

Барбара Шер  
Энни Готтлиб

# Мечтать не вредно

Как получить то,  
чего действительно хочешь



**Барбара Шер  
Энни Готтлиб**

**Мечтать не вредно. Как получить  
то, чего действительно хочешь**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8205373](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205373)  
Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь / Барбара Шер, Энни  
Готтлиб: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2014  
ISBN 978-5-00057-154-5*

**Аннотация**

Чтобы начать создавать жизнь своей мечты, не нужны мантры, самогипноз, программы закаливания характера или новая зубная паста. Все, что нужно, – практические методики решения проблем, умение планировать, соответствующие навыки, а также доступ к необходимым материалам, информации и контактам.

Именно такие методики и предлагает вам освоить легендарная книга Барбары Шер, которая вот уже в течение 30 лет помогает людям во всем мире превращать свои расплывчатые желания и мечты в конкретные результаты.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Часть I	10
Глава 1	10
Ваш оригинальный гений	13
Окружающая обстановка	17
Глава 2	18
По ту сторону фрейдистского фатализма	26
Часть II	28
Глава 3	28
I. Выбор и личность	30
II. Уникальность против соревнования	32
III. Достоинства и объективность	33
Версия № 1. Да будет похвала!	34
Версия № 2. Создаем группу поддержки	35
Ваш личный стиль в действии	37
Репетиция перевоссоздания вашей жизни	38
Преобразование времени	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Барбара Шер, Энни Готтлиб

## Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь

Barbara Sher  
Annie Gottlieb  
**Wishcraft**  
**How to Get What You Really Want**

Научный редактор Алика Калайда

*Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg*

Книга рекомендована к изданию Натали Ратковски и Юлией Кондратюк

© Barbara Sher, 2004

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

\* \* \*

*Посвящается моей маме,  
которая всегда в меня верила*

## Предисловие

Трудно поверить, что прошло тридцать лет с того момента, когда я держала в руках свою первую книгу, разглядывая обложку с заглавием «Мечтать не вредно» и своим именем. Моя жизнь не изменилась. По крайней мере не сразу. Как и десять лет перед этим, я одна растила двух мальчишек, напряженно работала и с трудом сводила концы с концами. Я уж не говорю, что мне было почти сорок пять и по меркам 1979 года считалось, что начинать что-то новое поздновато, тем более женщине.

Но в тот день я чувствовала себя Золушкой на балу, ведь мою книгу опубликовали. Все было как во сне. В глубине души я всегда боялась, что вот проживу жизнь и никто обо мне не узнает. Теперь все было в порядке. Я написала книгу, хорошую книгу, и в этом не сомневалась, ведь в ее основе лежал тщательно разработанный двухдневный семинар, успешно проводимый мною на протяжении почти трех лет. Я знала, что этот семинар помогал людям. У меня на глазах они использовали мои техники, чтобы помочь друг другу осуществить, казалось бы, невозможное, открывали свое дело, добивались, чтобы их пьесы ставили в театрах Нью-Йорка, получали гранты и ехали в Аппалачи фотографировать местных ребятишек, поступали на престижный юридический факультет и заканчивали его, находили пути, содействие и усыновляли детей. Эти мечты были столь же уникальны, как и их обладатели.

Я надеялась, что «Мечтать не вредно» поможет людям, как помогал им мой семинар, но не была в этом уверена. Семинары записывались (очень много аудиокассет – ведь каждый длился около двенадцати часов), в книге все излагалось теми же словами, что и на занятиях. Но там люди работали лицом к лицу, и я беспокоилась, что книга не сможет оказать нужного воздействия.

Долго волноваться не пришлось.

Через несколько недель после выхода книги я начала получать письма. Настоящие письма в конвертах, с адресом, написанным от руки, и с наклеенными марками. Сначала приходило несколько писем в неделю, затем все больше, и через полгода мой шкаф был уже забит картонными коробками с письмами. Читатели благодарили меня за практический подход и простоту – за то, что я понимаю их жизнь, за то, что помогла им обратить внимание на свои мечты. Я предупреждала, что они столкнутся со страхом и негативом, и они это оценили. Им понравился мой совет жаловаться кому-либо время от времени.

Некоторые, обратив внимание на тренинговое происхождение «Мечтать не вредно», стали читать мою книгу в группах. Иногда у них уходил год, чтобы пройти ее вместе и воплотить свои мечты. Одни рассказывали, что изучали «Мечтать не вредно» в курсе колледжа, другие хотели создать «команды успеха», используя книгу в качестве руководства, и просили помочь им в этом. Многие просто читали книгу и говорили, что больше не чувствуют себя одинокими. Письмами они впускали меня в свою жизнь, хотели сказать, что благодаря «Мечтать не вредно» поняты, услышаны и обрели помощь. Я испытывала ни с чем не сравнимое ощущение.

