

ЛЬЮИС ХАУС

СОБРАТЬ  
*себя* ЗАНОВО

Как превратить кризис в шанс,  
а неудачу в прорыв

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Х26

Lewis Howes  
THE GREATNESS MINDSET

Copyright © 2023 by Lewis Howes  
Originally published in 2023 by Hay House Inc.

**Хаус, Льюис.**

**Х26** Собрать себя заново. Как превратить кризис в шанс, а неудачу в прорыв / Льюис Хаус ; [перевод с английского В. Валяева]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Книги-мотиваторы).

ISBN 978-5-04-187746-0

«Я ничего не достиг», «Я впустую потратил годы», «Я упустил возможности»... Когда все кажется безнадежным, не остается ничего кроме как «Собрать себя заново» и двигаться дальше. Эта книга поможет склеить осколки вашей души после самых тяжелых испытаний. Льюис Хаус, автор бестселлеров New York Times, показывает, как можно переписать свое прошлое, чтобы продвигаться в мощное и изобильное будущее.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Валяев В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-187746-0

# Оглавление

Глава 1. В ПОГОНЕ ЗА ВЕЛИЧИЕМ .....	5
Глава 2. АЛЬТЕРНАТИВА ВЕЛИЧИЮ .....	21
<b>Шаг 1. ВРАГ ВЕЛИЧИЯ .....</b>	<b>41</b>
Глава 3. УПУСТИТЬ СВОЮ ОСОБУЮ МИССИЮ .....	43
<b>Шаг 2. ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ВЕЛИЧИЮ ....</b>	<b>73</b>
Глава 4. СТРАХ #1: НЕУДАЧА .....	75
Глава 5. СТРАХ #2: УСПЕХ .....	95
Глава 6. СТРАХ #3: ОСУЖДЕНИЕ .....	108
Глава 7. САМОКРИТИКА — УБИЙЦА МЕЧТЫ .....	121
Глава 8. НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ СТРАХОВ .....	134
<b>Шаг 3. ГРАНДИОЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ .....</b>	<b>159</b>
Глава 9. ИСЦЕЛЕНИЕ ПРОШЛОГО .....	161
Глава 10. В ПОИСКАХ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ .....	184
Глава 11. ЦИКЛ МЫШЛЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ .....	211

<b>ШАГ 4. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ВЕЛИЧИЯ .....</b>	<b>241</b>
Глава 12. ЗАДАВАЙТЕ ДЕРЗКИЕ ВОПРОСЫ .....	244
Глава 13. ДАЙТЕ СЕБЕ РАЗРЕШЕНИЕ .....	258
Глава 14. ПРИМИТЕ ВЫЗОВ .....	269
Глава 15. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛИ ДОСТИЖЕНИЯ ВЕЛИЧИЯ ..	286
Глава 16. ОБЗАВЕДИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ .....	301
Глава 17. ДОБИВАЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТОВ .....	321
Глава 18. РАДУЙТЕСЬ: ВАС ДОСТАТОЧНО! .....	341
БЛАГОДАРНОСТИ .....	349

# Глава 1

## В ПОГОНЕ ЗА ВЕЛИЧИЕМ

В 23 года я ночевал у сестры на диване в Колумбусе, штат Огайо, и был настолько несчастным и бедным, что оставалось только горестно посмеяться. Но я не смеялся. Такова была реальность, в которой я жил, и она не слишком радовала.

К тому моменту спорт занимал всю мою жизнь. Я добился почетного звания чемпиона США по десятиборью, но моей настоящей страстью был американский футбол, который тоже принес мне звание чемпиона страны. Я был мировым рекордсменом по количеству взятых ярдов принимающего в течение одной футбольной игры (во всех дивизионах и лигах). И наконец-то осуществил то, о чем давно мечтал: стал профессиональным игроком AFL и теперь изо всех сил стремился попасть в NFL. А потом сломал запястье в самом разгаре игры. Да так, что понадобилась операция. Врачам пришлось надрезать мне бедро, чтобы взять оттуда кусочек кости и вставить его в запястье. Результат? Полгода в гипсе и еще год на восстановление.

