

СОДЕРЖАНИЕ

Слово Филу Стацу	15	Ваш новый лучший друг . . .	66
		Даймон встречается с гением	68
		Великий джихад	69
		Знатоки добродетели	71
		Топ-5 ваших добродетелей	74
		Топ-5 других добродетелей	76
		Золотая середина	77
		Благодарность	79
		Поток благодарности	81
		Принимать все как должное	82
		Имею право	83
		О скромности	84
		Помни о тех, кто выкопал колодец	86
		Праздничная любовь	87
		Надежда	89
		Воор! И готово	91
		Намерения по реализации	93
		Плавающие крысы	95
		Секрет лидерства	97
		Любознательность	99
		Победа или опыт. Часть 1 . .	100
		Победа или опыт. Часть 2 . .	101
		Воспитывая чемпионов . . .	105
 ЦЕЛЬ I. ПОНЯТЬ СУТЬ ИГРЫ			
Приятно познакомиться . . .	21		
Арете	23		
Как убрать разрыв	27		
Страх и лень	29		
Характер или недостатки проектирования	31		
Лучше с избытком	34		
451°	36		
Под рукой	37		
Обучение. Введение в предмет	38		
Семь целей	41		
Вы — тот самый герой	47		
Важный выбор	48		
Кислород для души	50		
Математика судьбы	51		
Энтелехия	52		
Крик души	54		
Аристотель и Селигман	56		
Дилемма, которой 2500 лет	60		
Гедонизм или эвдемония . . .	62		
Внутренняя и внешняя мотивация	64		

Бесценные моменты	107	Наука уверенности в себе . .	148
Вы и слон	109	«Вперед, за дело!»	150
Энтузиазм	111	«Я в предвкушении!»	152
Любовь	113	«Трудности делают меня сильнее»	154
Аристотелевское «счастье»	115	5 шагов к успеху от Рэя Далио	156
Как прийти к процветанию	117	Ошибки	159
Выученная беспомощность	119	Идеальных людей не бывает	161
Выученный оптимизм	121	Наука о перфекционизме . .	163
Скорость света	123	Самосострадание как наука	165
Не все крутится вокруг вас	125	Шрамы от сражений с драконами	166
100 вопросов	127	Наука о твердости характера	167
Путь	128	Психологические ресурсы	169
Здоровые отклонения	129	Ответственность	171
Лечебница стойков	131	Жертва или герой	173
Memento mori	133	Целенаправленное мыш- ление (продолжение)	174
Путешествия во времени . .	134	«Подарки» от кур	176
Короткий визит в ад	135	Спущенное колесо	179
Завершение всего	137		

ЦЕЛЬ II.

ВЫКОВАТЬ АНТИХРУПКУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Правило №1	141	Целенаправленная практика	181
Тренажерный зал для души	143	Думать или делать	184
Освобождение	144	Парадокс Стокдейла	185
Антихрупкость	145	Жизнь раздает пощечины?	186
Уверенность в себе	147	Сп + Ст + Д = Р	188
		На 1% лучше	190
		Зачем быть середняком? . .	192

Невозможное	194	Делай, что обещал	237
Восхождение супертебя . . .	196	Новые обещания	238
Алмазные копии	198	Полюбите свое замешательство	240
Как создать жемчужину . . .	199	Героическое переосмысление	242
Наждачная бумага	200	Вторая стрела	243
Вы и ваши проблемы	202	Толле — о пищевом отравлении	244
Продолжайте стрелять	204	Зигзаги	246
Наступление или избегание	205	Король хоум-ранов	247
Инстинктивный цикл	206	Парадокс огня	248
Гадкие миксины	208	Неуязвимость	249
Очень трудно или невозможно	209		
Иисус, Толле и вы	211		
Эмоциональная выносливость. Часть 1	213		
Легкость + сила тяжести = плавучесть	215		
Антихрупкая плавучесть . . .	217		
Как стать бунтарем	219		
Обратные индикаторы	221		
Percussus resurgo	223		
Экстремальная ответственность	224		
Досталась плохая команда	225		
Хозяин жизни или Жертва	227		
Путь к «да» лежит через территорию «нет»	229		
Взаимное дополнение	231		
Печеньки смерти	232		
Расплата за уязвимость	234		
Цените свои ошибки	236		
		ЦЕЛЬ III.	
		ОПТИМИЗИРОВАТЬ	
		БОЛЬШУЮ ТРОЙКУ	
		История происхождения Большой Тройки	253
		Большая Тройка — 2	255
		Ручная пила или бензопила	256
		Что есть энергия	257
		Познакомьтесь с вашей митохондрией	258
		Глубокая или поверх- ностная работа	260
		Гениальная или посред- ственная работа	262
		Формула гениальной работы	263
		Посредственность или превосходство	264