Прошло уже тридцать лет, а я все еще получаю благодарственные письма, причем порой от людей, которые спустя годы перечитывают «Мечтать не вредно» и сообщают мне, что книга вновь и вновь им помогает. Иногда мне даже пишут их повзрослевшие дети.

У меня хранится небольшая стопка самых первых писем. И еще – несколько электронных писем, что продолжают приходить до сих пор. Но вне зависимости от того, сколько отзывов получаю, я всегда и считаю это за честь, и волнуюсь, когда читаю их, и стараюсь ответить лично.

С 1979 года «Мечтать не вредно» постоянно переиздается. Издатели с радостью брали мои новые рукописи и публиковали новые книги, судьба которых тоже складывалась удачно.

Благодаря «Мечтать не вредно» я стала «кем-то». Журналисты обращались ко мне за комментариями для своих статей. Я выступала сотни раз перед самыми разными аудиториями – от крупнейших компаний из списка Fortune 100 и фирм, занимающихся поиском работы за рубежом для сокращенных сотрудников, до родительских конференций по анскулингу<sup>1</sup> и одаренных детей в сельских школах. Я выступала в США, Канаде, Австралии и Западной Европе, и даже в странах, недавно избавившихся от железного занавеса и желающих вновь научиться мечтать.

К моменту, когда пишутся эти строки, я подготовила пять специальных выпусков своих выступлений для марафонов по сбору средств в поддержку общественных телевизионных каналов и планирую продолжать. Порой меня даже узнают в аэропортах, что удивительно, ведь обычно после дальних перелетов я растрепанная, уставшая, да еще с собакой на руках. Я не похожа на знаменитость, и ко мне обращаются не как к знаменитости. Мы разговариваем как старые знакомые, и мне это очень нравится.

С личной точки зрения, успех «Мечтать не вредно» превзошел все мои ожидания. Я получила редкую и удивительную возможность помочь людям осуществить их мечты, предложив им практические и работающие техники. Помочь, даже если они не видят свою цель, не представляют, как поверить в себя, или не могут сохранять позитивный настрой. Я заставляю их смеяться над собственным негативным мышлением и показываю, что у них уже есть все, чтобы создать жизнь своей мечты. Просто изолированность губит желания, а поддержка извне творит чудеса.

Сейчас мое послание, впервые прозвучавшее в «Мечтать не вредно», нашло отклик у миллионов людей. Благодаря этому я могу зарабатывать на жизнь, занимаясь тем, что действительно люблю. Как и у всех, у меня бывали и взлеты, и падения, но мне никогда не становилось скучно. Ни на секунду. Поэтому тридцать лет пролетели как одно мгновение.

И все началось с книги, которую вы держите в руках. От души надеюсь, что «Мечтать не вредно» подарит вам такую же интересную и полную смысла жизнь, как и мне. Более того, надеюсь, она вдохновит вас помочь другим осуществить их мечты. Это сделает меня самой счастливой.

---

<sup>1</sup> Анскулинг – разновидность домашнего, семейного образования, базирующегося на интересах ребенка. Как правило, не предполагает систематические занятия и следование программам обучения. *Здесь и далее прим. ред.*

## Введение

Эта книга написана, чтобы сделать вас победителем.

Нет, она не предназначена погонять вас, как крутой тренер в американском футболе – «Иди и растопчи там всех», – если только, конечно, вы сами не стремитесь к этому всем сердцем. Впрочем, не думаю, что большинству из нас доставляет удовольствие возможность растоптать соперников и остаться в одиночестве на воображаемой вершине. Это всего лишь утешительный приз, к которому рвутся те, кому в свое время не объяснили, что значит побеждать. У меня есть собственное определение – простое и радикальное.

Побеждать, в моем понимании, значит получать то, что хочешь. Не то, что ваши папа и мама хотели бы для вас, не то, что вы считаете достижимым в этом мире, а именно то, чего хотите *вы* – *ваши* желания, фантазии и мечты. Человек становится победителем, когда любит свою жизнь, когда каждое утро встает, радуясь новому дню, когда ему нравится то, что он делает, даже если порой бывает немного страшно.

