

В книге «Pivot» уникальная информация сочетается с сугубо практической направленностью, и ее обязательно нужно прочитать тем, кто перестраивает свою жизнь или хотя бы думает об этом. Адам Маркел сделал процесс трансформации личности на удивление простым!

*Джилл Лаблин, специалист по PR и нетворкингу,  
международный спикер*

Здесь представлены красноречивые истории точно таких же, как вы, людей, которые сумели изменить свою жизнь, сделав выбор. Эта книга поможет вам взять верный курс на успех.

*Джо Витале, соавтор бестселлера «Тайна»*

Маркел представляет дорожную карту, позволяющую превратить обычную жизнь в жизнь, полную необыкновенных даров. Эта книга позволила мне смелее осуществлять собственную трансформацию и верить, что я на правильном пути, даже когда я не видела самого пути.

*Карен Лиланд, президент Sterling Marketing Group*

Перезагрузка жизни, перезагрузка организма, перезагрузка бизнеса. Эта книга рассказывает о том, как все это осуществить.

*Боб Проктор, звезда фильма «Секрет»*

Маркел объясняет, как с виду незначительные изменения в мышлении могут обеспечить радикальную трансформацию вашей жизни и карьеры.

*Фил Таун, инвестор, финансист, спикер*

АДАМ МАРКЕЛ — специалист по трансформации личности; 18 лет проработал юристом, был президентом местного отделения Business Network International в Нью-Джерси, сейчас владелец и генеральный директор международной компании New Peaks, которая разрабатывает и реализует учебные программы мирового класса для более чем миллиона человек в 104 странах. Одно время был старшим инструктором Peak Potentials и лично обучил более ста тысяч человек в Соединенных Штатах, Юго-Восточной Азии, Канаде, Европе и Австралии. Живет в Карлсбаде (штат Калифорния).

# PIVOT

THE ART AND SCIENCE  
OF REINVENTING YOUR CAREER  
AND LIFE

ADAM MARKEL

# PIVOT

ИСКУССТВО  
РАДИКАЛЬНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ  
ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ

АДАМ МАРКЕЛ

УДК 159.9.35  
ББК 88.3  
М26

Adam Markel  
PIVOT  
The Art and Science of Reinventing Your Career and Life

*Перевод с английского* Андрея Сатунина

**Маркел А.**

М26 PIVOT : Искусство радикальной трансформации жизни и карьеры / Адам Маркел ; пер. с англ. А. Сатунина. — М. : Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2016. — 336 с.  
ISBN 978-5-389-10987-2

Адам Маркел, генеральный директор международной компании New Peaks LLC, сменивший на этом посту гуру коучинга Т. Харва Экера, автора мирового бестселлера «Думай как миллионер», помог миллионам людей во всем мире найти новый путь, обрести новый статус и новую надежду.

Если вы мечтаете круто изменить свою карьеру, реализовать масштабный проект, исполнить давнюю мечту, освоить совершенно новые для себя навыки; если вы считаете, что ваш истинный потенциал еще только предстоит раскрыть в полной мере, примеры, подсказки и пошаговые упражнения, представленные в этой книге, помогут расчистить пространство для изменений и запустить увлекательный процесс личностной и карьерной трансформации.

УДК 159.9.35  
ББК 88.3

ISBN 978-5-389-10987-2

© 2016 by Adam Markel

© Сатунин А.С., перевод на русский язык, 2016

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016  
Азбука Бизнес®

# Содержание

*Введение. Спасательный плот*..... 9

## Часть I. ОБРЕТЕНИЕ ЯСНОСТИ

«Ветровое стекло»: как обрести ясность .....	31
1. Важно вовремя разувериться! .....	38
2. Освободиться от привязок .....	60
3. Взглянуть страху в глаза .....	86
4. Вход в «кабину перезагрузки» .....	110
5. Визуализация будущего: определяем цель жизни .....	135
6. Решения с большой буквы «Р» .....	162

## Часть II. ДВИЖУЩИЙ ИМПУЛЬС

Концепция движущего импульса:

аналогия с костяшками домино .....	177
7. «Маленькими шажками» .....	182
8. Ритуал .....	204
9. Группа перезагрузки .....	232

10. Стойкость .....	256
11. Развитие .....	277
12. Перегрузка .....	297

Начинаем действовать:

ваш «план перезагрузки на 21 день» .....	304
<i>Об авторе</i> .....	327
<i>Указатель ресурсов</i> .....	329
<i>Благодарности</i> .....	334

