

Мел Роббинс

ПРАВИЛО 5 СЕКУНД  
как успевать все и не нервничать



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
P58

Mel Robbins

5 SECOND RULE. TRANSFORM YOUR LIFE, WORK, AND CONFIDENCE WITH EVERYDAY COURAGE  
*Печатается с разрешения автора и литературных агентств United Talent Agency  
и Prava I Prevodi International Literary Agency.*

### **Роббинс, Мел.**

P58 **Правило 5 секунд. Как успевать все и не нервничать / М. Роббинс; пер. В. Краснянская. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 288 с. – (Нон-фикшн рунета).**

ISBN 978-5-17-098526-5.

Вы слышали что-нибудь о правиле 5 секунд? Автор этого лайфхака предлагает окунуться в удивительно простой мир легкого и продуктивного изменения своей жизни. 5 секунд - звучит не сложно и не предвещает долгой работы над собой или 12-ступенчатой системы изменений... Вы можете просто взять и начать ходить на фитнес (и не обязательно с понедельника), попросить у начальника повышение, сказать родственникам, что действительно думаете или чувствуете, повысить свою эффективность, избавиться от панических атак, и в принципе делать что-либо, на что никогда не хватало сил и желания. Все очень просто, и все в ваших руках.

Все события, описанные в книге, действительно и реальны. Сотни вдохновляющих историй и меняющих жизнь примеров ждут вас!

**УДК 159.9  
ББК 88.3**

*Издание для досуга*

16+

## **Роббинс Мел ПРАВИЛО 5 СЕКУНД. КАК УСПЕВАТЬ ВСЕ И НЕ НЕРВНИЧАТЬ**

*Перевод Виктории Краснянской*

*Ведущий редактор Я. Сурженко*

*Технический редактор Т. Тимошина*

*Дизайнер макета А. Якунина*

*Дизайнер обложки В. Лебедева*

Подписано в печать 30.08.2018. Формат 84x108 <sup>1/32</sup>. Усл. печ. л. 15,12

Тираж 2500 экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 - книги, брошюры

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz) **Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РАЦ-Алматы». Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РАЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:

ТОО «РАЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РАЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92 Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-098526-5.

© 2017 by Mel Robbins  
© ООО «Издательство АСТ»

Это реальная история о

# ПРАВИЛЕ ПЯТИ СЕКУНД

**ЧТО** это, **ПОЧЕМУ** оно работает и **КАК** люди во всем мире используют его, чтобы изменить свою жизнь всего лишь за пять секунд.

- Все события, описанные в книге, произошли в действительности.
- Имена героев не изменены.
- Посты в социальных сетях, которые появляются в тексте книги, на самом деле существуют.

Я не могу дождаться возможности поделиться с вами тем, что написано в этой книге, и увидеть, как раскрывается скрытая в вас сила.

5 . . . 4 . . . 3 . . . 2 . . . 1 . . .

## ВПЕРЕД!

С наилучшими пожеланиями,  
Мел

## БУДНИЧНАЯ СМЕЛОСТЬ

Смелость — это способность делать то, что кажется трудным, пугающим или сомнительным.

Ее нельзя приберечь про запас.

Смелость — это право, которое дается нам от рождения. Она внутри каждого из нас. И она ждет, чтобы вы ее обнаружили.

Одна секунда смелости может изменить ваш день. Один день может изменить всю вашу жизнь. А одна жизнь может изменить мир.

В смелости есть настоящая сила; она раскрывает вас — самую лучшую вашу сторону.

Найдите в себе смелость, и вы будете способны добиться всего, о чем мечтаете, и испытать все, что захотите.

Да, вы даже сможете изменить мир.