Это про вас? Если нет, то что нужно изменить, чтобы стать победителем? Какова ваша самая заветная мечта? Может, вести тихую мирную жизнь на своей ферме в два гектара? Выплывать из огромного роллс-ройса под вспышки репортерских камер? Фотографировать носорогов в Африке, стать вице-президентом компании, на которую вы сейчас работаете, усыновить ребенка, снять фильм... начать собственное дело или научиться играть на пианино... открыть театр с рестораном или получить лицензию пилота? Ваша мечта столь же уникальна, как и вы сами. Но какой бы она ни была – скромной или грандиозной, фантастической или реальной, далекой, словно луна в ночном небе, или же совсем близкой, – я хочу, чтобы прямо сейчас вы начали воспринимать ее всерьез.

Нас всегда учили, что мечты – нечто несерьезное, поверхностное, но на самом деле все совсем не так. Это не баловство, которое может и подождать, пока вы занимаетесь «серьезными» делами. Это необходимость. *То, что вы хотите, – это то, что вам нужно.* Ваша заветная мечта коренится в самой вашей сути, она складывается из информации о том, кем являетесь вы сейчас и кем можете стать. Вы должны заботиться о ней. Вы должны ее уважать. И, прежде всего, она должна у вас быть.

Это вам доступно. Вы это можете.

Минуточку! Вы такое уже слышали. И если вы похожи на меня, то одних слов «ты можешь!» достаточно, чтобы раздался тревожный звонок. «В последний раз, когда я на это купился, расшиб себе лоб! Мир суров, а я не в лучшей форме. Не думаю, что снова готов ко всем этим штукам с позитивным мышлением. Возможно, вы и можете. А я на собственной шкуре это испытал, и знаю, что не могу».

Я повидала массу книг и программ, обещавших, что нужно сделать лишь десять простых шагов к самоуважению, самодисциплине, силе воли и позитивному мышлению, и знаю, что говорю. Эта книга другая. Написанная для таких же людей, как я. Людей, родившихся без выдающихся качеств и потерявших надежду их приобрести. Вы умеете настойчиво добиваться цели? Я – нет. Стоило в понедельник начать придерживаться хоть какого-то распорядка, к среде я уже бросала это дело. Самодисциплина? Один раз я вышла утром на пробежку. Года четыре назад. Уверенность в себе? О, она меня переполняла после семинаров по достижению успеха. Хватало ровно на три дня. Я профи в откладывании на потом. Обожаю смотреть старые фильмы, когда необходимо заниматься важными делами. Позитивный настрой у меня неизбежно сменяется припадками уныния. Как однажды сказал мой доброжелательный, но бестактный друг: «Барбара, если уж ты можешь это сделать, то кто угодно сможет».

И я сделала.

Одиннадцать лет назад я приземлилась в Нью-Йорке, разведенная, с двумя маленькими детьми, без гроша в кармане и степенью бакалавра по антропологии. (Смеетесь? Значит, вы в курсе, сколько проку в жизни от этой степени.) Мы были вынуждены жить на пособие, пока я искала работу. К счастью, нашла то, что мне нравилось. Я работала с людьми, а не с бумагами. В течение следующих десяти лет открыла два очень успешных дела, написала две книги и одно учебное пособие для своих семинаров, а также вырастила двух здоровых и милых мальчишек. (А еще похудела на девять килограммов. И даже бросила курить. Дважды.) И при этом ни капли не изменилась в лучшую сторону. Я все так же постоянно отвлекаюсь, занимаясь чем-то. Частенько пребываю в весьма скверном настроении. Но сама всего добилась и люблю свою жизнь даже во времена, когда ненавижу саму себя. Согласно моему собственному определению, я победитель. Значит, вы тоже можете им стать.

Как?

К этому коротенькому слову я отношусь как голодающий к хлебу. Если бы десять лет назад какая-нибудь добрая душа рассказала мне, как конкретно воплощать мечты в реальность, вместо того чтобы любезно уверять, что это вообще возможно, я бы сэкономила кучу времени и не мучилась. Пока я старалась поверить в себя и побороть дурные привычки, терпела неудачи и обвиняла в этом себя. Так продолжалось до тех пор, пока не бросила попытки исправить себя и не попробовала придумать приемы, которые работали бы в любых условиях (потому что не собиралась дожить до могилы, не получив того, что хотела, заслуживая этого или нет). Тогда-то я и набрела на секрет тех, кто добился подлинного успеха. Дело не в генах супергероя и не в стальной хватке, как гласят мифы. Все намного проще. Что необходимо, так это знать нужные приемы и получать поддержку.

