

Введение

Эта книга решительно выступает против однообразия, лености, посредственности, нерешительности и того, что принято считать «нормальной» жизнью. В ней дается ответ на вопрос, почему мы позволяем себе существовать на одном и том же, привычном, энергетическом уровне. Она потребует от вас жить более активной, целеустремленной и полной жизнью.

На страницах книги вы найдете прагматичное, подчас даже парадоксальное руководство к действию, которое развенчивает целый ряд глупых советов, опровергает почти полуторовые психологические заблуждения и прокладывает блестящий путь к одной-единственной цели — новой жизни, в которой вы почувствуете себя по-настоящему, абсолютно и изумительно живым.

Пора признаться себе: энергетика нашего мира не меняется к лучшему. За последние сорок лет в развитых странах количество людей с диагнозом «клиническая депрессия» увеличилось почти в 10 раз — притом что в этих странах есть практически все, что ассоциируется у нас с высоким благосостоянием: изобилие пищи, финансовые возможности, безопасность, доступность образования, искусства и здравоохранения. Между тем люди все чаще жалуются на тревогу, усталость, стресс

и неизвестное состояние, которое оставляет у них ощущение скуки, неуверенности и разочарования.

Мне кажется, все сказанное может относиться и к вам. Вы, как и многие другие, имеете все, что принято считать необходимым: безопасность, жилье, средства к существованию, но слишком часто чувствуете себя не таким счастливым, активным и удовлетворенным, как следовало ожидать. В определенный момент вам начинает казатьсяся, что данные себе обещания остаются невыполнеными, а потенциал — нереализованным. Каждый год начинается с мыслей о великих свершениях, а завершается рутиной. Вся неделя расписана по часам, но в глубине души вы признаете, что работу, которая отнимает так много времени, никак нельзя считать своим жизненным призванием. У вас есть разум, чувства, настойчивость и характер, но вы слишком часто замечаете, что вертитесь на карусели сомнений и отсрочек. Вы всегда онлайн, но в действительности гораздо меньше связаны с миром и людьми, чем хотелось бы. Как будто ждете позволения или подходящего времени для того, чтобы полноценно проживать каждый свой день. В вас живет непреодолимое стремление к чему-то большему.

Я написал свою книгу для того, чтобы сказать: вы заслуживаете большего. С одним только условием: чтобы получить это большее, вам придется стать более требовательным к себе. Знаю, эти слова могут разочаровать вас или вообще отбить охоту продолжать чтение. Вы и так вынуждены вкалывать, чтобы держаться на плаву, давит сложная экономическая ситуация, растущие потребности и недостаток сна. Возможно, совет работать еще больше и выкладываться сильнее — это последнее, что вы хотели бы услышать.

Разумеется, это непросто. Однако, даже если это настроит вас против меня, своей книгой я брошу вам вызов. Надеюсь, вы выслушаете меня и все-таки примете мой совет, потому что, уверен, и сами знаете, что способны на большее. Думаю, в вашей жизни было немало волшебных, счастливых, наполненных

глубоким смыслом и чувством удовлетворенности моментов, и вы готовы сделать все, что в ваших силах, чтобы переживать их снова и снова. Вспомните времена, когда вы были абсолютно счастливы, беззаботны, оптимистичны и безудержны. Иначе говоря, вы уже познали вкус наполненной энергией жизни — осмысленного существования, которое позволяет человеку чувствовать себя живым, активным и воодушевленным.

Если это так, раскрою перед вами все карты: я не считаю, что тревога, скука, страхи и любые другие длительные негативные переживания, которые вы можете испытывать по отношению к себе, окружающим или жизни в целом, не имеют ни малейшего отношения к экономике, глобальной нестабильности, недостаткам воспитания, невезению и прочим аргументам, которые так любят выдвигать пропагандисты синдрома жертвы. Нет, единственная причина недостатка жизненной энергии — это полное отсутствие жизненной *стратегии*. Только отсутствие целенаправленного контроля над своим сознанием мешает вам ощутить постоянную внутреннюю энергию полноты жизни, интереса, живого участия и удовлетворенности. Но вам повезло: вы держите в руках стратегически правильную книгу.