Вдохновляющие цели	266	Хотите стать выдающимся?	309
Героические отношения . . .	267	Вы, Микеланджело и ваш потенциал	311
Мы видим героев	269	Момент принятия решения	312
Сострадание или побуждение	270	Вы сделаны из золота. Часть 1	313
Ваше лучшее проявление . .	272	Вы сделаны из золота. Часть 2	315
Улучшим привычки?	273	Пять минут мучений.	317
Идентичность → поведение → чувства	275	Требовательность и любовь	319
Ваша старая версия	276	В одностороннем порядке	320
Альтер эго	279	Как получать энергию от стресса	322
Командир в ответе за моральный дух	281	Угодать или помогать . . .	324
Правильное и неправильное «зачем»	283	Когда факты меняются . . .	325
Забота о себе: ваша привычка №1?	285	Deo volente. Воля бога, воля судьбы	327
Обязанность или дар	287	Ремонт отношений	329
Маленькими шажками	288	Вы рождены стремиться к цели	330
«Да, я такой!»	290	Петух Счастливчик	332
«Это не похоже на меня!»	292	Рулон туалетной бумаги . .	334
«Над этим нужно поработать!»	295	Или — или?	336
Пазл жизни	297	Золотое и платиновое правила нравственности . . .	337
«Я кое-что нашел!»	299	Чьими делами вы занимаетесь?	339
Хотите улучшений? Измеряйте	301	Молитва о душевном покое	340
Мышление с нулевого уровня	302	Краткая история газонов . .	341
Направление или пункт назначения	303	110-летний вы	344
Мы справимся вместе	305		
Последние барьеры	307		

Латентный период	345	Ограничения —	
В погоне за счастьем	347	это классно	385
Последняя лекция	348	Вечерний ритуал	387
Последнее письмо	350	+1 час сна	388
Цели в телескопе		Новая точка отсчета	389
и под микроскопом	353	Завершение работы	
Запрограммируем		системы	391
ваш разум	356	От работы к любви	393
Живая статуя	359	Эффект iPhone	394

ЦЕЛЬ IV. СОЗДАТЬ ОБРАЗЦОВЫЙ ДЕНЬ

Сегодня — тот самый		Циркадные	
день!	363	и ультрадианные	400
Чек-лист образцового		Ловите волну	402
дня	364	Рабочий день 4,5 часа	404
Временные блоки	366	Волшебное утро	406
Ваш «потолок»	368	Прокрастинация	408
Carpe diem	370	Заглянем в будущее	409
Наслаждайся моментом . . .	371	Центр зависимости	411
Просветленные люди	372	Жертва или осознанное	
Утренние и вечерние		решение	413
ритуалы	373	Хорошие плохие дни	414
Гигантскими шагами	375	Я победил?	415
Выше взлеты		Отскок	416
и мягче падения	378	Четыре дисциплины	
Восстанавливаем		исполнения	418
равновесие	380	Ведите счет	420
Игра в самообладание	382	Две карточки	422
Упростите себе боевую		Образцовый день	
задачу	383	римлянина	424
Восстанавливайте		Эффект Зейгарник	426
равновесие	384	Один лев или целая стая . .	428

20 килограммов	
на отлично	430
Принцип 80/20	432
Калькулятор мотивации . . .	434
Мотивация = Энергия × (Ценность × Ожидания / Импульсивность × Задержки)	436
Цифровые каникулы	438
Средний показатель отбивания 30%	440
Пифагор и вечерние ритуалы	443
Сначала самое важное . . .	445
Время	447
Эффективность или включенность	448
Превратите это в игру . . .	449
Креативность или реактивность	451
Практикуйте то, что проповедуете	453
Тайм-менеджмент в стиле Друкера	455
Многозадачность — миф . .	457
Переключение с задачи на задачу обходится дорого	458
Неведомый науке зверь . . .	460
Отдыхайте до того, как устанете	461
Синергия	463
Способность управлять своей жизнью	465
Амбиции и рутина	467

Работа или игра?	469
Обещания себе	470

ЦЕЛЬ V. ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Интеллект или сила воли . .	475
Воины или библиотекари . .	476
Три формы дисциплины . .	478
Зефирный эксперимент . . .	479
Хотите сильную волю? . . .	480
Пакт Одиссея	481
Сирены	483
Ясон и аргонавты	484
Четкие рамки	487
Обязательства: 100% — это легко	489
Обновление обещаний . . .	491
Мечтатель или Деятель . . .	492
От сложности к простоте . .	494
Повелевать и повиноваться	496
Пол и потолок	498
Маринованные огурцы . . .	499
Активная любовь	501
Негативные мысли?	502
Что нужно сделать сейчас?	503
Тефлон или липучка	505
Родительство: три совета . .	506
Занимаетесь балетом?	508
Неустанная концентрация на поиске решений	510

Пыль	511	Динамическое	
Вы, крестьянин		равновесие	546
и его лошадь	513	Улыбайтесь!	548
Установите связь	514	Врата страха. Часть 1	550
Пальцы и нотации	515	Врата страха. Часть 2	553
Заглушки для розетки	516	Эффект аудитории	557
Чем хуже человек		Материнское наставление:	
себя чувствует	518	живи добродетельно	559
Пространство	520	О странностях	562
Как повысить свою эффек-		Заповедь... ..	564
тивность в 100 000 раз	522	Не получается добиться	
Идите вперед!	525	желаемого?	566
Ни-ког-да	527	Вечный должник	567
Правило пяти секунд	528	Два варианта	568
Я люблю... ..	530	Эмоциональная	
Мало-помалу	532	выносливость. Часть 2	570
Как избавляться		Морите страх голодом	572
от вредных привычек	533	Удалите это приложение ..	573
Психологическая		Герой-победитель	575
гибкость	535	Терпимы к другим	577
Как перестать искать		Общий знаменатель	
трудности	536	успеха	579
Гибель привычек	537	Усилие — трижды!	581
Не прерывайте цепочку ...	538		
Непостоянство			
поведения.	540		
Скорость — это сила	541		
Закон убывающего			
намерения	542		
Начинать			
или заканчивать?	543		
Дар величия	544		
Гомеостаз			
и адаптивность	545		

ЦЕЛЬ VI.

