

СОДЕРЖАНИЕ

Введениеxiii

Часть I. ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ОЩУЩАТЬ КОМФОРТ 1

Гл в 1. Взгляните на Зону комфорт по-новому 3

Гл в 2. Как ваши убеждения эстетически влияют на жизнь
в дискомфорте..... 16

Гл в 3. Три жизненных зоны..... 26

Гл в 4. Самоценность и доверие к себе в Зоне комфорт 54

Гл в 5. Внутренняя перестройка и комфорт 64

Часть II. ПРОЦЕСС КОМФОРТНОГО ТВОРЧЕСТВА 75

Первый этап: ОПРЕДЕЛИТЕ, где вы не ходите

Гл в 6. Возвращение к себе 79

Гл в 7. Безопасность: почувствуйте себя в безопасности
и разблокируйте свой потенциал..... 94

Гл в 8. Самовыражение: будьте тем, кем являетесь
на своем деле..... 119

Гл в 9. Удовольствие: используйте силу позитива 131

Гл в 10. Смелость и комфорт: уникальность
ваша связь..... 149

Второй этап: РЕШИТЕ, куда вы хотите добиться

Гл в 11. Кем вы хотите быть? 161

Гл в 12. Визуализируйте свою зону комфорта 179

Гл в 13. Сила в словах 193

Гл в 14. Управляйте своими эмоциями 205

Третий этап: НАМЕТЬТЕ путь к цели

Гл в 15. Адаптируйтесь, чтобы расширить Зону комфорта	227
Гл в 16. Позвольте своей идентичности определять ваше действия	242
Гл в 17. Возьмите под контроль свои мысли	257
Гл в 18. Сила отношений	274
Часть III. СТАНЬТЕ ПРОФИ ЗОНЫ КОМФОРТА.....	295
Гл в 19. Освойтесь с ритмом динамики	297
Гл в 20. Создайте внутренний баланс позиции силы	309
Гл в 21. Рост и поток: где возникает гармония	322
Гл в 22. Овладейте искусством жить так, как вам действительно нравится.....	331
Источники	343
Благодарности	348
Об авторе	352

«Эт книг н всегд изменит в ши предст вления о р звитии и комфорте».

— **Льюис Х уз**, втор книги *The School of Greatness*, бестселлер по версии *New York Times*

«Все мы слыш ли, что “р звитие происходит вне зоны комфорт ”. Что же, Кристиен Б тлер н мерен р звенч ть этот миф и пок з ть, к кую силу вы можете обрести, вернувшись к комфорту и сотворив жизнь в шей мечты. Эт феномен льн я книг , исполненн я состр д ния, пок жет в м, к к достичь процвет ния, р сширив зону комфорт , в к кой бы жизненной ситу ции вы ни н ходились. Именно это Кристиен сдел л для себя — и теперь он вдохновляет миллионы людей по всему миру н то, чтобы жить жизнью, полной изобилия и р дости».

— **Векс Кинг**, втор бестселлеров по версии *Sunday Times*

«Кристиен Б тлер — вл стительниц дум во всем, что связ но с пр вильным обр зом мышления. В этой сфере н м всем жизненно в жно непрест нно стремиться к тому, чтобы вернуть силы н шим истерз нным телу и р зуму и спр виться с выгор нием. Возможно, кому-то пок жет ся, что эт книг основ н н совершенно нелогичных предпосылк х, и т кой человек ск жет: “Стоп, что?” Но к к только вы увидите истину и поймете, что зон комфорт — это не б рьер, прегр дивший в м путь к мечт м, совсем н оборот, это зн ние преобр зит в шу жизнь. Именно об этом сейч с должен узн ть мир».

— **Эми Шах**, доктор медицины с двойным сертифик том, эксперт в обл сти здорового обр з жизни и втор книги *I'm So Effing Tired*

«Эт книг ст вит под сомнение все, что мы зн ли о зон х комфорт , и пок зыв ет, к к здоровое восприятие этих зон помог ет н м прожить свою жизнь н полную».