Уверен, в вашей жизни уже была искорка — та, что надолго оставила яркий след в душе. Но я не хочу ограничиваться недолгим воспроизведением этого эмоционального состояния, используя дешевые трюки, подобно балаганному фокуснику. Я хочу открыть вам совершенно новый уровень возможностей и эмоциональных вибраций, о существовании которых вы до сих пор не знали. Более активная, яркая и притягательная реальность может стать вашей.

Чтобы помочь другим перейти на этот уровень существования, я пятнадцать лет скрупулезно изучал психологию, нейрофизиологию, человеческие возможности и их связь с высокой результативностью. Я посвятил свою жизнь тому, чтобы помогать людям стратегически правильно, радикально и надолго усиливать

свою жизненную энергию, активность и энтузиазм — *свои внутренние силы* — во всех сферах жизни. Я помог многим руководителям зарядить энергией не только самих себя, но и своих подчиненных, супружеским парам — снова высечь искру любви, спортсменам — восстановить душевые силы, творческим людям — обрести вдохновение, родителям — сделать более глубокими отношения с детьми, знаменитостям и политикам — оживить интерес поклонников. Я помог им добиться всего этого при помощи их собственной внутренней энергии, которая долго ждала выхода. Посвятив себя этой работе, я стал одним из самых высокооплачиваемых в мире коучей по эффективной деятельности, а мой известный в разных странах семинар под названием «Академия эффективности» ставит высокую планку тем, кто занят в бизнесе личностного роста и делового успеха. Одно уточнение: я не имею и никогда не имел к этому бизнесу никакого отношения. Я добиваюсь результатов не тем, что бью себя в грудь и выкрикиваю лозунги — я добываюсь результатов стратегически выверенным планированием, которое позволит вам — нет, *заставит вас* — сделать жизнь яркой и насыщенной.

Современная мотивация

Пришло время серьезнее относиться к тому, как мы живем. Почему в мире огромных возможностей для выбора и доступной связи между всем и вся так много людей чувствуют себя одиночками и обделенными? Почему, имея под рукой множество источников полезной информации, мы не знаем, как изменить к лучшему свою жизнь? Почему, имея так много — крышу над головой, возможности, безопасность, выбор, доступ ко всему миру, — мы не чувствуем прилива внутренней энергии постоянно (или хотя бы большую часть времени)?

Еще недавно гуру по самопомощи и психоаналитики ответили бы, что причина заключается в том, что люди — сумасшедшие,

неблагодарные и забывчивые существа — не ценят благ, свалившихся на их голову. Они сказали бы, что нами руководят низменные потребности, мешающие греться в солнечном свете, что мы слишком много хотим, не умеем правильно думать или посылаем мирозданию недостаточно сильные сигналы, не способные привлечь столько счастья, сколько мы заслуживаем. Разумеется, эти доводы вряд ли можно считать разумными. Более того, они скорее приносят вред, чем пользу.

Итак, давайте вернемся к главному вопросу: почему мы пассивны и недовольны жизнью, даже когда наши базовые потребности полностью удовлетворены?

Ответ на этот вопрос подводит нас к точке зрения, которая считается спорной: мы чувствуем неудовлетворенность, потому что человеческая мотивация претерпела эволюционные изменения. То, что позволяло нам чувствовать себя счастливыми, энергичными и удовлетворенными всего пятьдесят лет назад, стало неактуальным сегодня, потому что наше сознание, тело, да и общество в целом, существенно изменились.

Идея эволюционных изменений вызывает неприятие сторонников классической физиологии, которые заявляют, что за полвека мозг и тело человека не могли эволюционировать до такой степени, чтобы изменить коллективную мотивацию, что как биологический вид человека до сих пор мотивируют старые добрые базовые потребности. Пусть так (хотя споров на эту тему ведется много), ясно одно: современное изобилие полностью изменило способы удовлетворения и реализации этих потребностей.