УПРАВЛЯТЬ ОСНОВАМИ

Носки	585
Вуден: десятилетия	587
Величие	589
Копаем котлован	590
Маяк	591
Тренировка с Коби	592

Если бы мы работали индивидуально	594	Цыплята следуют циркадным ритмам	643
Вы — чемпион	596	Краткая история (синего) света	645
Чемпионы делают больше	598	Решились?	647
Счастье + дисциплина	599	Просыпаетесь среди ночи?	649
Усердно, терпеливо, настойчиво	601	Как работает кофеин	652
Начните заново	602	Правила дыхания	654
Состояния или черты характера?	603	Дыхание «воздушный шарик»	656
Волшебная пилюля	605	Волшебная точка	658
Криптонитовая пыль	607	Как перестать думать	659
Висцеральный жир	608	Мгновенная сила воли	661
Способ предсказывать болезни	610	Холодный душ	663
Дело против сахара	611	Тонус блуждающего нерва	665
Правила питания героя . . .	614	Зачем нужно медитировать?	668
Где серотонин?	617	Как медитировать	670
Ешьте настоящую пищу . . .	619	Мысли и удары сердца	672
От завтрака до ужина	621	Зачем Будда медитировал	674
Ну, это уже перебор!	623	Поток	676
Питание для животных . . .	625	Фанаты потока	678
Красить листья	627	Любить то, что есть	681
Тренировка или антидепрессанты	628	Принцип 80/20 + Закон Паркинсона	682
Молекулы надежды	630	Страдания = Боль × Сопротивление	683
Магическое число шагов . .	632	Назови и укроти	684
Solvitur ambulando	633	Руминация	686
Движение > упражнения . .	635	Восстановление после сбоев	687
Возможность подвигаться	637		
Потяните за ниточку	639		
До и после Эдисона	641		

Ворсинки на линзе проектора	688
Иисус о бревнах и сучках . .	689
Духовная экономика	690
Изобилие времени	692
Вирус богатства	693
Конкурировать? Нет. Созидать!	695
Зависть	696
Батончики для героя	697

ЦЕЛЬ VII.

АКТИВИРОВАТЬ СВОИ СУПЕРСПОСОБНОСТИ

Мой любимый герой на все времена	701
История происхождения Силы Духа	703
Формула Силы Духа	705
Духовная харизма	707
Мы всего лишь лампочки	709
Парадокс эго	711
Сильное эго	714
Кто унаследует землю?	717
Панкратион	719
На арене	721
Воскрешение и распятие . .	723
Наука о сожалении	724
3:59,4	725
Эффект домино	727
Волшебный цент	729

Обычные или биологиче- ские часы	731
Плато скрытого потенциала	732
Преследуют неудачи?	735
Постоянство или интенсивность	737
Голос постоянства	739
Думаете, что 8	741
Харизма для начинающих	743
Смерть на перепутьях	745
«Другая дорога»	746
Полная самоотдача	748
Мысль о жизни в целом . . .	750
Общая картина	751
Микроскопы и телескопы . .	752
Чемпионы финишируют красиво	753
Мыть посуду	756
Редактируя свою жизнь . . .	757
Четыре соглашения	759
Как узнать, куда приведет вас жизнь	761
Бонсай, золотая рыбка и вы	763
Доказать свою правоту	764
Тачдаун, Джерри Райс! . . .	765
Как стать Майком	767
Установка на рост	769
Угнетены? Есть два способа реагировать на это	771
Маленькие победы	773
Помеха?	775

Полная чашка кофейных зерен	777
Будь верен сам себе	780
1960 год: олимпийское золото	781
Загадки жизни	783
Сколько будет 1 + 1?	785
И снова мотивация	787
Досадно или непростительно	790
Первое правило успеха	791
Динамика силы	793
Стоицизм Сингера	795
Атлеты-герои, объединяйтесь!	796
(Правдивая) история La Piñata	798
Дисциплинированный атлет	801
Мое нерушимое обещание (Работа)	803
Мое нерушимое обещание (Любовь)	806
42%	809
Сила и слабости	812
По соседству с мистером Роджерсом	814

Притча о талантах	816
Костры и стулья	818
Совершенно несовершенный	820
Внутренняя битва	822
Когда дорога к мастерству в радость	824
Великодушные или малодушные	827
Психологический успех	830
Мудрость от моей мамы и Томаса Карлейля	831
Ārambhaśūra	833
Декларация добродетелей	835
	
Программа Heroic Coach	839
Исследование Heroic Coach	843
Спасибо	845
Героические благодарности	850
451 книга для Героя своей жизни	853

СЛОВО ФИЛУ СТАЦУ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я работаю психиатром уже 45 лет. Это очень долгий срок в одной профессии. Многие мои коллеги ушли на пенсию, выгорели. Я же держусь благодаря моим пациентам. Мне повезло, ведь мои пациенты — незаурядные люди. Но их незаурядность заключается не в том, что они преуспели в жизни в общепринятом понимании, хотя и это тоже.

Они незаурядны потому, что не хотят определять себя через эти достижения. Безграничность лежащих перед ними возможностей — вот что определяет их личность. Они не прекращают заниматься творчеством. Работа с ними требует большой самоотдачи, но и приносит огромное удовольствие.

