

# 1

---

## Апельсин від фірми Tropicana

Очевидне — це те, чого ніколи не бачать,  
аж поки хтось не висловить це просто.

*Халіль Джебран*

**М**оя матір має впертість бульдога, виглядає, як Джун Клівер\*, та лається, як водій вантажівки. Вона росла в сім'ї двох алкоголіків у будинках для бідних у Ньюарку, що в штаті Нью-Джерсі. Обставини змусили її навчитися економити та жити на мінімум коштів, і вона — одна з найбільш винахідливих та працелюбних людей, яких ви коли-небудь можете зустріти. Одного разу вона сказала мені, що майже ніколи не почувалася так, ніби її цінували, любили, ніби вона була красива, але вона завжди дотримувалася обіцянки, яку дала сама собі: щойно вона стане достатньо дорослою, то знайде шлях до кращого життя.

Я пам'ятаю, як у дитинстві ми разом гортали недільну газету та вирізували звідти купони. Вона навчила мене

---

\* Героїня американського ситкому 1957–1963 років *Leave it to Beaver* («Залиште це Бівер»). — *Прим. пер.*

найрізноманітнішим способам заощаджувати гроші, а також звертати особливу увагу на подарунки, які можуть надсилати бренди — наприклад, книги рецептів та кухонне начиння, — якщо зберегти чеки та надіслати їм «підтвердження про покупку» їхніх продуктів. Однією з найцінніших маминих речей було маленьке транзисторне радіо, яке вона безкоштовно отримала від фірми-виробника апельсинового соку *Tropicana*. Саме радіо мало розмір, колір та форму апельсина, а також соломинку у червоно-білу смужку, що стирчала з нього і насправді була антеною. Вона любила те маленьке радіо.

Моя матір — одна з тих, що постійно зайняті. Коли я була маленькою дівчинкою, я знала, що могла знайти її у будинку чи в саду, прислухавшись до металевого звуку з того радіо-помаранча *Tropicana*. Одного дня я йшла додому зі школи і почула, що десь вдалині грає радіо. Коли я наблизилася, то зрозуміла, що музика лунала згори. Я подивилася вгору і побачила, що мама сидить на даху нашого двоповерхового будинку.

— Ма-а-а-ам! Усе нормально? Що ти робиш так високо?

Вона прокричала мені вниз:

— Усе гаразд, Рі. Дах протікає. Коли я подзвонила покрівельнику, він сказав, що це коштуватиме як мінімум п'ять сотень баксів. Це ж просто божевілля якесь! Я згадала, що бачила трохи асфальту в гаражі і зрозуміла, що мені вистачить кількох хвилин, щоб усе полагодити.

Іншого разу, повернувшись зі школи, я почула бурмотіння радіо вглибині будинку. Маму знайшла у ванній кімнаті серед інструментів та оголених труб. У повітрі стояв стовп пилу.

— Мам, що відбувається?

— Ой, я просто кладу нову плитку у ванній, — сказала вона. — Я помітила кілька тріщин і не хотіла, щоб тут з'явилася пліснява.

Ви повинні зрозуміти: моя мама отримала лише шкільну освіту і це були 1980-ті. Це був світ до появи інтернету, *YouTube*, *Google*. Я ніколи не знала, де знайду її або що вона робила, але все, що я мала робити — це йти на потрiскування того радіо.

Одного осіннього дня я пізно повернулася додому зі школи і зрозуміла: щось змінилось. Панувала незвична тиша. Щось було не так. Я тихо пройшла будинком, налякана здогадами, що могла там знайти. Куди подівся звук помаранча *Tropicana*? Куди поділася моя мама? Тоді я почула клацання. Я пішла на цей звук та побачила маму, котра схилилася над кухонним столом. Кухня скидалася на операційну кімнату. Я побачила ізоляційну стрічку та викрутки, а перед нею були розкладені незліченні крихітні шматочки розібраного радіо-помаранча *Tropicana*.