За период новейшей истории человеческий опыт и культура общества изменились с самых разных сторон: способ деятельности (мы чаще работаем творчески и автономно, а не выполняем поставленные и контролируемые кем-то однообразные задачи), способ «добычи» пищи и само питание (что привело к ошеломляющему увеличению в среднем массы человеческого тела во всем мире), место жительства (глобальная

миграция в крупные города), способ взаимодействия (ставшая связанной в единую сеть планета работает в офисах и организациях, а не в полях и на заводах), приобретение (мы покупаем больше безделушек, не относящихся к предметам первой необходимости, все чаще руководствуясь эстетическими потребностями, а не функциональностью и полезностью), продолжительность жизни (увеличилась, хотя существенно прибавилось проблем со здоровьем; и многие из них вызваны именно ростом продолжительности жизни), организационное и национальное устройство (мир стал более демократичным и терпимым; эта тенденция явно прослеживается с 1981 года). Если бы мы могли вернуться на пятьдесят или сто лет назад, то осознали бы, что изменилось буквально все. А, изменив мир вокруг себя, человек не мог не измениться сам, если стремился выжить и добиться успеха. Образ мыслей, чувств и поведение — человек вынужден был приспосабливаться, чтобы соответствовать меняющемуся миру. Так эволюционировали способы выражения и реализации наших внутренних импульсов.

Коль скоро наше общество становится все богаче, потребности перестают быть единственной движущей силой человека. Большинство базовых потребностей человека (в пище, жилье, безопасности и владении имуществом) полностью удовлетворены и гарантированы обществом. Между тем само по себе удовлетворение этих потребностей не делает нас счастливыми. Совсем нет. К сожалению, наше представление о популярной психологии все еще основывается на знаменитой «иерархии потребностей» Абрахама Маслоу, созданной еще в 1940-х годах. Теория Маслоу бесподобна, хотя ее часто толкуют неверно. В двух словах, оставленное им наследие заключается в следующем: если человек удовлетворит все свои потребности, значит, он должен быть счастлив по определению. Таким образом, если потребности удовлетворены, а счастья нет, поневоле подумаешь, что с тобой что-то не так.

Все дело в том, что в обществе изобилия у нас просто нет необходимости уделять так много внимания простым потребностям, поэтому приоритетом становятся *желания*. У нас есть возможности, а значит, и больше свободы при выборе того, что касается образа жизни и ее целей. Окруженные миллионом возможностей, мы свободны от ограничений, которые обычно налагает на людей необходимость удовлетворять базовые потребности, но перед нами встает другая задача: найти смысл и цель жизни. Однако никто не предлагает повернуть время вспять. Нам повезло: у нас есть возможность искать то, чего мы хотим. Однако то, к чему мы стремимся сегодня, кардинально отличается от того, к чему мы стремились всего десять лет назад.

Задумайтесь о том, как ветер перемен, сместивший фокус с потребностей на желания, изменил ландшафт деловой активности. Современным работником движет уже не потребность в регулярной зарплате или примитивная мотивация в виде кнута и пряника, к которой прибегает работодатель. У него появилось новое, жадное стремление к дополнительной мотивации, особенно к ощущению собственной значимости и реализации, которое возникает при участии в проектах, основанных на творческом контроле, социальных связях, великому замыслу и личном участии, не ограниченные стационарным рабочим местом или одной компанией. Мы стали мобильными работниками-друзьями, оценивающими профессиональные задачи, вопросы, проекты и лидеров в первую очередь с точки зрения социального взаимодействия, эмоционального опыта, инноваций и значимого сотрудничества. Старые подходы к мотивации труда, основанные исключительно на материальном вознаграждении, приемлемых условиях работы и карьерных перспективах, больше не эффективны (они устарели еще десять лет назад). Мы не обманываемся традиционными атрибутами успеха, потому что в условиях изобилия *наши* движут другие стимулы. Новый образ жизни не может строиться на старых соображениях

безопасности и материального благополучия, и сегодня способы самореализации мы представляем себе не так, как представляли люди всего поколение назад. В нынешних условиях многообразного выбора мы пренебрегаем традиционным пониманием безопасности, отдавая предпочтение новому, сложному, развивающему и творческому опыту. И это не лишенные почвы рассуждения свободного агента наших дней. Исследования нейрофизиологов доказывают, что наш мозг, избавленный от тревог о физической безопасности, переключает большую часть нервной энергии на новизну, *решение трудных задач, общение и творческое самовыражение*. Многие исследования о счастье приходят к одним и тем же выводам: мы хотим чувствовать больший интерес к работе, что возможно только в том случае, когда у нас есть выбор, ощущение значимости личного вклада и возможность творческого самовыражения.

