



Эрик Бертран  
**Ларссен**

# СЕЙЧАС!

Не упусти момент – это все,  
что у тебя есть

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## СЕЙЧАС!

все больше. Неудивительно, что нам стало труднее сосредоточиться на происходящем здесь и сейчас. Наш мозг просто не может сообразить, как ему поддерживать позитивный настрой в повседневной жизни.

Скорее всего, мы не случайно наблюдаем сейчас взрыв интереса к занятиям, требующим присутствия в настоящем моменте: скалолазанию, парашютному спорту, дайвингу, тренировкам, живописи, медитации — даже кулинарии. В старину, когда люди охотились на мамонтов, собирали травы и сооружали убежища от ветра и дождя, они были предельно сосредоточены на происходящем. Я так думаю. Им приходилось делать все постепенно, шаг за шагом. Тысячи лет жизнь оставалась почти неизменной, она строилась главным образом вокруг удовлетворения основных потребностей, и жить здесь и сейчас было естественно и просто. Наш мозг до сих пор настроен на тот мир, который давно остался в прошлом. Мы еще не развились до такой степени, чтобы мозг мог справиться со всем, что предлагает современное общество. Наш образ жизни и задачи, с которыми мы сегодня сталкиваемся, влияют на нашу способность уделять безраздельное внимание текущему моменту. Просто подумайте о том, как изменились за последние 150 лет общество и жизнь человека — вряд ли можно рассчитывать, что наш мозг автоматически адаптируется к столь стремительному скачку в развитии.

## Внутренняя сила

Как научиться жить тем, что происходит именно сейчас, присутствовать в настоящем моменте? Я думаю, ключ к этому — развитие *внутренней силы*. Вы должны быть сильным. Вы должны обрести внутренний покой. Обладать внутренней силой значит быть уверенным в себе, иметь внутри прочную опору, которой не страшны никакие бури. Сохраняя внутренний покой, вы можете почувствовать, что самостоятельно распоряжаетесь своей жизнью.

Присутствие в настоящем моменте и внутренняя сила — две стороны одной медали. Они усиливают друг друга и приводят вас к тому, что одно хорошее событие ведет к другому, а то, в свою очередь, запускает третье, и так далее.

Вы можете обрести больше внутренней силы.

Вы можете научиться быть здесь и сейчас.

Прошло почти девять лет с тех пор, как я начал работать ментальным тренером, как я сам себя называю. Я провожу личные беседы практически все мое рабочее время. По самым скромным подсчетам, я провел около 4000 таких бесед. Я считаю, что мне очень повезло: у меня была возможность говорить со множеством людей с различными точками зрения, разной жизненной историей, находящихся в неодинаковых ситуациях, решавших самые разные задачи. Многие мои собеседники были успешными в своей сфере. Но больше всего меня удивляло то, как часто мы возвращались к теме уверенности в себе. Даже сливки общества — руководители высшего звена, знаменитые спортсмены, финансовые магнаты и ведущие политики — охотно обсуждали эту тему. Часто!

Почему меня это удивляло? Наверное, потому что я полагал, будто уверенность в себе — это качество, которым обладают все вокруг, кроме меня. Я чувствовал себя немного одиноким в своем желании получить больше уверенности. Но постепенно я успокоился и решил, что нужно действовать: не я один хотел стать более уверенным. Не я один стремился обрести больше внутреннего покоя, найти внутреннюю опору, которая сможет постоянно поддерживать меня, что бы ни происходило вокруг. Это желание было у меня давно, практически сколько я себя помню. В моей жизни были долгие периоды неуверенности в себе, да и сейчас я порой задаюсь вопросами: достаточно ли я хороший? Интересный ли я человек? Есть ли у меня способности? Удается ли мне хоть что-нибудь? Стараюсь ли я быть хорошим отцом? Достаточно ли я даю обществу? Иногда это чувство становится таким назойливым,

## СЕЙЧАС!

что я ощущаю раздражение и почти злость. Иногда оно навевает легкую грусть. Я знаю, что в целом справляюсь неплохо и мне, собственно говоря, не на что жаловаться: я во многом достиг успеха. И это заставляет меня стыдиться.

Периоды сомнений и неуверенности могут быть и короткими, и длительными. Они чем-то напоминают расстройство желудка. Иногда они не дают спать по ночам. Я могу чувствовать неуверенность в ситуациях, которые другие люди считают простыми и обыденными. К таким ситуациям нередко относится общение с людьми, так называемое «вращение в обществе». Совсем недавно я собирался на встречу с потенциальными деловыми партнерами, но перед выходом вдруг начал сомневаться в себе. Стю ли я их времени? Не подумают ли они, что моя презентация очень плоха? Как они отнесутся к моему внешнему виду? Понравлюсь ли я им? Встреча прошла неудачно.

