

# ДОРОТЕЯ БРАНД

## ПРОСНИСЬ И ЖИВИ!



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.955  
ББК 88.3  
Б87

Dorothea Brande  
WAKE UP AND LIVE!

*Перевод с английского О. Мышаковой*

*Компьютерный дизайн В. Воронина*

Печатается с разрешения издательства  
Jeremy P. Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC и Andrew Nurnberg.

**Бранд, Доротея.**

Б87 Проснись и живи! : [перевод с английского О. Мышаковой] / Доротея Бранд. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 192 с.

ISBN 978-5-17-097440-5

Что, если бы вам предложили использовать простую формулу из 8 слов, способную изменить вашу жизнь? Вы поверили бы в это?

Бранд обнаружила среди подавляющего большинства мужчин и женщин «волю к поражению». Она настаивает, что часто страх перед унижением пересиливает желание добиться успеха. Вместо того чтобы подвергнуться риску неудачи, люди срывают сроки, отказываются от помощи, находят более важные дела.

В течение всей жизни Бранд искала формулу успеха и нашла ее: «Действуйте так, будто вы не способны потерпеть поражение!»

УДК 159.955  
ББК 88.3

© Dorothea Brande, 1936

© Перевод. О. Мышакова, 2017

© Издание на русском языке AST Publishers, 2018

## Содержание

---

Введение . . . . .	5
Глава 1. Почему мы терпим неудачу? . .	15
Глава 2. Воля к поражению . . . . .	25
Глава 3. Жертвы воли к поражению . . .	37
Глава 4. Бонусы поражения . . . . .	49
Глава 5. Коррекция направления . . . . .	69
Глава 6. Система в действии . . . . .	87
Глава 7. Предупреждения и квалификации . . . . .	105
Глава 8. О том, как беречь дыхание . . .	115
Глава 9. Задача на воображение. . . . .	127
Глава 10. О кодексах и стандартах . . . .	137
Глава 11. Двенадцать дисциплин . . . . .	151
Глава 12. Желаю удачи! . . . . .	183



## Введение

---

**Д**ва года назад я случайно наткнулась на формулу успеха, перевернувшую всю мою жизнь. Формула оказалась такой простой и очевидной, что я с трудом поверила в поистине волшебные результаты, когда применила ее на практике. Сразу хочу признаться: два года назад я была неудачницей, хотя об этом знали только я и мои близкие, понимавшие, что я не реализую свои возможности и на десять процентов. У меня была интересная должность, не самая скучная жизнь — однако в душе я считала себя неудачницей. Работа не соответствовала тому, чем я мечтала заниматься, и какие бы оригинальные и стройные теории отсутствия успеха я ни строила, что-то мне подсказывало: я способна на большее, я могу лучше проявить себя.

Конечно, я искала выход, но когда мне все же удалось его найти, я не сразу поверила своей удаче. Вначале я даже не пыталась анализировать или объяснять происходящее — поразительные результаты от применения формулы сделали меня суеверной: не лезем же мы в механизм действия заклинаний или чар! Вторая, более прагматичная, причина заключалась в том, что я отнеслась к происходящему с некоторой осторожностью. Я уже много раз пыталась выбраться из заколдованного круга, и много раз мне это почти удавалось, но всякий раз я неизменно наступала все на те же грабли. А главная причина, почему я, можно сказать, избегала анализировать эффект формулы, в том, что я с головой окунулась в работу и получала от этого огромное удовольствие. Купаясь в легкости, с какой я справлялась с работой, прежде для меня невыносимой, я видела, как преграды, казавшиеся непреодолимыми, исчезают, словно тающий снег, чувствовала, как инертность и робость, много лет сковывавшие меня, спадают, как разбитые кандалы.

*Два года назад :  
я была :  
неудачницей, :  
хотя об этом :  
знали только :  
я и мои близкие, :  
понимавшие, :  
что я не :  
реализую свои :  
возможности :  
и на десять :  
процентов. :*

Я много лет провела в тупике: я знала, чего хочу, располагала всем необходимым — и ни на йоту не продвинулась в своей профессии. Рано выбрав свою дорогу в жизни — писательство, я вступила на нее с большими надеждами. Большая часть первых произведений была встречена благосклонно, но когда я пыталась сделать следующий шаг и перейти на новый профессиональный уровень, я словно каменела и теряла вдохновение.

