

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ВДОХНОВЛЯЮЩЕ

ДОНАЛЬД МИЛЛЕР

ЖЕРТВА, ЗЛОДЕЙ, ГЕРОЙ

Какие субличности живут внутри нас
и как найти подход к каждой из них

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М60

HERO ON A MISSION. A Path to a Meaningful Life

© 2022 Donald Miller

Published by arrangement with HarperCollins Leadership,
a division of HarperCollins Focus, LLC.

Миллер, Дональд.

М60 Жертва, злодей, герой : какие субличности живут внутри нас и как найти подход к каждой из них / Дональд Миллер ; [перевод с английского В. Ю. Гуц]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-210749-8

В каждом из нас живут четыре персонажа: жертва, злодей, герой и проводник. Играя роль жертвы, мы терпим поражение, а злодея — разрушаем связи. Но, выбрав путь героя или наставника, мы можем процветать. Главная задача — понять, какую роль мы исполняем. В своей книге Дональд Миллер делится личным опытом, помогая читателям осознать, поддерживают ли их нынешние роли смысл жизни. Он предлагает план трансформации, который может вдохновить и привести к более полной, осмысленной жизни.

Книга была ранее издана под названием «Теперь мне не страшно. Руководство для тех, кто хочет, но боится жить в полную силу».

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© В. Гуц, перевод, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-210749-8

Посвящается Эммелин Миллер

К этой книге прилагаются страницы для заполнения вашего плана жизни, а также страницы ежедневника героя на задании. Для скачивания отсканируйте QR-код:

Содержание

Введение 13

Акт первый

КАК ПРИДАТЬ ЖИЗНИ СМЫСЛ 17

1. Жертва, злодей, герой и проводник:
четыре роли, которые мы играем в жизни. . . . 19
2. Герой признает свою силу действовать. 43
3. Герой выбирает жизнь, наполненную
смыслом. 62
4. Элементы для трансформации 94
5. Герой знает, чего он хочет 110
6. Утренний ритуал: как направить вашу
историю в нужное русло 134

Акт второй

СОЗДАЙТЕ СВОЙ ПЛАН ЖИЗНИ 145

7. Прощальная речь, чтобы оглянуться
на всю свою жизнь 149

СОДЕРЖАНИЕ

8. В хорошей прощальной речи
рассказывается, кого и что любил герой 167
9. Хорошая прощальная речь помогает
сделать историю увлекательной 188
10. Напишите прощальную речь
самому себе 207
11. Определите долгосрочные
и краткосрочные планы 224
12. Герой добивается результата 250
13. Ежедневник героя на задании 264
14. Самая важная роль 284
15. История всегда продолжается 299

Акт третий

- ВАШ ПЛАН ЖИЗНИ И ЕЖЕДНЕВНИК . . . 307**

*Я считаю, что не стоит доверять судьбе
писать историю вашей жизни.
Судьба — ужасный писатель.*

Введение

Как правило, в любой истории есть четыре главных персонажа:

1. Жертва — персонаж, который думает, что у него нет выхода.
2. Злодей — персонаж, который умаляет значение других.
3. Герой — персонаж, который сталкивается с трудностями и проходит через трансформацию.
4. Проводник — персонаж, который помогает герою.

Когда вы читаете книгу или смотрите кино, вы сочувствуете жертве, радуетесь победам героя, ненавидите злодея и отдаете должное проводнику.

Эти четыре персонажа появляются в историях не только потому, что они есть в реальном мире, но и потому, что они живут внутри нас самих.

В своей жизни всего за один день я могу сыграть все четыре роли. Если я сталкиваюсь с несправедливостью, я ненадолго становлюсь жертвой, жалея себя. Когда со мной плохо поступают, я мечтаю отомстить, как это делают злодеи. Если мне в голову приходит отличная идея и я хочу ее осуществить, я включаю режим героя и начинаю действовать. А в случае, если кто-то просит у меня совета или помощи, я становлюсь проводником.

Одна проблема — эти персонажи не равноценны. Двое из них помогают нам достигнуть глубокого понимания смысла жизни, а двое других тянут ко дну.

Много лет я в основном играл жертву, и этот образ мышления отрицательно влиял на качество моей жизни. В этой книге я расскажу, как себя не любил. Мне не нравилась моя жизнь, и другие люди не проявляли ко мне никакого уважения. Я мало зарабатывал, у меня не было здоровых отношений, и я был некомпетентен в своем деле.

История моей жизни разворачивалась печально, как в трагедиях. И так продолжалось бы дальше, если бы я кое-что не обнаружил.

Я осознал, что моей проблемой были не обстоятельства, не воспитание или перенесенные психологические травмы. Дело было в моем собственном отношении к себе. Я воспринимал себя как жертву.

ВВЕДЕНИЕ

Когда я понял, какими мощными качествами на самом деле обладают литературные и киногерои, мне стало интересно, помогут ли эти качества улучшить мою жизнь.

Жизнь в образе героя... Не того крутого супермена, кого вы, скорее всего, себе представили, а всего-навсего человека, полного сил и энергии.



Герой — это жертва, которая проходит через трансформацию.

Так вот, жизнь в образе героя естественным образом подвела меня к логотерапии — это вид терапии, созданный австрийским психологом Виктором Франклом. В одной из следующих глав я расскажу про нее более подробно.

Приход в логотерапию изменил мою жизнь к лучшему. Я стал более удовлетворенным, более продуктивным. Меня покинул страх перед близкими отношениями, я научился проживать их с радостью. По большому счету я перешел от полного непонимания смысла жизни к глубокому его осознанию.

Спустя десять лет я создал для себя план жизни и ежедневник, которые помогли мне свести все эти полезные идеи в единую систему. И моя книга как раз об этом: как образ мышления и поведение героя помогают найти в жизни смысл. Я предлагаю простую в использовании систему, позволяю-