ЧАСТЬ 1:

ПРАВИЛО

**5**

СЕКУНД

# ГЛАВА 1.

## ПЯТЬ СЕКУНД, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

---

если вы ищете человека, который изменит вашу  
жизнь, то посмотрите в зеркало

Сейчас вам предстоит узнать одну удивительную вещь — потребуется всего пять секунд, чтобы изменить свою жизнь. Это звучит как некий рекламный трюк, не правда ли? Но это не так. Это наука. Я это вам докажу. Одно решение, на которое потребуется всего пять секунд, изменит вашу жизнь. На самом деле, это единственный способ ее изменить.

Это реальная история о Правиле пяти секунд: что это такое, почему оно работает и как оно изменяет жизни людей по всему миру. Правило очень легко запомнить, а его влияние глубоко и значительно. Это секрет, который изменяет все. Как только вы узнаете Правило, вы немедленно можете начать им пользоваться. Правило поможет вам жить, любить, работать, говорить с большей уверенностью в своих силах и храбростью в повседневной жизни. **Используйте его один раз, и оно будет с вами, когда бы ни потребовалось.**

Я создала Правило пяти секунд в тот момент своей жизни, когда, казалось, все летит в пропасть. И под

«всем» я имею в виду действительно все: брак, финансовое положение, карьера и самоуважение были на самом дне. Мои проблемы выглядели такими огромными, что каждое утро мне приходилось бороться с собой только для того, чтобы встать с постели. Именно так и появилось Правило: я изобрела его, чтобы избавиться от привычки бить по кнопке будильника.

Когда я семь лет назад впервые воспользовалась Правилom, я думала, что это глупо. Я даже и не подозревала, что изобрела мощный метакогнитивный метод, который изменит все в моей жизни, работе и самоощущении.

То, что произошло со мной после открытия Правила пяти секунд и силы пятисекундных решений, — это просто невероятно. Я не просто очнулась — я встряхнула всю свою жизнь. Я использовала этот единственный инструмент, чтобы взять на себя управление и улучшить все: от веры в свои силы до оборота денежных средств, от брака до карьеры, от производительности труда до родительских качеств. Я перестала выписывать чеки семи различным банковским служащим, не имея достаточно средств для их оплаты, и ссориться с мужем из-за празднования двадцатилетия нашей свадьбы. Я излечилась от беспокойства, создала и продала два небольших бизнеса, получила предложения о работе в CNN и журнале «Саксес» и сейчас являюсь одним из самых востребованных лекторов в мире. Я никогда не чувствовала себя более счастливой и свободной и не ощущала, что держу жизнь в своих руках. Ничего этого я бы не добилась без Правила.

**Правило пяти секунд изменило все... научив меня одной вещи: КАК изменять.**

Используя Правило, я избавилась от привычки по многу раз обдумывать самые незначительные шаги,

прежде чем начать действовать. Я использовала Правило, чтобы наладить самоконтроль, иметь более прочную связь с действительностью и более продуктивно работать. Правило научило меня, как перестать сомневаться и начать верить в себя, свои идеи и способности. Правило дало мне внутренние силы стать лучшим и более счастливым человеком не для других, а для себя.

**Для вас Правило может сделать то же самое. Поэтому я так радуюсь возможности им с вами поделиться.** В нескольких следующих главах вы узнаете обо всем, что стоит за Правилom: что это, почему это работает и какие научные аргументы его подкрепляют. Вы откроете, как пятисекундные решения и действия будничной смелости изменяют вашу жизнь. Наконец, вы узнаете, как вы можете использовать Правило пяти секунд в сочетании с последними научно-обоснованными стратегиями, чтобы стать здоровее, счастливее, а также продуктивнее и эффективнее в работе. Также вы научитесь, как использовать его, чтобы перестать беспокоиться, управлять тревогой, найти смысл жизни и справиться с любым страхом.