— Мамо, ти в порядку? Що сталося з радіо? Зламалося?

— Усе добре, Рі. Нічого страшного. Зламалася антена, і диск тюнера кепсько працював, тож я все це лагоджу.

На мить я завмерла, спостерігаючи за її роботою, її магією. Нарешті я запитала:

— Гей, мам, а звідки ти знаєш, як робити так багато речей, яких ти ніколи до цього не робила? Тобі ж ніхто не показував, як це робиться.

Вона поклала на стіл викрутку, повернулася до мене і сказала:

— Які дурниці, Рі. У житті немає нічого аж настільки складного. Ти можеш зробити будь-що, що захочеш, якщо

тільки закасаєш рукави, візьмешся до справи і зробиш це. Вирішити можна все.

Я застигла на місці, смакуючи та повторюючи ці слова подумки: *Вирішити можна все. Вирішити можна все. Чорт, справді...*

### ***Вирішити можна все!***

Ця фраза та філософія пустили коріння у моїй душі і стали найпотужнішою рушійною силою в моєму житті.

Ця фраза допомогла мені покласти край насильницьким стосункам. У коледжі вона допомагала мені отримувати посади, які дозволяли поєднувати навчання та роботу, щоб мати змогу платити за кімнату та навчання (їх було небагато і через них точилася велика конкуренція), а також потрапляти на курси, на яких я хотіла навчатися — попри складні умови вступу та черги. Ще будучи дитиною, завдяки цій фразі я продовжувала пробувати себе у спортивних командах та в команді чирлідінгу навіть після того, як мені рік за роком відмовляли.

Вона допомогла мені отримати кожну роботу, яку я колись мала: від роботи за шинквасом у найпопулярніших ресторанах на Мангеттені і на прибуткових дивних концертах — тоді я продавала палички, що світилися, у мега-клубах, до торгівлі у торговельному залі Нью-Йоркської фондової біржі, публікацій у компанії *Conde Nast*, викладання хіп-хопу, зйомки у відео для тренувань, продюсування та хореографії на *MTV* та перетворення на одну з перших спортсменок *Nike Elite Dance* — попри те, що я не мала жодної формальної танцювальної освіти. Вона допомогла мені позбавитися боргу, що відбирав у мене всі сили,

і безперспективних стосунків, а також зберегти найбільш цінні стосунки, і робила я все у рекордні строки.

Це те, що надало мені сміливості у двадцять три роки заснувати власний бізнес та побудувати з нуля багатомільйонну, соціально свідому освітню та медіакомпанію, коли я гадки не мала, що робити, не мала досвіду, інвесторів, необхідної освіти або зв'язків. Це те, що спонукало мене почати знімати відео на свою веб-камеру першого покоління, яке пізніше розвинулося до відзначеного нагородами онлайн-шоу, яке переглядатимуть десятки мільйонів прихильників зі 195 країн світу. Я розповідаю це все не для того, щоб похвалитися. Просто глибоко всередині я справді аж *настільки* впевнена, що вирішити можна все.

Так, навіть якщо ви починаєте з нуля. Навіть якщо ви вже намагалися і вам не вдалося. Навіть якщо ви гадки не маєте, що в біса робите, або чому все продовжує йти не за планом. Навіть якщо світ раз у раз продовжував говорити вам, що ви не зможете. Навіть якщо ви народилися, щоб одразу зіштовхнутися з надзвичайними викликами, або все налаштовано проти вас.

Можливо, ви запитуєте себе, чи зможе ця фраза допомогти вам при зіткненні з болісною реальністю, наприклад, коли ви перебуваєте у повному відчаї або переживаєте відчуття нескінченної марноти. Чи зможе вона допомогти впоратися з такими переживаннями, як ці:

- страшний діагноз, що змінює життя;
- трагічна втрата дитини або близької людини;
- ментальна хвороба, необхідність відновлення після насильства.