Сентябрь 2007 года. В самом начале заточения в гипсе, я еще месяца в нем не пробыл, меня начали одолевать

тревожные мысли: «А смогу ли я вообще когда-нибудь снова выйти на поле?». Масла в огонь добавляло и то, что годом раньше мой отец попал в аварию во время путешествия на другом конце земного шара, в Новой Зеландии. У него была тяжелая черепно-мозговая травма. После долгих месяцев пребывания в коме он наконец-то пришел в себя, но было очевидно, что путь к восстановлению предстоит долгий. Когда отца привезли в Штаты, у меня появилась возможность навещать его каждую неделю. Однако он почти ничего не помнил о людях, которые были дороги ему до аварии, и, что еще хуже, не было ни малейших намеков на улучшение.

Ночами меня мучили пугающие вопросы: *«А что, если запястье не срастется? Что, если я больше никогда не смогу снова играть в футбол? Что, если моей мечте конец? Кем мне быть? Что, если мой папа никогда меня не вспомнит? Что будет, если я не придумаю, что делать дальше? А что, если меня никто никогда не полюбит? Что, если я буду пробовать, и у меня не будет получаться? Что тогда обо мне подумают другие? Хуже того, вдруг я не смогу оправдать собственные ожидания?»*

Кажется, все, на что меня хватало в те тяжелые времена, — сидеть у телевизора с пультом в руке, бессмысленно прощелкивая старье и рекламу, и буквально чувствовать, как мой шанс стать великим не просто утекает сквозь пальцы, а бежит от меня со всех ног. Я понятия не имел, о чем думать, как себя чувствовать и как совладать с эмоциями. Кроме того, к тому моменту я даже не успел закончить колледж. Я был сломлен во всех смыслах слова — финансово, физически, эмоционально и духовно... Попытка разобраться, что делать дальше, и, казалось, остался совершенно один.

Но я знал, что это не моя история. Быть этого не могло. Я знал, что способен на большее, что внутри меня должно было быть величие, но понятия не имел, где его искать, с чего начать и как действовать. И все-таки глубоко внутри меня жила уверенность, что рано или поздно я до всего додумаюсь.

## **Образ мышления имеет значение**

Думаю, вам приходилось сталкиваться с ужасным осознанием: вы лишь пытаетесь выжить, тянете время в надежде на чудо, которое в один прекрасный день снизойдет и изменит все к лучшему. Может быть, у вас даже есть мечта, которая так и осталась мечтой. Что-то, что вы из раза в раз откладываете в долгий ящик, открыть который руки так и не доходят.

Я пишу эти строки после пандемии COVID-19, которая прокатилась по миру, оставив за собой множество скванных, изможденных и погрязших в депрессии людей. Впрочем, мы и без эпидемий создаем себе колоссальный стресс, живя в постоянном состоянии не-знаю-что-может-произойти-дальше. Понимаете, что-то всегда будет происходить. Жизнь есть жизнь. Возможно, за последние годы с вами уже случилось то, чего вы никак не могли ожидать: вы лишились работы, пережили развод или тяжелое расставание, потеряли близкого человека или попали на операцию, которая положила конец вашей карьере, — и чувствуете себя так, словно вас огрели по голове пыльным мешком, растеряны и не уверены, что делать дальше.

А может быть, вы уже давно перестали быть просто наблюдателем. Посвятили жизнь достижению своих целей, следуете за мечтой, и при всем этом вам удастся взглянуть на все сто. Возможно, вы разработали успеш-

ный способ дополнительного заработка, построили бизнес или карьеру своей мечты, но не можете отделаться от внутреннего ощущения, что этого мало. Хотя вы неплохи в достижении поставленных целей, все равно чувствуете, что чего-то не хватает, и что вы достойны большего.

Все хорошо, но не *великолепно!*

Многие сталкиваются с трудностями из-за того, что напрямую связывают свою личность с достигаемыми результатами. Узнали себя? Я уж точно да. У игроков в гольф есть старое изречение, которое гласит: «Ты хорош лишь настолько, насколько хорош твой следующий удар». Но если постоянно мыслить таким образом, придется мириться с пустотой в душе, словно вы никогда не сможете сделать *достаточно*.