Многие из них работают в шоу-бизнесе (я живу в Лос-Анджелесе) и, соответственно, знамениты. Это не могло не сказаться: меня стали называть звездным мозгоправом, от чего я всякий раз испытываю неловкость. Да, среди моих пациентов было немало актеров, но, кроме того, и бизнесменов, политиков, художников, врачей и т. д. Все они стремились к одному и тому же — максимально раскрыть свой внутренний потенциал.

Как семечко несет в себе способность стать деревом, так и у каждого человека есть душа, где заложен собственный будущий образ. Но этот образ не раскроется сам по себе. Душу нужно тренировать, чтобы она стала достаточно сильной и сумела влиять на мир вокруг. Моя работа заключается в том, чтобы поддерживать и направлять пациентов в процессе тренировки души. Я бы предпочел, чтобы меня называли не звездным мозгоправом, а тренером души.

Перед вами необычайная книга, написанная необычайным человеком — Брайаном Джонсоном.

Говорю это без тени сомнения, потому что годы тесно работал с Брайаном. На каждой встрече я открывал ему то, чему научился сам за 45 лет практики. Мне доводилось сотрудничать со многими,

но никому не удавалось поглощать знания с такой неимоверной быстротой, превращая их в собственный опыт, как проделывал он.

Но это лишь половина истории. Тренировка души — индивидуальный процесс. Брайан же гениально умеет объединять людей, воспитывая коллективную душевную силу.

Иными словами, Брайан наделен великим даром, и этот дар постоянно развивается.

Влияние Брайана на жизнь людей, чьи пути пересеклись с его, невозможно переоценить. В современном мире цифровых технологий его называют инфлюэнсером, но, когда я слышу это слово, мне представляется некто, имеющий массу подписчиков в твиттере, или некто из мира моды и дизайна. Такими людьми движет страх потерять популярность, то есть по большому счету страх выпасть из обоймы.

Брайану не свойственно столь поверхностное отношение: он обращается к гораздо более глубокому уровню человеческих способностей, стремится к раскрытию внутреннего потенциала каждого человека — не меньше. И как в каждом из нас заложен нераскрытый потенциал, так и все человечество содержит в себе потаенную внутреннюю силу.

Цель Брайана — раскрыть коллективный потенциал. Без этого шансы на выживание нашей планеты весьма сомнительны.

Но провести человеческий род в целом по пути максимального раскрытия способностей — задача не из легких. Тут требуется ни много ни мало вдохновить каждого человека в отдельности. При чтении задача может выглядеть грандиозной и даже неисполнимой. Но, встречаясь с Брайаном лично, чувствуешь безграничный, почти сверхъестественный энтузиазм, благодаря которому все кажется возможным.

Брайан — мечтатель, и он смел в своих мечтах. Что отличает его от других, так это то, насколько дисциплинированно и рационально он идет к мечте. Большинство книг по самопомощи были написаны лишь для того, чтобы продаваться. Их цель — привлечь внимание читателей, и только. Мы читаем их, чтобы обрести некоторую надежду. Брайан не критикует других, но сам ни за что не стал бы публиковать книгу с такими приземленными целями.

Особенно сейчас. Потому что прямо сейчас мы стоим перед проблемой настолько всеобъемлющей, что под угрозой само наше существование.

Мы столкнулись с врагом, который хочет уничтожить нас. Враг невидим, но мы все ощущаем его присутствие. Хорошенько взгляните в институты, на которых держится современное общество.

Правительство, образование, церковь, наука, финансы, медиа, медицина, система юстиции и т. д. В каждой из этих сфер не хватает порядка, лидерства и прозрачности.

На наших глазах мир разваливается на части. Становится миром хаоса, страха и тьмы. Только собрав его снова воедино, мы сможем стать достаточно сильными, чтобы защитить себя. Звучит мрачно и обескураживающе.

И тут появляется Брайан Джонсон.

Он сам не знал того, того не знал и мир, но Брайан готовился к этому моменту всю свою жизнь. К моменту, когда две стороны его души — два главных таланта — сойдутся в гармонии, чтобы победить врага, который превратил наш мир в сущий ад.

Вот два таланта Брайана Джонсона:

1. Его стремление раскрывать героический потенциал в каждом человеке. Помочь вам собраться с духом, чтобы подступить к чему-то глобальному и пугающему. Брайан называет это современным героизмом. На войне герой всегда стремится к сражению. Конфликт — то, что дает герою вдохновение.

2. Его стремление объединять людей. Будучи единым целым, люди способны к любым свершениям. Проблема в том, что зло разъединяет. Оно подчеркивает наши различия, а не то, что у нас общего.

Брайан доказал мне (и тысячам своих последователей), что можно идти собственной уникальной дорогой к раскрытию личностного потенциала и в то же время быть частью единого человеческого сообщества. Ценности и обычаи, имеющие универсальное значение, он называет добродетелями. Важнейшие добродетели, на которые опирается Брайан, прошли испытание временем и историей, среди них — Любовь, Смелость, Мудрость и Дисциплина.

Это всего лишь предисловие. Я не могу рассказать вам обо всем, что вы прочтете в книге. Но только представьте, какая нам выпала

возможность. Мы присутствуем при зарождении нового метода работы с человеком — именно такого метода, который сейчас нужен. Наш мир раздирают противоречия и конфликты, человечество в страхе и смятении, и потому этот метод чрезвычайно актуален.