И это еще не все. Вы увидите доказательства. Множество доказательств. В этой книге полным-полно постов из социальных сетей и рассказов из первых уст от людей со всего мира, использующих Правило для того, чтобы сделать самые удивительные вещи реальностью. Да, Правило поможет вам просыпаться вовремя, но на самом деле оно делает куда более удивительные вещи: **оно пробуждает вашего внутреннего гения, лидера, рок-звезду, спортсмена, художника и изменяет действующую силу внутри вас.**

Когда вы узнаете о Правиле, вы, скорее всего, начнете использовать его, чтобы добиться своих целей. Возможно, вы будете **пользоваться им, чтобы заставить себя** ходить в спортивный зал, как делает Маргарет, когда «чувствует, что это выше ее сил».

**Маргарет**

@MRuvoldt

Планировала начать сегодняшний день с тренировки. Проснулась и почувствовала, что это выше моих сил. А потом вспомнила @melrobbins #правилопятисекунд

Или вы можете **использовать Правило, чтобы приобрести больше влияния на работе.** Именно так Мальзак начал использовать Правило, чтобы набраться смелости пойти к своему начальнику и поговорить о своей карьере (действие, которого многие из нас так боятся). Благодаря Правилу, он не только сделал это, но и достиг великолепного результата.

**malzakmeh** @melrobbins, сегодня я сделал огромный шаг вперед и поговорил со своим начальником о своей ближайшей цели в работе. И он полностью поддержал меня! #правилопятисекунд! Спасибо вам, @melrobbins 😊😊

В этом еще одна уникальная особенность Правила — возможно, именно я его создала, но рассказать можно не только о моей истории. В этой книге вы встретитесь

с людьми со всего мира, ведущими самый разный образ жизни, которые используют Правило по большим и малым поводам, чтобы контролировать свою жизнь. Их очень разнообразный опыт поможет вам понять, насколько безгранично применение Правила и какие выгоды оно может принести на самом деле.

**Вы можете использовать Правило, чтобы повысить свою производительность.** До Правила пяти секунд Лора писала бесконечные списки того, что необходимо сделать, находила оправдания несделанному и чувствовала себя тупицей. Теперь в жизни Лоры не осталось места оправданиям — только действиям. Лора увеличила свой ежемесячный доход до 4000 долларов, получила степень бакалавра и совершила несколько пеших походов. Следующим этапом она планирует пробежать марафон.



### **Лора**

Я слышала, как вы рассказывали об этом прошлой зимой, и сказала себе, что пора перестать относиться к себе как к тупице, а потом это все и пошло!!! Спасибо вам, что освободили меня от этой идиотки внутри меня!

*Надпись на фотографии:*

2015

Получить степень бакалавра

Поднять доход до 4000

Пешие походы

Пробежать марафон

Найти нового соседа по квартире

### **Вы можете использовать Правило, чтобы выйти из зоны комфорта и более эффективно взаимодействовать с людьми.**

Кен использовал Правило пяти секунд в тот же день, когда узнал о нем на национальной конференции Института управления проектами, чтобы познакомиться с влиятельными людьми, Мэтью использовал его для «холодных звонков» руководителям высшего звена, а Алан — для того чтобы приобрести «десяток приятелей, которых иначе бы у меня не было» на мероприятии Ассоциации профессионального гольфа.

### **Кен Ричес @Buckoclow1**

@melrobbins Мне очень понравилось ваше выступление в субботу на национальной конференции Института управления проектами. С тех пор я использовал Правило пяти секунд, по крайней мере, три раза!

**Мел Роббинс @melrobbins**

@Buckoclow1 И как же вы его использовали?

**Кен Ричес @Buckoclow1**

@melrobbins Дважды, чтобы представиться влиятельным людям, и один раз, чтобы встать и переделать кучу работы сегодня утром

**Мэтью Смит**

@melrobbins Я написал электронные письма руководителям высшего звена от имени и по поручению своих друзей, чтобы пройти информационные собеседования. И ОНИ ОТВЕТИЛИ. Правило пяти секунд рулит!