Жизнь с ощущением «хорошо, но можно лучше» похожа на клетку, из которой невероятно тяжело выбраться. Я часто слышу от людей с успешной карьерой, семьей и детьми, зарабатывающих хорошие по меркам многих деньги, что их все равно не покидают боль и чувство незаполненности. Сердце тоскует по чему-то большему.

Это похоже на вас?

А теперь, не поймите меня неправильно. Нет ничего плохого в «хорошей» жизни. Не сомневайтесь, миллионы людей в мире не задумываясь поменялись бы с вами местами. Но вопрос в другом: это действительно та жизнь, которую вы хотите? Та самая история, которую будете с удовольствием рассказывать в будущем?

Эти вопросы отнюдь не случайны — их задают все преуспевающие работники. И если вы среди них, я не оставлю вас в одиночестве. Вполне возможно, что вы уже следуете своим мечтам, воплощаете их в жизнь, делаете шаги, чтобы достичь величия в бизнесе, спорте, политике,

благотворительности — да в чем угодно, список можно продолжать до бесконечности. Вы вложили множество усилий в развитие своих ментальных установок, прекрасно понимая, что совершенству нет предела. Стремитесь всегда быть на шаг впереди с тузом в рукаве и неустанно ищите способы использовать силу своего разума на полную катушку. Я вас прекрасно понимаю.

Итак, повторяю — может быть, вы чувствуете, что застряли и не можете сдвинуть машину жизни с нейтральной передачи, или же сломлены тяжестью невзгод и просто пытаетесь выжить. Возможно, вы наслаждаетесь, казалось бы, хорошей жизнью, но пустота внутри не дает вам покоя, или просто хотите достичь новых высот и обрести то самое преимущество. С какими бы намерениями вы ни обратились к этой книге, не сомневайтесь, вы — по адресу.

**Мыслить грандиозно** поможет разблокировать истинный потенциал вашего разума, обрести Особую Миссию, перебороть страх и неуверенность в себе и, разумеется, воплотить в реальность мечты и цели, которые так долго казались недостижимыми.

Вы *можете* переписать свое прошлое, дав себе толчок в светлое будущее, вместо того, чтобы позволять ему оставаться заевшей в голове пластинкой, стопорящей ваш прогресс. Но как вы собираетесь писать эту историю будущего? Кем хотите быть? Какой путь выберете? Ведаете ли вообще, что творите? И, наконец, как набраться смелости, чтобы побороть сомнения и страхи и разработать план, которому вы будете следовать на пути к мечте, четко понимая, кто вы на самом деле и к чему стремитесь?

Как бы то ни было, есть у вас мечты или вы о них позабыли — позвольте задать вам один простой вопрос:

*Были бы вы счастливы и довольны, если бы ваша мечта умерла одновременно с вами? Нет? А на что вы готовы, чтобы предотвратить такой исход?*

## Грандиозное небезупречное действие

К счастью, моя история не закончилась на диване в доме сестры. Она ясно дала понять, что не даст мне сидеть у нее на шее до старости. И даже преподнесла мне наиценнейший подарок, в один прекрасный момент намекнув, что пора начать помогать ей платить за квартиру или найти себе другое жилье. Благодаря сестре я впервые за пару месяцев прекратил упиваться жалостью к себе, сполз с дивана и нетвердой поступью направился на встречу неизвестному будущему.

Первым шагом стал звонок Стюарту Дженкинсу, моему наставнику, которого я безмерно уважал, и по совместительству директору моей старой школы. Я задал ему банальный вопрос: «С чего мне начать?». Стюарт рассказал мне о «какой-то цифровой стартап-платформе» под названием LinkedIn<sup>1</sup>, где можно поискать работу. Я понятия не имел, что она из себя представляет, но рассудил, что раз уж Стюарт считает это хорошей идеей, значит, мне определенно стоит попробовать. Так что я сосредоточился на ней и, словно одержимый, принялся изучать LinkedIn.

Потом я получил от брата подарок на Рождество. У нашей семьи была традиция бросать жребий, чтобы определить, кто кому дарит подарок. Брату достался я, и он подарил мне книгу. Никакой подарочной бумаги — он

---

<sup>1</sup> Популярная американская социальная сеть для поиска и установления деловых контактов.

