

Оглавление

Это наша история	7
Зачем мечтать?	11
Глава 1. ПРОВЕРКА ПРОШЛОГО	17
Глава 2. СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ	27
Глава 3. ЖАРИМ ОМЛЕТ	43
Глава 4. ЧУДИЩА ПОД КРОВАТЬЮ	61
Глава 5. ЧЕРТИМ КАРТУ	81
Глава 6. ШАГ ЗА ШАГОМ	113
Глава 7. КОРМИМ СВИНЬЮ. Часть 1...	127
Глава 8. КОРМИМ СВИНЬЮ. Часть 2	149
Глава 9. БОРЬБА С СОБОЙ	175
Глава 10. ГОТОВИМСЯ К ВЗЛЕТУ	189
Глава 11. УПОРСТВУЕМ, МЕНЯЕМ, БРОСАЕМ	205
Глава 12. РАСШИРЯЕМСЯ	223
Благодарности	233
Полезные ресурсы Интернета	235

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Посвящается каждому,
у кого есть великая идея
и тихий голос в душе твердит:
«Давай же!»

Это наша история

Как же распорядиться своей жизнью? Этот вопрос навис над нами в 2009 г., как только мы закончили учебу. Мы, парочка выпускников гуманитарных факультетов (Чип — историк, Алексис — журналистка), столкнулись с экономическим спадом, обвалом рынка труда, когда СМИ неустанно пророчили молодежи безработицу и безденежье. Вот оно, будущее — туманное и ничего хорошего не сулящее. Нужно было найти работу, начать зарабатывать деньги, утешить сердца родителей. Мы делали то, чего от нас ждали: шли традиционным путем, рассылали десятки резюме — и почувствовали себя не по заслугам счастливыми, когда, проколотившись с месяц, нашли работу в офисе.

Первые месяцы службы мы продолжали радоваться. Мы были молодыми специалистами, в восторг приводило все: утренняя дорога на работу, чашка кофе с коллегами, совещания, а главное — зарплата. Но после года канцелярского труда мы выдохлись. Первоначальный энтузиазм («Я работаю! Я стал взрослым!») поубавился. Работа превратилась в рутину, скучнейшую обязанность. Жили мы в ожидании выходных, работали исключительно ради зарплаты.

Теперь утро буднего дня внушало ужас: трястись часами в общественном транспорте, чтобы попасть туда, куда вовсе не хочешь ехать; выслушивать от начальства, что нам, по моло-

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

дости лет, никаких серьезных дел не поручишь. Время тянулось, мы все пытались убедить себя, что ради зарплаты можно и потерпеть. Но в глубине души множились вопросы и сомнения: неужели именно так чувствуют себя взрослые люди, просыпаясь каждое утро? К этому и сводится жизнь?

Мы осознавали, что встали на путь, который ведет не туда: сорок лет сидеть на одном и том же месте, бесконечно думать о счетах и кредитах, а исполнение мечты откладывать до пенсии. Для кого-то стабильная работа в офисе — предел мечтаний, но только не для нас. Понимать-то мы понимали, как нам повезло найти хоть какую-то работу. Но жизнь сделалась пустой и ничтожной. Мы оказались шестеренками в механизме: ни призвания, ни высшей цели. Мечтали же мы о том, чтобы применить свои способности и образование, что-то изменить в этом мире, а не провести лучшие годы на службе, которая нам нисколько не нравилась.

И тогда мы составили *план*.

ВЫНАШИВАЕМ ПЛАНЫ

Однажды мы заговорили о том, как бы нам очнуться от офисной комы и вспомнить, чем мы по-настоящему дорожим. Чтобы встряхнуться, мы решили отправиться в большое путешествие по Америке.

Путь вел из родного Вашингтона к Великим озерам, на Средний Запад, к пляжам Калифорнии, к мотелям Техаса, джаз-клубам Нового Орлеана и обратно домой через южные штаты. Путешествие — хорошее начало, однако мы понимали, что сам по себе отпуск не может решить проблему с нелюбимой работой. Так что поставили перед собой дополнительную задачу: в дороге снимать интервью с успешными людьми, которые последовали за своей мечтой и нашли любимую работу. Мы хотели накопить реальные истории и полезные советы: как обнаружить в себе страсть, как преодолеть трудности, обрести счастье и при этом заработать денежку. Мы собирались снять фильм, который поведаст об этих судьбах и вдохновит молодых людей искать свою мечту.

ПУТЕШЕСТВИЕ

Бюджет у нас был скудный: из провианта в основном готовая лапша, а еще мы прихватили с собой маленькую красную палатку — и вперед. Накопив денег на дорогу, мы уволились и сразу же отправились в путь. За три месяца мы проехали от побережья до побережья, побеседовали с тридцатью предпринимателями, художниками, политическими активистами, писателями, основателями благотворительных фондов, продюсерами и спортсменами. Эти люди последовали за своей мечтой — они были преданы ей — и добились успеха.

В баре Луисвилла мы случайно столкнулись с одним из актеров Latin Kings of Comedy; обошли Чикагский музей науки и промышленности в сопровождении дизайнера Project Runway; поболтали в Парк-Сити (штат Юта) с лыжником, участвовавшим в Олимпийских играх (зимние Олимпийские игры 2002 г. проходили в штате Юта); в 9 часов утра отведали пива с основателем единственной домашней пивоварни в Новом Орлеане. Все наши новые знакомые буквально излучали энергию. Эти люди нашли свое место в жизни и построили карьеру, в которой видели и смысл, и цель.