**Алан**

@TheIdOfAlan

@melrobbins На мероприятии Ассоциации профессионального гольфа все прошло великолепно! Я использовал этот трюк с пятью секундами, чтобы приобрести «десяток приятелей, которых иначе бы у меня не было. #КрутойЛайфхак

**Также вы можете использовать Правило, чтобы контролировать себя и свои эмоции.**

Дженна пользовалась им, чтобы «сохранять терпение, а не рывкать» на своих детей. Также она применяла его как средство продаж в своем недавно открытом бизнесе прямых продаж. Правило помогло ей перестать думать о том, как можно «смуцаться», продавая что-либо, и дало ей храбрости просто начать продавать.

**Дженна**

Привет, Мел! Ну вот я и начала претворять Правило пяти секунд в жизнь. На самом деле я стала пользоваться им в двух сферах моей жизни. Во-первых, с детьми, чтобы сохранять терпение, а не рявкать на них. Я чувствую, что оно дает мне лишние пять секунд, чтобы собраться с мыслями, а не выхватывать сразу же пистолет. А во-вторых, я пользуюсь им в моем бизнесе Yoli. Я беру паузу в пять секунд, а потом просто спрашиваю, просто говорю с кем-то и завожу разговор о своем бизнесе. Как вы и говорили, гораздо лучше думать об ответе, чем о том, какое напряжение и смущение может вызвать такой бизнес. Я просто использую пять секунд и это вместо того, чтобы ДУМАТЬ об этом!!! Я была просто счастлива послушать вашу лекцию лично!!! Это было великолепно! Спасибо вам! Я планирую применить правило пяти секунд во многих областях своей жизни, которые я бы хотела улучшить! Желаю вам всего наилучшего!

**Руководители высшего звена некоторых самых уважаемых в мире компаний используют Правило, чтобы помочь своим менеджерам измениться, увеличить продажи, вдохновить команду и внести в работу новое.** Возьмем, например, Кристал из USAA<sup>1</sup>, у которой вся команда по продажам

<sup>1</sup> **United Services Automobile Association (USAA)** — группа компаний диверсифицированных финансовых услуг, входит в список Fortune 500, базируется в штате Техас. В конце 2015 года насчитывалось 11,4 миллиона членов. — *Примеч. пер.*

использует Правило пяти секунд, при этом добившись потрясающего результата — они перепрыгнули на «первое место в нашем территориальном подразделении».

### Кристал

Вся моя команда в USAA использует правило пяти секунд. Пока что мы перепрыгнули на первое место в нашем территориальном подразделении, но наша цель — стать номером один во всей компании! Вот один из бланков, которые вы мне посылали. У меня есть и другие, чтобы заниматься по ним.

Правило пяти секунд так легко запомнить, и оно так важно для ощущения уверенности в себе, что мы можем увидеть, как менеджеры, такие, как Муз, обучают ему свои команды по всему миру.



### Муз

@muze63

Весь персонал прилип к экранам во время великолепного #TEDtalk с @melrobbins сегодня утром. #мотивация #правилопятисекунд. Спасибо, Мел! 😊

**Вас также вдохновят истории людей, которые нашли в себе смелость перестать обдумывать и начать воплощать свои идеи в жизнь.**

Марк, который несколько десятков лет раздумывал о том, чтобы основать некоммерческую хоккейную лигу для детей из бедных районов города, использовал Правило, чтобы, наконец, извлечь эту идею «из своей головы» и «превратить ее в действие». Сейчас он сотрудничает с бывшими игроками олимпийской сборной и NHL, чтобы организовывать лагеря, проводить тренировки профессиональных игроков с детьми и создавать команды.

### Марк

В восьмидесятые и девяностые годы я работал в Национальной хоккейной лиге. Мне всегда было очень жаль, что у детей из бедных центральных кварталов города мало возможностей заниматься спортом, так как это для многих семей дорого, и родители не видят в таких занятиях никакой практической пользы.

В голове у меня навсегда засел образ легенд хоккея, которые пришли в большой спорт из бедных кварталов, играя в хоккей на улице. К сожалению,