Нам всем не помешали бы защитные механизмы, чтобы справиться с захлестывающим стрессом, но Брайан разработал нечто большее: он создал программу тренировки для души.

С такой подготовкой самые темные ваши дни, самые сложные проблемы превратятся в источник неукротимой смелости, неиссякаемого энтузиазма и непоколебимой веры в будущее.

Эта книга изменит вашу жизнь. И если нас будет достаточно много, вместе мы изменим мир.

*Доктор Фил Стац,
Лос-Анджелес, Калифорния*



❶ ПОНЯТЬ СУТЬ ИГРЫ

❷ ВЫКОВАТЬ АНТИХРУПКУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

❸ ОПТИМИЗИРОВАТЬ БОЛЬШУЮ ТРОЙКУ

❹ СОЗДАТЬ ОБРАЗЦОВЫЙ ДЕНЬ

❺ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

❻ УПРАВЛЯТЬ ОСНОВАМИ

❼ АКТИВИРОВАТЬ СВОИ СУПЕРСПОСОБНОСТИ

ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ

ДЕНЬ 1. ПРИСТУПИМ!

Привет, с вами Брайан. Спасибо, что нашли время открыть эту книгу. Жаль, что мы не можем встретиться лично, чтобы я мог узнать вас получше.

Однако я знаю точно: мы с вами занятые люди, и потому рассчитываю дать вам как можно больше ценной информации за как можно меньшее время, так что давайте сразу приступим.

Начать я хочу с одной маленькой истории.

Но перед этим позвольте рассказать о себе. Помимо того, что я основатель и генеральный директор компании под названием Heroic Public Benefit Corporation (о ней — немного позже), я гордый отец семейства. Мою жену — она же мой лучший друг — зовут Александра, а наших детей — Эмерсон и Элеонор.

Мы живем на небольшом ранчо в штате Техас, недалеко от Остина. У нас три собаки (Зевс, Бумс и Хвост — двое из них выбрали нас сами), кот (Стоик Герой — тоже появился в нашей жизни по собственному желанию), восемь курочек и петух Счастливчик.

Итак... Мой десятилетний сын Эмерсон недавно увлекся шахматами. И когда я говорю «увлекся», то имею в виду — серьезно (!) увлекся шахматами.

Где-то год назад мы узнали о замечательном сайте — ChessKid.com. Его создал один из любимейших мной учителей Майк Кляйн (также известный как FunMasterMike). Он придумал способ не просто учить детей играть в шахматы, а сделать так, чтобы они полюбили игру и получали от нее удовольствие.

Эмерсон обучается на дому, поэтому у него много свободного времени для шахмат. И за последние десять месяцев он провел сотни (!) часов, занимаясь шахматами и всем, что с ними связано.

Чтобы было понятнее: он смотрит чемпионаты мира по шахматам с тем же восторгом, с каким я в свои десять лет смотрел Мировую серию Главной лиги бейсбола!

Короче говоря, он без ума от шахмат. Он победил в первенстве штата Техас в своей возрастной группе, и сейчас его заветная мечта — стать гроссмейстером.

Теперь вы в курсе дела.

Я пишу это субботним вечером. Вношу последние штрихи в книгу и думаю, с чего бы мне хотелось начать ваше знакомство с концепцией *аретé*.

Мне кажется, события нынешнего утра могут отлично проиллюстрировать, как эта мудрость претворяется в жизнь.

Ну, без дальнейших церемоний... Приступим!

P. S. Если уж речь зашла о том, чтобы больше узнать друг о друге, приглашаю вас на нашу социальную трениговую платформу HEROIC.

Вы сможете связаться со мной (и остальными членами нашего доблестного сообщества) и найти еще много полезного, посетив:

HEROIC.US/ACTIVATE



АРЕТЕ

ПОНЯТНО ДАЖЕ РЕБЕНКУ

Я человек организованный и день свой планирую четко.

Сегодня утром я закончил работу пораньше, чтобы заняться кое-чем очень важным.

Что за особый случай?

Эмерсон участвует в турнире гроссмейстерской шахматной академии Остина.

Поэтому я выхожу из кабинета раньше обычного и захожу в кухню, предвкушая прекрасный день.

И... Эмерсон заявляет, что не хочет ехать.

Я. Серьезно? В чем дело, приятель?!

Э М Е Р С О Н (*повесив голову*). Не знаю, просто не хочу, и все.

Я. Хм-м-м. Интересно. А давай мы с тобой прогуляемся и побеседуем об этом?

Э М Е Р С О Н. Давай.

Мы выходим на тропинку, идущую вокруг нашего ранчо.

Элеонор с мамой выходят вслед за нами.

Прежде чем отправиться по тропинке в противоположную сторону, жена сообщает мне:

— Он сказал, что не хочет ехать, потому что боится, что не выиграет! Может быть, вам стоит поговорить об этом.

«Обалдеть. Конечно же, стоит», — думаю я.

Беру Эмерсона за руку, и мы идем.

Я крепко сжимаю его ладошку, что на нашем секретном языке рукопожатий означает «Я тебя люблю».

Он отвечает мне тем же, слегка сжимая мою ладонь.

Я. Мама говорит, ты не хочешь ехать, потому что думаешь, что не сможешь победить.

Э М Е Р С О Н. Ага.

