

Trend. Psychology

Dave Hollis

**GET OUT OF YOUR OWN WAY:
A Skeptic's Guide to Growth and
Fulfillment**

Дейв Холлис

НЕ СТОЙ У СЕБЯ НА ПУТИ.

**Руководство скептика
по развитию и самореализации**



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Х72

Dave Hollis

Get Out of Your Own Way: A Skeptic's Guide to Growth and Fulfillment
Печатается с разрешения издательства HarperCollins Leadership, a division of HarperCollins Focus, LLC. и литературного агентства Nova Littera SIA.

Холлис, Дейв

Х72 Не стой у себя на пути: Руководство скептика по развитию и само-реализации / Дейв Холлис; перевод с английского О. Захватава. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Trend. Psychology).

ISBN 978-5-17-139491-2

Дейв Холлис построил головокружительную карьеру — должность генерального директора медиа-стартапа, должность президента по дистрибуции киностудии The Walt Disney Company, также работа в сфере рекламы, исследований и технологий в секторе развлечений. Дейв — отец восьмерых детей, четверо из них приемные, коллекционер спортивных памятных вещей, заядлый бегун и гордый владелец Ford Bronco 1969 года выпуска.

В какой-то момент все пошло не по плану: борьба с алкоголизмом, проблемы на работе и неуверенность в том, что он хороший отец, опустили Дейва на самое дно. Тогда он встал перед выбором: выходить из зоны комфорта, чтобы стать лучше, чем когда-либо, или ничего не делать и остаться тем, кто он есть сейчас.

В книге «Не стой у себя на пути» автор раскрывает темы, которых он когда-то боялся сам:

- самоанализ и личностный рост;
- отказ от ложных представлений о себе;
- ясность видения собственного пути;
- стереотипное мышление.

Книга расскажет об инструментах, которые помогли автору изменить свою жизнь и которые помогут изменить вашу жизнь в лучшую сторону.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-139491-2

© 2020 by Dave Hollis
© Издательство «АСТ»

*Посвящается Рейчел в знак благодарности.
На примере твоего стремления к росту и развитию
я научился поступать точно так же
и ценить этот путь.*

«В книге „Не стой у себя на пути” мой друг Дейв раскрыл важную истину: вера в чужую критику порождает сомнения. Нам начинает казаться, что траекторию жизни изменить невозможно. К счастью, в этой замечательной книге Дейв делится советами, которые помогли ему изменить свою жизнь. Теперь и вы сможете последовать его примеру».

*Джон Максвелл, автор бестселлеров New York Times,
ведущий эксперт по вопросам лидерства*

«Книга, которую вы держите в руках, — это свидетельство способности человека взять под контроль собственную жизнь, освободившись от оков лжи. Подход Дейва к анализу собственной жизни вдохновит читателей сделать то же самое».

*Эд Майлетт, предприниматель, автор бестселлеров,
мотивационный спикер и ведущий подкастов*

«В своей убедительной первой книге мой друг Дейв Холлис откровенно, с юмором и смирением делится собственным путём к переменам. Этот путь вдохновит вас

взять на себя ответственность, изменить привычки и заложить основу для жизни, о которой вы всегда мечтали».

*Льюис Хаус, автор бестселлеров New York Times,
ведущий программы «Школа величия»*

«Дейв получил уникальный жизненный опыт: он стремительно взлетел на вершину корпоративного мира, после чего пошёл против всех правил и уволился, желая заниматься бизнесом вместе с женой (где снова добился ошеломительного успеха). Его жизненный путь стал отличным подспорьем для написания удивительной книги. Его труд обязателен к прочтению для каждого, кто хочет поднять свою жизнь, карьеру, доход и счастье на новый уровень».

*Дин Грациози, автор бестселлеров New York Times,
предприниматель и инвестор*

«Делясь своим собственным, порой нелёгким, опытом, Дейв Холлис поощряет, вдохновляет и мотивирует читателей отбросить своих демонов, мечтать по-крупному и жить полноценной жизнью».

*Эми Пёрди, автор бестселлеров New York Times,
спортсменка и мотивационный оратор.*

«Благодаря состраданию, мудрости, самоуничижению и, по его собственному признанию, временами нелёгкому пути, Дейв научился справляться с жизненными трудностями и превращать их в ценные инструменты. Его методы способны в корне изменить вашу жизнь (если, конечно, вы позволите это сделать!)».

Хайди Пауэлл, специалист по трансформации из программы ABC «Экстремальное преобразование», предприниматель, автор бестселлеров New York Times

«Дейв Холлис предлагает простое и понятное решение, с помощью которого мы можем преодолеть барьеры на пути к той жизни, которую нам суждено прожить».

Гэри Джон Бишоп, автор бестселлеров New York Times

«Прося о помощи, вы можете испытывать неловкость, а можете расти. В книге „Не стой у себя на пути” Дейв Холлис предлагает свежий, откровенный взгляд на необходимость жить полноценной жизнью. Он делится личным опытом и рассказывает, как трудности направили его на путь роста. Мне понравилась книга. Она тронула меня

и тронет вас. Большое будущее прямо перед вами. Возьмите книгу, прочитайте её и начинайте действовать!»