Разумеется, я была несчастна — не до слез, конечно, но мне не давала покоя моя профессиональная несостоятельность, от которой опускались руки. Поставив на себе крест в литературном творчестве, я взялась за редактирование, но беспрестанно изводила себя, консультируясь с преподавателями, аналитиками, психологами и врачами, пытаюсь найти ответ, как выбраться из этой бездонной пропасти. Я читала, спрашивала, размышляла, трепала себе нервы; искала спасения в каждом совете и рекомендации, но всякий раз эффект оказывался временным. На неделю-другую я забывалась в лихорадочной деятельности, но затем период активности внезапно заканчивался, и я оказывалась так же далеко от цели, как вначале, еще больше разочаровавшись.

И вот буквально в один миг я обрела свободу. На этот раз я не искала совета специально, а занималась исследованиями совершенно в другой области. Я читала труд Фредерика Майерса «Человеческая личность и ее жизнь после смерти тела», когда одно предложение открыло мне глаза — я даже отложила книгу, чтобы обдумать все аспекты этой остроумной гипотезы. Когда я вновь взялась за книгу, я была другим человеком.

Изменились все стороны жизни, мироощущение, настрой. Сначала, как я уже писала, я этого не признавала: во мне лишь день ото дня крепла уверенность, что я наконец нашла свой талисман для борьбы с незадачливостью, инертностью и унынием. Этого мне казалось более чем достаточно. Мои дни и мои руки были настолько наполнены работой, что времени на самоанализ не оставалось. Порой, в два счета справившись с задачей, которая прежде казалась мне непомерной, засыпая, я думала: «Да ведь это не я!» Между тем новая «я» вовсю пожинала лавры: книги, которые я так давно и безнадежно хотела написать, так и вылетали из-под пера — строки сами ложились на бумагу. Забыв об усталости, я фонтанировала новыми замыслами, которые, как водится, скопились за повседневной работой, служившей

пробкой в мозгу, барьером, не пускавшим меня дальше.

Вот все, что я написала за двадцать лет (до того как нашла формулу): коротенькая библиография, плод мучительных трудов, насилия над своей волей. Я на всякий случай завывшала свои результаты в каждой классификации, поэтому, по самой щедрой оценке, выходит семнадцать коротких рассказов, двадцать книжных обзоров, полдюжины газетных статей и незаконченный роман, брошенный примерно на первой трети. В среднем менее двух завершенных работ в год!

За два года после «просветления» я написала три книги (две первых по совершенно разной тематике я закончила меньше чем за год, и обе снискали успех), двадцать четыре статьи, четыре рассказа, семьдесят две лекции, подробный план еще трех книг плюс бесчисленные письменные профессиональные консультации, рассылаемые во все уголки страны.

Но эффект формулы этим не ограничивался. Когда она высвободила мою энергию для литературного творчества, мне стало любопытно, что еще она может для меня сделать, и я начала поступать согласно формуле в других сферах жизни, где у меня были проблемы. Нерешительность и боязливость, парализующие меня, исчезли. Интервью,

лекции и встречи, на которые я шла как на каторгу, неожиданно начали приносить удовольствие. Эксплуатация себя, которую я так долго себе позволяла, прекратилась раз и навсегда. Я наконец поладила с собой, уже не наказывая, не понукая и не переламывая себя без всякой жалости, и поэтому перестала уставать и тосковать без причины.

*Я наконец  
поладила  
с собой, уже не  
наказывая, не  
понукая и не  
переламывая  
себя без всякой  
жалости,  
и поэтому  
перестала  
уставать  
и тосковать без  
причины.*

Несмотря на потрясающую эффективность формулы, я очень мало кому о ней рассказала. В каком-то слабоумном эгоизме, который есть, по-моему, у девяноста девяти процентов людей, я сочла свой случай уникальным. Я не сомневалась — другие не знают, что такое творческий тупик, и некому будет применить мою формулу для решения своих проблем. Но я уже

не жила как в осаде, не поднимая головы и не замечая ничего вокруг, и порой видела, как кто-то, подобно мне, впустую растрчивает свои силы. Но мне же повезло, думала я, — значит и им повезет в свое время. Мне и в голову не пришло рекламировать эту простую полезную программу — я искренне не понимала, что большинство людей в той или иной степени живут не так, как надо.