Граница между профессиональной и личной жизнью стирается все больше, и теория гармоничного сочетания того и другого кажется нам ностальгической мечтой 1950-х. Сегодня «домашняя» часть нашей жизни стала более напряженной, трудной и нестабильной, чем когда бы то ни было. Людям сложно быть вместе, сложно ладить друг с другом. Родителям трудно понять мотивы поведения детей, не говоря уже о своих собственных. К чему на самом деле надеются прийти семьи, если подрастающее поколение завалено домашними заданиями, а мама с папой все время проводят на работе? Крыши над головой и еды на столе уже недостаточно, как бы вы ни надеялись на обратное. В мире достатка и гиперсвязей члены вашей семьи прекрасно знают, что у них есть выбор. Каждый день в Интернете и по телевизору они видят, что существуют дома, родители, школы, игрушки и гаджеты, которые лучше тех, что есть у них. Поэтому их мало интересует, что они имеют все необходимое — с их точки зрения, это само собой разумеется. Их больше интересует не то, что нужно, а то, чего хочется.

Разве можем мы серьезно задумываться о себе и о том, что нами движет, если удовлетворение базовых потребностей не делает нас счастливее? Что обеспечит нам интересную, приносящую удовлетворение жизнь на фоне изменений в деловой и личной сфере? Как вернуть искру интереса к жизни, которая зажжет в нас огонь радости и удовольствия? Что нужно сделать, чтобы в полной мере реализовать свой потенциал и с блеском исполнить свое предназначение?

В этой книге я отвечу на все эти вопросы, предложив новый взгляд на мотивацию, — мотивацию, которая уведет нас от образа жизни, направленного только лишь на обеспечение чувства безопасности и комфорта, и создаст внутренний импульс, чтобы вы почувствовали себя по-настоящему живыми. Для этого мы проникнем в глубины вашего сознания, разберемся в его устройстве и дадим вам в руки психологические рычаги, чтобы изменить его начальные установки. Все виды эмоций, которые вы испытываете в отношении своей жизни и работы, будут разложены по полочкам и проанализированы, и, возможно, впервые в своей сознательной взрослой жизни вы будете учиться заново создавать, направлять и контролировать себя, чтобы вести наполненную энергией жизнь.

Наполненная энергией жизнь — это специально организованный способ существования, который сопровождается неизменным активным интересом к окружающему, энергичностью и воодушевлением. Эта жизнь основана на сознательном выборе и деяти свойственных человеку стремлениях, которым мы и обязаны всем человеческим в себе; именно им посвящена эта книга. Наполненная энергией жизнь — это не мимолетное ощущение или секундная вспышка. Это пламя, которое постоянно горит в душе человека, освещая каждый день его жизни, какой бы густой ни казалась окружающая его тьма. Он не имеет ни малейшего отношения к фальшивой, словно приклеенной, улыбке, или взвинченному, как от переизбытка кофеина, состоянию, или искусственноому возбуждению, вызванному приторным коктейлем

из самовнушений, навязанных книгами по самопомощи. Это высокий, но вместе с тем постоянный уровень энергии, который достигается целенаправленными усилиями и длится очень долго, позволяя вам жить полноценной жизнью в настоящем и с оптимизмом смотреть в будущее. Подробнее я опишу этот образ жизни в следующей главе, а пока запомните ключевую фразу: *специально организованный способ существования*.