*Эта книга посвящается моей любимой жене Рэнди,  
которая всегда безоговорочно верила в меня, нашим  
удивительным детям, Челси, Линдси, Максу и Идену,  
вдохновившим меня на написание этой книги,  
которая, может быть, пригодится им в жизни как  
справочное руководство,  
моему брату Кейту  
и моим родителям, Ирен и Кеннету,  
которые научили меня свободно говорить  
собственным голосом*

# Введение

## Спасательный плот

*Чтобы летать со скоростью мысли в любую точку пространства, прежде всего необходимо осознать, что ты уже там.*

Ричард Бах

Представьте себе, что вы находитесь на круизном судне, одном из крупнейших в мире. Вы перемещаетесь из одного экзотического порта в другой, наслаждаясь по ходу дела изысканными яствами и напитками, танцами и всепоглощающей роскошью.

И вдруг случается немыслимое.

Однажды ночью вы просыпаетесь в своей каюте от сигналов тревоги. Снаружи, в коридоре, хлопают двери и раздаются громкие голоса. В дверь ударяет пудовый кулак, и слышен голос: «Выходите немедленно!» — это уже персонально вам.

Вы вскакиваете с койки — и сразу теряете равновесие и падаете, потому что пол наклоняется и уходит из-под ног. И вы понимаете, что корабль тонет.

Вы впрыгиваете в одежду и выскакиваете в коридор, где вас подхватывает плотный поток обуреваемых паникой пассажиров. Вы пытаетесь удержаться на ногах, и в конце концов вам удается добраться до аварийного выхода и верхней палубы.

Вскоре вы оказываетесь на небольшом спасательном плоту вместе с четырьмя другими счастливчиками. Земли нигде не видно. Не видно также ни вашего судна, ни членов экипажа, ни других пассажиров.

Вы проверяете имеющиеся припасы, а потом час за часом всматриваетесь в горизонт. Но он пуст.

Постепенно вы начинаете осваиваться в новой реальности. Вас пятеро, все вы сидите на корточках на спасательном плоту и делаете то, что обычно делают люди, когда не могут делать ничего другого: вы разговариваете.

Каждый из вас рассказывает немного о том, кто он такой — о работе, о своих достижениях, о семье, о том, что вас волнует, о своих надеждах и мечтах о доме.

Между тем время идет, и то, что вначале представлялось вам недолгим ожиданием — вас же должны спасти! — превратилось уже в трехдневную морскую прогулку, конца которой пока не видно.

\* \* \*

Этот сценарий во многом похож на тот, который используется в учебной программе «Жизненные ориентиры» (Life Directions) компании New Peaks, которую я веду. Эта игра так и называется «Спасательный плот».

По ходу игры ее участники получают новый набор инструкций, и прежде всего такую: припасов на плоту, чтобы выжить в открытом море, хватит только на двоих.

Теперь вам придется напрячься и обосновать, почему одним из двух человек, которым суждено спастись, обязательно должны быть вы.

Многие участники игры говорят серьезно и совершенно искренне и объясняют другим, кто они и почему являются ценнейшим ресурсом для своих семей, друзей, деловых партнеров и даже для всего мира. Они оперируют

рациональными аргументами, обосновывая необходимость своего спасения своими способностями.

Некоторые участники жертвуют собой и отдают свои места на плоту другим людям. Одни делают это, полагая, что другой человек может принести миру больше пользы, вторые чувствуют, что их жертва сама по себе является высочайшей ценностью, третьи считают, что они уже прожили богатую и полноценную жизнь.

В конце концов участникам приходится отвечать на крайне болезненный вопрос, кто останется в живых, а кто должен умереть, и они должны объяснить, почему проголосовали именно так.

Легкая поначалу игра быстро наполняется сильнейшими эмоциями. Стараясь «выбраться на поверхность», участники нередко повышают голос, резко выражают гнев, обиду, душевную боль.

Более того, часто взрослые люди начинают плакать как дети, возможно, потому, что вдруг ощущают, что их охватывает ранее не осознававшееся ими чувство — сожаление. Внезапно к ним приходит осознание того, что они живут совсем не так, как надеялись жить и верили, что так и будет, и это может оказаться весьма травматичным для человеческой души.

Тем и хороша игра «Спасательный плот» — она позволяет вам понять, что в самих основах вашей жизни есть что-то в корне неправильное.