Так. «*Вирішити можна все*» допомагає нам свідомо дивитися в очі важкій правді. У цій книзі ви почуєте історії перемог звичайних людей, які пережили втрати, хвороби та біль, що крає серце. «Польові нотатки вирішення всього» проілюструють, як одна проста ідея допомагає нам залишатися стійкими, винахідливими та зберігати надію — особливо тоді, коли це потрібно нам найбільше.

---

Хай із чим ви зіптовхнулися, у вас є все, що потрібно, аби вирішити будь-яку справу та стати тією людиною, якою ви маєте бути.

---

Попри те що, можливо, вас змусили думати суспільство, ваша родина або власний розум, ви *не* зламані. У вас немає нічого сутнісно неправильного. Ви не помилка, не шахрай, не фейк. Ви не слабкі і не неспроможні.

Нікому з нас не видали інструкцій до життя, коли ми народилися. Наша освітня система не вчить використовувати силу наших думок, переконань, емоцій та мудрість наших тіл. Вона не вчить нас, як розвинути спосіб мислення, налаштований на перемоги, та практичні звички, які допоможуть не лише долати життєві виклики, а й переживати справжню радість та задоволення. Вона не показує, скільки внутрішньої сили ми маємо. На жаль, ми отримуємо дуже мало (якщо взагалі отримуємо) практичних знань стосовно того, як використовувати свої таланти, аби щось змінити.

Але ми можемо виправити це — тут і зараз. Як сказала велика Майя Енджелоу, «Робіть усе якнайкраще, поки не дізнаєтеся, як робити це ще краще. А коли ви дізналися,

робіть це ще краще». Ось чому я рада, що ви тут. Адже ця книга допоможе вам і знати, і робити краще.

## ЧОМУ ВАЖЛИВО, ЩО ВИ ЧИТАЄТЕ ЦЕ ЗАРАЗ

Книга «Вирішити можна все» змінить ваше життя. Ви можете використовувати її філософію для подолання повсякденних проблем, як-от зламана пральна машина або здута шина. Ви можете користуватися нею, щоб побудувати компанію, покращити своє здоров'я або досягти фінансової незалежності. Ви можете використовувати її, щоб зберегти або завершити стосунки, створити найвеличнішу, найпристраснішу історію кохання. Ви можете користуватися нею, щоб вибратися з хронічного стресу, горя, депресії, залежності, тривоги, безнадії та боргів. Ви можете використовувати її, щоб створити проривну технологію, вивчити нову мову, стати кращим батьком або матір'ю чи сильнішим лідером. І найважливіше: ви можете рекомендувати закладену в ній ідею іншим – у власній родині, організації, команді, сфері діяльності, спільноті або у цілому світі, щоб творити позитивні та значущі зміни.

Особисто та колективно ми стикаємося з подіями та обставинами, які не можемо більше ігнорувати. Політичні, соціальні, довкільні та економічні сили кладуть край тому життю, яке ми знаємо. Менше третини працівників у США активно задіяні на роботі, і ця тенденція спостерігається упродовж років. Те незадоволення, яке люди відчувають просто зараз, має серйозні глобальні економічні наслідки, які і близько не наближаються до емоційної, психологічної

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

та духовної ціни, яку платять наші душі та суспільство. Близько 350 мільйонів людей по всьому світу страждають від депресії, поширеної хвороби, що є головною причиною непрацездатності. У Сполучених Штатах показники самогубств наразі найвищі за останні тридцять років.

Щодня ми викидаємо більше їжі вдома, у ресторанах та супермаркетах, ніж потрібно для того, щоб нагодувати близько мільярда людей, які страждають від недоїдання [1]. Ми обираємо витратити більше грошей щороку на морозиво – колосальні 59 мільярдів доларів, ніж на забезпечення базових людських прав на освіту, охорону здоров'я та санітарію для всіх людей на землі, які обходяться нам лише у 28 мільярдів доларів [2]. І ми навіть не порушуємо питання систематичного расизму, корупції, забруднення довкілля, насильства, нерівності у сфері безпеки та несправедливості, що продовжують завдавати людям болю в усіх куточках нашої планети.

**Однак у світі не зможе відбутися жодної значної зміни, якщо ми не наберемося сміливості змінити самих себе. А для того щоб змінити себе, спершу ми маємо повірити, що можемо це зробити.**

Разом ми використаємо цю просту віру, що *вирішити можна все*, аби активувати внутрішню здатність змінювати свої життя і так спонукати значущі зміни у світі навколо нас. І саме тому ця книга опинилася зараз у ваших руках.

Ви нам потрібні. Нам потрібні ваше серце, ваш голос, ваша сміливість, ваша радість, ваша креативність, ваше співчуття, ваша любов і ваші таланти. Потрібні більше, ніж будь-коли.



# 2

---

## Ваша дорожня карта до результатів

Ви нікуди не просуваєтеся, коли стоїте на узбіччі, скиглите і жалієтесь. Ви рухаєтесь вперед, лише коли застосовуєте свої ідеї.

*Ширлі Чісголл*

Лише те, що ця ідея є простою, не означає, що шлях попереду також буде простим. Вам знадобляться стриманість та сміливість, співчуття до себе, готовність експериментувати, почуття гумору та терплячість, багато терплячості. Як сказав Карлос Кастанеда, «Або ми робимо себе жалюгідними, або ми робимо себе сильними. Кількість необхідної роботи тут однакова».

Перш ніж ми продовжимо, маю сказати: наступна дорожня карта гарантує, що ви отримаєте максимальну віддачу від витрачених зусиль. Щойно ви опануєте цю філософію, вона стане скарбом, який ви матимете у своєму серці і ніколи не втратите.

Купити книгу на <sup>13</sup>сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## НАЛАШТУЙТЕ СВІЙ МОЗОК НА ЗРОСТАННЯ

Ваш мозок — це надзвичайний біокомп'ютер, і він постійно виконує програми, які приносять вам або користь, або шкоду. Ось чому я хочу, щоб ви були готові до двох деструктивних думок — вірусів, якщо хочете, — які можуть з'являтися у вас, коли ви вивчаєте щось нове. Фокус у тому, щоб спіймати ці віруси та перетворити їх на продуктивні запитання. Чому? Тому що наш мозок запрограмовано давати відповіді на запитання. Не важливо, яке запитання ви ставите — ваш мозок одразу почне шукати відповідь на нього. Коли ви трансформуєте ці думки у продуктивні запитання, то налаштуєте свій мозок допомагати вам вчитися, зростати та вдосконалюватися.

Перша деструктивна думка, якої треба уникати, звучить так: «Я вже це знаю». Коли здається, що ми вже щось знаємо, наш розум припиняє діяти та вимикається. Наступного разу, як вам спаде на думку: «Я вже це знаю», — особливо, коли читатимете цю книгу, одразу перетворіть цю думку на запитання, націлене на зростання. Запитайте себе: «Чого я можу з цього навчитися?» Запитуйте себе знову і знову зі щирою цікавістю: «Чого я можу з цього навчитися? Чого я можу з цього навчитися?»

Ви завжди можете подивитися на концепцію, з якою вже знайомі, з нового кута. Або, що більш імовірно, зрозуміти, що дієте не цілком згідно з тим, що «вже знаєте». Ви не живете цим. Знати щось розумом сильно відрізняється від того, щоб послідовно щось робити, опановувати це та отримувати користь. Будьте скромними. Якщо ви зустрічаєте ідею або припущення, про які раніше вже чули, не

пробігайте повз зі словами: «Ясно, я вже це знаю». Будьте мудрішими. Запитайте себе: «*Чого* я можу з цього навчитися?» — та налаштуйте свій мозок на пошук нових можливостей зростання.