Чтобы как можно лучше организовать свою жизнь, вам нужно осознать и задействовать десять простых стремлений, десять внутренних побуждений к счастью. Этими психологическими рычагами вы сможете воспользоваться, чтобы изменить к лучшему и наполнить энергией свою жизнь. Из части I вы узнаете о том, что я называю пятью базовыми стремлениями — это самые простые потребности человека. Я научу вас пользоваться ими, чтобы вывести на новый уровень ваше стремление к контролю, компетенции, конгруэнтности, вниманию и общению. В части II речь пойдет о пяти так называемых «прогрессивных стремлениях», радикально меняющих жизнь. Активизировав их, вы сможете использовать свое стремление к переменам, решению трудных задач, творческому самовыражению, личному вкладу и сознанию. Базовые и прогрессивные стремления составляют десять человеческих стремлений, способных открыть для вас новую, наполненную энергией, жизнь.

Мои «проповеди» на тему «измените свою жизнь» могли бы показаться весьма преувеличенными и оторванными от реальности, если бы не новейшие исследования в области нейрофизиологии, психологии успеха и эффективной деятельности. За последние три года о работе мозга мы узнали гораздо больше, чем за прошедшие три тысячи лет. Психология сместила фокус своих исследований с неврозов и традиционного вопроса «Что с нами не так?» и теперь больше внимания уделяет тому, что с нами *так*. Мы открыли секрет жизни, обеспечивающей высокий уровень радости, воодушевления и результативности.

Пришла пора применить данные новейших исследований и новый опыт, чтобы лучше организовать и стратегически направить нашу жизнь. Самое время сделать это прямо сейчас. Вы замечаете разочарование, отсутствие целей и переоценку ценностей у своих родственников, друзей, соседей и коллег. Все чего-то ищут, но никто не может сказать, куда и к чему стремится. Как всегда, ответ кроется внутри нас самих. Чтобы его найти, нужно немного разобраться в себе, вытащив наружу то, что делает нашу жизнь более богатой, яркой, цельной и значимой.

Не стану утверждать, что путь к самопознанию легок. Приняв осознанное решение взять поводья жизни в свои собственные руки и направиться к новым целям, вы непременно окажетесь, по крайней мере сначала, на ухабистой, тряской дороге. Так и должно быть — это единственный верный путь. Менять жизнь всегда непросто, поверьте — уж я-то знаю! Чтобы прийти к тому, что я имею сейчас, мне пришлось пережить автомобильную катастрофу, кардинальную смену вида деятельности и трудные внутренние искания. Но я научился лучше управлять своими стремлениями, и теперь моя жизнь наполнена радостью, энергией и удовлетворенностью, о чем раньше я не мог даже мечтать. Тем же могут похвастать и мои клиенты. Того же я хочу для вас, и с этой целью готов открыть клетку, в которой вы сидите, и вывести вас за границы привычной территории комфорта, называемой также территорией заурядности. Надеюсь, вы последуете за мной, иначе вам придется остаться на том же месте, надеяться на лучшее и не отваживаться действовать смело — а ведь это ниже вашего достоинства. Время требует, чтобы вы стали хозяином своего сознания и дали миру больше волшебства и позитивной энергии. Нам нужны вы, ваше полноценное участие и яркое, неповторимое я. Мы хотим, чтобы вы выбрали иной образ жизни и вдохновились решением непростых задач, стоящих перед человечеством.

Когда сила воли превосходит силу разума

Независимо от социального положения, жизненных обстоятельств и возможностей, человек всегда свободен в выборе путей взаимодействия с миром, его интерпретации и в итоге создания своей действительности. Если вы согласны с этим, значит, можете осознанно выбрать и создать для себя наполненную энергией жизнь. Я более чем согласен с этим утверждением, причем не только с философской, но даже с практической и материальной точек зрения.

Несмотря на то что многие считают меня человеком, который помогает добиваться высоких результатов, не так давно я на несколько месяцев потерял интерес к жизни — потерял то, что называют драйвом. Мне пришлось приложить огромные умственные и волевые усилия, чтобы поддержать тлеющую искру и снова разжечь свой внутренний огонь. *Каждый божий день* мне приходилось бороться, чтобы активизировать десять человеческих стремлений, которым посвящена моя книга. В это время я понял, что наше сознание — инструмент куда более мощный, чем многие могут себе представить. Оно даже сильнее разума (но об этом мы поговорим позже).