Я нередко ощущал все это, когда был ребенком, и сейчас эти чувства тоже иногда возвращаются. К счастью, не так часто, как прежде. Со временем ситуация улучшилась. Я не до конца понимаю, откуда берутся эти чувства, но я решительно намерен продолжать работать над ними! Я знаю, что человек может развить в себе внутреннюю силу. И это побуждает меня двигаться дальше. Я не всегда бываю на высоте, но это нормально. Постоянно находиться на высоте — это утопия. Однако вполне возможно развить в себе больше внутренней силы. Я надеюсь, эта книга сможет вам немного помочь. Надеюсь, что мои мысли и опыт немного поддержат вас на этом пути. Немного на самом деле это много.

Некоторые люди обладают внутренним покойем. Они распространяют вокруг себя уверенность и силу. Основное чувство, которое сопровождает их в повседневной жизни, это уверенность, что они справятся с любыми задачами, встретившимися на пути. Думаю, вы понимаете, о чем я говорю. Может быть, у вас есть друг или бабушка, которыми вы восхищаетесь. Множество подобных примеров можно найти

в литературе. Если спросить людей, какие исторические личности ассоциируются у них с понятием внутренней силы, наверняка не раз прозвучат имена: Нельсон Мандела, Махатма Ганди, мать Тереза, Мартин Лютер Кинг, Жанна д'Арк. У одних внутренняя сила ассоциируется со старым монахом, у других — с персонажами кино: Гэндалльфом, Миаги, Йодой. Их пример вдохновляет и учит нас.

Развивая свою внутреннюю силу, вы сможете приобрести больше качеств, которыми восхищаетесь в этих людях. Кроме того, вы заметите, что запустили цепную реакцию и начали уделять больше внимания происходящему, жить в настоящем моменте. Так и улучшается качество жизни.

## Река

Представьте, что вы в ревущем речном потоке, который увлекает вас за собой. Вы не замечаете шума. Он просто есть. Это шум воды. Оглушительный, хаотический звук. У него нет ритма, нет системы. Если бы этот звук пропал, вы заметили бы его отсутствие. Но он здесь. Он — неотъемлемая часть окружающего мира, *саундтрек вашей жизни*.

Огромные массы воды перемещаются во все стороны: то несутся бурным потоком, то вздывают огромными монолитными волнами. Река кажется чертовски уверенной в себе. Она просто несет вас, держит вас, стремится вперед без всяких сомнений и сожалений. Конечно, мне нужно сюда! Конечно, я бегу туда!

Вода очень холодная, и вы замечаете в ней куски льда. У вас есть гидрокостюм и спасательный жилет, но ваше лицо покраснело от холода. Ваши пальцы заледенели, но вы этого не замечаете. Вы несетесь вниз по течению реки с той же скоростью, что и вода. Вы — часть реки. Вы ничего не чувствуете. Течение бросает вас, словно кусок льда, в разные стороны, вверх и вниз, от поворота к повороту.

## СЕЙЧАС!

Вода плещет вам в лицо. Вы зажмуриваетесь, но стоит вам открыть глаза, как на вас обрушивается новая волна, с такой силой, что вы даже не успеваете закрыть глаза, и вода попадает в них. Бесполезно пытаться плыть. В одно мгновение вы на животе, в другое — на спине. Вы бьете ногами и загребаете руками, пытаясь подняться как можно выше, удержать голову над водой, и делаете глубокий вдох. Свежий воздух наполняет ваши легкие, но вы тут же чувствуете, как следом врывается холодная вода. Вы кашляете, хрипите, лихорадочно пытаясь держать голову над водой. Вода захлестывает вас, вы сильно ударяетесь боком о камень и переворачиваетесь на живот. Ваши руки отчаянно работают, вы изо всех сил стараетесь держаться на плаву, но ситуация изменилась. Теперь вы встревожены. Все это может плохо кончиться. На смену тревоге постепенно приходит более сильное и разрушительное чувство — паника.

И вдруг все стихает. Вы переворачиваетесь на спину. Гидрокостюм и спасательный жилет поддерживают вас на плаву. Вы делаете глубокий вдох, выдох и устало улыбаетесь. Течение реки стало шире и спокойнее. Волн нет, только легкая рябь.

Вы закрываете глаза и позволяете течению нести вас. Вы глубоко и размеренно дышите носом и ртом. Становится тихо. Вы раскидываете руки и расслабленно дрейфуете. Вы как будто слышите стук собственного сердца. Свобода. Одиночество. Наконец-то передышка.

Вы пытаетесь наслаждаться этой передышкой, но что-то вам мешает. Вас тревожит вопрос, сколько это продлится. Река медленно несет вас прочь.