Если мы не снимали новых персонажей на свои флип-камеры, то простодушно наслаждались путешествием, не пропуская ни одной достопримечательности, никакого курьеза. Мы разбивали лагерь в самых неожиданных местах и варили еду на костре. Мы научились за пять минут устанавливать палатку, научились

спать в ней под дождем, при сильном ветре и жестоком морозе. В Южной Дакоте мы едва ушли от медведей, в Джорджии — от прожорливых аллигаторов. А когда спали на парковке, нас чуть было не зацепило прицепом. Мы пожили в дешевой придорожной гостинице в Лас-Вегасе, прокатились по лесной глуши Йосемитской долины, окунули ноги в Большое Соленое озеро. Это было классическое путешествие по дорогам Америки.

ВОЗВРАЩЕНИЕ

Вернувшись домой, мы восемь месяцев потратили на то, чтобы собрать в единое целое отснятый материал и выслушанные рассказы. Закончив, стали показывать свой фильм «Проект “Поделись мечтой”» (The Dream Share Project) в университетах и проводили семинары, чтобы помочь студентам осознать и осуществить свои мечты. Мы встретились с тысячами молодых людей в разных городах страны, мы ободряли их, убеждали их следовать своей мечте, игнорируя социальное давление и лозунги «Лучше не рисковать». «Проект “Поделись мечтой”» был принят на ура, и после того, как мы поговорили со студентами в различных уголках нашей страны и лучше поняли, как же трудно решиться следовать за своей мечтой, мы задумали расширить нашу миссию — создать подробное руководство для тех, кто хочет воплотить свою мечту в реальность. Мы написали книгу, которая проведет вас через все этапы осуществления мечты.

Зачем мечтать?

Эта книга предназначена каждому, кто хочет наполнить свою жизнь смыслом и заниматься любимым делом. В ней есть полезные инструменты, с помощью которых вы сможете постичь свою страсть, поставить цель, преодолеть трудности и воплотить мечту.

Мечты — двигатель прогресса. Люди, которые нашли лекарства от прежде не излечимых болезней, создали великие произведения искусства или перевернули мир бизнеса, — все они гнались за мечтой. На всем протяжении истории успешные люди — это те, кто отважился воплотить в реальность свои великие идеи. Ваша мечта может изменить мир к лучшему. Но главное, вы сами благодаря ей станете счастливее в обыденной жизни. Человек, у которого есть мечта, — счастливый человек. Если вы хотите просыпаться по утрам и с радостью думать о предстоящей работе — эта книга для вас.

И не надо считать глупым или даже эгоистичным желание делать любимую работу, а не какую попало, только бы платили. Работе мы отдаем больше времени, чем родным и друзьям, чем любому другому занятию, за исключением разве что сна. Недавний опрос, проведенный CBS, показал, что 55% людей недовольны своей работой; при этом наибольший удельный вес приходится на молодежь в возрасте до 25 лет. Институт семьи и работы (Family & Work Institute) установил, что 1/3 наемных работников проявляет симптомы депрессии. Еще хуже: кто делает свое дело без любви, тот делает его плохо. Согласно исследованию Nau Group, «команды, состоящие из энтузиастов, успевают сделать на 43% больше», чем те, кому работа неинтересна.

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

Общенациональный дефицит мечты негативно сказывается на бизнесе.

Решение тут простое: воплощайте свои мечты, станьте счастливыми! Вы будете лучше работать, принесете больше пользы. Наш долг перед самими собой и перед миром — определить, к чему мы питаем страсть, и реализовать свой потенциал. Мечта, претворенная в жизнь, поможет другим людям, в мире станет больше радости, усовершенствуются технологии, появятся новые рабочие места, общество станет более образованным, окружающая среда улучшится, преобразится мир. Отвернуться от своей мечты, не пытаться ее воплотить — предательство по отношению к драгоценнейшему дару жизни. Часы уже тикают. Хотите превратить свою жизнь в великое и прекрасное приключение? Или так и будете торчать в безопасной гавани? Выбор за вами. Хватайте судьбу за хвост. Живите так, как воображалось вам в детстве. Начните с малого. Начните сейчас.

А КАК?

Как выяснить, что я на самом деле люблю? Где найти работу мечты или как начать собственное дело? Где достать деньги? А родители — они ведь совсем не этого для меня хотели. Что со мной будет, если из этой затеи ничего не выйдет?

Подобными вопросами начинает задаваться каждый. Как раз на них эта книга и ответит.

КУДА ВЕДЕТ КНИГА

Мы пройдем с вами все перипетии погони за мечтой: начиная с того момента, когда вы обнаружите в себе страсть к какому-то делу, до этапа, когда вы будете зарабатывать на жизнь тем, что вам больше всего нравится. Эта книга будет полезна в случае, если:

- вы пока не знаете, есть ли у вас мечта;
- желаний много, но выбрать стоящее не получается;

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

- мечта есть у вас уже давно, однако вы боитесь следовать за ней или не знаете, с чего начать;
- вы уже сделали первые шаги навстречу мечте, но дальше вам требуется руководство.