Я (*улыбаясь*). Парень. Конечно, ты не победишь в этом турнире. Ты же будешь играть против крутейших ребят! Помнишь, что Ник

[тренер] сказал вчера, когда его пригласили играть в элитном турнире, в котором у него совершенно нет шансов на победу?

Э М Е Р С О Н. Ну да. Сказал, что ужасно рад, ведь будет играть с очень сильными соперниками, и это возможность испытать себя и стать лучше.

Я. Вот именно. Победа или опыт. А опыт — тоже победа, так ведь? Так что поехали!

Э М Е Р С О Н. Ага.

Разговор занял ровно половину круга. Сойдясь на том, что опыт — тоже победа, мы наткнулись на маму с Элеонор, которые шли с другой стороны.

Приветственно ударив друг друга в ладоши, мы продолжили путь.

Я. Послушай, приятель. Этот голос в твоей голове — тот, что подкидывал причины, по которым тебе не стоит ехать на турнир... Понимаешь, о чем я?

Э М Е Р С О Н. Да.

Я. Ну так вот...

(Останавливаюсь, опускаюсь рядом с ним на колени и заглядываю ему в глаза.)

У нас у всех есть такой голос в голове.

Я хочу, чтобы ты сейчас очень внимательно меня выслушал...

Если ты будешь принимать решения, доверяясь этому голосу, то...

(Делаю паузу.)

То ты никогда не достигнешь того, о чем мечтаешь.

Точка.

Твой дедушка Фил называет его «Часть X». Все мы слышим этот голос в своей голове. Он всегда (!!!) с нами.

И... Одна из самых важных вещей, которой ты должен научиться, — это умение справляться с этим голосом.

Эмерсон смотрит на меня огромными глазами. Замер. Весь внимание. Я поднимаюсь, и мы идем дальше.

Снова беру его за руку.

Сжимаю его ладошку: «Я люблю тебя».

Он сжимает в ответ мою: «Я тебя тоже».

Я. Тогда... Вот как мы поступим с этим голосом.

Во-первых, нужно признаться себе, что в тебе говорит Часть Х. Ты начинаешь, жаловаться, ныть и придумывать оправдания, почему не хочешь делать то, что на самом деле вообще-то хочешь.

Просто признай, что слышишь этот голос.

Потом попробуй мыслить целенаправленно и спроси себя: «Чего я хочу?»

Мы смотрим друг на друга. Я вижу, что он понимает, о чем я.

Я. Итак... Чего ты хочешь от жизни?

Э М Е Р С О Н. Ну, я хочу быть счастливым и...

Я. Вот именно.

(Закатываю рукав толстовки на левой руке и показываю ему свою татуировку: примерно 2,5 см высотой, чуть больше 12 см в длину! — HEROIC.)

Ты хочешь быть ГЕРОЕМ, лучшей версией себя, вести достойную и счастливую жизнь, делиться с миром тем, что имеешь.

Э М Е Р С О Н *(кивает)*. Да!

Я. А... ты знаешь, как этого добиться?

Э М Е Р С О Н. Помогать людям?

Я. Отличный ответ. Да. Точно. И в этом случае тебе нужно...

(Закатываю второй рукав толстовки и показываю ему татуировку: 2,5 см высотой, 10 см в длину! — на правой руке — ARETÉ.)

Помнишь, что это означает?

Э М Е Р С О Н. Вроде да...

Я. Это древнегреческое слово. Оно переводится как «добродетель», «доблесть» или «совершенство», но его истинное значение гораздо глубже: «быть лучшей версией себя каждую минуту своей жизни».

(Еще раз останавливаюсь, поднимаю правую ладонь и держу на уровне глаз параллельно земле.)

Видишь эту линию? Это лучшая версия тебя.

(Поднимаю левую ладонь и держу так же, но примерно на 30 см ниже.)

Видишь эту линию? Это не лучшая версия тебя.

Теперь смотри... Видишь расстояние между линиями?

Эмерсон кивает.

Я. Как ты будешь себя чувствовать, если расстояние будет таким большим?

Э М Е Р С О Н. Не очень хорошо?

Я. Вот именно.

А что, если убрать разрыв между тем, на что мы способны, и тем, какие мы сейчас? Если стать лучшей версией себя? Каково это будет, как думаешь?

Э М Е Р С О Н. Будет здорово!

Я. Нет! Будет потрясающе! В эту игру мы все играем каждый день. Убирая разрыв и выбирая то, что помогает нам стать лучшей версией себя, мы испытываем глубокое удовлетворение и радость.

У древних греков и философов-стоиков было даже специальное слово для такого. Они называли это *эвдемонией*.

Эмерсон кивает, чтобы показать, что он понимает.

Мы продолжаем прогулку.

Я. А знаешь что? Помнишь голос, который убеждал тебя, что не нужно ехать сегодня на турнир?

Э М Е Р С О Н. Еще бы!

Я. Не очень-то он помогал тебе принять верное решение, правда?

Э М Е Р С О Н. Да!

Я. Вот зачем мне эти татуировки — HEROIC и ARETÉ.

Сжимаю его ладонь: «Я люблю тебя».

Он сжимает мою: «Я тебя тоже».

Вот таким образом, мои дорогие начинающие герои, можно показать ребенку силу *арете*.

Цель моей книги — помочь вам привнести мудрость *арете* в жизнь и активировать ваш героический потенциал.