Если честно, я терял и заново обретал жизненную энергию трижды. Первый раз это произошло в колледже, когда я впал в депрессию после непростого расставания с любимой девушкой, с которой познакомился еще в школе. Целый год я находился в состоянии, близком к самоубийству, из которого меня вывела автокатастрофа. (Я писал о ней в своих предыдущих книгах: «Совет на миллион»^{*} и *Life's Golden Ticket*). Расскажу эту историю в двух словах: после того как машина, в которой я ехал, вылетела на обочину со скоростью 140 километров в час и я оказался на пороге смерти, я понял, что все мы на пороге смерти задаем себе три вопроса: *жил ли я полноценno? Любил ли*

* Берчард Б. Совет на миллион. Измени мир и заработай состояние. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. Прим. ред.

я открыто? Что я успел сделать? Это огромное потрясение заставило меня искать ответы на жизненно важные вопросы. Оказалось, я не жил настоящей жизнью, и автокатастрофа вынудила меня отнестись к этому со всей серьезностью. Мои чувства прекрасно иллюстрируют строки из Вергилия: «Смерть щекочет мне ухо. Живи,— говорит, — я иду». Я решил использовать данный мне «золотой билет» — второй шанс — и сознательно построить лучшую жизнь, чтобы у финальной черты со спокойной душой ответить на три главных вопроса.

«Золотого билета» хватило на пятнадцать замечательных лет воодушевления, энергии и интереса к жизни. За это время я открыл для себя десять человеческих стремлений и научился их использовать. Я построил многомиллионный бизнес, консультировал известнейших людей, написал несколько книг, влюбился, женился, поддерживал семью в трудные для нее времена, путешествовал по миру, с легкостьюправлялся почти со всеми задачами, выступал на одной сцене с легендарными личностями, общался с магнатами и бывшими президентами и добился большего, чем мог вообразить. Я жил наполненной энергией жизнью, и меня часто спрашивали: «Как тебе удается быть таким энергичным, целеустремленным и счастливым?»

Но однажды все круто изменилось. Неожиданно от лейкемии умер мой отец, которого я очень любил. Он был моим лучшим другом. Мне понадобилось немало времени, чтобы прийти в себя (я расскажу об этом позже). Хорошо еще, у меня были все психологические рычаги для того, чтобы пережить потерю, и, к счастью, я смог воспользоваться ими и быть сильным — ради него, ради себя, ради своей семьи в то трудное время. Как бы то ни было, с внезапной утратой отца я потерял значительную часть душевных сил.

Вскоре после этого все полностью разладилось — из-за еще одной аварии. По иронии судьбы, в третий раз я потерял жизненные силы именно тогда, когда взялся за написание этой книги.

Ясно помню тот день. В компании близких друзей я ехал на квадроцикле в сторону пустынного мексиканского пляжа с белоснежным песком. Ярко-голубое небо, чуть влажный воздух и бирюзовая гладь спокойного океана. Мы добирались сюда целый день, и все это время я ехал уверенно и осторожно. Направляясь к одному из последних участков пляжа, я был рас slabлен и, дыша полной грудью, наслаждался адреналином от прекрасной поездки и чудесным пейзажем. В тот день я много думал об отце. Он научил меня водить машину — и жить.

Возможно, на какое-то мгновение я потерял связь с реальностью, потому что задумался или слишком долго глядел на океан. Как бы то ни было, спускаясь к пляжу, я не заметил небольшого участка песка на своем пути. В отличие от истории пятнадцатилетней давности, когда наш автомобиль взмыл в воздух, как в замедленной съемке, все произошло очень быстро. Квадроцикл чиркнул колесом по песку, оторвался от земли и, приземлившись на левое переднее колесо, тяжело завалился на левый бок, сбросив меня. Сильным ударом выбило воздух из легких. Помню, как катился по земле и слышал, что под шлемом скрипит песок. Рядом со мной несся квадроцикл — бум! бум! бум! — и я подумал: «Боже мой, только не на меня!»