Чтобы приступить к созданию жизни своей мечты, вам не нужны мантры, самогипноз, программы закаливания характера или новая зубная паста. Вам нужны практические методики решения проблем, умение планировать, навыки и доступ к необходимым материалам, информации и контактам. (Смотрите главы [6](#), [7](#) и [8](#).) Вам нужна разумная стратегия по управлению чувствами и слабостями вроде страха, уныния и лени, которые никуда не денутся. (Смотрите главы [5](#) и [9](#).) Перемены в вашей жизни могут вызывать временные эмоциональные бури в отношениях с близкими, и надо научиться справляться с этим, одновременно получая дополнительную дружескую поддержку, необходимую для принятия рискованных решений. (Смотрите [главу 10](#).)

«Воплощающая» часть книги основана на потребностях и возможностях людей – таких, какие они есть, а не таких, какими должны быть. Мне пришлось разбираться со всем этим самостоятельно, путем проб и ошибок. Не думаю, что и вам надо идти столь тяжелым путем. Так что я делюсь с вами результатами моих экспериментов: методиками, проверенными в «командах успеха». Тысячи мужчин и женщин использовали их для воплощения мечты в реальность в самых разных сферах – от создания конных заводов до изготовления ручного переплета книг, от хорового пения до планирования городов, от сочинения детских книг до продажи ценных бумаг. Вторая половина «Мечтать не вредно» – подробный ответ на вопрос «как?». Сейчас я скажу вам только одно: вам не надо менять себя, потому что, во-первых, это невозможно, а во-вторых, вы и так достаточно хороши. С помощью карандаша, бумаги, вашего воображения, вашей семьи и друзей вы создадите систему жизнеобеспечения, которая возьмет все самое трудное на себя и позволит действовать с максимальной энергией.

Но, само собой, сначала вам предстоит узнать, чего же вы хотите.

Первая половина книги посвящена желаниям. В отличие от умения превращать мечты в реальность, вполне реальному – сродни инженерному или плотницкому – умению желать не надо учиться. У людей это врожденное, как способность летать у птиц. Чтобы ваше воображение обрело крылья, вам ничего не нужно дополнительно, но вот избавиться кое от чего

придется. От зачаровывающего заклинания «это невозможно сделать». И от тяжелого груза разочарований, который вы наверняка несете после прошлой неудачной попытки осуществить свою мечту. Многим из нас никогда не объясняли, как сделать мечту реальностью, и после нескольких попыток мы уверились, что это невозможно или ужасно сложно. Так что стали целиться ниже и довольствоваться тем, что кажется доступным. Но вот что интересно: искусство исполнять желания, о котором рассказывает книга, не сработает, если вы не вложите в дело самые дерзкие надежды и самые заветные мечты. Методики и стратегии объясняют, *как* побеждать, но наши желания – это крайне важное *зачем*, это сила, которая приводит в действие весь механизм.

Наш язык полон выражений о невыполнимости и беспомощности желаний – «одним хотением ничего не добьешься», «хотеть Луну с неба», «бесплотная фантазия», «безнадежный мечтатель». Чепуха это все. Желания и мечты – источник всех человеческих усилий. Смотрите сами: человечество стремилось к Луне на протяжении многих тысячелетий, и в XX веке мы добрались туда. Вот на что способно желание совместно с умением: оно может изменить реальность. Да, одного желания для этого мало. Оно, как пар без двигателя, просто рассеется в воздухе. Но методика без желания напоминает холодный и пустой двигатель: он не будет работать. Если что-то кажется сложным, остановитесь и попробуйте понять, что именно вам трудно: оформлять документы? копать канаву? мыть пол? При необходимости можно делать и это, но невероятно сложно вложить в такую деятельность сердце и посвятить ей всю жизнь.

В нашем обществе есть масса трудолюбивых и ответственных людей, которые знают, *как* выполнить дело, но никогда не чувствовали, что им позволено взглядеться в себя и выяснить, *что* же они хотят делать. Если вы из их числа, то первая часть книги станет для вас откровением. Она поможет понять, как и почему вы потеряли связь со своей мечтой, расскажет о простых и приятных упражнениях для ее возвращения. А затем поможет сделать то, что вы любите, реальной целью. Занятие любимым делом далеко от непрактичности или безответственности, скорее его можно сравнить с нефтяной скважиной: вы получаете выброс энергии, который вознесет вас на вершину успеха.

С другой стороны, если вы начали читать книгу с четким пониманием своих желаний и целей и ищите лишь конкретные инструкции по их достижению, у вас может возникнуть соблазн сразу перейти ко второй части. Но все-таки прочитайте желание. Вам будет легче сформулировать цели максимально ясно, что уже половина победы. Обещаю, это расширит ваши представления о том, что можно сделать за одну человеческую жизнь.

Известный психотерапевт Ролло Мэй написал книгу, которую назвал «Любовь и воля»<sup>2</sup>. Моя же книга – про любовь и умение, две важнейшие составляющие настоящего успеха. А теперь перейдем к вам.