просто дал ее мне, даже не вытащив из пластикового пакета. «Как работать по 4 часа в неделю» Тимоти Ферриса. Подзаголовок сразу меня зацепил: «Сбросьте оковы офисного рабства, освоите новый стиль жизни и присоединяйтесь к новому поколению успешных творческих людей». Я проглотил книгу за несколько дней рождественских каникул, неуклюже перелистывая страницы не скованной гипсом рукой. Она открыла мне целый мир возможностей, таких как цифровой бизнес, интернет-маркетинг и запуск стартапа. Я углубился в эту тему, читал блоги лидеров рынка и обращался ко всем, кого мог найти на LinkedIn, выстраивая круг общения в течение следующего года.

В то время мне очень помогли две вещи. Во-первых, я всерьез задумал научиться танцевать сальсу (но об этом позже). Во-вторых, решил изучить ораторское искусство. Страх выступлений перед публикой преследовал меня всю сознательную жизнь и, на мой взгляд, пора было его побороть. Я познакомился с одним профессиональным спикером и сказал, что очень хочу освоить это дело, но разговориться перед людьми меня не заставит даже пистолет у виска. Он угостил меня кофе (да, я по-прежнему не мог позволить себе и чашку кофе!) и дал совет: «Тебе надо вступить в Тостмастерс<sup>1</sup> и выступать там с речью каждую неделю в течение года». «Ну, — подумал я, — этот парень явно знает, о чем говорит, так что я в деле!»

На мероприятии Тостмастерс в Колумбусе мое внимание привлек один выступающий, который выдал просто

---

<sup>1</sup> Тостмастерс Интернешнл — международная некоммерческая образовательная организация, целью которой является развитие у ее членов навыков общения, публичных выступлений и лидерства.

потрясающую речь. После окончания мероприятия я просочился в заднюю часть помещения и принялся уминать за обе щеки закуски, не забывая заворачивать часть в салфеточки. И вдруг услышал за спиной: «Что вы делаете?»

Я в ужасе застыл на месте, затем развернулся в сторону говорящего. Это был тот самый спикер, который произнес невероятную речь! Я быстренько проглотил съеденное, делая вид, будто акт распахивания еды по всем свободным карманам с помощью одной здоровой руки был воплощением естественности.

«Ну, э-э, как бы так сказать, у меня сейчас, гхм, не очень много денег, и я планирую взять это домой на потом». От стыда мне хотелось спрятаться под столом, и я бы так и сделал, будь у меня возможность. Но я не верил, что скатерть скроет мое двухметровое туловище, и к тому же тогда я бы раздавил всю еду в карманах.

«Позвольте угостить вас обедом», — ответил он и повернулся к двери. Выглядело так, будто он регулярно встречал оголодавших, пихающих еду по карманам людей, после каждой своей речи.

Спикера звали Фрэнк Эгин, и он стал моим учителем ораторского искусства. Он также владел местной сетевой компанией. По мере развития наших отношений я поведал ему о своих похождениях с LinkedIn и помог улучшить его профиль с помощью всего, что узнал. Он выписал мне чек на 100 долларов и сказал, что это настоящий прорыв для его бизнеса. Я был в шоке: *«Вы хотите сказать, что люди будут платить мне за то, чтобы я улучшал их профили?»* Воодушевленный словами Фрэнка, я стал помогать другим людям, и они тоже платили мне деньги. Настоящие деньги!

Но на этом мы не остановились. Вскоре Фрэнк бросил мне еще один вызов: «Тебе стоит написать книгу

о LinkedIn». *Чего?* Я понятия не имел, как писать книги. Мне всего 24, кого волнует мое мнение? К тому же меня чуть не турнули из школы за неуспеваемость по английскому.

Его это не остановило: «Я буду тебе помогать». У Фрэнка уже был опыт написания книг, поэтому мы договорились, что он напишет раздел о традиционном нетворкинге, а я о том, как использовать LinkedIn для онлайн-нетворкинга. Конечно, на Пулитцеровскую премию мы не претендовали, но книга увидела свет и оказалась полезна читателям. И не успел я опомниться, как стал автором, который зарабатывал и рос.