\* \* \*

Конечно, сейчас вы не сидите на спасательном плоту посреди океана, но я подозреваю, что вы взяли в руки эту книгу, в общем, по той же причине: что-то у вас идет не так.

Возможно, вы даже знаете, что именно. Работа, здоровье, отношения в семье, бизнес — все это очень серьезные моменты.

Но столь же вероятно, что вы не знаете, что именно не так. То есть вы не можете четко сформулировать проблему, но интуитивно ощущаете, что она есть.

Похоже на правду?

Я знаю это, потому что так было и со мной. Мне еще не было сорока, когда я ясно почувствовал, что у меня что-то не так.

Если оценивать мою жизнь обычными мерками, я был успешным человеком. Я женился по любви 17 лет назад и по-прежнему любил жену. У нас уже было четверо прекрасных детей. Я был успешным юристом с обширной практикой и пользовался всеми преимуществами своего положения. Конечно, я работал по 70, а иногда и по 80 часов в неделю, иногда даже спал в офисе, но деньги лились на меня рекой, так что вроде бы «жизнь удалась».

Но что-то все-таки было не так.

Я просыпался утром с чувством страха перед наступающим днем. У меня начали выпадать волосы, менялось тело — совсем не так, как мне бы хотелось. Будучи тренированным и атлетически сложенным человеком, я между тем изо дня в день терял энергию и жизненную силу.

Но еще больше меня мучило нарастающее ощущение того, что я упускаю что-то важное. Несмотря на то что я зарабатывал очень большие деньги, я был недоволен своей ежедневной рутинной работой. Я работал постоянно — и каждый день мне казалось, будто моя душа еще немного сморщилась. Какая-то часть меня уходит, какая-то искра гаснет, какая-то цель становится недостижимой, даже не проявившись.

Я не мог понять, что именно уходит, гаснет, исчезает, но впервые в жизни подумал: может быть, я живу не своей жизнью?

Я стал задаваться вопросом: *и что — это всё?*

Я не страдал от того, что не стал рок-звездой, известным спортсменом, дрессировщиком или проповедником. Я не знал, чего хочу и чего мне не хватает, просто чувствовал — чего-то не хватает.

Я знаю, что вы тоже чувствуете это, раз вы взяли в руки эту книгу. Возможно, как это часто бывает, вы не можете четко сформулировать проблему. Вы не понимаете, почему какой-то тихий голос то и дело говорит вам: что-то с вами не так.

Но вы отмахиваетесь от этого голоса. Вы склоняете голову и делаете то, что, по вашему мнению, должны делать: идете отбывать обязанности. И так день за днем: делаете то, что, по-вашему, должны делать, отбывая обязанности.

Но тихий голос не исчезает. Иногда он почти не слышен — почти. У вас по-прежнему остается чувство, что вы идете не по тому пути, о котором мечтали. Что вы могли бы сделать больше. Иметь больше. Наконец, *быть* больше.

Да, время от времени вам удастся заглушить этот голос. Можно взять отпуск, купить что-нибудь яркое... На какое-то время это помогает. И вы пытаетесь и дальше игнорировать эту новую реальность. Проводите бесконечные часы у телевизора. Пьете. Едите.

Что ж, это тоже помогает — на некоторое время. Можно жениться (выйти замуж). Можно купить дом получше. Можно продвинуться по службе. Ну всё же в порядке! На некоторое время.

Но в конце концов начинают вырисовываться проблемы. Это могут быть лишние 10, а то и 20 кг веса. Или проблемы в отношениях с возлюбленными. Или отсутствие проблем в отношениях с возлюбленными ввиду отсутствия самих отношений. Это может быть почти постоянное чувство усталости или недомогания, которое, однако, не исчезает после отдыха, как это обычно бывает.

Или это может быть чувство страха или отсутствие энтузиазма и жизненной силы. Это может быть гнев, часто совершенно беспричинный.

Причем все это — и не только это! — может ощущаться одновременно. Но независимо от того, как это проявляется, все тот же голос нашептывает вам то же самое: *что-то не так*.

Если это происходит с вами, если вы чувствуете, что что-то не так или что вас постепенно охватывает необъяснимый гнев, чувство усталости или безнадежности, то знайте: *эти ощущения будут нарастать и в конце концов задавят вас, если вы по-прежнему будете их игнорировать*.

То есть вы, конечно, можете попытаться их игнорировать, но они окажутся сильнее. И конечно, вы можете попытаться обосновать и объяснить их, но вряд ли вам это удастся. Потому что прямо сейчас, вот в этот самый момент вы смиряетесь со своей медленной и мучительной смертью.