*Дэвид Бах, автор бестселлеров New York Times
«Умная пара — богатая пара», «Умная женщина —
богатая женщина» и «Эффект Ламте»*

«Книга „Не стой у себя на пути” адресована всем, кому нужна карта, ведущая к полному раскрытию потенциала. Поведав читателю, каким образом многие люди непреднамеренно подрывают собственный успех, Дейв Холлис предлагает бесценные стратегии, которые помогут вам взять под контроль собственную жизнь и заставить мир вас уважать».

*Трент Шелтон, автор, мотивационный оратор
и основатель Rehab Time*

«Сложно найти книгу подобного рода, где бы с такой откровенностью и пронизательностью говорилось о саморазвитии. Дейв Холлис потрудился на славу. Дейв — один из самых успешных людей, кого я знаю, и я высоко ценю его смелость. Он обнажил свою душу, чтобы помочь другим найти свой путь к лучшей жизни».

*ДеВон Франклин, голливудский продюсер
и автор бестселлеров*

«Случалось ли вам брать в руки книгу и проникаться словами настолько, что в голове невольно мелькает мысль, будто она написана исключительно для вас? Хотя Дейв, возможно, и писал эту работу с точки зрения мужчины, женщинам она покажется в равной степени вдохновляющей и пронизательной! Я посмеялась, немного прослезилась и закончила читать с новым пониманием того, как применить полученные знания и уважать других, кто делает то же самое».

Дженна Катчер, предприниматель, гуру цифрового образования и ведущая подкаста The Goal Digger

«Воспользуйтесь своим шансом! Эта книга — призыв думать и жить по-другому. Дейв призывает читателей проявить себя и обрести шанс прожить лучшую жизнь без сожалений».

Джесси Ицлер, предприниматель, автор и оратор

«„Не стой у себя на пути” — это сигнал к действию, необходимый всем нам, чтобы изменить жизнь к лучшему».

Колин О’Брэди, мировой рекордсмен, исследователь, автор и оратор

«Быть успешным предпринимателем — значит понять, чего вы хотите и как этого добиться. В книге „Не стой у себя на пути” Дейв Холлис даёт ценные рекомендации для всех, кто надеется взять под контроль свою жизнь и работу».

*Мария Форлео, автор бестселлера №1 New York Times
«Всё можно решить»*

«Как бы ни был важен путь Дэвида Холлиса, его готовность поделиться им уязвимо и без прикрас — это то, что делает книгу невероятно ценной. Я читаю более двухсот книг в год, и его работа заняла первое место в моём списке. Книга обязательна к прочтению, если вы хотите улучшить свою жизнь».

*Скотт Джефффри Миллер, автор бестселлера
«Управленческий посыл к лидерскому успеху»,
вице-президент по идейному лидерству и директор
по маркетингу компании FranklinCovey*

«Дейв делится историями, с которыми может соотнести себя каждый человек, и напоминает нам, что все мы чувствуем то же самое. Независимо от того, на каком эта-

пе вы находитесь, он поделится механизмами, которые окончательно выведут вас из зоны комфорта к жизни вашей мечты».

*Лори Хардер, автор бестселлеров
и ведущая подкаста*

«Бесценные уроки Дейва, основанные на его реальном опыте, покажут вам, как сократить разрыв между вашей нынешней реальностью и вашими большими, смелыми мечтами. Эта книга поможет достичь вам большего, чем вы когда-либо думали».

*Эми Портерфилд, ведущая подкаста
Online Marketing Made Easy*

«Дейв Холлис создаёт ощущение, что вы разговариваете со старым другом. Он берёт вас в реальное, соотносимое путешествие, ярко отражающее вашу собственную жизнь. Он будоражит нервы, будит вас, заставляет смеяться и переживать, мотивирует и помогает на вашем собственном пути неуверенности, сомнений и страхов».

*Мэлли Ронкаль, автор, известный визажист,
президент компании Mally Beauty*

«Всем, кто испытывает трудности, особенно мужчинам, необходим сигнал к пробуждению, наполненный уязвимостью. Он поможет почувствовать себя нормальным, а заодно предоставит средства, дарующие мгновенную надежду».

Крис Хардер, предприниматель и филантроп

«Дейв Холлис — удивительный человек, полный поразительных прозрений, которые всегда подаются с обаянием и юмором. Его путь трансформации невообразим, и я узнаю много нового каждый раз, когда с ним общаюсь».

Том Биле, генеральный директор и ведущий программы «Теория влияния»

ВВЕДЕНИЕ

Действительно ли самопомощь предназначена для сломленных людей?

Я выпил полтора литра водки.

За полтора дня.

В одиночку.

В то время как должен был смотреть за детьми.

Привет. Я знаю, о чём вы думаете: «*Сколько-сколько?*»

Нет? Разве вы не об этом подумали? Что ж, как бы то ни было, но я всё равно повторю: я выпил 1.75 литра водки, что соответствует приблизительно сорока стопкам. Я выпил. Её. Всю. Вот уж действительно отец года.

Проработав в шоу-бизнесе последние два десятилетия, я опустился на самое дно. Я работал тур-менеджером Бейонсе, когда она ещё входила в состав группы *Destiny's Child*, запускал телешоу для *Fox*, руководил творческим процес-