Затем вода снова начинает набирать скорость. Ваше сердце сжимается от беспомощного негодования. Это несправедливо. Что еще вас ждет? Вы широко открываете глаза и поднимаете голову. Река снова тащит вас вперед. Вы замечаете, что русло становится уже, течение быстрее. У вас нет выбора. Вам ничего не остается, кроме как снова начинать барахтаться. Вы знаете, что немедленно должны начать бороться,

держать темп. Но на этот раз вы почти готовы сдаться. Вы не уверены, что можете — и хотите — продолжать борьбу. Может быть, у вас больше нет сил. Может быть, у вас больше нет причин это делать.

Для многих из нас жизнь подобна такой реке. Нас контролируют внешние силы. Мы много раз делали выбор, но, если присмотреться внимательнее, действительно ли мы выбирали то, что подсказывает сердце? Возможно, делая выбор, вы считаете, что принимаете решение самостоятельно, но на самом деле вас подталкивают в нужном направлении множество факторов, о которых вы даже не догадываетесь. У ваших родителей есть свои ожидания относительно вашего образования и увлечений. У ваших друзей есть идеалы, которым вы пытаетесь соответствовать. Вы делаете то же, что и большинство из нас: надеетесь гидрокостюмом, прыгаете в реку и отдастесь на волю течения. Дни, недели, месяцы и годы уносят вас за собой. Вы дрейфуете вниз по реке жизни и надеетесь, что все сложится хорошо.

У некоторых это путешествие проходит благополучно. Вы можете научиться искусно лавировать в реке. Избегать столкновений со скалами и не разбиваться о них каждый раз. Ваше тело рано или поздно научится держаться на воде. Вы сможете плыть быстрее или медленнее. Но, так или иначе, вы никогда не сможете контролировать реку. Ваши возможности всегда будут ограничены тем, что вам позволяет водный поток. Вы не сможете долго плыть против течения.

Находясь в воде, вы не видите того, что происходит дальше по течению реки. Вы ничего не можете спланировать заранее, и вы никогда не почувствуете, что видите свою жизнь и свое будущее как на ладони. Вы во власти речного потока. Вы не свободны. Вы ничего в своей жизни не решаете. Вы не присутствуете в ней, вы просто чувствуете, как уходит время.

Но настает день, когда вы осознаете, что хотите стать по-настоящему свободным и спланировать свое путешествие так, как вам хочется. И тогда вы можете выйти из реки, сделать собственный выбор и жить так, как мечтаете.

## Тропа

Вы идете по тропе. Вы не знаете, почему чувствуете себя таким счастливым, но это так. Вам безумно хорошо. Тропа вьется через ельник, среди зарослей черники. Единственное, что требует вашего внимания, это корни, которые иногда вылезают на тропинку. Они выступают из-под земли, и о них можно споткнуться. Солнечные лучи прорываются сквозь крону деревьев, словно свет прожекторов, и падают на траву. Все вокруг зеленое.

Легко забыть, как приятно гулять по такой тропинке. Только выбравшись на природу, вы понимаете, как это здорово, и нередко думаете, что стоило бы делать это почаше. Вы шагаете легко. Вы чувствуете, что могли бы идти так бесконечно долго, ничто не может вам помешать, вы неуязвимы. Конечно, вы понимаете, что это не так, но в этот момент у вас есть *ощущение!* Ваше тело в гармонии, ваши мысли упорядочены. Вы переходите на бег, и вас наполняет чувство счастья. Вы расправляете плечи и наслаждаетесь каждым шагом. Вы выбегаете на поляну и чувствуете, как солнце припекает вашу шею. Над головой пролетает шмель. Вы смотрите вверх, как он летит неизвестно куда, делаете несколько шагов ему вслед, подняв голову к бесконечному небу. Вы смеетесь. Воздух чист. Над вами ярко-голубое небо.

Вы снова поворачиваетесь и бежите легкой трусцой. На лбу выступает пот. Вам хочется бежать быстрее, и вы удлиняете шаг, энергичнее работаете руками. Выше, быстрее, дальше. Ваш пульс ускоряется, мышцы работают, ветер треплет волосы. Здоро́во! Вы бежите по тропинке, направо, налево, иногда укорачивая шаги, чтобы вписаться в поворот на извилистой тропе, но частота шагов и скорость только растут. Вы слышите свой топот. Вереск, растущий вдоль узкой тропинки, бьет вас по икрам. Вы дышите глубже, открываете рот, наполняете легкие, глубоко выдыхаете. Тропа начинает медленно подниматься в горку. Темп! Вы чувствуете себя быстрым и сильным! Склон становится все круче. Вперед, на вершине можно будет отдохнуть. Вверх, вверх, вверх!



[Почитать описание, рецензии](#)  
[и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)

[издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги