

# Как выбрать себя

Я склонен к зависимостям. Я двадцать лет метался из одной зависимости в другую. Не могу даже все перечислить — мне, по правде сказать, неловко. Даже стыдно.

Я хватался за любую зависимость, которая на тот момент доставляла мне удовольствие. Огонь сжигает кислород вокруг себя. Если кислород в помещении закончится, пламя погаснет. Это выгорание. Зависимость действует так же. Она принимает самые разные формы: зависимость от предпринимательства, от наркотиков, от секса, от любви, от игр, от всевозможного эскапизма. Я все их испытал на себе. У меня даже возникла зависимость от встреч общества анонимных алкоголиков, где можно пообщаться с товарищами по несчастью.

Сплошные зависимости: вы работаете по двадцать часов в сутки, чтобы обеспечить себе славу, деньги, секс, здоровье; столько денег, чтобы больше никогда не пришлось работать; делаете невозможное, чтобы все вами восхищались; начинаете покупать самые дорогие картины, большие дома, сторожевых собак, чтобы все это охранять, лучше питбулей, которые сразу перегрызают горло; заводите платиновую карту в банке. Да вообще покупаете банк, что мелочиться! А потом идете по второму кругу, все то же самое, только еще больше и еще круче.

И тут появляется новая зависимость. «Мне нужна только свобода», — говорят многие. Свобода от чего? Кто вас держит в рабстве, из которого не вырваться? Потом люди начинают желать свободы для своих детей, или родителей, или братьев, или внуков. Или прапраправнуков, которых еще и в проекте нет.

И опять: «Это все для них, я все делаю ради них».

А потом наступает выгорание. Мы слишком отчаянно боролись за свободу. Только с кем же мы боролись все это время? Мы ведь с самого начала были свободны, но не осознавали этого. Вот я сижу и пишу книгу, никаких кандалов на мне нет. И тем не менее я испытываю это всепоглощающее чувство: мне нужна только свобода.

Есть два простых правила, которые помогут воспользоваться этой свободой и достичь успеха в эру выбора себя. Следовать им надо обязательно — без них ничего не выйдет. Плюс в том, что они не потребуют от вас никаких затрат.

**Делайте только то, что доставляет вам удовольствие.** Может быть, для вас это правило очевидно, но не для большинства. Кто-то скажет: «Да я бы с радостью, но жить-то на что?» Не спешите. Расслабьтесь. Для начала мы научимся делать то, что доставляет нам удовольствие. И я не только про банальный совет «выбрать работу, которой будете заниматься с радостью». Я о мышлении. Думайте только о людях, которые вам приятны. Читайте только те книги, которые вам нравятся и побуждают вас радоваться жизни. Ходите только на те мероприятия, которые вас по-настоящему развлекают или восхищают. Общайтесь только с людьми, которые отвечают на вашу приязнь взаимностью, преуспевают в жизни и хотят, чтобы вы тоже преуспевали.

И так каждый день.

Я начал следовать этому правилу несколько лет назад, когда был глубоко несчастлив, развелся, лишился денег, работы (и не одной), карьеры, друзей — всего, за что прежде держался. И когда в 2008 году на День благодарения, пока миллионы американцев разрезали жаркое за семейным столом, я сидел один в кафе и ел сэндвич с индейкой, я сказал себе: «Да пошло оно все!» С меня хватит.

Раньше я каждый вечер проводил вне дома: а вдруг? Я ходил на все деловые встречи, куда меня звали: а вдруг? Я выступал на телевидении всякий раз, когда меня приглашали: а вдруг? Может, меня кто-то УВИДИТ. И позвонит, и предложит, и даст, и выберет, и похвалит, и полюбит. Может, кто-то при виде моей физиономии нажмет кнопку «Мне нравится». Гениально.

(Идея на будущее: изобрести телевизор с кнопкой «Мне нравится», чтобы зрители отмечали, когда им нравятся те, кого показывают по телевизору, и чтобы это каким-то образом передавалось в телекомпании.)

Девяносто девять процентов деловых встреч не превращаются в прибыль. Девяносто девять процентов новостей — ложь (поверьте, я работал в этой сфере). Девяносто девять процентов телевидения — это скандалы, криминал и измены. Девяносто девять процентов людей на улице, если вы им позволите, отберут у вас конфету, обсосут и вернут назад.

Каждый раз, когда вы соглашаетесь на то, чего на самом деле не хотите делать, результат будет один и тот же: вы будете сердиться, плохо справитесь с задачей, у вас не хватит сил на другие дела, которые вы могли бы сделать хорошо, вы меньше заработаете и напрасно истратите еще один кусочек

жизни — спалите его, отправляя в будущее дымовой сигнал: «Ну вот опять».

Единственное настоящее пламя, которое нужно поддерживать, — это огонь внутри. Ничто извне его не поддерживает. Чем ярче горит ваше внутреннее пламя, тем больше люди будут к нему тянуться. Они выкурят трубку с любой дрянью, зажженную от вашего огня. Они начнут разжигать собственное пламя. Они попытаются осветить свои темные пещеры. Вся Вселенная покорится вашей воле.

Каждый раз, когда вы соглашаетесь на то, чего не хотите делать, ваше пламя слабеет.

И вас ждет выгорание.

Может быть, вы скажете: «А как быть, если мне придется соглашаться на то, чего я не хочу?» Действительно, нам надо кормить семью, исполнять обязательства, откладывать на старость — очень многое нас удерживает в темнице слова «нет». Не думайте пока об этом. Практика на каждый день подготовит почву для перемен и принесет ясность — и вы будете понимать, когда ваше «да» или «нет» исходит из глубокой внутренней удовлетворенности.

**Используйте Практику на каждый день.** У вас внутри пустота. В буквальном смысле. Человеческий организм как маленькая галактика. Галактика состоит из миллиардов громадных звезд, но расстояния между ними настолько велики, что бо́льшая часть космоса — это пустота.

И бо́льшая часть человека — тоже. Вы, каждая ваша клеточка, состоите из атомов. Но собственно материя в атоме — протоны, нейтроны, электроны — это лишь две сотых доли процента от пространства атома. Все остальное — пустота.

Так что у вас внутри пустота. У вас внутри ничего нет. И ваша истинная сущность — ваше настоящее пламя — в этой пустоте.

Мы всю жизнь боимся пустоты. Мы хотим ее заполнить любовью, деньгами, удовольствиями, чем угодно, лишь бы отсрочить неизбежное. Но всего этого недостаточно. Все это тлен.

Только пустота не обращается в тлен.

Лучший из известных мне способов заполнить это пространство — это не искать внешнюю мотивацию, чтобы заполнить пустоту, а разжечь внутри пламя, которое не угаснет. Осветить свои внутренние небеса.

Как это сделать?

Вообразите свое тело. Сердце сокращается сто тысяч раз в день — семьдесят два раза в минуту, прокачивая по организму четыре литра крови. Если ей что-то преградит путь — закупорится вена или артерия, — вы очень быстро умрете, за считанные минуты. Это называется сердечный приступ. Кровь очищает организм, доставляет всем частям тела воду, кислород и питательные вещества.

Все, что нужно, чтобы жить долго, — это постоянно следить, чтобы сердце и кровь оставались под защитой, и делать для этого все возможное. Это достигается разумным питанием, физической активностью, здоровым сном и другими средствами. Если сердце нездорово, вы умрете. И когда вы умрете, это будет именно потому, что сердцу не хватило здоровья.

А теперь представьте, что помимо физического у вас есть еще три тела:

эмоциональное,

ментальное

и духовное.

Вообразите жизненную силу, которая течет по каждому из них и перетекает из одного в другое, как кровь в организме. И вообразите центральный стержень, от которого зависит их здоровье. Точно так же, как нужно заботиться о сердце, чтобы жить долго, продуктивно и счастливо, необходимо беречь здоровье этих трех «тел» и регулярно их упражнять. Ежедневно. Ежеминутно.

Вот это я и называю Практикой на каждый день.

Может быть, это звучит банально. Может быть, отдает эзотерикой. Не знаю, мне все равно. Главное — это способ мышления, который мне помогает. Если кому-то помогают другие методики — на здоровье! А я расскажу о том, что сработало для меня.

В следующей главе я опишу простой вариант Практики на каждый день, с которого легко будет начать. Но сначала я должен сказать о том, как беречь здоровье всех четырех тел. Именно на нем вы строите фундамент для выбора себя. А все остальное в книге — о том, как надстраивать на этом фундаменте новые этажи, чтобы открыть еще больше вариантов для выбора, ведущих к успеху. И о людях, которые именно это и сделали.

*Физическое тело.* Это телесная оболочка, о которой жизненно важно заботиться. В ней вмещается вся наша деятельность. И заботиться о ней не так уж сложно, потому что мы сами знаем, когда вредим своему организму. Очень часто мы себе говорим: «Вот достигну такой-то цели и тогда уже займусь своим телом». Но это работает не так. Вам не нужны идеальный вес, накачанные мышцы или кубики на животе. Вам просто нужно быть здоровым. И знаете, что я имею в виду?

Нужно регулярно ходить в туалет. Всё.

Как этого добиться?

Не питаться вредной едой. Спать от семи до девяти часов в сутки. Не злоупотреблять алкоголем. Двигаться. Я не имею в виду каждый день бегать по десять километров. Я имею в виду ходить пешком. Можете вы каждые полтора часа ходить по десять минут? Можете выйти прогуляться минут на двадцать? Подняться по лестнице, а не на лифте? Пять минут позаниматься йогой?

У меня режим дня такой. Я встаю в пять-шесть часов утра. Завтракаю в основном белковыми продуктами (предпочитаю диету на медленных углеводах из книги Тима Ферриса «Совершенное тело за 4 часа»\*), обедаю в два или в три. Много хожу пешком, делаю перерывы в работе, во время которых тоже хожу. Умеренной физической активности много не бывает, и любой творческий человек подтвердит, что пешие прогулки помогают думать. Ложусь спать я в восемь-девять вечера. Да, без ужина — никто еще не умер с голоду оттого, что отказался от ужина. А если есть перед сном или пить алкоголь поздно вечером (а пить в другое время обычно и не получается), организму тяжелее дается пищеварение ночью. А от этого ухудшается сон. А от этого с утра затруднен обмен веществ. И так далее.

*Эмоциональное тело.* Я стараюсь окружать себя только позитивными людьми, которые меня вдохновляют. Так я учусь сам мыслить позитивно — и служить ориентиром для окружающих.

Важно избегать людей, которые гнетуще на вас действуют. Но делать это надо без агрессии — просто сведите к минимуму общение с такими людьми, которое постоянно отнимает

---

\* Феррис Т. Совершенное тело за 4 часа. М. : Добрая книга, 2013. *Прим. перев.*

у вас энергию, и старайтесь не думать о них слишком много. Сейчас один мой друг открывает свое дело, и один из партнеров постоянно его критикует. Каждый раз, как мы беседуем, он говорит: «Такой-то опять взялся за свое, вот что он на этот раз мне наговорил». И он долго возмущается по поводу очередных злодеяний своего партнера.

Решение одно: признайте, что человек выводит вас из себя. Такие вещи нельзя подавлять. Но стоит осознать ситуацию, и неприятное воздействие начнет ослабевать. А чем реже вы будете иметь дело с этим человеком и думать о нем, тем меньше он на вас будет влиять. Даже если этот человек постоянно рядом (а часто так и есть, поэтому он и задевает вас так сильно), старайтесь меньше взаимодействовать. Здоровайтесь в коридоре, вежливо улыбайтесь, но не общайтесь. И задайте себе лимит: сколько времени в день вы себе позволяете на него жаловаться или тревожиться из-за него.

Нельзя обрести красоту, не избавившись от уродства внутри. Люди в вашей жизни становятся сволочами не потому, что такова их природа, а потому, что они гадят вам в душу. Не давайте им так делать.

**Упражнение, которое мне помогает в таких случаях.** Я стараюсь молчать. Если человек в среднем произносит 2500 слов в день, то я по возможности ограничиваюсь тысячей слов. А для этого приходится тщательно выбирать слова и людей, с которыми я говорю.

*Ментальное тело.* Ваш разум отчаянно стремится быть ГЛАВНЫМ. Ему надо, чтобы вы были очень-очень ЗАНЯТЫ



всякой дрянью и не мешали ему предаваться своим любимым занятиям: заикливаться, тревожиться, бояться, горевать, возбуждаться, забегать вперед, зарываться в прошлое и думать, думать, думать, ДУМАТЬ...

...вплоть до выгорания.

Ваш разум — дикий скакун, которого вы должны обуздать. Не то он обуздает вас, и вы станете его рабом. А этого никому не пожелаешь. Обуздывать его нужно целенаправленным упражнением.

**Упражнение.** Поставьте себе цель: я придумаю десять способов, как находить больше времени для себя. Я придумаю десять способов усовершенствовать свою работу. Я придумаю десять бизнес-идей. Главное, чтобы этот перечень тяжело вам давался. Вам надо заставить мозг ПОПОТЕТЬ: пусть он как следует утомится, настолько, что отключится и перестанет вас контролировать. ВЫМОТАЙТЕ ЕГО! А потом еще раз. ЕЩЕ десять идей.