Другою деструктивною думкою-вірусом є «Це для мене не спрацює». Замість того щоб вимовити цю фразу, яка одразу позбавить вас можливості спрацювання чогось, зупиніться, спіймайте цю думку та замініть її продуктивнішим запитанням: «Як це може запрацювати для мене? *Як* це може запрацювати для мене?» Повторення цього запитання знову і знову змусить вас поглянути за межі очевидного, вийти за межі вашої когнітивної зони комфорту та власного статус-кво. Ви налаштуєте свій мозок на пошук нових зв'язків, інновацій, можливостей та вірогідностей, які інакше ви би пропустили.

Замість...	Запитайте себе...
«Я вже це знаю».	«Чого я можу з цього навчитися?»
«Це для мене не спрацює».	«Як це може запрацювати для мене?»

## СПРОБУЙТЕ, ПЕРШ НІЖ ЗАПЕРЕЧУВАТИ

Давайте прямо скажемо одну річ. Я не роблю вигляд, що знаю відповіді на всі запитання. І ця книга теж. Але на цих сторінках ви знайдете просту схему та набір інструментів, які допоможуть вам знайти або створити власні відповіді. Якщо ви — людина, яка успішно грає адвоката диявола, ви

уже можете думати: «Ні, Марі. Вирішити можна не все. Як щодо А, Б або В?»

Проте я впевнена: якщо ви достатньо постараетесь, то зможете вигадати щось фантастичне, що технічно не можна вирішити. Або не можна вирішити *поки що*. Наприклад, ви не можете повернути з мертвих вашу улюблену з дитинства собаку (хоча є вчені, які працюють над кріогенікою, і клонування собак *уже* відбувається). Ви також не можете вирішити проблему вирощування справжніх крил прямо з вашої спини (хоча ми, люди, справді можемо літати).

Звичайно, немає жодних наукових доказів, які підтвердили б мою гіпотезу, що вирішити *справді* можна все, але ви ніколи не переростете свої поточні обставини, якщо будете закритими до всього, крім того, що вже знаєте. Навіть якщо вся ця книга є нісенітницею або ж вам на думку спаде більш надихаюча та прагматична філософія, якою варто користуватися, чи можете ви уявити переконання, яке принесе вам більше користі та підтримки, ніж *вирішити можна все?*

Пам'ятаючи про це, пропоную вам три правила гри. Такі ментальні рамки допоможуть вам залишатися зосередженими на тому, що важливо: вашому зростанні, вашим звершенням, здатності отримувати доступ до вродженої мудрості, щоб вирішувати проблеми та допомагати іншим.

**Правило 1.** Усі проблеми можна вирішити, усіх мрій можна досягнути.

**Правило 2.** Якщо проблему вирішити неможливо, насправді це не проблема – це факт життя або закон природи (наприклад, смерть або гравітація).

**Правило 3.** Можливо, ви недостатньо зацікавлені у вирішенні певної проблеми або досягненні певної мрії. Це нормально. Знайдіть іншу проблему або мрію, яка запалюватиме яскраве полум'я у вашому серці, та поверніться до Правила 1.

Як каже Девід Дойч, «Усього, що не заборонено законами природи, можна досягнути, маючи потрібні знання». Вам не потрібне підтвердження квантового теоретика, щоб повірити цьому. Або, якщо вже на те пішло, навіть мого підтвердження. Натомість перевірте це. Застосуйте це. Переживіть, проживіть це. Переконайтеся самі. Якщо ви зациклитеся на пошуку причин, чому це не працюватиме, — мої вам вітання, це таки не спрацює. Але так само не спрацює і будь-що інше.

## НЕ ОБРАЖАЙТЕСЯ

У книзі ви знайдете лайливі слова, з любов'ю розкидані по сторінках подібно до морської солі на свіжому салаті «Капрезе». Я пишу так, як говорю, це необроблені слова, що йдуть від серця.