---

<sup>2</sup> Ролло Мэй. Любовь и воля. М.: «Винтаж», 2013.

## Часть I

### Человеческий гений: вскармливание и уход



## Глава 1

### Кем вы себя считаете?

Кем вы себя считаете? Очень интересный вопрос. А как бы интересен он был, если бы те, что в детстве нас об этом спрашивали, действительно хотели получить толковый ответ. К сожалению, ответ им был совершенно не нужен – у них уже был готовый. Они говорили:

«Ты кем себя считаешь? Сарой Бернар? Сними эту шаль сию минуту и помой посуду!»

*Или:*

«Ты себя кем считаешь? Чарльзом Дарвином? А ну убери эту мерзкую черепаху с моего стола и иди делать арифметику!»

«Ты астронавт? Ученый, как мадам Кюри? Кинозвезда? Ты кем себя считаешь вообще?»

Знакомо? Многие из нас слышали этот вопрос, подрастая. Обычно в тот острый момент, когда мы особо уязвимы, потому что решаемся на что-то ради своей мечты, планов, заветных мыслей. Но только представьте, что этот вопрос задают с интересом и участием, без язвительности и привычного презрительного тона.

Предлагаю провести очень простой эксперимент. Я опять задам вам этот вопрос. Но сейчас *постарайтесь услышать в нем именно вопрос. Вопрос, на который ждут вашего ответа.* Кем вы себя считаете?

## Упражнение 1. Кем вы себя считаете?

Возьмите чистый лист бумаги (мы с вами будем использовать много бумаги) и ответьте – от нескольких фраз до половины страницы – на вопрос: кем вы себя считаете? Мне это очень интересно. Какие четыре-пять главных черт определяют вашу личность? Здесь не существует правильных и неправильных ответов и есть всего одно правило: не думайте слишком долго и усердно. Просто запишите, что первое придет в голову: «Это я».

Теперь взгляните на свой ответ. Я больше чем на пятьдесят процентов уверена, что вы написали что-то вроде:

«Мне двадцать восемь, я католичка, не замужем, работаю секретарем в фирме по производству электроники, живу в Буффало».

*Или:*

«Рост 178 см, вес 79 кг, черноволосый, кареглазый, итальянец, бывший футболист, голосую за демократов, ветеран Вьетнама, продавец электроприборов».

*Или:*

«Бывшая учительница, замужем за любимым мужчиной, врачом-терапевтом, мама трех потрясающих детей: Марти тринадцати лет, Джимми восьми лет и Элизы пяти с половиной лет».

*Или же:*

«Черный, родился в Детройте, старший из пяти детей в семье. Отец работал на General Motors. Учился в Университете Уэйна, бакалавр. Программист. Следующим летом женюсь на девушке, которую люблю еще со школы».

При знакомстве мы обычно говорим что-то вроде: «Я вот здесь работаю, там-то живу, замужем, не замужем, зарабатываю деньги, не зарабатываю, мама того-то и того-то, протестант, учусь в школе». Обменявшись такими данными о нашей жизни и работе, думаем, что поведали основное и имеем друг о друге какое-то представление.

Что я могу сказать? Мы ошибаемся.

Несомненно, все это очень важно для нас. Наша жизнь, собственно, и состоит из жизненного опыта, истории, ролей, отношений, заработка, навыков. Что-то из этого мы сами выбираем. Что-то из того, что называем своим выбором, на самом деле компромиссы. Что-то вообще случайность.

Но это не является вашей сущностью.

Возможно, вы удивитесь, но если бы я, сидя рядом с вами, помогала выбрать цель и спланировать идеальную для вас жизнь, то ни о чем подобном не спрашивала бы. Мне было бы все равно, как вы зарабатываете, если только вы не обожаете свою работу. Я не спрашивала бы о том, что вы обычно включаете в резюме – опыт, навыки, образование. Слишком часто мы отлично умеем делать то, что никогда не выбирали, то, что вынуждены были делать, например набирать тексты или драить полы (как в моем случае). Это совсем не то, что мы любим.

Когда же приходит пора выбрать дело, которым вы бы занимались с радостью и энергией, дело, которое принесло бы вам ошеломительный успех, ваши навыки совершенно не важны. Более того, они могут даже помешать, если вы сурово не отодвинете их на второй план. Забудьте о них на время.

Что?

Да-да, все верно. Я хочу, чтобы вы сейчас забыли о своей работе (если только вы ее не обожаете), о своей семье (даже если вы ее обожаете), обязанностях, образовании – обо всем, что составляет вашу реальность и личность. Не волнуйтесь. Никуда они не денутся. Я знаю, что они вам важны. Что-то из этого необходимо и очень дорого. Но все это не вы. Сейчас сосредоточьтесь на *себе*.