КАК УБРАТЬ РАЗРЫВ

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Теперь, когда вы познакомились с моей семьей и слышали о главной игре жизни, хочу представить вам самый мощный инструмент, который поможет преодолеть отделяющий нас от нашей лучшей версии разрыв и жить с *арете*, активируя свой героический потенциал.

Этот инструмент называется *целенаправленным мышлением*.

Давайте вернемся на тропинку к нашему разговору с Эмерсоном.

Первая его часть заняла около 10 минут: один круг длиной около километра.

А вот с чего мы начали второй круг.

Я. Ладно. Жить с *арете*, чтобы стать Героем, — вот главная цель жизненной игры. А сейчас давай поговорим о шахматах.

Я улыбаюсь ему.

Он улыбается в ответ.

Я. Скажи, чего ты хочешь, когда речь идет о шахматах?

Э М Е Р С О Н. Хочу стать гроссмейстером.

Я. Знаю. Здорово! Уверен, что у тебя получится.

Сжимаю его ладонь. Он сжимает мою в ответ.

Я. Итак... Что тебе нужно делать, чтобы стать гроссмейстером?

Э М Е Р С О Н. Продолжать тренироваться!

Я. Точно! А еще?

Э М Е Р С О Н (*задумывается на минуту. Потом выпаливает, как будто в голове вспыхнула лампочка*). Участвовать в турнирах!

Я. Именно!

Подмигиваю, сжимаю ладошку. Улыбается и жмет мою ладонь.

Я. В общем... Голос в твоей голове, который убеждал не ехать сегодня на турнир, помогал ли он тебе делать то, что необходимо, чтобы достичь желаемого?

Э М Е Р С О Н. Нет!

Я. Именно!

Подмигиваю, сжимаю ладошку. Улыбается и жмет мою ладонь.

Я. Вот это и есть целенаправленное мышление. Когда четко понимаешь, чего хочешь и что для этого нужно делать. Важно замечать, когда Часть Х завладевает твоим разумом и пытается направить в неверную сторону. (*Смотрю на Эмерсона.*)

Согласен?

Э М Е Р С О Н (*смотрит на меня*). Да!

Я. Ну что... готов зажечь сегодня на турнире? Готов к победе или опыту?

Э М Е Р С О Н. Да!

Я. Вперед, герой!

Конечно же, речь совсем не о моем сыне.

Речь о вас.

Помните о главной игре жизни.

Подсказка: ***Арете = Героизм***

И...

Помните о целенаправленном мышлении.

Поймите, чего вы хотите.

Поймите, что нужно для этого сделать.

Угмоните свою Часть Х.

И начните делать то, что должны.

Уберите этот разрыв.

Выдайте все, на что вы способны.

Прямо сегодня.

СТРАХ И ЛЕНЬ

МУДРОСТЬ ОТ ДЕДУШКИ ФИЛА

Мне нравится вот так вместе гулять, поэтому давайте еще немного пройдемся.

Мы использовали нежелание Эмерсона участвовать в турнире как иллюстрацию к разговору об *арете*, о том, как стереть расстояние до лучшей версии себя, о целенаправленном мышлении и о том, как быть Героем.

Я пропустил важную предыдущую часть нашего разговора.

Прежде чем прийти к тому, что *Арете* = *Героизм*, что нужно убирать разрыв, отделяющий тебя от твоего внутреннего Героя, мы беседовали о двух вещах, которые Фил Стац (мой духовный наставник, а также дедушка и крестный Эмерсона) называет главными препятствиями на пути к счастливой жизни.

Внимание, вопрос...

Как ВЫ думаете, что это за две вещи?

(*Барабанная дробь.*)

И ответ...

Фил Стац, цитируя своего любимого учителя Рудольфа Штайнера, говорит, что самые главные препятствия к реализации нашего героического потенциала — страх и лень.

Повторю...

Два первейших препятствия, которые не дают вам активировать ваш потенциал Героя, очень и очень просты.

СТРАХ и ЛЕНЬ.

Остановитесь на минуту и подумайте. Подумайте обо всем, чего хотите добиться в жизни.

Кем вы хотите стать?

Вглядитесь. Проникнитесь.

А теперь... Что мешает убрать разрыв, отделяющий вас от лучшей версии себя?

Если вы будете честны с собой, то увидите, что в большинстве случаев проблема вовсе не снаружи.

Это ваши собственные страх и лень.

Понимаете?

Знайте: у Героя хватит сил на двоих.

Наше секретное оружие — любовь.

Итак... Ради кого вы готовы трудиться не покладая рук, чтобы побороть свой страх и свою лень?

Серьезно.

Ради кого вы готовы трудиться не покладая рук, чтобы побороть свой страх и свою лень?

Я тружусь изо всех сил, чтобы побороть СВОЙ страх и СВОЮ лень, ради моей жены, моих детей, моих друзей, моей команды, нашего сообщества и...

Ради ВАС.

День 1. Все готово.

Вперед, Герой.

ХАРАКТЕР ИЛИ НЕДОСТАТКИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ПРАВИЛА ИГРЫ

После того как мы извлекли драгоценные крупницы мудрости из нашего утреннего разговора с Эмерсоном, давайте обратимся к вечерним событиям того дня, где тоже найдем кое-что полезное.

Если вам интересно, Эмерсон отлично провел время на турнире. Выиграл две партии, а из двух проигранных вынес важные уроки.

Мы решили отпраздновать это, поиграв в лазертаг по пути домой.

И вот мы заходим в клуб в предвкушении прекрасного вечера.

