

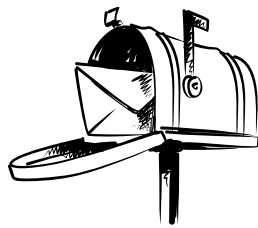
БЕНЖАМИН ХАРДИ

ПИСЬМА
СЕБЕ
В БУДУЩЕЕ

КАК ВСЕГО ОДНО ДЕЙСТВИЕ
СПОСОБНО ИЗМЕНИТЬ
ВАШУ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



БЕНЖАМИН ХАРДИ

ПИСЬМА
СЕБЕ
В БУДУЩЕЕ

КАК ВСЕГО ОДНО ДЕЙСТВИЕ
СПОСОБНО ИЗМЕНИТЬ
ВАШУ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

X20

BE YOUR FUTURE SELF NOW

© 2022 Dr. Benjamin Hardy

Published in 2021 by Hay House Inc.

Харди, Бенжамин.

X20 Письма себе в будущее : как всего одно действие способно изменить вашу жизнь к лучшему / Бенжамин Харди ; [перевод с английского Е. В. Фёдоровой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Атомные навыки. Самые полезные книги по само-развитию).

ISBN 978-5-04-215389-1

Перед вами эффективный психологический прием, позволяющий разоб-
ратся в себе настоящем. Автор книги — Бенжамин Харди, доктор фило-
софии, психолог и автор бестселлера «Сила воли не работает», считает, что
регулярные послания самому себе из настоящего в будущее помогут вам найти
дело жизни и преуспеть в нем, отпустить обиды и залечить травмы. Книга
также выходит под названием «Будущий я. Как начать выполнять данные себе
обещания».

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-215389-1

© Фёдорова Е. В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Посвящается моей семье:

*Филиппу Харди и Съюзан Найт,
Тревору и Джейкобу Харди,
Лорен Харди, Калэбу, Джордану,
Логану, Зоре, Фиби и Рексу*

Быть или не быть?
Вот в чем вопрос!

Уильям Шекспир, Гамлет

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ 13

Часть 1.

СЕМЬ УГРОЗ ДЛЯ «БУДУЩЕГО Я»

Угроза № 1. БЕЗ НАДЕЖДЫ НА БУДУЩЕЕ НАСТОЯЩЕЕ ТЕРЯЕТ СМЫСЛ	54
Угроза № 2. ПОСТОЯННЫЕ РАССКАЗЫ О ПРОШЛОМ ТОРМОЗЯТ БУДУЩЕЕ	66
Угроза № 3. НЕЗНАНИЕ СВОЕЙ СРЕДЫ ПОРОЖДАЕТ БЕСПОРЯДОЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ	76
Угроза № 4. ОТСУТСТВИЕ СВЯЗИ С «БУДУЩИМ СОБОЙ» ВЕДЕТ К НЕДАЛЬНОВИДНЫМ РЕШЕНИЯМ	87

СОДЕРЖАНИЕ

Угроза № 5. СРОЧНЫЕ ДЕЛА И НЕБОЛЬШИЕ ЦЕЛИ СДЕРЖИВАЮТ ВАС	95
Угроза № 6. ВАШЕ ОТСУТСТВИЕ НА ПОЛЕ ПО УМОЛЧАНИЮ ВЕДЕТ К НЕУДАЧЕ	106
Угроза № 7. УСПЕХ ЧАСТО ЯВЛЯЕТСЯ КАТАЛИЗАТОРОМ НЕУДАЧИ	114
ИТОГИ ПЕРВОЙ ЧАСТИ	125

Часть 2.