Моя пропозиція? Не ображайтеся. Якщо ви спантеличено кліпатимете очима або ж нажахано хапатимете ротом повітря, побачивши надруковані слова на кшталт «повна дупа» та «потік лайна», давайте розійдемося на добрій ноті вже зараз. Так само я свідомо зробила текст простим, використовуючи займенники «вона» та «він». Прошу, знайте, що ця книга призначена всім — незалежно від гендерної ідентичності.

Приблизно за два десятиліття своєї кар'єри я мала честь допомагати людям із різними соціальними, етнічними та культурними бекграундами творити значущі зміни у їхньому житті. Людям віком від шести до вісімдесяти шести років. Людям, які не мають дому. Людям, які мають інші здатності. Людям, які перебувають в депресії або схильні до суїциду. Людям, які втратили дітей, коханих чи близьких. Людям, які відновлювалися після страшного насильства та залежностей тривалістю у ціле життя, і тим, які боролися з невиліковними хворобами.

Як біла жінка, народжена у Сполучених Штатах, я добре розумію, що виграла у тому, що Ворен Баффіт називає «Яечною лотереєю». Однак у цій книзі повно переконливих різноманітних історій, які виходять далеко за межі моєї власної. В той час, як не кожній історія з життя, інструмент або вправа підійдуть до вашої ситуації, будь-ласка, не звертайтеся до аргументу «легко тобі казати; тобі так \_\_\_\_\_ [пощастило, дісталось привілеїв тощо]», щоб звільнитися від дослідження запропонованої ідеї, яка може бути цінною для вашого життя. Не забудьте запитати: «Чого я можу з цього навчитися? Як це може запрацювати для мене?»

Я поважаю вас. Я поважаю та ціную відмінності між нами. Той факт, що ви взяли до рук цю книгу, говорить мені, що ми маємо спільну ДНК. Ми разом вчимося та перебуваємо у пошуку.

Хоча я не знаю деталей вашої історії та ваших життєвих труднощів, мені відомо, що ваша внутрішня сила є безкінечною. Ваш потенціал не має меж. Ви унікальні, цінні, здатні на все та варті мрій у своєму серці. І найголовніше: у вас є те, що потрібно для реалізації змін та подолання викликів, з якими ви зіткнулися, якими б вони не були.

## ВИКОНУЙТЕ СВОЮ РОБОТУ

Більшість книг створені для того, щоб допомогти вам отримати нову інформацію. Деякі з них створено з надією, що вони вас надихнуть. Мій намір сягає ж набагато далі. **Я дуже хочу допомогти вам отримати результати.** Для того щоб це сталося, ви повинні виконувати свою роботу та завершувати «Завдання: від розуміння до дії» у цій книзі, повністю віддаючи справі свої зусилля. Я говорю про цілковиту, аж до мозку кісток, відданість цьому завданню. Адже знання без дій нічого не варті. Діяти — ось єдиний шлях до змін.

Не кожна вправа приведе вас до неймовірних знань та просвітлень, але ніхто з нас не може передбачити, яка вправа заподіє сейсмічний зсув парадигми або вашого «То он воно як!», яке змінить для вас усе. Ви отримаєте з цього те, що вкладете. Тож не відповідайте *подумки* на ті запитання, які вимагають письмової відповіді. Не кажіть: «Звучить цікаво. Треба це якось спробувати» завданню, яке вимагає: «Зробіть це зараз».

Я також щиро рекомендую виконувати усі письмові завдання від руки — у щоденнику або в блокноті, а не на клавіатурі, якщо це можливо. Дослідження показують, що ведення нотаток від руки допомагає вчитися, розуміти та закріплювати нову інформацію ефективніше, ніж це робить друкування. Ба більше, письмо від руки змушує ваш мозок сповільнюватися і дозволяє вам виражати свої ідеї та почуття більш чітко та глибоко. Водіння ручкою по паперу — це містичний спосіб досягати своїх найпотужніших істин.