— **Симон Алекс ндр Онг**, втор книги *Energize: Make the Most of Every Moment*

«В этой з меч тельной новой книге Кристиен Б тлер не просто переписыв ет популярный миф о том, что “зон комфорт ” — это место, где ц рит ст гн ция. Он т кже пок зыв ет н м, почему может ок з ться верным совершенно обр тное — иными слов ми, почему, когд мы н ходимся в дискомфорте, н ше тело не функционирует н м ксим льном уровне и мы не можем оптим льно учиться, созд в ть и р звив ться. “Зон комфорт ” — это книг , которую должен прочесть к ждый, кто хочет по н стоящему процвет ть».

— **Ум Н йду**, доктор медицины, психи тр-нутрициолог, шеф-пов р, специ лист по пит нию и втор междун родного бестселлер *This Is Your Brain on Food*

«Хотел бы я прочесть эту книгу тридц ть лет н з д. Я з р бот л миллионы в киноиндустрии, но я бы мог сдел ть в десять р з больше, если бы ост лся в своей зоне комфорт ».

— **Дэвид Цукер**, кинорежиссер и сцен рист фильмов «Аэропл н!», «Голый пистолет», «Очень стр шное кино 3», «Очень стр шное кино 4»

«Этa книга полностью изменит ваши взгляды на успех, призвание и комфорт. Подробный рассказ Кристины, и нецеленный и воплощение идей и практики, посвящен переменам в привычках и мышлении, благодаря которым вы сможете расширить зону комфорта, не покидая ее. Прочтите эту книгу, если хотите жить более качественной жизнью и не выгореть!»

— **Дэйв Холлис**, автор бестселлеров по версии *New York Times* и ведущий подкаст *Rise Together*

«Искренний, исполненный сострадания и личный рассказ Кристины захватывает вас и в то же время дает вам смелость действовать легко и свободно. Он помогает вам освободиться от стеснительности «зон комфорта» и войти в волнительную и мощную зону комфорта. Ее повествование, наполненное любовью, создает переворот в сознании, который вас оживотворяет. Эта книга полна мудрости — читайте ее, практикуйте, воплощайте ее в жизнь».

— **Нилеш Сатгуру**, врач, писатель и высокоэффективный коуч

«Кристина Бетлер выводит позитивность на новый уровень, показывая, как расширить все, что является для вас комфортным, и достичь невиданного успеха. Непременно прочтите эту книгу, если хотите воплотить свои мечты в жизнь и избежать выгорания».

— **Эйден Мекус**, автор и создатель контента

«“Зона комфорт” — это необходимое и помин ние, позволяющее многое переосмыслить и призыв нное отделить н с от “культуры сверх ктивности” и приблизить к здоровой, сч стливой и г рмоничной жизни, которой мы з служив ем».

— Мишель Кл рк, лектор и втор

«Р достн я энергия Кристен излуч ется с к ждой стр ницы “Зоны комфорт”! Он з ботливо р счертил ясную, четкую и понятную дорожную к рту, бл год ря которой вы сможете достичь своих целей и воплотить свои мечты, и при этом с ув жением отнесл сь к любым ситу циям, которые могут произойти в жизни чит телей. Ее слов и методы мирно и спокойно н пр вят в с и ок жут в м поддержку, пок вы будете созд в ть жизнь в бл женстве, р дик льно меняя свои предст вления о зоне комфорт и р сширяя ее — это поистине ВЕЛИКОЛЕПНО! Очень рекомандую!»

— Элиш Кови, предприним тель с восьмизн чными доход ми, ведущ я подк ст и бизнес-консульт нт

«Это революционный труд, и он преобр зит умы и сердц людей во всем мире. Кристен действительно взлом л код и р знесл н осколки ст рую идеологию, гл сившую, что чем больше вы дел ете, чем вы успешнее. Он пробужд ет чит телей к новому взгляду н жизнь, бытие и созид ние, и д ет им пош говые формулы, которые они могут немедленно применить, чтобы достичь оконч тельного сч стья и внутреннего покоя. Мир стр стно жел л этой мудрости, и н конец-то он появил сь. Это одн из лучших книг, которые я прочл з последнее десятилетие. К ждому человеку нужен экземпляр».