Меня интересует, *что вы любите*.

Возможно, вы сумеете дать ответ. Возможно, и нет. Это может быть ваша работа, хобби, спорт, походы в кино, то, о чем вы любите читать, предмет, который хотели бы изучать в школе, что-то, что вас зачаровывает, когда вы случайно встречаетесь с этим, даже если толком ничего об этом не знаете.

Таких увлечений вполне может быть несколько. Вне зависимости от того, что это – игра ли на гитаре, наблюдение за птицами, шитье, торговля на фондовой бирже, история Индии – есть очень-очень важная причина, по которой вам это нравится. Это ключики к тому, что в вас скрывается: *к таланту, возможностям, вашему уникальному взгляду на мир*. Вы можете и не догадываться об этом. У вас могут быть своеобразные провалы в памяти. Такие провалы, из-за которых вы даже не уверены, что же на самом-то деле любите. Как бы то ни было, *именно это – вы!* Это ваша индивидуальность, ваша сущность.

И даже нечто большее. Ваша сущность не является чем-то пассивным, постоянным и неизменным. Как сказал один философ, это важнейший план, чертеж, который должен воплощаться в реальность путем проживания всей вашей жизни. И уникальный рисунок ваших талантов, способностей, скрытый в том, что вы любите, представляет собой карту для поисков жизненного пути.

Вы когда-нибудь в детстве искали сокровища? Читали «Золотого жука» Эдгара По? Тогда вы знаете, что, прежде чем отправляться за кладом, нужно найти карту. Она может быть хорошенько спрятана, разорвана пополам или даже на миллион кусочков, но в первую очередь вы должны ее отыскать и собрать, подобно пазлу. Вот чем мы с вами будем заниматься на протяжении первой части книги.

Подсказки и ключи к вашей жизненной тропе не потеряны. Они разбросаны повсюду и спрятаны, иногда прямо у вас под носом, на виду. Их нужно собрать и тщательно изучить, пока не начнете понимать, как создать жизнь, подходящую именно вам.

Жизнь, где вы каждое утро будете радостно вскакивать с постели навстречу миру, пусть порой испытывая страх, но всегда живя на полную катушку.

Если вам не хватает сил, постоянно хочется спать, вы все делаете через силу, то причина может быть вовсе не в нехватке витаминов и низком уровне сахара в крови. Возможно, просто не нашли свое предназначение. Вы сразу узнаете свой путь, как только ступите на него, ведь вас тут же переполняют энергия и творческие идеи.

В этом часть секрета людей, достигших настоящего успеха. Они нашли свой путь. Кроме того, у них есть особые умения, позволяющие воплощать мечты в действительность. Это очень важно, и научить вас таким умениям – цель второй части книги. Но сначала нужно выпустить на волю свою творческую изобретательность и страсть к делу, а единственный способ сделать это – найти свой путь. Только он увлечет вас по-настоящему. Кладом, к которому приведет вас этот путь, станет успех.

Давайте прямо сейчас сделаем кое-что символичное. Возьмите лист бумаги, на котором вы отвечали на вопрос «кем вы себя считаете?» Еще раз посмотрите на него. Теперь скомкайте и выбросьте в мусорное ведро.

Это единственный лист, который я попрошу вас выбросить, а я уже упоминала, что вам придется исписать немало.

Или сохраните его как сувенир. В будущем он послужит отличной иллюстрацией к сравнению «до и после», символом вашего неправильного представления о себе. Потому что вы, как и большинство из нас, заблуждаетесь относительно того, кем себя считаете.

Кто же вы на самом деле?

Вы забыли. Но вы же знали! Знали в детстве, совсем ребенком. Здесь-то мы и начнем искать потерянную карту ваших сокровищ – ваших талантов. В первых пяти драгоценных и загадочных годах вашей жизни. В периоде, когда вы больше всего познали.

Я скажу вам кое-что о вас в том возрасте.

Вы были гением.

## **Ваш оригинальный гений**

Не смейтесь, я совершенно серьезно. Мне все равно, чего вы добились в жизни или какой у вас IQ. Вы родились со своей собственной, уникальной гениальностью. И когда я это говорю, имею в виду не гения с маленькой – в отличие от Альберта Эйнштейна – буквы. А Гения с большой буквы – как Альберт Эйнштейн.

Мы присваиваем почетный титул «гений» только немногим – тем, кто, по нашему мнению, просто таким родился, с переизбытком некоей способности, будь то выдающийся ум, оригинальное видение мира, невероятная целеустремленность. И мы убеждены, что сверхспособности настолько сильны и неудержимы, что преодолевают самые трудные обстоятельства.