Об этом я подробно расскажу в главе «Как стать генератором идей».

Вот что я сделал сегодня. Одна компания по дистанционному обучению попросила меня придумать онлайн-курс. Может быть, это будет курс по моей Практике на каждый день, но я составил список еще из десяти курсов, которые мог бы преподавать. Это было нелегко! Я даже не был уверен, знаю ли я какие-то десять разных тем настолько хорошо, чтобы их преподавать. Да и до сих пор не уверен. Но список я составил. Мой мозг обливался потом. И знаете, что я сделал сразу после этого?

Уснул.

Хотя ночью перед этим выспался — спал десять часов. Спать клево. Я обожаю спать. Сейчас суббота. Был час дня, и полчаса я подремал, потому что мозг утомился. А потом я проснулся и написал об этом. Придумывайте десять идей каждый день.

*Духовное тело.* Большинство людей заикливается на сожалениях о прошлом или на тревогах о будущем. Я это называю «путешествиями во времени». Прошлого и будущего не существует — есть только воспоминания и предположения, и вы не властны изменить ни те ни другие. Не нужно больше путешествовать во времени. Вы можете жить здесь и сейчас.

Когда я хожу по Нью-Йорку, то замечаю, что у многих остекленевшие глаза. Это люди, поглощенные прошлым или будущим. Они путешествуют во времени. А я делаю вот какое упражнение: задираю голову и смотрю на крыши. Замечать что-то красивое в городе — это отличное средство, чтобы оставаться в настоящем, пока люди вокруг торчат в машинах времени.

Я тревожусь из-за денег. Я тревожусь из-за отношений. Я неуверен в себе. Понравлюсь ли я, возненавидят ли меня, полюбят ли меня? А вдруг я разорюсь? А что если Клаудия меня бросит, как бросали многие до нее? Страхи из прошлого, тревоги о будущем. Мне знакомы укоры совести. Будь я хорошим отцом... хорошим сыном... не потеряй я тогда столько денег, я мог бы кому-то помочь... может быть, может быть, может быть.

Но это не реальность. Только мой мозг делает вид, что все это реально.

И я просто сдаюсь. Я не могу контролировать ни прошлое, ни будущее. В них пустота, как и во мне. Есть только настоящее.

Готово.

Когда вы перестаете упорствовать и замечаете прекрасную безмятежность вокруг, когда вы отказываетесь от всех мыслей о прошлом, от всех тревог и беспокойства о будущем, когда вы окружаете себя такими же позитивными людьми, когда обуздываете свой ум и поддерживаете здоровье тела — тогда вероятность выгорания стремится к нулю.

А как перестать упорствовать? Поверьте, что вы сделали все возможное. Вы выполнили все, что от вас зависит. Все, что в ваших силах. А теперь отпустите результаты. И случится то, что нужно.

ТОЛЬКО ТАК я зажигаю пламя и избегаю выгорания. Подумайте, о чем мы обычно беспокоимся. Ведь почти в ста процентах случаев, когда мы оглядываемся на тот или иной страх, то понимаем, насколько бессмысленно было из-за этого волноваться.

Это не значит, что у вас никогда не будет плохого настроения. Естественно, будет! Так устроены тело и разум: мы колеблемся, как маятник, между плохим и хорошим настроением. Секрет в том, чтобы распознать плохое настроение, сказать себе: «Что-то я в дурном настроении» — и переждать его. Чтобы потом снова радоваться жизни. Чтобы снова принимать решения и делать выбор — но только тогда, когда вы в хорошем настроении, когда вы сосредоточены на настоящем, а не блуждаете во времени.

Занимаясь Практикой на каждый день, вы постепенно сделаете свою жизнь лучше, даже если поначалу будете замечать лишь незначительные изменения. Они накопятся за сегодня. Они будут накапливаться с каждой

минутой. И с каждой минутой они будут избавлять вас от мусора, который вы таскаете в себе на всех уровнях, от мусора, который мешает вам двигаться, от внешнего мусора, который рано или поздно загорается, сжигая вас снаружи.

Но когда вы разжигаете пламя внутри, это яркий свет, который не выгорит никогда. Он осветит всю галактику. Сделает ярче жизнь людей вокруг вас. Вы будете путеводной звездой, чей свет притягивает изобилие, а не мерцающим огоньком, который рано или поздно погаснет.