Придя в себя, я увидел склонившихся надо мной друзей. Они спрашивали, цел ли я. Наш проводник все время повторял: «Он упал на тебя? Он упал на тебя? Он упал на тебя?» Я не знал ответа и потому молчал. Я моргал, силясь избавиться от мелькающих перед глазами звездочек, и пытался восстановить дыхание. Закрыв глаза, я мысленно ощупал тело, но ощущения пришли только несколько секунд спустя. Голова болела, левой ноги я не чувствовал, а руку пронзала острые боли. Проводник стал ощупывать меня, ища переломы; друзья помогли мне сесть, и на секунду я снова потерял сознание. Тогда-то я и понял, что со мной не все в порядке: вся левая сторона тела невыносимо болела: голова, плечо, кисть, ребра и бедро.

Мои друзья заслуживают золотых медалей за то, что устроили меня на одном из квадроциклов и отвезли сначала в лагерь, а потом в больницу ближайшего городка — два часа, о которых мне страшно даже вспоминать. Вердикт врачей был не так уж плох: сломанная кисть требует операции, пара ушибленных ребер, которые не дадут мне нормально вдохнуть еще несколько недель, травмированный позвоночник и сильная боль в плече и бедре. Я решил, что легко отделался.

Прошло три месяца, я взялся за написание этой книги, но моя жизнь так и не вошла в обычную колею. Я не мог сосредоточиться, у меня были проблемы с планированием, образным мышлением и запоминанием. Я уже не так быстро соображал, а во время игры в теннис чувствовал, что координация движений все еще не восстановилась. Успехи не доставляли радости, и мне было очень сложно находить ответы на вопросы других людей и вникать в их ситуации. Я шел на поводу у эмоций, страдая от перепадов настроения. Во мне не было ни интереса к жизни, ни желания действовать, ни радости. И, что хуже всего, я больше не мог справиться с печальными мыслями об отце и ни о чем другом больше не думал. Жизненная энергия покинула меня.

Понимая, что брезвально плыву по течению жизни, я становился все более несчастным. Как и многим другим, мне не хотелось признавать истинных причин своего состояния, и свою эмоциональную нестабильность я относил на счет занятости. *Наверное, я просто слишком устал, крутилось в голове, но и это пройдет, надо только очень постараться.* В конце концов, у меня было все, что нужно для счастья: прекрасная жена, любящая семья, любимая работа, крутые автомобили, роскошные дома, друзья-знаменитости. Но чего-то явно не хватало.

Признаюсь, книга, которую вы держите сейчас в руках, спасла мне жизнь. Я давно взялся за изучение нейрофизиологии, чтобы найти подтверждение своим представлениям о движущих силах человеческого поведения и мотивации, и много узнал о работе мозга.

Однажды утром произошло событие, которое заставило меня вспомнить об этих исследованиях. После нескольких недель бесплодных попыток что-нибудь написать, я, вдохновленный изрядной дозой кофеина, выдал наконец двадцать страниц текста. На следующее утро я решил еще раз просмотреть написанное накануне. Вот так всего несколько секунд могут навсегда изменить жизнь человека. Монитор компьютера ясно показал, что мне нужна помощь. Я увидел ряды предложений с пропущенными словами. Пальцы печатали далеко не все из того, что приходило мне в голову. Более того, мне не удалось понять смысл многих предложений, а вставить в них недостающие слова вообще было невозможно. Перечитывая написанный текст, я с ужасом видел бессвязное месиво обрывочных мыслей и предложений. Стало очевидно, что у меня возникли проблемы с памятью и связной речью.

Все это очень встревожило меня, заставив вспомнить об изысканиях в области нейрофизиологии, в частности о трудностях с речью у людей, перенесших черепно-мозговую травму, нередко сопровождающую проблемами со зрением, эмоциональным контролем, сопереживанием, памятью и моторикой. Но разве у меня были все эти симптомы после аварии?