Погоня за мечтой ведет то вверх, то вниз. Каждый холм — радость, какую вы едва ли прежде испытывали, зато спуск — сильнейшее разочарование. Дорога ухабистая, есть и ямы, в которые рухнешь — не выберешься. Мы надеемся, книга поможет вам обойти некоторые препятствия, а кое-где вам удастся срезать путь и быстрее добраться к цели.

Мы разработали план из пяти стадий — по числу букв в слове DREAM (МЕЧТА), — который поможет вам найти дело жизни.

Первая стадия.	Найти (Discover) свое призвание, проанализировав прошлое и применив шесть способов проверить свою мечту.
Вторая стадия.	Исследовать (Research) шаги для достижения цели и преодоления препятствий на пути.
Третья стадия.	Отправиться (Embark) в путь, публично заявив о своем проекте и собрав деньги на его осуществление.
Четвертая стадия.	Скорректировать (Adapt) свой план, преодолевая трудности, такие как потеря мотивации или отказы.
Пятая стадия.	Поддерживать (Maintain) свою мечту, находя новые источники доходов и способы отблагодарить тех, кто вам помогал.

В трех первых главах показано, как осознать свою мечту. Для начала в главе 1 мы выясним, кем вы собирались стать в детстве. Это даст ключ к пониманию вашей личности и ваших склонностей. Затем проанализируем опыт, который вас сформировал.

В главе 2 мы продолжим работу, сосредоточившись на шести сферах, в которых проявляется мечта: проанализируем ваши

интересы, таланты, ценности, заслуги, окружение и текущую ситуацию.

В главе 3 предстоит провести границу между хобби и подлинной страстью и прогнать шесть тест-драйвов, чтобы утвердиться в своих истинных интересах.

В главе 4 мы уберем с вашей дороги такие препятствия, как сомнения, внушенные родителями и сверстниками, страх неудачи и паралич, вызванный излишней рефлексией.

Как только вы преодолеете сомнения, в главе 5 примемся наставлять вас: мы приводим 25 примеров пошаговых планов и рассматриваем методы, которые помогут вам разработать собственный план достижения цели.

В главе 6 показано, как путем ежедневной планомерной работы привести свой план в действие. Мы расскажем, как сбалансировать забитое расписание и выделить время на свою мечту.

В главе 7 вы урежете расходы и начнете выпрашивать, одалживать, выменивать то, что вам нужно для осуществления мечты без лишних затрат.

В главе 8 рассматриваются десять источников финансирования: инвесторы, займы, социальные платформы для коллективного сбора средств типа [kickstarter.com](https://www.kickstarter.com).

В главе 9 даны советы, как в потоке ежедневной рутины поддерживать мотивацию и нацеленность на мечту. Мы поможем вам справиться с перфекционизмом и прокрастинацией, чтобы вы перешли от этапа «полпути позади» к финалу.

В главе 10 вы запустите свой проект и откроете в себе продавца. Мы научим вас строить бренд, находить идеальных клиентов, писать предложения и правильно подавать свою работу.

Как только ваше детище выйдет в свет, вы можете подвергнуться критике и получить отказы. В главе 11 мы научим переживать трудные времена, вычислять «среднее число отказов» и развивать в себе упорство, которое позволит дождаться большого прорыва.

Наконец, в главе 12 мы поможем вам расширить дело и денежный поток, добавив новые статьи дохода. Мы покажем, как закреплять успех, придумывать новые проекты и поддерживать высокие результаты.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В каждой главе есть задания и упражнения, которые помогут вам определить свою мечту и заняться ее осуществлением. Мы разработали эти упражнения, основываясь на собственном опыте, а также на интервью с людьми, претворившими свои мечты в жизнь, с консультантами по вопросам карьеры и психологами. Вам понадобится дневник, чтобы отмечать прогресс. **Не читайте дальше — сбегайте за блокнотом.**

В каждой главе вы найдете письменные задания. Можете выполнять сразу, как только они встретятся, или сперва дочитайте главу до конца. Некоторые упражнения последних глав могут оказаться ненужными в тот момент, когда вы прочтете их впервые. Тогда сделайте закладки и вернитесь к ним, когда будете готовы.

Обещаем: к концу книги у вас сложится точное представление о своей мечте; вы поймете, как найти работу по сердцу и наполнить жизнь смыслом.

НАШЕ КРЕДО

Все люди рождаются мечтателями. Мы приходим в этот мир, чтобы осуществить свои мечты.

Пренебрегая своей мечтой, вы причиняете вред и себе, и окружающим. Не растрачивайте напрасно свой дар.

Вселенная вознаграждает тех, кто предан мечте.

Чем больше трудностей, тем больше и награда.

Можно следовать мечте, не оставаясь при этом без зарплаты.

Мечты сбываются, если вложить в них страсть, терпение, труд и риск.

Преследуя свою мечту, мы достигаем самореализации и полностью раскрываем свой потенциал.

Жизнь коротка. Не тратьте больше ни секунды напрасно. Прямо сейчас — в погоню за мечтой!

Глава 1

ПРОВЕРКА ПРОШЛОГО

ОГЛЯНИТЕСЬ,
ЧТОБЫ НАЙТИ СВОЮ МЕЧТУ.

Понять жизнь можно,
лишь оглянувшись назад,
но проживаешь ее только вперед.

Сёрен Кьеркегор

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

В молодости воображаешь множество профессий, в которых мог бы отличиться: стану учителем, кинозвездой, зверей лечить буду. Нет «потолка». Подрастая, от какой-то мечты мы отказываемся, в иных начинаем сомневаться: «Разве я смогу стать профессиональным пианистом? Таких один на миллион... Открыть собственную школу? Это будет чересчур трудно. Лучше наняться на работу рядовым учителем... На изобретениях денег не зарабатываешь. Подаю-ка я документы в медицинский университет».

В какой-то момент в эту трудную пору между юностью и зрелостью мы покупаемся на благоразумный совет: «Пора забыть глупости, стать серьезным человеком, найти нормальную работу». И мы оставляем детские мечты и увлечения, не видя в них пользы для будущего. Это неправильно. Ваше прошлое сделало вас тем, кто вы есть. Даже если интересы поменялись, анализ прошлого поможет найти ключ к пониманию вашей индивидуальности, мотивациям, увлечениям. Вот что нужно обсудить:

- 1) **детские желания;**
- 2) **как подавляются мечты;**
- 3) **как трудности оборачиваются страстью;**
- 4) **былые радости и приключения;**
- 5) **литература и кино как источник вдохновения.**

ДЕТСКИЕ ЖЕЛАНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ. Кем вы хотели стать, когда были ребенком? (Если желаний было множество, выберите главное.)

Нарисуйте подробную картину, представлявшуюся детскому воображению, и вы поймете, какие интересы идут из детства, какие навыки вам нравится пускать в ход, в каком окружении и с какими людьми хочется работать. Тогда проступят основные черты вашей личности, и станет ясно, что вы подразумеваете под успехом.

Проанализируем пример: Майк в детстве мечтал стать морским биологом.

Проанализируйте мечту	Ответы Майка	Применительно к сегодняшнему дню
Почему из всех желаний вы выделили именно это?	Я был очарован акулами; обожал смотреть «Неделю акул» на канале Discovery	Майка, вероятно, по-прежнему интересуется жизнью моря, океанография, науки об окружающей среде (например, прикладная экология)
Чем именно вы собирались заниматься на работе мечты?	Нырять в океанские глубины, снимать фильмы об акулах, делать фотографии под водой	Майку, возможно, хочется использовать в своей работе навыки плавания, дайвинга, киносъемки, фотографии или же он станет рассказчиком
В какой обстановке вы себя видели?	Глубоко под водой в окружении коралловых рифов и рыб	Майку понравится иметь дело с водой: жить на побережье, работать в океанариуме, иметь офис возле озера
Какие люди вас окружали?	Я был руководителем небольшой команды, оператором, главным дайвером; мой помощник занимался техническими вопросами и проводил исследования; еще один человек управлял лодкой	Вероятно, Майку следует искать работу в небольшой команде, где он будет стремиться к лидерству
Как определялся в этой мечте успех?	Открыть новый вид акул; запустить собственную программу на канале Discovery; читать лекции по морской биологии в Гарварде	Майк ценит знания, престиж, возможность учить других; ему нужна профессия, которая отвечала бы этим потребностям

Разбирая столь подробно свои детские мечты, вы найдете ключ к своей личности и своим предпочтениям. Сложите кусочки мозаики — и вы поймете, каким путем идти.

УПРАЖНЕНИЕ. Ответьте на вопросы и исследуйте мечту своего детства.

Проанализируйте свою мечту:

1. Почему из всех желаний вы выделили именно это?

2. Чем именно вы собирались заниматься на работе мечты?

3. В какой обстановке вы себя видели?

4. С кем вы себя представляли?

5. Как определялся в этой мечте успех?

Как все это применимо к сегодняшнему дню?

1.

2.

3.

4.

5.

КАК ПОДАВЛЯЮТСЯ МЕЧТЫ

Детские планы могли измениться, потому что на смену им пришли новые интересы и увлечения. Или же вашу мечту задавили, задавили в зародыше. Не столкнулись ли детские мечты с одним из своих страшных врагов?

Плохие парни, заклятые друзья и крутые ребята. Зачастую мы отказываемся от мечты, чтобы влиться в компанию. На детской площадке самый крутой парень посмеялся над вашей футболкой с динозавром — и прощай мысль стать палеонтологом. Подруга сочла занятия в балетной школе бессмысленным и скучным делом — и вы следом за ней. Или же никто из друзей (скорее, заклятых друзей) не интересовался областью международных отношений, вот и вы убили мечту работать в этой сфере.

Авторитеты. Мечта погибает при столкновении с кумирами нашего детства: родителями, учителями, тренерами, вожатыми, научными руководителями, родителями друзей, старшими братьями и сестрами. Придирчивый учитель литературы не одобрил сюжет фантастического романа, и вы так и не взялись за историю планеты Гварерн и проживающих там рыцарей-эльфов. Директор дискуссионного клуба разнес в пух и прах ваше первое выступление — и ноги вашей больше не было в клубе. Родители поощряли только те таланты, в которых видели практическую пользу: отец нисколько не ценил пятерки с плюсом за сочинения по Шекспиру, но удваивал ваши карманные деньги за занятия информатикой в летние каникулы.

Личный провал. Может быть, вашу мечту пресекли первые ошибки и неудачи. Пропустив мяч в решающем матче, вы ушли из футбола. Забыли свою реплику в школьном спектакле и на следующую репетицию уже не пришли. Редактор исчеркал вашу первую статью для школьной газеты, и за вторую вы и братья не стали.

Вы потеряли свою мечту? Выберите одно из двух: вернитесь к ней — или двигайтесь дальше. Если будете вечно копать в бы-

лых разочарованиях, окончательно утратите уверенность в себе и желание что-то попробовать. Живите дальше, простите себе прошлые провалы, утраченные мечты, разочарования. Десять лет назад вы пропустили мяч и покончили с карьерой вратаря? Это уже не имеет значения — важно то, что вы делаете сейчас.

УПРАЖНЕНИЕ. Опишите три ситуации, в которых вашу мечту разрушили плохие парни, заклятые друзья или клевые ребята, авторитеты или собственные неудачи.

УПРАЖНЕНИЕ. Реанимируйте свою мечту или двигайтесь дальше. В зависимости от того, какая из перечисленных ситуаций ваша, выполните следующее упражнение.

- Опишите, как вы потерпели неудачу или как вас отвратили от мечты, — со всеми неприятными подробностями. Затем разорвите этот листок, и таким образом вы символически уничтожите негативную энергию, связанную с этим воспоминанием.
- Напишите письмо человеку, уничтожившему вашу мечту: «Милая мама, по правде говоря, ты меня очень задела, сказав, что балерины из меня уж точно не выйдет...» Когда закончите утешительную игру «свали-вину-на-другого», уничтожьте и этот листок. Отныне вы берете всю ответственность на себя.
- Вернитесь к прежней мечте или отважьтесь на что-то новое, что вернет вам уверенность в себе. Присоединитесь к какой-нибудь команде, станьте волонтером, заговорите с незнакомцем, купите футболку с динозавром и разгуливайте в ней по городу.

КАК ТРУДНОСТИ ОБОРАЧИВАЮТСЯ СТРАСТЬЮ

Заглядывать в прошлое нелегко. Там не только люди, крадущие чужие мечты, — там множество трудностей, трагедий, воспоми-

наний, от которых вы дорогой ценой постарались избавиться. Большинство людей боятся боли и не желают ковырять старые раны. Однако бывает и так, что трагедия служит катализатором, побуждает бороться, дает человеку цель, наполняет его жизнь смыслом. Нет ли среди ваших былых трудностей и трагедий такой, которая могла бы вдохновить вас мечтой о лучшем будущем? Кэти Элдон потеряла сына – 22-летнего парня забили насмерть камнями, когда он снимал фоторепортаж для Reuters в Сомали. Кэти нашла способ увековечить память своего сына, основав Фонд креативной фотожурналистики (Creative Visions Foundation). Целью создания фонда является поддержка талантливых молодых людей, которые, как ее Дэн, используют фотографию и другие визуальные средства, чтобы изменить общество к лучшему. Менее чем за 20 лет CVF успел охватить весь мир, собрав более \$11 млн и субсидировав творческие проекты в 195 странах.

Оушен Роббинс занимается исследованием мирных инициатив в Чепменском университете; пишет, выступает с речами. У обоих его сыновей-близнецов диагностирован аутизм. В интервью Оушен сказал: «В жизни моих детей много радости. Много радости в их сердцах. Но порой бывает так трудно делать свое дело, пытаться изменить что-то в мире, когда и день-то пережить непросто». Оушен сумел включить в свое видение всеобщего мира и понимание природы аутизма, и заботу о таких людях. Теперь он пишет и говорит в своих выступлениях также и об этом.

В Университете Тампы мы познакомились с Гектором Мэнли. В 11 лет он лишился обеих ног из-за сильного ожога. В 22 года Гектор стал первым безногим гребцом, сумевшим пройти на каяке всю Миссисипи. За три месяца он прошел на веслах 4000 км и собрал \$50 000 для Фонда инвалидов-колясочников и пострадавших во время боевых действий. Теперь он планирует одолеть Аконкагуа, семикилометровую вершину в Южной Америке.

УПРАЖНЕНИЕ. Какие проблемы настигли вас или ваших близких? Укажите три способа бороться и преодолевать эти трудности.

БЫЛЫЕ РАДОСТИ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Мечты вдохновляются не только трудностями, но и счастливыми воспоминаниями и приключениями. Путешествия в новые места порождают свежие идеи, открывают иные жизненные пути. Многие успешные люди наткнулись на блестящую идею, путешествуя вокруг света.

Говард Шульц, находясь по делам в Милане, обратил внимание, что кофейни на каждом углу становятся для горожан «третьим местом» — общественным пространством, которое служит площадкой для чего угодно: туда приходят и пообщаться, и провести деловую встречу. И Шульц возглавил Starbucks.

С. Дж. Проктор привез в Англию баскетбол, случайно заметив игру во время поездки по Канаде: там Джеймс Нейсмит подвесил кольца всего лишь годом ранее.