СЕМЬ ИСТИН «БУДУЩЕГО Я»

Истина № 1. ВАШЕ БУДУЩЕЕ ДВИЖЕТ ВАШИМ НАСТОЯЩИМ	140
Истина № 2. ВАШ «БУДУЩИЙ Я» ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ ОЖИДАЕТЕ	151
Истина № 3. ВАШ «БУДУЩИЙ Я» КРЫСОЛОВ	160
Истина № 4. ЧЕМ ЯРЧЕ И ДЕТАЛЬНЕЕ БУДЕТ ВАШ «БУДУЩИЙ Я», ТЕМ БЫСТРЕЕ ВЫ БУДЕТЕ ПРОГРЕССИРОВАТЬ	175
Истина № 5. ПРОВАЛИТЬСЯ КАК «БУДУЩИЙ Я» ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПРЕУСПЕТЬ КАК «НАСТОЯЩИЙ Я»	183

СОДЕРЖАНИЕ

Истина № 6. УСПЕХ ДОСТИГАЕТСЯ, ЕСЛИ ВЫ ВЕРНЫ «БУДУЩЕМУ СЕБЕ», НИКАК ИНАЧЕ	194
Истина № 7. ВАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О БОГЕ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕГО «БУДУЩЕГО Я»	200
ИТОГИ ВТОРОЙ ЧАСТИ	211

Часть 3. СЕМЬ ШАГОВ НАВСТРЕЧУ СВОЕМУ «БУДУЩЕМУ Я»

Шаг № 1. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ КОНТЕКСТНУЮ ЦЕЛЬ	219
Шаг № 2. УСТРАНИТЕ МАЛЕНЬКИЕ ЦЕЛИ	235
Шаг № 3. ПЕРЕЙДИТЕ ОТ НЕОБХОДИМОСТИ К ЖЕЛАНИЮ УЗНАТЬ	245
Шаг № 4. ПОПРОСИТЕ ИМЕННО ТО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ	254
Шаг № 5. АВТОМАТИЗИРУЙТЕ И СИСТЕМАТИЗИРУЙТЕ «БУДУЩЕГО СЕБЯ»	263
Шаг № 6. ЗАПЛАНИРУЙТЕ «БУДУЩЕГО СЕБЯ»	272

СОДЕРЖАНИЕ

Шаг № 7. РЕШИТЕЛЬНО ЗАКОНЧИТЕ НЕЗАВЕРШЕННУЮ РАБОТУ	280
ИТОГИ ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ	290
Заключение. БУДЬ БУДУЩИМ СОБОЙ ПРЯМО СЕЙЧАС	292
Благодарность	297
Об авторе	300

ВВЕДЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

*Осознайте, кем вы хотите
быть, и это будет вашим спа-
сением от реальности.*

Невилл Годдард

Однажды вечером вместо того, чтобы готовиться к тесту по истории, 17-летний Джимми Дональдсон одно за другим снял четыре видео для своего канала MrBeast на YouTube. Он уже больше трех лет активно создавал контент для видеохостинга, но эти ролики были совсем другими. В этот раз он не комментировал видеоигры и не обсуждал жизнь известных блогеров. Теперь парень решил поделиться с аудиторией своими откровенными размышлениями.

ВВЕДЕНИЕ

В первом видео Джимми разговаривал с «будущим собой» через полгода. Во втором видео он разговаривал с «будущим собой» через год. В третьем ролике он обратился к «будущему себе», но уже через пять лет. А в четвертом — через десять лет.

Каждое видео длилось всего около двух минут. Казалось бы, в них не было ничего особенного, но ролики стали знаковыми в жизни Джимми и даже переломными. Он абсолютно откровенно говорил о том, чего он хотел и чего ожидал от самого себя в будущем. Вместо того чтобы опубликовать все видео сразу, он запланировал их выход — через шесть месяцев, год, пять лет и десять лет.

Первое видео началось с того, что Джимми показал экран своего компьютера с актуальной на тот момент статистикой канала. После этого он начал свой монолог:

«Что бы я хотел сказать самому себе через шесть месяцев? Надеюсь, тебя все еще будут смотреть каждый день. Надеюсь, у тебя будет по меньшей мере 15 000 подписчиков. Будет ужасно неловко, если вас столько не наберется, — говорит он своей аудитории. — ...Сейчас я действительно получаю удовольствие от своего контента на платформе. Надеюсь, что в будущем мне он не разонравится».