



Тодд Херман

СКРЫТАЯ
СИЛА
ВНУТРИ
ТЕБЯ

Метод активации
спящего потенциала

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Х39

THE ALTER EGO EFFECT: THE POWER
OF SECRET IDENTITIES TO TRANSFORM YOUR LIFE

Todd Herman

Copyright © 2019 by Todd Herman.

All rights reserved.

Published by arrangement with Harper Business,
an imprint of HarperCollins Publishers

Херман, Тодд.

Х39 Скрытая сила внутри тебя : метод активации спящего потенциала / Тодд Херман ; [перевод с английского Я. Э. Ткачевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Воин внутри меня. Избавься от сомнений, победи страхи и закали характер).

ISBN 978-5-04-222677-9

В этой книге предприниматель, писатель, ментор и коуч Тодд Херман раскроет секрет системы, которая активирует ваш скрытый внутренний потенциал. Методика основана на создании такого альтер эго, которое сможет действовать без страха, быстро справляться с тревогой и не бросать начатое. С ее помощью вы обретете внутреннюю уверенность, научитесь нестандартно мыслить, разрешите внутренние конфликты и начнете грамотно расходовать свои ресурсы.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-222677-9

© Ткачева Я.Э., перевод на русский язык, 2025
© Марчук А.С., дизайн обложки, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ	13
Глава 1. КОГДА ТЫ НАДЕВАЕШЬ МАСКУ?	15
Что же на самом деле такое Альтер Эго?	17
Подросток в утреннем поезде на Нью-Йорк	19
Главная цель	24
Глава 2. ПРОИСХОЖДЕНИЕ АЛЬТЕР ЭГО	27
Истоки	30
Другая версия меня	32
Тайны человеческого разума	33
Разные места, разные времена, но тот же способ... и еще Джонни Джакис	34
Закономерность на поверхности	37
Новый способ	38
Глава 3. СИЛА ЭФФЕКТА АЛЬТЕР ЭГО	40
Как вы становитесь теми, кто вы есть?	41
Слой 1: ваши глубинные движущие силы	43
Слой 2: слой убеждений	43

СКРЫТАЯ СИЛА ВНУТРИ ТЕБЯ

Слой 3: слой действий	44
Слой 4: игровое поле	44
От церковного хора до полностью забитого стадиона	45
Запускаем ваше героическое Альтер Эго	47
Такой привычный и непривычный мир	49
Игра воображения.	54
Возможно, вы уже делали это не раз.	58
Глава 4. ВАШ ПРИВЫЧНЫЙ МИР	60
Собственно, такой привычный мир	61
Ваше Игровое поле	63
Про продавщицу крошечного магазинчика, которая смогла.	66
Пять мостов прогресса	67
Заканчивая разговор на высоте 9 километров	69
Глава 5. В ПОИСКЕ МОМЕНТА ВОЗДЕЙСТВИЯ	70
Топография целей	71
Самые разные моменты воздействия	76
Распознавание своего момента воздействия.	77
А каков ваш Момент Воздействия?	79
Глава 6. СКРЫТЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВАШЕГО ВРАГА	81
Обычные Силы.	83
Скрытые силы Врага I: Синдром самозванца	86
Скрытые силы Врага II: Личная травма	89

ОГЛАВЛЕНИЕ

Скрытые силы Врага III: Социальные установки	90
Сам себе тренер	96
Глава 7. ИЗВЛЕКАЕМ ВРАГА НА СВЕТ	98
Проблема Невидимого и Безымянного	101
Если вы застряли на придумывании имени	103
Глава 8. СИЛА ВАШЕЙ ИСТОРИИ	105
Ваша лучшая история все еще ждет	111
Глава 9. СОЗДАЕМ ВАШ НЕПРИВЫЧНЫЙ МИР	115
Вырываемся из Привычного мира прямо в пекло	117
Почему все это имеет смысл?	120
Переход от внешнего к внутреннему	121
На что похож ваш Непривычный мир?	127
Вы все еще медлите?	128
Глава 10. СИЛА ВАШЕЙ ЦЕЛИ	129
Внимание! Розыск: сильные эмоции	133
Пять причин Почему?	138
Психологический прием	140
А теперь расставим все точки над «і»	141
Глава 11. ОПРЕДЕЛЯЕМ ВАШИ СУПЕРСПОСОБНОСТИ И ВЫБИРАЕМ ИМЯ	142
Создаем суперспособности для вашего Альтер Эго	146
Выбираем самое лучшее для себя	151