Мэри Шелли привела героев своего романа «Франкенштейн» в Женеву, где сама побывала в ранней юности. А сюжет романа зародился однажды дождливым вечером, когда Мэри с друзьями вынуждена была сидеть дома. Они принялись сочинять страшные истории, обсуждали новейшие научные открытия, такие как гальванизм, сокращение мышц под воздействием электрического тока. Мрачная погода, жуткие рассказы и беседы на научные темы сложились в историю чудовища, искусственно созданного в лаборатории.

Путешествие — замечательный способ пробудить мечты, хотя и несколько дорогостоящий: не всем по карману каникулы в Швейцарии. Но для вдохновения будет достаточно и более коротких поездок: наведаться в соседний город, где вы никогда не бывали, в магазин или в музей или прокатиться на велосипеде в парке. Лишь бы оставить все привычное позади, и откроется источник вдохновения, небывалых идей.

УПРАЖНЕНИЕ. Переберите впечатления от одного или нескольких путешествий: поездки с классом, на каникулах, по работе или

еще какой-то случай, когда вы попали в новое место. Ответьте на вопросы:

- Что вас вдохновило?
- Что вас удивило?
- Видели ли вы интересных людей? Удалось ли с ними познакомиться?
- Появились ли у вас в результате новые идеи?

УПРАЖНЕНИЕ. Запланируйте на этой неделе путешествие в места, где вы никогда прежде не бывали. Возьмите с собой блокнот и заносите в него идеи, наблюдения, описания интересных людей или предметов, которые вам попадутся по пути.

ЛИТЕРАТУРА И КИНО КАК ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ

В какие отделы книжного магазина вы неизбежно забредаете? Какие журналы упорно, из года в год, просматриваете? Какие фильмы или телешоу повлияли на вас в юности? Вы гораздо лучше поймете свои мечты, обратив внимание на выбор книг, фильмов или телепередач. К каким сюжетам вы охотнее всего возвращаетесь? Почему?

Скотт Шаффит так привязался к фильму «Большой Лебовски», что основал ежегодный фестиваль «Лебовски фест», охватывающий множество городов и посвященный всему тому, что связано с культовой классикой братьев Коэн. Собираются фанаты, одетые как персонажи этого фильма, вместе смотрят кино и играют в боулинг. Скотт с партнером продает билеты, всевозможные сувениры и коктейль «Белый русский», чтобы окупить мероприятие и получить кое-какой доход. Так любимый фильм превратился для Скотта в работу мечты. А может быть, и на вас повлиял какой-нибудь фильм, или роман, или иного рода опыт?

УПРАЖНЕНИЕ. Ответьте на вопросы:

- Кто ваши любимые герои фильмов и книг?
- Что вам в них больше всего нравится?
- Какие книги, телешоу и фильмы входят в ваш список?
- Есть ли у вас любимая программа: знаменитые преступления, комедия, кулинарное шоу?
- На каких сайтах вы сидите в свободное время?
- Какую информацию ищете чаще всего?
- Что вы узнали о себе и о своей мечте, ответив на эти вопросы?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

- Оглянитесь в прошлое и подробно восстановите мечту своего детства. Вы многое узнаете о своей индивидуальности, интересах и предпочтениях, в том числе начнете яснее понимать, какая работа вам по душе.
- Нужно проработать и преодолеть случившиеся в прошлом разочарования, чтобы двигаться дальше.
- Трудности и трагедии могут послужить катализатором для мечты.
- Путешествия, исследования неизвестного открывают новые возможности и пробуждают идеи.
- Ваши любимые книги, фильмы, истории и другие источники вдохновения косвенно говорят о ваших склонностях.

Глава 2

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ

ВГЛЯДИТЕСЬ В СЕБЯ —
И ВЫ УВИДИТЕ СВОЮ МЕЧТУ.

Познай самого себя.

Платон

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

Самопознание — краеугольный камень, основа, на которой мы строим мечту. Самопознание помогает расчистить нагромождение советов со стороны: что вам думать, как поступать. Поразмыслите над следующими темами и проясните свои цели:

- 1) **интересы;**
- 2) **ценности;**
- 3) **таланты;**
- 4) **рабочая обстановка;**
- 5) **награды;**
- 6) **текущая ситуация.**

Многие думают, будто самопознанием занимаются разве что монахи во время медитации или психотерапевты. «Я не склонен к рефлексии... Это самокопание — пустая трата времени. Вести дневник вместо того, чтобы заниматься чем-то полезным?!» Отбросьте скептицизм. Лучше всего и всего полезнее — привычка всматриваться в себя ежедневно. Британский предприниматель сэр Ричард Брэнсон заполнил многие десятки блокнотов своими размышлениями, заметками, идеями. Писатель Стивен Кинг ежедневно отправляется на прогулку, чтобы собраться с мыслями. Художница Фрида Кало, как известно, не пропускала ни дня без записи. Существует много разновидностей практики самопознания. Если вы под душем принялись перебирать детали недавней командировки — возможно, это знак, что вам хочется чего-то нового. Начните вести дневник. Возможно, внезапно вы обнаружите, что пора положить конец нынешним отношениям и начать с чистого листа. Ежедневная медитация может подвести вас к смене профессии. Постоянная работа над собой закладывает семена новых планов и новых мечтаний. Не важно, в какой форме вы это делаете, главное — делайте. Попробуйте, например:

- **вести дневниковые записи;**
- **медитировать;**
- **молиться;**
- **гулять, бегать, кататься на велосипеде, плавать;**
- **размышлять в душе или принимая ванну;**

- выгуливать собаку;
- записывать свои рассуждения на телефон, пока едете на работу.