Возьмем Моцарта. Музыка переполняла его с рождения. Или Пикассо, еще одного гения. Скульптор Луиза Невельсон сказала, что Пикассо «рисовал, подобно ангелу в колыбели». Вот это гении, куда нам с вами до них. Так, по крайней мере, говорит здравый смысл.

Отлично, давайте возьмем вот эти три критерия гениальности, что я назвала, – выдающийся ум, оригинальный взгляд на мир, невероятную целеустремленность. А сейчас посмотрим, было ли это у вас в двухлетнем возрасте.

Понятие «выдающийся ум» не так-то легко расшифровать. Мы в конце концов усвоили, что не можем точно оценить IQ. Даже если бы могли, то эти тесты измеряют только очень узкую область знаний и умений. Поэтому лучше назовем «выдающийся ум» частным случаем «оригинального взгляда на мир»: интеллектуальный взгляд, в отличие от художественного и музыкального или десятка других взглядов на мир, которые мы уже знаем или еще не открыли, – политического, эмоционального, спортивного, гуманитарного... Можете продолжить список.

В два года у вас был оригинальный взгляд на мир. Вы можете не помнить, но это связано с тем, что нам тяжело запоминать то, что нельзя выразить словами. В младенчестве мы настолько оригинально смотрели на мир, что никто не мог помочь нам это выразить. А если мы сами и находили слова, то никто не мог их понять!

Если вам доводилось прислушиваться к маленькому ребенку (например, если у вас есть дети), вы знаете, что они говорят странные и удивительные вещи: пытаются нам объяснить, как выглядит мир с той точки зрения, которая никогда прежде еще не существовала!

Великие поэты – люди, сохранившие способность смотреть на мир свежим открытым взглядом и рассказывать, что видят. Но и мы все это могли. Вы это могли в двухлетнем возрасте. Когда вам было два года, вы были очень заняты. Вы не просто изобретали собствен-

ный язык для своих целей. Вы, как сказал один мой друг физик, сами исследовали природу вселенной.

Так что оригинальный взгляд на мир у вас был. Абсолютно уникальный.

И у вас была невероятная целеустремленность.

Вы прекрасно знали, что вы любите и что хотите. Вы делали все, чтобы получить это, и никаких колебаний и неуверенности в себе. Если видели печенье на столе, то не раздумывали: «А мне можно? А я заслуживаю? Не выставлю ли себя дураком? Я снова мешкаю – это прокрастинация?» Вы думали: «Печенье». И начинали плакать, выманивать угощение лестью, ползти, карабкались, сооружали лестницу из коробок – делали что угодно, лишь бы достать печенье. Если не получалось, вы скандалили, ложились вздремнуть, а затем меняли объект своего внимания. И это не мешало пытаться добыть следующую замечательную вещь, попавшую в поле вашего зрения.

Обратите внимание: в такие моменты не нужна уверенность в себе. Само это выражение лишается смысла. Вы себя даже не осознаете, вы полностью сосредоточены на цели.

У вас были все те редкие и особые качества, которые, как нам кажется, характерны для гениев. И у меня были.

Куда же они подевались?

Пока вы были слишком малы, чтобы прислушиваться к голосу рассудка, или вас рано было учить делать что-нибудь «полезное», пользовались восхитительной свободой быть самим собой. К пяти-шести годам, если не раньше, ваше драгоценное право выбирать, основываясь на собственных желаниях, начали отнимать. Как только вы научились себя контролировать и сидеть смирно за партой, сказка кончилась.

Вы, наверное, забыли, каково было пойти в первый класс. За плечами – пять лет прекрасного опыта: вы видели, узнавали, чувствовали, ненавидели и любили самые разные вещи. Но школа создана не для того, чтобы учиться у вас. Она создана учить вас. Она неумышленно убедила, что ваши знания, вкусы, суждения на самом деле гроша ломаного не стоят. Просто игнорируя вашу личность, она отменила весь богатый внутренний мир, с которым вы туда пришли. Все, что видели в школе – это чистый лист, который надо заполнить нужными знаниями. Если вам было важно поговорить с лучшим другом, или помечтать, или порисовать, когда требовалось учить таблицу умножения, вас наказывали. Если вы вдруг понимали, как разговаривать с растениями, а растения вам отвечали, вас не спрашивали: «Хочешь научиться писать или ты занят чем-то другим?» Вам говорили: «Отойди от растений, и посмотрим, как быстро ты выучишь алфавит!»