Отступать больше некуда, необходимо что-то менять.

### «Звоночек»

Несмотря на очевидный надлом в моей жизни и на вездесущий голос, который по-прежнему твердил мне, что необходимо признать наличие проблем, я поступил так, как поступает большинство людей: отмахнулся от него. Я кое-как утихомирил его, выбросил все это из головы и снова двинулся вперед. В конце концов, нужно оплатить счета, встретиться с клиентами...

Мне нужен был «звоночек», и, естественно, я его получил.

Он прозвучал в один ясный октябрьский день. Дело было в Нью-Джерси. Мы ехали вдвоем с моей женой Рэнди, и я вдруг остро почувствовал, что *должен немедленно остановит машину*.

Я остановился и попросил жену сесть за руль.

Мы поменялись местами. «Тебе нужно позвонить?» — спросила она.

«Сейчас сверни налево, зайка. Я объясню, что случилось».

А случилось то, что я вдруг ощутил боль в груди. Рэнди побледнела, но послушно следовала моим указаниям, пока мы не добрались до медицинского центра, расположенного недалеко от нашего дома во Фрихолде, в Нью-Джерси.

Мы подъехали к въезду для «неотложки»... а дальше я опомнился уже в инвалидном кресле и увидел, что от моей груди тянутся провода. Руки у меня дрожали. Я был в холодном поту и изо всех сил боролся с приступами головокружения, тошноты и ощущением приближающегося обморока.

Мои мысли в целом соответствовали ситуации: я думал, что *сегодня умру, что больше никогда не увижу детей...*

Можно сказать, что мой разум колотился так же, как мое сердце. Я не мог отрешиться от мысли, что уже никогда не стану таким, каким надеялся быть. Я не был таким отцом и таким мужем, каким хотел быть (и обещал себе, что буду). Я как каторжник работал по 80 часов в неделю, и этим, и *на этом* все закончится?

Я тихонько матерился и думал: *Господи, мне же еще нет сорока!*

И что же — всё, пора умирать?

Но сильнее страха было глубокое чувство раскаяния. Я дал такого маху! У меня когда-то был шанс, но я использовал его так бестолково, что теперь оставалось лишь удивляться собственной глупости.

Кажется, в одно мгновение передо мной промелькнула вся моя прошлая жизнь, от идеалистичного подростка и мечтательного молодого парня до циничного юриста средних лет.

Я уйду из жизни в самом расцвете сил, превратившись в маленького, испуганного, дрожащего человечка в больничном халате, удивляющегося тому, *что с ним случилось?*

Когда у моей кровати появился человек в костюме хирурга, я был настолько полон раскаяния и сожаления, что едва мог говорить. Я просто ждал, когда он огласит приговор.

«Мистер Маркел, — сказал он, — вы не умрете».

Я чуть не заплакал. Понятно, что его слова принесли мне такое облегчение, что трудно описать.

Однако я заметил, что врач собирается сказать что-то еще.

«Припомните, пожалуйста, сколько чашек кофе вы сегодня выпили».

«Я юрист, — ответил я, — и сегодня выпил только пять чашек, ну или шесть — пока».

Врач едва сдержал смех. «На этот раз вам повезло. Вы пережили приступ паники, который был вызван слишком большим количеством кофеина и слишком сильным стрессом».

Тут мы с женой, не сговариваясь, заплакали.

Дальше он заговорил уже более серьезно. «Вы должны исключить кофе, — сказал он, — и вам нужно пересмотреть свои жизненные ориентиры. В следующий раз вам может не повезти».

В тот день я вышел из больницы рука об руку с женой. Когда мы оказались на улице, я поднял глаза к небу и просто, без размышлений сказал: «Спасибо! Спасибо тебе, Господи!»

До этого момента я ни в коей мере не был религиозным человеком. Я не чуждался идеи духовности, но, сколько себя помнил, раньше никогда не обращался напрямую к Богу. Но в тот момент я почувствовал, что меня как бы помиловали, дали еще один шанс воплотить в жизнь свои мечты о более содержательной жизни. И я ощутил такую огромную благодарность, что мне просто необходимо было высказать ее кому-нибудь.

Когда мы уезжали, я дал обет не возвращаться к прежней жизни. Я не мог больше мириться с этой работой и с тем, что моя настоящая жизнь проходит мимо меня.

В тот момент я понятия не имел о том, что надо делать, но понимал, что должен что-то сделать.

Этим «чем-то» была трансформация всей моей жизни.

\* \* \*

И я действительно радикально изменил ее. Теперь, менее чем через 10 лет, я стал партнером и генеральным директором одной из крупнейших в мире учебных компаний. В качестве инструктора по трансформации личности я каждый год обращаюсь к тысячам людей. И хотя мои волосы так никогда и не отросли, мы с супругой оставили нашу прежнюю жизнь и штат Нью-Джерси и переехали в красивый город в Калифорнии. Я до сих пор храню в сердце благодарность Восточному побережью, но в Калифорнии нет снега, и здесь я могу заниматься серфингом вместо того, чтобы махать лопатой.

Важно, однако, помнить, что тот внутренний (или нет?) голос звучит тихо. Но я наконец-то услышал его. Вместо того чтобы и дальше мириться со своей прежней жизнью, я решил радикально изменить ее.

Я выбрал *перезагрузку*.

## **Перезагрузка: искусство и наука радикальной трансформации собственной жизни**

Я люблю баскетбол.

Не только за физические нагрузки и дух состязания. Не только за скорость, ритм и искусные приемы. Нет, конечно, и за все это тоже, но больше всего я люблю этот спорт за то, что он в некотором смысле зеркально отражает реальную жизнь. Как в жизни, в баскетболе ты играешь в команде, то есть сотрудничаешь с другими людьми и продвигаешься к цели. Все может быстро меняться, но подготовка и упорство почти всегда окупаются. Как и в жизни, в этой игре

чередуются взлеты и падения, сочетаются талант, целеустремленность и трудолюбие и иногда выпадают большие награды.

Кроме того, это игра с максимумом движения. В баскетболе игрок, передвигаясь с мячом, должен непрерывно «вести» мяч. То есть нельзя просто держать мяч в руках и бежать, вы должны все время рукой заставлять его прыгать, отскакивая от пола. Это называется ведением мяча, или дриблингом. Если вы прекращаете дриблинг, вы должны прекратить и перемещение, то есть больше не можете продвигаться к цели.

Все как в жизни: необходимо продолжать действовать (вести мяч!), а иначе вы теряете импульс и перестаете продвигаться к цели.

Но в баскетболе, как и в жизни, всегда есть варианты. Прекратив ведение (дриблинг), игрок обязан остановиться, но он по-прежнему может передать мяч другому игроку, выполнить бросок по кольцу, *повернуться*.

Поворот выполняется на одной ноге, при этом ногу, на которой игрок поворачивается, он не должен отрывать от пола. Таким образом можно повернуться на 360°, чтобы увидеть всю площадку и всех игроков, сохраняя при этом контроль над мячом, защищаясь от атак противника и оценивая возможные варианты продолжения игры.

Такие повороты — один из ключевых элементов в баскетболе и, что еще более важно, в жизни. Кто из нас, утратив импульс, не захочет защитить себя, одновременно исследуя возможности продолжения движения вперед?

Английское слово *pivot* с общим значением «поворот», как обычно, имеет несколько значений:

- вращательные, или шарнирные, суставы в нашем теле (*pivot joint*), например в шее, позволяют нам выполнять повороты, не рассыпаясь на части и не ломаясь;

- в физике это точка опоры — ключевой элемент рычага, обеспечивающего выигрыш в силе, преодоление большой силы с помощью малой;
- в бизнесе это перезагрузка стартапа, то есть изменение стратегии инновационной компании с целью захвата большей доли рынка или преодоления серьезного препятствия без катастрофических потерь.

У всех этих понятий есть нечто общее, а именно во всех случаях речь идет о том, как, находясь в неблагоприятных обстоятельствах, делать их лучше.

Представьте себе, что вы, подобно баскетболисту, не отдавая мяча, можете увидеть полную картину своей жизни, что увеличивает ваши шансы на выигрыш. Представьте себе, что, используя рычаг, вы можете сделать гораздо больше, обладая той же энергией, которую используете сейчас. Что, если вы, подобно шейному суставу, сможете изменять направление без всякого ущерба для себя? Или, подобно инновационной компании, попробовать использовать новую стратегию, чтобы преодолеть серьезное препятствие?

Для наших целей самым подходящим будет последний вариант — «перезагрузка», как для инновационной компании.

В жизни, как и в баскетболе, в каждый данный момент можно выбрать лишь один вариант.

Я написал эту книгу, чтобы научить вас, как это делать.

## Что вы понимаете под перезагрузкой?

Для меня перезагрузка означала трансформацию собственной личности, превращение в человека, соскочившего с беговой дорожки пагубной для него юридической

карьеры. Возможно, для вас перезагрузка — это нечто совсем иное. Например, это может быть:

- создание собственного бизнеса, о котором вы всегда мечтали;
- восстановление после болезни или просто восстановление утраченного здоровья;
- начало новой карьеры или достижение новых высот на нынешней работе;
- изменение своей жизни таким образом, чтобы можно было проводить больше времени с возлюбленными и другими близкими людьми;
- завязывание новых отношений;
- возвращение к давно забытому страстному увлечению.

Но в чем бы ни заключалась ваша перезагрузка, цель ее всегда одна и та же: раскрыть пока не реализованный потенциал своей жизни, чтобы сделать ее более полной и счастливой. Независимо от того, к чему конкретно относится ваша перезагрузка (работа, человеческие отношения, здоровье, увлечения), в этой книге представлен набор инструментов и дорожная карта, необходимая для радикального преобразования вашей жизни, причем без разрушения всего того, что вы успели построить до сих пор.

## Чего ожидать от перезагрузки

Знакомясь со стратегиями перезагрузки, вы попутно узнаете о других людях, которые уже воспользовались этими инструментами, чтобы радикально изменить свою жизнь. Это:

- Барбара Нивен, мать-одиночка из Портленда, штат Орегон, ставшая актрисой в Голливуде;
- Деннис Колб, которому поставили диагноз «лейкемия» и который одно время находился в состоянии, коэффициент выживаемости для которого составляет 0,01 %. Теперь он генеральный директор фонда помощи людям, у которых диагностированы смертельные заболевания;
- д-р Венус Опал Риз, которая в 16 лет была бездомной и питалась остатками еды из мусорных баков. Теперь она предприниматель, выступает с лекциями, имеет четыре диплома, фигурирует в ABC, CBS, PBS и многих других СМИ, консультирует журнал O. The Oprah Magazine;
- Лиза Лент, прошедшая путь от стюардессы до генерального директора предприятия с зарплатой в миллион долларов;
- Джо Геббиа, вместе со своим соседом по комнате Брайаном Чески создавший компанию Airbnb стоимостью в миллиард долларов, начав с трех надувных матрасов на полу.

Подобных историй много, в мире их тысячи и тысячи. История каждого человека уникальна, но общее у них у всех то, что эти люди изменили самих себя с помощью некоего достаточно сложного процесса, который помог им, а теперь должен помочь вам. Этот процесс обеспечит вам:

- **Дорожную карту, которой вы должны следовать.** Перегрузка — это не акт, а процесс, перемещение отсюда, где вы находитесь сейчас, в какую-то новую реальность. И лучше всего перемещаться, пользуясь картой.

- **Вдохновение.** Как говорится, успехи других обозначают ориентиры, и перезагрузка здесь не исключение. Вдохновение — топливо для вашего путешествия, и понимание сути вы будете черпать из историй других людей, которые уже прошли этот путь.
- **Реалистичность.** Возможно, эта книга заставит вас напрячься, но она ни в коей мере не игнорирует реальность. Перезагрузка предполагает составление плана благоприятных изменений в вас самих и в вашей жизни, а не отказ от своих обязанностей и не прыжок со скалы очертя голову.
- **Инструменты для осуществления изменений.** Перезагрузка предполагает работу над собой и над своей жизнью, а без инструментов работать трудно. В этой книге вы найдете множество упражнений, полезных идей и советов, которые помогут вам осуществить устойчивые изменения.

Независимо от того, хотите вы изменить направление деятельности или возобновить расторгнутые отношения, эта книга поможет вам.

## «Синдром 50 страниц»

Я не верю в случайности. Я верю, что всему есть свои причины.

Вы можете думать иначе. И на здоровье! Чтобы осуществить перезагрузку, не обязательно верить в судьбу.

Но подумайте сами: вот прямо сейчас вы читаете книгу о том, *как трансформировать свою жизнь*.

Зачем?

Как вы нашли ее? Вам бросилась в глаза обложка? Или вам дал ее хороший друг? Вы прочитали анонс или пролистали страницы и вдруг что-то внутри отозвалось?

Так или иначе, но вы держите ее в руках. Вы можете счесть это случайностью. А можете верить в нечто большее — это на ваше усмотрение. Но факт остается фактом: независимо от того, верите ли вы, что вы нашли книгу или что книга нашла вас, теперь она *ваша*.

И я думаю, к этому следует отнестись серьезно.

Между тем вполне возможно, что, прочитав 50 страниц книги, подобной этой, вы, как это делает большинство людей, отложите ее и займетесь чем-нибудь более интересным. Эта книга будет стоять у вас на полке, или собирать пыль на тумбочке у кровати, или, забытая, томиться в одном из архивов вашего устройства для чтения электронных книг. А может быть, она сделает фантастическую карьеру и станет подставкой для монитора.

Советую вам поступить по-другому.

Почему? А потому, что, если вы прочитаете 50 страниц и бросите эту книгу, вы откажетесь не только от книги: вы откажетесь от *себя*.

Вы можете не осознавать этого, но ваша привычка ограничиваться 50 страницами обязательно проявится в чем-нибудь еще. Что еще в вашей жизни заслуживает не более 50 страниц? Ваши человеческие отношения? Ваши родительские обязанности? Ваше здоровье? Ваши финансы? Если вы собираетесь перестроить свою жизнь только «на две главы», то и результаты вы получите только «на две главы». И можете мне поверить, две главы обеспечат вам только «неотложку». И не факт, что вы выкарабкаетесь.

На самом деле «синдром 50 страниц» — это просто еще один способ *все бросить и жить по-прежнему*. Не делайте этого.

Вы хотите осуществить перезагрузку? Хотите изменить свою жизнь? Так этот процесс начинается не с *прекращения действий*. Наоборот, прекращение действий в самом начале — это главный враг успеха. Вряд ли вы потерпите не-

удачу, потому что у вас кончатся деньги, или из-за изменений в экономике, или потому что вы были слишком заняты, и т.д., и т.п.; неудача грозит вам только в случае остановки.

Так что не бросайте эту книгу.

Раз уж вы ее купили, возьмите обязательство дочитать ее до конца. Мои цели в отношении продажи этой книги давно достигнуты. Строго говоря, мне все равно, дочитаете вы ее до конца или нет, но меня волнует то, что *если вы ограничитесь лишь 50 страницами, то и перестройка вашей жизни закончится на 50-й странице.*

А значит, книга не принесет вам пользы.

Хватит отбывать обязанности, пришло время действовать. Прочитайте книгу. Составьте план. И реализуйте его.

Это и будет перезагрузка.

## Расположение материала в книге

Каждая перезагрузка включает в себя два ключевых этапа. Намерены ли вы сбросить 45 кг веса, открыть свой бизнес, получить работу, о которой давно мечтали, или совершить кругосветное плавание, все равно ваша перезагрузка будет состоять из этих двух этапов. Или, если угодно, двух главных изменений.

Ни одним из них нельзя пренебречь.

Ваша перезагрузка тоже должна пройти через эти два этапа, как и те перезагрузки, о которых вы прочитаете в этой книге. Вам предстоит изменить *свои психологические установки* и *свои стереотипы поведения*. Поэтому книга разделена на две части:

**ЧАСТЬ I. Обретение ясности: изменение установок, связанных с перезагрузкой**

Любая перезагрузка начинается с изменения установок, то есть того, во что вы верите. Не бойтесь: вам не

придется отвергать старую веру и принимать новую. Но стиль мышления вам изменить придется. Об этом как раз и говорится в первой части этой книги, и это изменение главным образом внутреннее.

Это «внутренняя работа» в рамках перезагрузки, в результате которой вы должны обрести ясность в отношении того, чего именно вы хотите, и устранить ментальные и эмоциональные препятствия, мешающие вам попасть туда, куда вы хотите. Вам предстоит развенчать мифы, связанные с перезагрузкой, научиться преодолевать страх и выработать четкое представление о том, чего вы *на самом деле* хотите.

#### **ЧАСТЬ II. Движущий импульс: выработка стереотипов поведения для перезагрузки**

Конечно, изменить установки необходимо, но это только часть работы. Вы можете верить во все, что хотите, но необходимо еще и действовать. Вторая часть книги посвящена «внешней» части перезагрузки. Чтобы придать импульс перезагрузке, вам необходимо изменить свои стереотипы поведения. Как снежный ком увеличивается в размерах или двигатель набирает обороты, так и наращивание импульса поможет вам неуклонно продвигаться вперед, восстанавливаться после неудач и решать практические проблемы трансформации своей жизни. В этом разделе вы составите план перезагрузки и сделаете первые шаги к новой жизни.