УПРАЖНЕНИЕ. У многих людей отличные идеи (а также моменты самопознания) возникают в ванной. На этой неделе начните записывать мысли: выйдя из душа, сразу же набросайте ту догадку или гениальную идею, которая вас посетила. Например: «Понедельник: пора кому-то запустить линию мороженого на основе сухих завтраков. Может быть, этим заняться мне?»

УПРАЖНЕНИЕ. На этой неделе уделяйте по 15 минут в день тихому размышлению и самопознанию. Начните прямо сейчас: отложите книгу, выключите компьютер и прочие гаджеты, примите спокойную позу. Пусть себе мысли блуждают. Записывайте все, что жаль было бы упустить.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ № 1

ИНТЕРЕСЫ

Чем вы готовы заниматься целый день, каждый день и даже бесплатно? Какой разговор побуждает вас податься вперед, сдвинуться на кончик стула и насторожить уши? К чему у вас никогда не иссякает аппетит? Что вас чарует, что занимает? О чем хотелось бы больше узнать? В какого рода деятельности настигает ощущение потока: вы погружаетесь в это занятие с головой, не замечаете, как идет время, вы полностью «там»?

Ответьте на эти вопросы — и поймете свои пристрастия. Наши любимые темы — трамплин для будущей мечты. То, что нам интересно, подогревает, питает нас. Если вы что-то по-настоящему любите, ваш мозг выдаст сколько угодно новаторских идей, вы сможете показать высочайшего класса работу и ни на миг не утратите мотивацию.

СОЕДИНИТЬ ИНТЕРЕСЫ С КАРЬЕРОЙ

Не поддавайтесь унынию. Поверьте: ваши увлечения могут перерасти в оплачиваемую работу. Творческий подход, упорный труд, гибкость — и заработать удастся на чем угодно. Вот шесть основных способов зарабатывать в современных условиях:

- 1) **бизнес;**
- 2) **творчество;**
- 3) **практическая деятельность;**
- 4) **наука/исследования;**
- 5) **общественная/политическая деятельность;**
- 6) **преподавание.**

Взгляните на свой интерес сквозь призму карьеры, и вы подберете удачный способ заработать на нем.

Мой интерес: еда

Бизнес. Откройте ресторан, кейтеринговую компанию или бакалею, вступите в партнерство с поставщиком продуктов, изобретите новый бренд, займитесь маркетингом продовольственной компании, продвижением и продажами; откройте фермерский рынок, организуйте неделю ресторанов.

Творчество. Пишите обзоры ресторанов, фотографируйте блюда и публикуйте фотографии в журналах, рисуйте натюрморты с продуктами, ведите кулинарный блог, сочиняйте меню, снимите фильм о еде, напишите книгу о своей работе в ресторане или в кейтеринговой компании.

Практическая деятельность. Станьте шеф-поваром или фермером, мясником, хлебопеком, рыбаком; займитесь изготовлением или розливом напитков, придумывайте новые рецепты.

Наука/исследования. Тестируйте продукты и проверяйте их безопасность, разрабатывайте пищевые рекомендации, организуйте клинические испытания продуктов; изучайте, какую пользу или какой вред приносят те или иные ингредиенты;

проводите эксперименты в области сельского хозяйства, пишите отчеты о работе пищевых фабрик, анализируйте урожайность.

Общественная/политическая деятельность. Пропагандируйте органическую пищу, добивайтесь принятия законов о безопасности пищевых продуктов, начните кампанию за здоровые школьные завтраки, откройте некоммерческую столовую для бедных.

Преподавание. Научите других людей готовить или вести экологическое фермерское хозяйство, преподавайте дисциплины сельскохозяйственного цикла, просвещайте молодежь в вопросах здорового питания, проводите тематические мастер-классы; разработайте курсы для начинающих фермеров.

УПРАЖНЕНИЕ. Посмотрите на свои увлечения через призму карьеры, используя шесть предложенных вариантов, «карьерных линз». Затем проанализируйте, по какому пути вы могли бы пойти, чтобы развить свой интерес. Прodelайте это упражнение и с другими увлечениями, не ограничивайте себя!

СОЧЕТАНИЕ ИНТЕРЕСОВ

Если интересов у вас несколько, попробуйте сочетать два-три из них в новой профессии. Николь Фуллер соединила интерес к науке и любовь к искусству, став иллюстратором научной литературы. Сначала она дала волю своей страсти и прошла соответствующую программу в Университете Калифорнии (Санта-Крус), затем получила работу в Национальном научном фонде, а со временем основала собственную компанию Sayo-Art LLC, специализирующуюся на работе с иллюстрациями к научным книгам.

Музыкант Харви Рейд всю жизнь интересовался математикой. Это увлечение он смог применить в своей основной карьере: аранжировал логические мелодии и гармонии, проверял 16-канальные звуковые системы, сам же планировал и в одиночку составлял бюджет своих туров.

Джим Шмерлинг знал, что хочет работать с детьми, но при этом интересовался юриспруденцией, бизнесом и медициной. И что же? Ныне он возглавляет центральную детскую больницу в Колорадо.