Говорили ли вы с цветами или собаками, лепили ли скульптуры из грязи, собирались ли стать кинозвездой или доехать на коньках в страну эскимосов, вы быстро понимали, что это выведенного яйца не стоит. И потихоньку забывали. У вас развилась своеобразная амнезия. Отныне, если вам задавали вопрос: «А что вы умеете делать?» – вы с легкостью отвечали: «Ничего». Подразумевая: «Ничего такого, что можно считать важным». Или говорили: «Ну, мне легко дается математика». Или: «Я отлично набираю текст». Вам и в голову больше не приходило сказать: «Я люблю растения. Я помню все их названия и думаю, что знаю, как сделать их счастливыми».

Все, кого мы считаем гениями, – люди, которые улизнули от необходимости усыпить в себе любопытного, интересующегося всем ребенка. Наоборот, они посвятили жизнь тому, чтобы вооружить этого ребенка всеми инструментами и навыками, необходимыми для игры на взрослом уровне. Знаете, Альберт Эйнштейн играл. Он делал великие открытия именно потому, что сохранил в себе ту свежесть взгляда и удовольствие, с которым малыши исследуют мир.

Первое, что вам нужно сделать, – пробудить в себе эти детские качества. Так что давайте вернемся в прошлое и посмотрим на гениев, которыми мы были. Это самая первая

и очень важная подсказка к тому, какой задумывалась ваша жизнь, какие занятия могут принести вам наибольшую радость и что у вас будет получаться лучше всего.

Необычные достижения, великие произведения искусства и жизни, прожитые как произведения искусства, почти всегда корнями уходят в детство. Спросите любого знаменитого человека – и, вероятно, обнаружите, что он с ранних лет прекрасно знал, чем хотел заниматься.

В одной статье про певицу Линду Ронстадт говорилось, что первым ее воспоминанием было, как она просит родителей: «Поиграйте мне...» Однажды, в четыре года, она пела вместе с родителями и начала импровизировать. Отец сказал: «Ты поешь не эту мелодию!» Девочка ответила: «Я знаю»<sup>3</sup>. А скульптор Луиза Невельсон в мемуарах *Dawns & Dusks*<sup>4</sup> вспоминает: «С ранних, ранних лет я знала, что стану художником. Я чувствовала себя художником... много рисовала в детстве и каждый день занималась живописью. Ребенком могла зайти в комнату и запомнить все, что там находилось, достаточно было только взгляда. Это визуальное мышление».

Вас от этих людей отличает одно: между детьми, которыми они были, и взрослыми, которыми они стали, есть неразрывная преемственность.

Мы будем работать над восстановлением такой преемственности в вас. Но для этого нам нужно узнать, каким был ребенок. Что любила эта девочка, что любил этот мальчик? Детство – проект вашего жизненного пути в миниатюре, подобно генам в маленьком зернышке, определяющим, вырастет ли помидор, пальма или розовый куст. Я хочу, чтобы вы обратились к своему детству и постарались вспомнить как можно больше о том, что способно указать на ваш самобытный тип гения.

Если определение «гений» все еще кажется вам слишком дерзким, я придумала другое, даже лучше. Назовем это вашей *оригинальной сущностью*. Говоря «оригинальной», я подразумеваю оба значения: «первоначальной, исконной» и «уникальной, незаурядной».

## Упражнение 2. Ваша оригинальная сущность

Позвольте своему разуму побродить по просторам детских воспоминаний, уделяя больше внимания тем личным особым моментам, когда вам позволялось мечтать, играть или делать что вашей душе угодно. Теперь на отдельном листе бумаги запишите ответы на вопросы:

Что в детстве вас особенно привлекало и очаровывало?

Какое из чувств – зрение, осязание, обоняние – помогало ярче всего воспринимать жизнь? Или они все были одинаково важны для вас?

Что вы любили делать, о чем мечтали? Неважно, насколько глупым вам кажется это сейчас. Про какие фантазии и игры вы никогда никому не рассказывали?

Вы чувствуете, что какая-то часть вашей личности любит это до сих пор?

На какие таланты и способности указывают эти детские увлечения и мечты?

Марсия, 32 года, остро прочувствовала этот вопрос:

«Я реально вернулась к тому, что испытывала в первые пять лет своей жизни. Дальше все только ухудшалось. Это упражнение всколыхнуло сильные эмоции. Я долгое время зани-

---

<sup>3</sup> Elizabeth Kaye. Linda Ronstadt. Why is she the Queen of Lonely? Redbook 152 (February, 1979). *Прим. авт.*

<sup>4</sup> Louise Nevelson. *Dawns and Dusks: Taped conversations with Diana MacKown*. Encore Editions, 1980. *Прим. авт.*