— Лорен М герс, созд тель «Системы сч стливой жизни»

«Я испытал на собственном примере и увидел на примере моих учеников то, сколько благотворное воздействие оказывает “Трехминутный дневник позитив” Кристины Батлер, поэтому уже ею восхищен и люблю ее книги. Однако “Зона комфорта” по-настоящему открыл мне глаза. Меня поразило откровенное и эмпирическое предствление о том, какой может быть зона комфорта, когда мы позволяем себе принять ее в полной мере. Это прекрасное руководство, которое позволяет нам совершить “перезагрузку” мнения о себе и благодаря этому жить жизнью своей мечты».

— **Доминик Мочну**, гимнастка, олимпийская чемпионка, автор бестселлеров по версии *New York Times* и основатель «Центра гимнастики Доминик Мочну»

*Посвящается моей милой, скромной
бабушке Миджи, которая вырастила
меня в атмосфере глубочайшей любви,
комфорта, безопасности, вдохновения
и радости.*

ВВЕДЕНИЕ

НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ

Я хочу, чтобы вы з были все, что в м когд -либо говорили о пребыв нии в своей Зоне комфорт , потому что пришл пор сотворить себе жизнь, котор я будет в м нр виться (возмож-но, и воплотить свои с мые гр ндиозные, с мые дерзкие мечты), ощущ я себя легко, естественно и д — комфортно!

Эт книг поможет р звенч ть ошибочное предст вление о том, что пребыв ние в Зоне комфорт не д ет в м сдел ть свою жизнь лучше. Пор покончить с этой уст ревшей п р дигмой и взглянуть н вещи ин че.

Зон комфорт — не место, где вы проводите время в пр здности, поскольку все в в шей жизни в с устр ив ет. И это не клетк , котор я не позволяет в м ре лизов ть свои мечты. Нет, Зон комфорт , о которой мы будем говорить в этой книге, — к к р з то место, где н ходится в ш с мый мощный источник рост , возможностей и р дости. Я хочу пок з ть в м, что лучш я жизнь доступн в м, и чтобы обрести ее, в м нет нужды изнурять себя.

То, о чем я р сск жу, пойдет вр зрез с тем, что вы слыш ли от других. Д же рискну предположить, что с т ким подходом к Зоне комфорт вы еще не ст лкив лись. Я пригл ш ю в с открыть для себя эту новую п р дигму, котор я изменит все — к к вы р бот ете и р звлек етесь, живете в комфорте или стр д ете, преуспев ете или терпите неуд чи, избег ете проблем или р звив етесь.

МОЯ ЖИЗНЬ ВНЕ ЗОНЫ КОМФОРТА

«Ты никогда ничего не добьешься одними мечтами... «Будь ближе к реальности»... В детстве мне не приходилось слышать такие слова, ведь сколько себя помню, я был мечтательницей. У меня было глубокое внутреннее призвание и видения, гораздо более масштабные, чем я сама. Я смотрел на мир сквозь розовые очки и с радостью стремился идти плус в любой ситуации — даже несмотря на то, что проблемы сопровождали меня постоянно, с самого рождения, жизнь моя была сплошным беспорядком и дискомфортом.

В первые несколько лет я часто оставалась у бабушки с дедушкой, пока мама работала, и не воспринимала ни эти тяжелые семейные обстоятельства как часть своей личности. Я не понимала, что мама борется за существование. Думаю, в то время меня можно было бы назвать живым доказательством поговорки «Меньше знаешь — крепче спишь». За те годы, пока мы переехали от бабушки с дедушкой, я пошел в начальную школу, и начался критик.

Каждое утро, когда я входил в класс, меня дрязги из-за пятен и дыр на моей одежде, которая часто доставляла мне уже поношенную. Иногда мне приходилось носить одни и те же вещи несколько дней подряд. Когда наступало время обеда, сотрудница кафетерия никак не говорил мне — достаточно громко для того, чтобы мои одноклассники слышали: «Твой обед бесплатный».