Но вот несколько месяцев назад меня попросили прочесть лекцию группе продавцов книг на тему «Трудности становления писателя». В своей первой книге я подробно описала данные трудности; и у меня не было желания пересказывать главу из опубликованной книги, тем более такой аудитории, которая, в отличие от остального населения, наверняка уже до дыр зачитала эту главу. Готовясь к лекции, я ничего не придумала добавить, кроме как честно сказать, что самая сложная проблема, с которой приходится справляться писателю, — это его собственные инертность и трусость. Немного опасаясь, что мои слова будут восприняты как «свидетельство веры» на старинном молитвенном собрании, я начала думать над темой и готовить лекцию.

Выводы, к которым я пришла, изложены в этой книге: все мы жертвы воли к поражению, и если не увидеть этого вовремя и не предпринять мер, мы рискуем прожить всю жизнь, так ничего и не добившись. Но есть эффективный способ борьбы с волей к поражению, дающий необыкновенные результаты. Я прочла лекцию, и меня поразило, как ее приняли. Пока не пошли записки, письма и звонки, я думала, что мой рассказ, как лично я выбралась из тупика, не особо

заинтересовал слушателей и помог максимум двум-трем, оказавшимся в аналогичной ситуации.

*Все мы  
жертвы воли  
к поражению,  
и если не  
увидеть этого  
вовремя и не  
предпринять  
мер, мы рискуем  
прожить всю  
жизнь, так  
ничего и не  
добившись.  
Но есть  
эффективный  
способ борьбы  
с волей  
к поражению,  
дающий  
необыкновенные  
результаты.*

Но выяснилось, что буквально вся аудитория столкнулась с такими же проблемами, и все искали помощи. Я читала лекцию еще два раза — результат был таким же. Меня забросали письмами, вопросами и просьбами об интервью. Больше всего меня тронули три рассказа, присланные в течение двух недель после лекции. Трое из слушателей, не дожидаясь подробных объяснений и не упираясь — будто эта формула им не поможет, с ходу воплотили ее в жизнь. Одна слушательница написала и продала издательству рассказ на сюжет, который много лет варился у нее в голове, но казался слишком одиозным. Второй

слушатель, придя домой, раз и навсегда прекратил позволять своей темпераментной сестрице себя эксплуатировать и снова начал работать по вечерам, от чего отказался, было, по ее настоянию. К его изумлению, сестра, уяснив, что брат не позволит больше стоять у него на пути, очнулась от привычной плак-

сивой ипохондрии — такой счастливой брат не видел ее очень давно. Третий слушатель слишком личный и пространный, чтобы приводить здесь его в качестве примера, но в чем-то он даже превосходит двух первых. Таким образом, минимум три человека нашли предложенную формулу эффективной и, подобно мне, сочли результаты впечатляющими.

Все мы живем настолько ниже потенциально возможного уровня, что, освободившись от того, что нам мешает, и приблизившись к своему максимуму, нам кажется, будто мы совершенно преобразились. Когда после нерешительного, робкого прозябания мы позволяем себе жить полной жизнью, которая наша по праву, это напоминает сверхчеловеческий взлет. Стоит это увидеть, как легко обнаружится, что все ведущие энергичную, продуктивную жизнь, будь то государственные деятели, философы, представители творческих профессий или деловые люди, применяют в работе, порой бессознательно, ту мысленную установку, которую их менее удачливым собратьям предстоит либо найти, либо прожить жизнь впустую. Если почитать биографии и автобиографии, можно увидеть, что озарение порой приходит через религию, философию или искреннее восхищение своим кумиром, и тогда человек,

пусть и не изжив в себе слабости, проявляет поразительную выносливость, продуктивность или гениальность. Те, кто не родился

Однако моя :  
книга посвящена :  
не истории :  
становления :  
этой идеи; она :  
задумана как :  
практическое :  
руководство для :  
тех, кто хотел :  
бы уйти от :  
бесплодности :  
своих усилий :  
и зажить :  
счастливо. :

с умением входить в состояние такого вдохновения, кто не испытал его в раннем возрасте или по какой-то причине не находит в религии или философии силу, которая необходима для борьбы с собственной неудачливостью, могут научиться брать от жизни максимум сознательным усилием воли. Стоит им научиться — и многое, что повергало их в недоумение, становится простым и ясным. Однако моя книга посвящена не истории становления этой идеи; она задумана как прак-

тическое руководство для тех, кто хотел бы уйти от бесплодности своих усилий и зажить счастливо.

Глава 1



# Почему мы терпим неудачу?