Однако в последнюю минуту перед нами заканчивается набор группы! Эх!

Следующий набор будет слишком поздно, мы не сможем его дождаться.

Ведущий предлагает присоединиться к этой группе, но тогда мы пропускаем большую часть инструктажа, который обязательно проводят с каждым до начала игры.

Эмерсон уже играл в лазертаг на этой неделе и знает правила. Я не играл лет примерно сорок.

«Ну это же лазертаг. Что там сложного», — думаю я и говорю:
— Отлично, спасибо!

Мы присоединяемся к финальной части инструктажа. Затем надеваем снаряжение и проходим на арену.

И...

Я играю просто ужасно.

(Закадровый смех.)

Да, я очень, очень, очень плох.

Чтобы вам было понятнее, чуть раньше на этой неделе Александра ходила сюда с Эмерсоном и сыграла настолько скверно, что набрала минус 99 очков.

Парень, работавший в тот день, сказал, что никогда не видел такого разгромного счета. Мы потом всей семьей смеялись над этим.

И вот...

Прошло 10 минут из 20 игровых, и у меня — минус 100 очков. Фейспалм.

Моя психическая устойчивость быстро улетучивается.

(Закадровый смех.)

Говорю себе: «Из ряда вон. Я просто кошмарен. Надо уходить, прямо стыд какой-то».

Затем присматриваюсь получше к статистике на табло.

Прямо над строкой позора с моими минус 100 очками, я вижу данные о количестве оставшихся патронов. У меня 1000 зарядов!

Это довольно странно, ведь я уверен: ровно столько патронов было в начале игры и, уж поверьте, я вовсю их расходовал. У меня мозоль на пальце от спускового крючка!

И тут...

Я кручу в руках ружье и случайно натыкаюсь на кнопку сзади.

Нажимаю ее, нажимаю спусковой крючок и...

Ружье начинает стрелять!

Я слышу это!

Какой прекрасный звук!

Короче говоря, я включаю режим «морского котика» и начинаю веселиться вовсю. В конце игры мой счет — четыреста с чем-то очков — второе место после Эмерсона.

И знаете, о чем я подумал?

Я вспомнил о Би Джее Фогге.

Возможно, вам известно, что Би Джей руководит лабораторией поведенческого проектирования в Стэнфордском университете.

Его исследования вдохновили Джеймса Клира на написание книги «Атомные привычки»*, а Чарльза Дахигга на книгу «Власть привычки».

И он написал собственную книгу под названием «Нанопривычки».

Я еще поделюсь лучшими идеями всех трех авторов, когда мы начнем превращать вас в того, кто с мастерством ниндзя закрепляет необходимые привычки и избавляется от ненужных, а пока расскажу,

* См. список книг на с. 853. — *Прим. ред.*

что вспомнил в связи с книгой Би Джея, пока снимал снаряжение для лазертага.

Вкратце: Би Джей говорит, если у вас уже были неудачные попытки изменить свое поведение, вполне вероятно, что проблема не в вас, а в «недостатках проектирования», то есть в ошибке подхода.

Иными словами, с вами все в порядке, вы просто не знали, как эффективно менять свое поведение.

Играть в лазертаг гораздо проще и гораздо веселее, если знаешь правила. Так и в жизни.

Пришло время пройти инструктаж «Как играть в игру жизни», которого у нас никогда не было.

P. S. Александра просит передать вам, что в тот раз тоже пропустила часть инструктажа, где участников учили стрелять из лазера, потому что в это время пыталась поймать Элеонор. То есть она тоже не знала, как надо стрелять. Ха-ха. Хештег: #родственныедуши.

ЛУЧШЕ С ИЗБЫТКОМ

ЕСЛИ СОМНЕВАЕШЬСЯ, СДЕЛАЙ БОЛЬШЕ

Один из моих любимых героев — Уильям Макрейвен.

Будучи четырехзвездным адмиралом, он возглавил Командование специальными операциями ВС США.

Его речь на церемонии вручения дипломов в Техасском университете в Остине называлась «Заправляй кровать». Он написал несколько замечательных книг, одна из которых основана на том выступлении и называется так же: «Заправляй кровать». Еще две: мемуары «Морские истории» (Sea Stories) и «Кодекс Героя» (The Hero Code).

В книге по лидерству «Мудрость лягушки-быка» (Wisdom from the Bullfrog) адмирал Макрейвен делится 18 военными афоризмами, которые помогали ему в жизни.

Один из них звучит так: «Если сомневаешься, сделай больше».

Давайте рассмотрим пример и попробуем применить мудрость из той книги к структуре этой.

Возможно, вы знаете, что при поступлении в одно из самых элитных военных подразделений в истории — в спецназ «морские котики» — кандидаты должны пройти серьезный курс подготовки.

И, естественно, подготовка сопряжена с невероятными физическими и психическими нагрузками. Лишь 20% кандидатов способны завершить курс.

А теперь немного углубимся в прошлое.

6 июня 1944 г. генерал Дуайт Эйзенхауэр возглавил высадку союзных войск в Нормандии, существенно повлиявшую на ход Второй мировой войны.

Согласно документам из библиотеки Эйзенхауэра, подразделения, участвовавшие в высадке, включали в себя 7000 кораблей и десантных судов, укомплектованных более чем 195 000 моряков, солдат и офицеров. Почти 133 000 военнослужащих из США, Британского Содружества и стран-союзников высадились в День Д.