Внезапно я понял, что моя проблема не из разряда психологических — что-то не так с моим мозгом. Я сделал томографию, и врачи подвели окончательные итоги: травма головного мозга, постконтузионный синдром с пониженной активностью фронтальной области, мозжечка и гиппокампа. Моя способность к восприятию не превышала 25 процентов от уровня выпускников школы. Повреждения во фронтальной области коры головного мозга снизили способность к концентрации, абстрактному мышлению и эмоциональному контролю. Низкая активность мозжечка замедлила способность принимать решения, а дисфункция гиппокампа привела к значительному ухудшению памяти. Все это представляет очень серьезную проблему даже

при выполнении повседневных задач, не говоря уже о когнитивных тестах или написании книги.

К счастью, во многих случаях человеческий мозг поддается восстановлению, как и любая другая поврежденная часть тела. Этого можно добиться лечением и регулярными настойчивыми занятиями. Используя возможности мозга и качество, называемое учеными нейропластичностью, можно направить свои мысли и эмоции таким образом, что они восстановят и укрепят поврежденные участки мозга. Например, при решении сложных логических задач, медитируя и формируя определенный образ мыслей, можно «изменить свой мозг и свою жизнь», как говорит мой друг-нейрофизиолог доктор Дэниел Амен^{*}.

Я писал эти строки и одновременно изо всех сил боролся за то, чтобы вернуть себе жизненную энергию. Мне необходимо было волевым усилием устраниТЬ органические повреждения при помощи силы мысли и концентрации внимания для реактивации отдельных участков мозга и возвращения к полноценной жизни. Каждый день я по крупицам собирал в себе силы, для того чтобы заново научиться концентрировать внимание и энергию, превозмочь физические ограничения и научить тому же вас. На этих страницах — кровь, пролитая мной при проверке основных положений собственной философии.

Мне приходилось наблюдать за тем, как люди справлялись с серьезными болезнями, травмами и даже смертью. В этом смысле в моей истории нет ничего драматического. Я рассказываю ее только потому, что мне удалось справиться с нелегкой задачей и научиться целенаправленно контролировать свой ум и свою жизнь — именно этому я и хочу научить вас. Я сделал это под влиянием сильного эмоционального стресса, ограниченный в способности к запоминанию и концентрации внимания, в то время, когда передо мной стояли серьезные задачи: написание этой книги и управление многомиллионным

* См. Амен Д. Измените свой мозг — изменится и жизнь! — М. : Эксмо, 2009. Прим. ред.

бизнесом. Единственное, что помогло мне со всем этим справиться, — это четкая стратегия. Я знал, как вернуться к настоящей, активной жизни. Знал, что существует десять стремлений, десять сил, которые способны обеспечить нам энергию и направить к счастью. Все, что я должен был сделать, — это работать не покладая рук, чтобы активировать их.

Счастлив сообщить вам, что я вернулся — полностью восстановившийся и полный жизненных сил. Не могу описать, сколько во мне энергии, интереса к жизни и воодушевления! Практическое применение стратегии, изложенной в этой книге, стоило мне самых больших усилий, которые я когда-либо предпринимал. Я не буду описывать здесь свои эмоции; постарайтесь почувствовать их сами, используя те знания, которые дадут вам следующие страницы. Рассказывая вам о наполненной энергией жизни и десяти человеческих стремлениях, я еще раз подумал, что никогда не терял способности контролировать свою жизнь, какой бы тяжелой она ни была. Эта мысль помогала мне сосредоточиться на главном, когда я боролся за возвращение к полноценной, здоровой жизни. Мое величайшее желание — чтобы вы добились того же. Уверен, что жизнь — это каждый, без исключения, день вашего существования. Каждый день и каждое мгновение добавляют что-то в копилку вашего опыта и знаний. Каждое действие создает историю вашей жизни, и все это к чему-то приводит — к чему-то, что, надеюсь, зазвучит мощным крещендо. Вряд ли необходимо получить черепно-мозговую травму, чтобы решиться на борьбу за лучшую жизнь. Возможно, вы решите пробудить все самое лучшее в себе именно в эту минуту.

Время пришло. Будущее ждет вашего решения. Подготовьтесь, и давайте приступим.