

ЗМІСТ

ВСТУП

Виробляй психологічну стійкість.....	5
--------------------------------------	---

СЕКРЕТ # 1

Постав три крапки	10
1. Півтисячолітній винахід, актуальний досі.....	14
2. Що станеться, коли ти зазирнеш за крапку?	16
3. «Я не вмю танцювати вальс... поки що».....	18
4. Перед тобою — безліч можливостей.....	21
5. Два слова, що відчиняють двері можливостей.....	22

СЕКРЕТ # 2

Відсунь прожектор	25
1. Хто зазнає найтяжчої невдачі і що з цим робити?.....	33
2. Тобі здається, що ти не вписуєшся, але це не так.....	35
3. Не роби з мухи слона	37
4. Ефект прожектора	40
5. Як відсунути прожектор?	43

СЕКРЕТ # 3

Сприймай це як сходинку.....	45
1. Люзія кінця історії.....	50
2. Почни все з початку	56
3. Скільки в тебе було коханців на одну ніч?.....	59
4. «Що таке блог?»	61
5. Вбирай	62

СЕКРЕТ # 4

Розкажи собі іншу історію	66
1. Болото душі	72
2. Хто насправді винен, що тобі соромно?	73
3. Яку історію ти собі розповідаєш?	76
4. Нахили об'єktiv	78
5. Три важливі запитання, що допоможуть досягнути цей секрет.....	80

СЕКРЕТ # 5

Втрачай більше, щоб виграти більше	85
1. «Роби це безплатно протягом десяти років»	88
2. Проведи парад невдач.....	89
3. Що спільного між весільними фотографами, Т-1000 та Ноланом Раяном?	93
4. Магія гіпертрофії, яка змінює життя.....	96
5. Чого бракує кожній напутній промові	96
6. Три простих способи зрозуміти цей секрет	98

СЕКРЕТ # 6

Відкрися для зцілення	105
1. Яка релігія поширюється у світі найшвидше?.....	110
2. Мільйон листівок показує, що тобі потрібно	112
3. Двохвилинна вранішня практика.....	119

СЕКРЕТ # 7

Шукай маленькі водойми	126
1. Розповідь декана, яка змінює життя.....	128
2. Що не так із квартирою за п'ять мільйонів доларів?.....	133

СЕКРЕТ # 8

Практикуй недоступність	138
1. Два запитання, які ти маєш поставити, перш ніж звільнитися з роботи	141
2. Шквал стає все сильнішим	143
3. Як повністю зникнути.....	144
4. З виправдання, які ти отримаєш, випробувавши цей секрет	147

СЕКРЕТ # 9

Ніколи, ніколи не зупиняйся	151
1. Магія робити все простішим.....	154
2. Вони не помиляються. Ти не правий(-а)	156
3. Кожен зв'язок — це можливість	159
4. Можна йти тільки вперед.....	161
 Відгуки про книжку Ніла Пасрічі «Ти — супер!»	163

Є давня даоська притча про селянина й коня.

Можливо, ти її знаєш. Вона приблизно така:

«Мав селянин коня. І якось той кінь утік.

Прийшов до чоловіка сусід та й каже:

— Мені дуже шкода. Це така погана новина! Ти, мабуть, дуже засмучений.

А чоловік тільки й відповів:

— Побачимо.

Через кілька днів кінь повернувся й привів за собою двадцяттеро диких коней. Селянин із сином загнали в загороду всіх коней — аж двадцять одного.

Прийшов до чоловіка сусід та й каже:

— Вітаю! Це така чудова новина! Ти, мабуть, дуже щасливий!

А чоловік тільки й відповів:

— Побачимо.

Котрийсь дикий кінь скинув з себе єдиного селянинового сина — і той зламав ноги.

Прийшов до чоловіка сусід та й каже:

— Мені дуже шкода. Це така погана новина! Ти, мабуть, дуже засмучений.

А чоловік тільки й відповів:

— Побачимо.

У країні почалася війна, і всіх здорових юнаків призвали до війська. Після нищівної поразки у війні чи не кожна родина оплакувала синів.

Натомість син селянина смерті unikнув, адже через поламані ноги його визнали непридатним до військової служби.

Прийшов до чоловіка сусід та й каже:

— Вітаю! Це така чудова новина! Ти, мабуть, дуже щасливий!

А чоловік тільки й відповів:

— Побачимо...»

Чому селянин так поведився? Бо цей дивакуватий на перший погляд чоловік розвинув стійкість. Він сам виробив у собі психологічну стійкість. Він стійкий! Він непохитний, готовий до всього, і хоч би що принесло йому майбутнє, він спокійно й сміливо сприйме це.

Селянин розумів, що кожен запаморочливий успіх і кожна гірка поразка визначає не *хто він*, а лише *де він*.

Селянин знав: усе, що стається в житті, слугує лише для того, щоб допомогти йому побачити, де він перебуває, і вирішити, яким шляхом рухатися далі. І знає, що кожен кінець — це завжди новий початок.

Щоразу, згадуючи притчу про селянина й коня, я уявляю одного з тих надувних клоунів для биття, що стоїть у кутку на дні народження п'ятирічної дитини.

Розумієте, що я маю на увазі?

Дай йому по носі! Він упаде. І встане. Повали його на підлогу важкими ведмежими обіймами! Він упаде. І підведеться. Підступно врїж йому просто в голову ударом з карате!

Він упаде.

І знову встане.

Стійкість.

У моїх спробах думати, писати й говорити про те, як жити осмисленим життям — хай і повсякчас борючись зі своїми демонами, як це роблю я — концепція стійкості напрочуд стрімко стала однією з центральних.

Я цього не шукав!

Десять років тому мене покинула дружина, а мій найкращий друг покінчив життя самогубством, і я скерував свій душений біль у просту практику: почав писати про одну дивовижну річ на день у блозі під назвою «1000 дивовижних речей». Згодом цей блог переріс у мою першу книжку.

«Книжка про дивовижні речі» — це книжка про **вдячність**.

Через п'ять років я зустрів Леслі, закохався в неї, і ми одружилися. Коли ми летіли з нашого медового місяця, вона сказала, що чекає дитину.

Вдома я почав писати довгого листа своїй ненародженій дитині про те, як жити щасливим життям. З цього листа виросла моя попередня книжка.

«Формула щастя» — це книжка про **щастя**.

І зараз я кажу, що концепція стійкості стала в центрі уваги й викристалізувалася.

Чому?

Бо психологічна стійкість — це навичка, якої нам нині дуже бракує. Небагато з нас переживали голод, війни чи, будьмо чесні, якусь справжню нужду. У нас є все! І побічний ефект цього — ми більше не маємо інструментів, аби впоратися з невдачею чи навіть з уявною невдачею. Тож тепер, коли в нашому житті починаються тяжкі часи, ми просто лежимо на узбіччі та плачемо. Ми перетворюємось на натовп порцелянових ляльок. Після лекції, з якою я нещодавно виступав, до мене підбіг захеканий чоловік років п'ятдесяти з гаком і запитав про те, про що мене запитують усюди:

— Мій син був капітаном футбольної команди в старших класах! З відзнакою закінчив Дюкський університет! І ось учора ввечері він мені телефонує і крізь сльози розказує, що начальник написав йому образливого електронного листа! Що з ним відбувається? Що відбувається з нами? І що з цим робити?

Що з нами відбувається?

Ми втратили здатність гнутися — ми одразу ламаємося.

Якщо ми маємо текучість, то можемо розплескатися. Але якщо ми тріскаємося, то ламаємося. «*The New York Times*» повідомляє, що кожен третій підліток страждає від тривожного розладу. Мобільні телефони змушують нас думати, що ми ніколи не станемо досконалыми. Учорашні метелики в животі завтра перетворяться на напади паніки. А згадаймо про статистику захворюваності на депресію, відчуття самотності й самогубств!

І ми не можемо цього зупинити.

У нинішній час нам треба набути навичок, якими чудово володіє той селянин.

До того ж опанувати їх слід якомога швидше. У житті стає дедалі більше нестабільності, невизначеності та плутанини. Зміни? Вони постійні. Стався розрив з коханою людиною? І таке буває. Ми ж знаємо, що стосунки постійно змінюються, іноді закінчуються, але життя триває, і в ньому з'являються інші люди й можливості.

Що нам потрібно? Бути як той селянин.

Чого ми хочемо? Бути як той селянин.

ВСТУП. Виробляй психологічну стійкість

Нам треба навчитися приймати невизначеність, невдачі, зміни в житті та використовувати їх як імпульс, що виштовхує нас уперед, і вперед, і вперед.

«Ти — супер!» — книжка про **стійкість**.

Це серія з дев'яти підкріплених науковими дослідженнями секретів, які я оповідаю через призму особистих історій. Ці секрети допоможуть людям, які звикли усіяко опиратися змінам, стати готовими й відкритими до нового. Людям, які схильні ламатися під тягарем невдач — стати стійкими й незламними. Людям тонкошкірим — стати більш товстошкірими. Людям, яким тривоги отруюють життя — навчитися помічати дивовижне навколо.

Життя — коротке і вразливе, прекрасне і безцінне. І кожен, кожен із нас — супер!

Усе, що нам потрібно — це кілька вказівних стрілок, завдяки яким ми повертатимемося на свій шлях щоразу, коли збиватимемося з курсу.

У цій книжці — дев'ять вказівних стрілок.

Сподіваюсь, вона вам сподобається.

Ніл

СЕКРЕТ # 1

**ПОСТАВ
ТРИ КРАПКИ**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Моя мама народилася 1950 року в столиці Кенії Найробі. Наймолодша з восьми дітей, вона зростала в невеликому будинку неподалік від міста. Тиха, сором'язлива, маленька.

Коли народилася моя мама, Кенія мала чорну більшість, коричневу меншість і білий крем зверху — уродженці Кенії, торговці зі Східної Індії, які провадили чи не всю економічну діяльність, і британські колонізатори, які всім керували.

До цього східноіндійського торгового класу належав батько моєї мами, який переїхав з індійського Лахора до Найробі в 1930-х роках, щоб допомогти побудувати залізницю.

Британці захопили Кенію наприкінці ХІХ ст. Незалежність країна здобула лише в середині 1960-х років. Тож коли народилася моя мама, це була просто дуже велика африканська країна під владою Британії. Білі люди всім заправляють. Білі люди керують урядом. Білі діти вчаться в найкращих школах.

Моя мама не народилася білою людиною.

Отже, вона не народилася *правильною* людиною.

До того ж вона не народилася *правильної* статі.

Що я маю на увазі?

А ось що. Коли народилась моя мама, у моїх дідуся з бабусею було вже семеро дітей: четверо дівчаток і троє хлопчиків. Мама та її сестри розповідали, що їхні батьки відчайдушно сподівалися, що народиться хлопчик і зрівняє рахунок: хлопчиків і дівчаток стане по четверо.

Так склалося, що хлопчиків вважали цінним «надбанням», тому всі родини хотіли мати синів. З покоління в покоління на освіту й професійну підготовку чоловіків витрачали більше грошей, тож чоловіки були фінансово самодостатні. А жінки залежали від чоловіків, які щонеділі виймали гаманці й видавали гроші на продукти й одяг для всієї сім'ї. Крім того, жінки традиційно виходили заміж і приєднувалися до сімей своїх чоловіків, тому мусили дбати про свекра й свекруху замість того, щоб піклуватися про власних батьків. Син у цій культурі забезпечував батькам свого роду *пенсію* — задовго до появи справжніх пенсій. То були не чеки, які літні люди одержують щомісяця! Просто невістка готувала їм сочевицю і подавала чай.

Ба більше, у цій культурі чоловік мав додаткову вигоду — він отримував придане¹. Яке ще придане? Це я зрозумів, аж коли подорослішав. Придане — це давній архаїчний подарунок, який батьки нареченої дарують батькам нареченого, ніби кажучи: «Дякуємо, що забрали дочку з наших рук».

До речі, цей звичай справді старовинний. Навіть один із найдавніших текстів світу — «Кодекс Хаммурапі»², написаний майже чотири тисячі років тому, трактує придане як подарунок родині нареченого.

І я маю на увазі подарунок. Як придане сім'ї нареченого часто передавали коштовності, нерухоме майно чи великі суми грошей. Отож це ставало величезним фінансовим тягарем для родин, які мали дочок.

Коли в моїх бабусі й дідуся з'явилася моя мама, їм довелося готуватись до цих додаткових витрат. Мені боляче від самої думки про те, як моя щойно народжена мама розплющила оченята, обвела ними весь той натовп людей, які витріщалися на неї... І що, найімовірніше, вона побачила?

Розчарування всіх і кожного.

Як цей тягар неприйняття родиною, це гнітюче усвідомлення, що прийшла в світ небажаною, передавалися моїй матері? Так само, як зазвичай передаються глибокі культурні норми — як важке невидиме покривало. Воно тиснуло з силою, якої моя мама не могла бачити, але відчувала кожною своєю клітинкою.

Коли народжувався хлопчик, друзі й сусіди казали: «*Badhaee ho!*» Це означає: «Чудово! Чудово! Вітаємо!» А коли народжувалася дівчинка? «*Chalo koi nahi*». І як це в перекладі? «Тримайтеся. Треба жити далі».

¹ Придане (посаг) — майновий та/або грошовий внесок родини нареченої в нову сім'ю. Посаг становив частину сімейного майна, що надавали дочці, коли вона виходила заміж.

² «Зведення законів Хаммурапі», або «Кодекс Хаммурапі» — один із найдавніших і найкраще збережених законодавчих кодексів стародавнього Вавилону, створений близько 1780 року до н. е. за наказом вавилонського царя Хаммурапі.

За спогадами моєї мами, це було фаталістичне відчуття приреченості й неможливості щось змінити. «Мое життя було визначене наперед, — розказувала вона мені. — Усе було вирішено». Стать, культура, традиції — усе вказувало на банальну фінішну лінію в її майбутньому. Її життя було схоже на речення. Чи заздалегідь накладене покарання.

Жодної можливості вибору, жодних варіантів... жодних трьох крапок.

Просто кінець. Кінцева зупинка.

Мама дорослішала та спостерігала, як її старші сестри одна за одною покидали батьківський дім, виходили заміж за чоловіків, яких їм вибрали батьки, народжували тим чоловікам дітей, годували їх домашньою їжею, дбали про них та їхніх батьків.

Перед лицем очевидної завершальної частини життєвого речення моя мама мала вирішити, чи згодна вона побачити крапку.

А як щодо тебе? Чи був ти колись на місці людини, якій не пропонують варіантів?

Чи випадало тобі опинитися в ситуації, коли немає вибору?

Чи доводилось тобі бачити чітку й остаточну крапку наприкінці речення свого життя?

Усім нам свого часу доводилося таке пережити.

Усіх нас часом проймає фаталістичне відчуття приреченості, кінечності речення нашого життя. Когось — через виховання в культурі домінування чоловіків без жодних видимих варіантів. Когось — через те, що необхідно дбати передусім про хворого члена сім'ї, а про себе — в останню чергу.

Для когось це відчуття розчарування на роботі після двадцяти років навчання і задушливої купи боргів. Може, ваша сім'я живе в іншій країні, а вам не надають візи, щоб ви могли бути з рідними. Може, вам відмовляють у підвищенні або не підписують заяву про звільнення.

Що ви робите, коли вам не подобається шлях, яким ви йдете, і ваше осяжне майбутнє?

Що ж, найважливіша умова — прийняти це. Ні, не здатися. Не розвернутися і втекти. Адже ми всі знаємо, що життя не таке