Создаем свою Тайную Личность.	152
Даем имя своему новому Альтер Эго	158
Глава 12. ВДЫХАЕМ ЖИЗНЬ В ВАШЕ АЛЬТЕР ЭГО	163
История одной посылки.	173
Дополнительные упражнения по созданию вашего Альтер Эго.	173
Глава 13. ИСТОРИЯ РОЖДЕНИЯ ГЕРОЯ	175
Придумайте своему Альтер Эго собственную историю	177
Внутренние Мотиваторы	180
Как же создать Историю Происхождения собственного Альтер Эго?	182
Как мать-одиночка нашла свою искру	183
А если вдохновляет животное?	186
Глава 14. ТОТЕМ АКТИВАЦИИ ВАШЕГО АЛЬТЕР ЭГО	188
Сила символизма.	189
Мощь символов, предметов и окружения	191
Формула для создания мощного Тотема	193
Зачем вам нужен Тотем	195
Ваша Суперсила в одной таблетке	196
Измени свой материальный мир	196
Три типа тотемов или артефактов.	199
Как выбрать собственный Тотем?	202
Внимание! Частые ошибки!	205

ОГЛАВЛЕНИЕ

Момент активации	207
Настал ваш черед	209
Глава 15. ИСПЫТАНИЯ, ПРОВЕРКИ НА ПРОЧНОСТЬ И РЕШАЮЩИЙ УДАР	211
Битва теннисистов	212
Ставим на место вашего Внутреннего Врага.	213
Создаем вашу Декларацию Идентичности.	215
Глава 16. ОБРАЗ МЫСЛИ, МИССИИ, КВЕСТЫ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ	218
Квест 1: Кофейня.	219
Квест 2: Игра на концентрацию.	221
Квест 3: Сыграем в игру	221
Найдите себе союзников	223
Шесть способов победить	225
Пересекая порог.	228
Благодарности	230
Примечания	232
Об авторе	237

*Для всех, кто вырос посреди глуши
(и Валери, Молли, Софи и Чарли — вперед, команда!)*

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

ОТ АВТОРА

Книга «Скрытая сила внутри тебя» была написана для амбициозных людей, которые берутся за сложные задачи. Она может вам стать более устойчивыми, креативными, оптимистичными и смелыми.

Я руковожу компанией в области спортивной науки и тренировок для максимальной результативности уже 22 года. И то, что вы сейчас узнаете, основано не только на моей работе с тысячами спортсменов-любителей, профессионалов и олимпийцев, но и на познаниях в искусстве и науке о том, как мы функционируем.

Эту методику помогли отточить данные, собранные у более чем 75 000 предпринимателей и профессионалов, которые ее применяли. Их отчеты о победах, успехах, прорывах, а также о корректировках и изменениях, которые они вносили, помогли ее усовершенствовать.

Важное замечание: в самом начале практики, когда начал работать с элитными спортсменами, я дал обещание сохранять конфиденциальность. Я защищаю своих клиентов. Со мной сотрудничают величайшие олимпийские чемпионы, профессиональные атлеты и знаменитости, потому что я гарантирую, что никогда не использую

СКРЫТАЯ СИЛА ВНУТРИ ТЕБЯ

их имена в личных целях. Почему? Потому что доверие — самая ценная валюта.

От этих людей всем что-то нужно, их часто используют, чтобы привлечь внимание, поэтому они никому не доверяют. Осознав это, я понял: если хочу быть для них тем самым надежным наставником и тренером, то должен заслужить их доверие. То же самое касается и топовых бизнес-профессионалов. Я свято храню это обещание.

Но мне важно делиться их историями, чтобы лучше раскрыть идеи и сделать принципы «Эффекта Альтер Эго» живыми и понятными для вас.

В этой книге я постарался найти баланс между потребностью в реальных примерах и моим обещанием. Для этого я иногда изменял детали: имена, виды спорта, отрасли и другие опознавательные элементы. В конечном счете, эти детали не имеют значения. Как вы скоро убедитесь, Альтер Эго — это инструмент, который может использовать любой человек, в любой ситуации, в любой профессии, в любой момент, чтобы раскрыть Героического Себя.

Тодд Герман

ГЛАВА 1

КОГДА ТЫ НАДЕВАЕШЬ МАСКУ?

Я стоял в гримерке, листая заметки, и ждал, когда меня вызовут на сцену — мне предстояло выступить перед целым залом мировых спортивных тренеров. В этот момент в комнату вошел человек, на вид крепкий, как бульдог. Он был похож на персонажа видеоигр Nintendo из моего детства. Подойдя ко мне, мужчина широко улыбнулся, протянул руку и сказал:

— Привет, я Бо Джексон.

Я рассмеялся:

— Привет, я Тодд Герман. Конечно, я знаю кто ты, Бо. Я бы всю репутацию растерял, если бы не знал единственного атлета, ставшего звездой в двух профессиональных лигах. Да и в Тесто Bowl¹ именно ты помог мне выиграть кучу матчей!

Он усмехнулся:

— Да, ты не первый, кто это говорит. Спасибо. Тоже выступаешь сегодня?

— Да, я следующий. Но, возможно, теперь буду за тобой.

— Нет, все в порядке, — махнул рукой Бо. — Я просто пришел пораньше, чтобы встретиться с другом. О чем будешь говорить?

¹ Очень старая компьютерная игра — один из первых симуляторов регби.