В обеих частях книги время от времени встречаются моменты преодоления, «квинтэссенции»: повторения основных тезисов каждой главы. Они четко определяются в тексте и суммируются в конце каждой главы. Если вам нужно освежить память или мотивацию, вы в любой момент можете обратиться к этим резюме.

Кроме того, в конце каждой главы приводятся соответствующие вопросы, касающиеся перезагрузки. Поиск ответов на них заставит вас более внимательно посмотреть на собственную жизнь в контексте перезагрузки. Я настоятельно рекомендую вам использовать журнал учета, чтобы вы могли анализировать свои ответы на эти вопросы. Строго говоря, делать это не обязательно: это не школа, и домашних заданий здесь нет. Но, поскольку это помогает многим тысячам людей, я могу подтвердить, что записи позволяют выйти на более глубокий уровень понимания материала.

В конце книги вы найдете план действий, рассчитанный на 21 день. Он соответствует размещению материала в книге и включает в себя описания ежедневных действий, которые следует выполнять, чтобы обрести ясность и неуклонно наращивать импульс.

Чтобы осуществить перезагрузку, не нужно быть каким-то особенным человеком. Для этого вам не обязательно становиться ни богаче, ни умнее, нежели сейчас. Вы познакомитесь с историями и стратегиями, которыми пользовались другие люди, такие же, как вы. Вы узнаете много нового о себе и о том, как вам нужно действовать. И начнете совершать реальные действия, которые изменят вашу жизнь.

Методы и приемы («инструменты»), которыми вы научитесь пользоваться по ходу чтения этой книги, будут правильно ориентировать и вдохновлять вас. Они разработаны именно для того, чтобы помочь вам действовать, потому что в жизни — как в баскетболе: если вы стоите на месте, то терпите поражение. Чтобы выжить и победить, необходимо вертеться (в вашем случае — перезагрузиться).

Используя принципы, представленные в этой книге, я сам прошел путь от юриста-трудоголика, работающего по

80 часов в неделю, до инструктора по трансформации личности (именно о такой работе я мечтал!) и генерального директора одной из самых уважаемых в мире компаний, обучающих людей методам достижения успеха в жизни и в бизнесе. Изначально я был очень далеко от цели, но при этом неистово хотел стать абсолютно уравновешенным и цельным человеком.

И в этом я не одинок.

Я лично был свидетелем радикальных трансформаций людей из ста с лишним стран мира. За последние два десятилетия обучение в нашей компании прошли более миллиона человек. Я знаю, что вы способны осуществить перезагрузку, потому что я видел, как это раз за разом происходит с такими же людьми, как вы. Эти люди находились в таких же, как и вы, обстоятельствах (или даже хуже) и имели такие же (или даже хуже) финансовые и/или физические ограничения. Я видел много трансформаций и понимаю, кто способен на перезагрузку.

Пока вам следует запомнить только одно правило: *не подхватите «синдром 50 страниц»*.

Разумеется, не халтурьте. Не поддавайтесь ни апатии, ни страху. Потому что после перезагрузки все изменится, и я не хочу, чтобы вы упустили случай.

Не теряйте времени. Не ждите «подходящего момента». Не нужно дожидаться ни аварии, ни сердечного приступа, ни развода, ни рака, ни банкротства, ни депрессии — никого и ничего.

Мой «звоночек» заставил меня понять, что вся моя душа чахнет и сохнет. Я умирал изнутри. Мое пребывание в больнице обернулось убедительным подтверждением того, что я мирюсь со своей самой заурядной жизнью. Я привык к своему положению и смирился с ним. Хуже того, я всячески стремился *сохранить* его. Я тратил всю свою энергию на поддержание жизни, которая убивала меня.

Научно-популярное издание

Адам Маркел

# PIVOT

Искусство радикальной трансформации  
жизни и карьеры

Редактор Н. Галактионова  
Художественный редактор С. Карпухин  
Технический редактор Л. Синицына  
Корректоры Т. Дмитриева, Н. Соколова  
Компьютерная верстка Т. Коровенковой

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака «Азбука Бизнес»  
119334, Москва, 5-й Донской проезд, д. 15, стр. 4  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»  
Тел./факс (044) 490-99-01  
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 17.10.2016. Формат 60×90 1/16.

Бумага писчая. Гарнитура «Charter ГТС».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0.

Тираж 2000 экз.

В-AZB-19018-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)