УПРАЖНЕНИЕ. Если интересов у вас несколько, запишите три вида деятельности, в которых вы могли бы их объединить.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ № 2

ЦЕННОСТИ

Карьера вашей мечты должна воплощать также и ваши ценности. Ценности — это основные, определяющие ваше поведение принципы; та мораль, с которой вы сверяете свою жизнь и работу.

УПРАЖНЕНИЕ. Задайте себе вопросы, чтобы выявить основные ценности. О чем вы больше всего радуетесь? В каких ситуациях гордитесь собой? Какие стороны своей личности вам нужно продемонстрировать, чтобы возникло это чувство гордости? Каким человеком вы бы хотели быть? Как бы вам хотелось, чтобы вас описывали другие?

УПРАЖНЕНИЕ. Назовите десять наиболее важных для вас ценностей. Отвечайте не задумываясь, положившись на инстинкт. Выберите из списка или составьте собственный:

- | | | |
|----------------------|--------------------|--------------------|
| ■ честность; | ■ азарт; | ■ приключение; |
| ■ решительность; | ■ щедрость; | ■ уверенность; |
| ■ честолюбие; | ■ стойкость; | ■ простота; |
| ■ покой; | ■ долг; | ■ осведомленность; |
| ■ отвага; | ■ развлечение; | ■ постоянство; |
| ■ удовлетворенность; | ■ гармония; | ■ смирение; |
| ■ искренность; | ■ прагматизм; | ■ сила; |
| ■ популярность; | ■ дисциплинирован- | ■ точность; |
| ■ контроль; | ность; | ■ внятность; |

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| ■ гибкость; | ■ верность; | ■ экономия; |
| ■ традиционность; | ■ независимость; | ■ энергичность; |
| ■ шарм; | ■ спонтанность; | ■ оптимизм; |
| ■ уравновешенность; | ■ мудрость; | ■ многосторонность; |
| ■ юмор; | ■ сострадание; | ■ богатство; |
| ■ надежность; | ■ доброта; | ■ организованность; |
| ■ преданность; | ■ открытие; | ■ сотрудничество; |
| ■ упрямство; | ■ достоинство; | ■ выносливость; |
| ■ ум; | ■ долголетие; | ■ оригинальность; |
| ■ креативность; | ■ добросовестность; | ■ равенство. |

СОЕДИНИТЬ ЦЕННОСТИ С КАРЬЕРОЙ

Если работа не соответствует вашим ценностям, неудовлетворенность давит на вас и калечит, вы чувствуете себя самозванцем. Например, Алекс по вечерам выступал в комических сценках, а днем был угрюмым продавцом. Джон унаследовал от отца компанию стоимостью десятки миллионов, деятельность которой шла вразрез с представлениями молодого человека о том, как следует беречь окружающую среду. Даниэлла зарабатывала себе на жизнь, делая хорошую рекламу для компаний, а по ночам мечтала о том, как бы создать и выпустить на рынок собственный продукт. Все трое жили в постоянном конфликте между своими ценностями и своей работой. Многие люди пытаются скорректировать свою индивидуальность и свои ценности в соответствии с конкретной профессией, организацией, культурой — попытки, заведомо обреченные на провал. Работа должна совпадать с вашими ценностями, а не с чьими-то там.

Ныне Алекс стал профессиональным комиком, Джон выступает с речами и пишет статьи по экологии, Даниэлла занимается производством орехового масла из натуральных ингредиентов и руководит благотворительной организацией по сбору средств для голодающих детей. Эти люди сумели соединить работу, карьеру и то, чем они дорожат, — каждый из них осуществил свою мечту и теперь живет гармоничной жизнью. Все они зарабатывают, делая то, что им нравится.

УПРАЖНЕНИЕ. Придумайте три или больше способа работать в соответствии с вашими ценностями.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ № 3

ТАЛАНТЫ

Не нужно превращать работу в борьбу титанов. Делайте то, что у вас хорошо получается. Какие у вас имеются таланты и способности? Что дается легко? Какой вклад вы можете внести в общее дело? Для любого таланта найдется подходящая работа:

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| ■ вести; | ■ исследовать; |
| ■ организовывать; | ■ украшать; |
| ■ обрабатывать данные; | ■ экспериментировать; |
| ■ наводить чистоту; | ■ печь; |
| ■ творить; | ■ пропагандировать; |
| ■ рисовать; | ■ изобретать; |
| ■ решать проблемы; | ■ вести кампанию; |
| ■ покупать; | ■ мотивировать; |
| ■ строить; | ■ учить; |
| ■ управлять; | ■ слушать; |
| ■ планировать мероприятие; | ■ продавать; |
| ■ создавать дизайн; | ■ задавать вопросы; |
| ■ писать; | ■ шить; |
| ■ говорить; | ■ смешить людей. |

УПРАЖНЕНИЕ. Что вы делаете просто потрясающе? Составьте список.

СОЧЕТАТЬ ТАЛАНТЫ С КАРЬЕРОЙ

Однажды на уроке физкультуры Джон открыл в себе талант: он классно карабкался. Самым первым в классе взлетал по канату до потолка. С тех пор Джон каждую свободную минуту занимался альпинизмом. В колледже водил группы по горам Аризоны, а закончив учебу, стал инструктором по скалолазанию и тренером в местной школе альпинизма. И вы тоже можете заработать