Затем я побывал на собрании единомышленников из Твиттера, и меня осенило: «*А почему бы не попробовать то же самое, но в LinkedIn?*» Насколько мне было известно, еще никто не проводил деловые мероприятия с помощью этой платформы. В течение следующего года с помощью своей сети контактов я провел через LinkedIn 20 встреч по всей стране. Благодаря этому я консультировал все больше и больше, и это привело к моему первому вебинару, после проведения которого мне открылась дорога в онлайн и мир цифрового бизнеса. С тех пор я не оглядывался назад.

Перемотаем пленку на 14 лет вперед. Я не только вернулся в спорт, но и девять лет играл в мужской национальной сборной США по гандболу на олимпийском уровне. Одновременно я построил процветающий бизнес с семизначной ежегодной прибылью. В мире миллионы подкастов, но именно мой — *The School of Greatness* — стабильно занимает лидирующие позиции в чартах. За более чем 1200 эпизодов на нем побывали одни из самых успешных людей в мире, а количество скачиваний превысило полмиллиарда. Кроме того, я ведущий самого успешного

шоу о саморазвитии на YouTube и автор нескольких книг, включая *бестселлер по версии The New York Times*. Меня упоминали в *The Ellen Show*, шоу *Today* и *Good Morning America*, и у меня больше восьми миллионов подписчиков в социальных сетях.

Все это в течение последних десяти лет дает мне возможность делать мир лучше, участвуя в некоммерческих мероприятиях и вкладываясь в организации, которые решают близкие моему сердцу проблемы. Эффективная оптимизация нетворкинга позволяет мне жертвовать миллионы организациям вроде *Pencils of Promise*, *Charity: Water* и *Operation Underground Railroad*, спасающей детей из сексуального рабства.

На своем пути я многое узнал, учился у величайших умов в мире — людей, посвятивших себя дороге к величию в своих профессиональных областях. И в конце концов я понял, что обязан написать книгу о поиске смысла, преодолении страхов и создании плана, который поможет почувствовать собственную значимость и удовлетворение от жизни, — из-за того, что я чувствую каждый день.

## Дальнейший путь

В ходе нашего с вами путешествия я буду рассказывать и о своем личностном росте, который продолжается до сих пор. Величие — концепция, которую я изучал и старался применять на практике всю взрослую жизнь. В течение многих лет мне приходилось бороться с трудностями на трех важнейших жизненных фронтах — здоровье, отношения и деловая сфера. И борьба была тяжелой. На каждом этапе пути я сталкивался со страхами и комплексами, но мне удалось справиться с большинством из них благодаря помощи умнейших людей нашего времени. Будучи

не только интервьюером, но и учеником этих великих людей, я мог черпать их профессиональный опыт, чтобы понять, как они справлялись с трудностями, страхами и травмами и добивались потрясающих результатов.

Возможно, вы хотите спросить: «А что именно я подразумеваю под словом *величие*?»

С момента, когда я совершил то самое «грандиозное небезупречное действие», у меня было время, чтобы сформулировать рабочее определение.

**Величие — способность раскрыть свои природные дарования и таланты, чтобы исполнить Особую Миссию и максимально положительно влиять на людей, которые вас окружают.**

Уверяю вас, все не так уж и сложно.

**Нужно Всего лишь понять,  
кто Вы на самом деле и как  
Внести действительно стоящий  
и уникальный Вклад, который  
изменит к лучшему людей и мир  
Вокруг Вас.**

Звучит просто. Так что же мешает большинству из нас претворить эту идею в жизнь?

Основная причина, по которой люди не стремятся к величию, — столкновение лицом к лицу со злейшим Врагом Величия: **отсутствием четко обозначенной Особой Миссии.**

Довольно трудно что-то осуществить, если вы сами не знаете, чего хотите. Поэтому Шаг 1 — понять свое предназначение. По словам Виктора Франкла, человека, пережившего Холокост, и автора книги «Человек в поисках смысла»: «Смысл жизни начинается с дела, которое