Виконуйте роботу так, як вам радять. Робіть це якнайкраще. Якщо зараз щось не має сенсу, відкладіть це та

поверніться до нього пізніше. Сенс у тому, щоб діяти та продовжувати рух уперед. Усе, що для цього потрібно, — це один новий погляд або інструмент, і ваше життя уже ніколи не буде таким, як зараз.

Ви також помітите, що деякі з пунктів повторюють один одного. Будь-яке повторення тут відбувається тому, що так було задумано. Повторення — ключовий принцип нейропластичності. Так ми перепрограмуємо свої мізки та перетворюємо гарні ідеї на постійні нові способи буття та поведінки.

Як і життя, філософія вирішення всього є шляхом по спіралі. Ви зустрічатиметеся з деякими проблемами знову і знову, і щоразу на різному рівні. Моя мета — допомогти вам опанувати фундаментальні способи мислення та звички, які будуть потрібні для вирішення будь-чого до кінця вашого життя. Вам не потрібно додавати 479 завдань до свого ранкового режиму або десятки складних технік, які забиратимуть багато часу. Філософія вирішення всього вимагає лише кілька інструментів та принципів, які змінять траєкторію вашого життя. Просто — це елегантно та надзвичайно ефективно.

Ніщо у цій книзі не спрацює, якщо *ви* не будете працювати. Експериментуйте з ідеями, пропозиціями та завданнями принаймні впродовж тридцяти днів. Вам знадобилося ціле життя, щоб надбати та закріпити свої поточні погляди та поведінку, тож природно, що вам знадобиться й певне депрограмування.

Я переконана, що за місяць послідовної добросовісної практики (а це означає *щоденну добросовісну практику!*) ви помітите значні покращення. Цього буде більше ніж достатньо, щоб заохотити себе продовжувати рух уперед.



## СПІЛКУЙТЕСЯ ЗІ СВОЄЮ СПІЛЬНОТОЮ

Філософія вирішення всього в геометричній прогресії стає потужнішою (та веселішою!), коли застосовувати її разом з іншими. Ви досягатимете колективних цілей швидше та з більшим задоволенням, креативністю та товариськістю, ніж будь-коли. Ось чому одна з найбільших радостей мого життя полягає у спілкуванні з націленими на зростання творчими душами — такими, як ви. Користуючись філософією вирішення, діліться своїми перемогами та проривами зі мною на сайті [MarieForleo.com/EIF](http://MarieForleo.com/EIF). Там ви знайдете безліч додаткових безкоштовних ресурсів, сотні епізодів нашого відзначеного нагородами шоу *MarieTV* та подкасту *The Marie Forleo Podcast* (гарантовано витягне вас із будь-якої життєвої діри — і то швидко), а також одну з найдобріших та найбільш сповнених підтримки світових спільнот на нашій планеті.

Як ви от-от довідаєтеся, «*Вирішити можна все*» це більш ніж просто цікавий вираз. Це практична дисципліна, придатна до втілення. Це мантра, яка допоможе вам діяти на найвищому своєму рівні та досягати всього, чого ви бажаєте. Це спосіб мислення, який допоможе вам вирішувати значущі проблеми, набувати нових навичок та знаходити шляхи, щоб допомагати іншим. Щойно ви його приймете, цей підхід зробить вас майже нездоланими.

Нездоланими не в тому сенсі, що все завжди буде по-вашому, — такого, звісно, не станеться. І не в тому, що ви ніколи не розчаровуватиметеся, не стикатиметеся з відмовами, не переживатимете поразок або не опинятиметеся

## ВИРІШИТИ МОЖНА ВСЕ

у надзвичайно проблемних ситуаціях, адже, без сумнівів, ви зіткнетеся з усім цим. Але ви станете нездоланими у глибшому сенсі. Це означатиме, що ніщо – жодна річ, людина, страх, обмеження чи обставини – ніколи не зможе вас зупинити.

Тож уперед!