На перемен мои одноклассники собирались вокруг келей поболтать об увлечениях, вылезать в интересные места и семейных поездках вместе с родителями. Я никогда не чувствовал в этих разговорах. Моя мать-одиночка получила пособие и одна воспитывала четверых детей. Отец к этому времени ушел от нас. Он был одним из четверых мужчин, которые на протяжении моих детских лет претендовали на то, чтобы называли меня своей дочерью.

Год за годом я терпел осуждение и насмешки из-за того, что был недостаточно умен, недостаточно хорош и недостаточно популярен. Но клеймо «недостаточно точно» не вязалось с моим внутренним ощущением собственной ценности, которое жило где-то в самой глубине моего существа.

Не только одноклассники смотрели на меня косо. Учителя заметили, что мне тяжело дается учебный материал, скрепя сердце, но চলিলাম с ним бороться со мной после уроков, поскольку я усваивал материал медленнее других.

Домашняя жизнь была ничуть не легче. Несмотря на то, что делал редкие попытки возможности ходить в школу, сколько бы насмешек и унижений ни обрушились на мое отторжение, я не получил. В этом плане школа была не стоящим сравнением, и я привык терпеливо переносить дискомфорт, который там ощущал.

Собственно, мне твердили, что дискомфорт — это хорошо.

«Если ты хочешь чего-то добиться, тебе придется выйти из зоны комфорта», — постоянно повторял моя учительница. Мой дедушка вторил ей: «Ты никогда ни в чем не достигнешь успеха, если тебе будет слишком комфортно». И как-то в разговоре на уроке физкультуры я услышал, как одна девочка говорила другой: «Курс требует жертв».

Казалось, все разделяли эту странную идею о том, что уровень моего успеха и ценности как-то образом связан с уровнем боли и дискомфорта, которые я был готов вытерпеть. И возникли у меня желания изменить свою жизнь, мне пришлось бы выйти из зоны комфорта и начать испытывать неудобства.

Несмотря на все трудности, мне действительно хотелось изменить свою жизнь. Я хотел вырасти, чтобы добиться чего-то значительного, помогать другим и сделать этот мир лучше. Это истинно глубоко укоренилось в моем сердце, хотя казалось, что никто, кроме меня, не верил в мои мечты.

«Однажды я напишу не стоящую книгу, и она изменит мир», — сказал я в третьем классе своей учительнице, сдавая ей свой первый письменный опыт — мини-книжку об Аврааме Линкольне, которую мы должны были написать дома. Я до

сих пор помню и смешливое выражение ее лица и пренебрежительный смех, крсноречиво говорившие: *«Кристен, ты посредственный читатель и писатель. Хоть бы один роман прочла на моих уроках! Тебе никогда в жизни не написать книгу»*.

Оглядываясь назад, я вижу, что меня постоянно критиковали за то, кем я был, и за то, что было для меня естественным. Если мне нравилось говорить так, это было слишком громко или слишком много. Если я медленно усваивала новую информацию, значит, читая, я недостаточно быстро соображала или мне не хватало нужных навыков. Если я пыталась быть лидером, меня обвиняли в коммундирских замашках. Если я пытался дать отпор, меня называли гиперчувствительной. У меня все еще был огромный верб в себя, но с каждым годом я все больше позволял чужому мнению подрывать мою самооценку и чувство собственной значимости. В конце концов я принял решение подвлять собственную личность. Я даже не считал себя мленькой девочкой, которой я замахнулся слишком многое и которой не хватало ресурсов, чтобы хоть что-то сделать в этой жизни. *Я задавалась вопросом: кто я такая, чтобы хотеть большего?*

Но я действительно хотел большего. Тогда какое же тут могло быть решение? Как я собираюсь изменить свою судьбу и добиться успеха? Основываясь на всем, что я успел узнать, мне казалось, ответ был очевиден: нужно больше работать и сделать свою жизнь менее комфортной!

Как и очень многие люди, я серьезно отнесся к этой идее и основательно изменил свой образ жизни. Если бы работа и дискомфорт могли привести меня к моей мечте, то страдания должны были стать частью моей личности. Всякий раз, когда мне в голову закрадывалась мысль о том, что я не хочу такой жизни, я слышал, как некто, кем я восхищался, говорил: *«Нужно выйти за пределы своей зоны комфорта»*, — и я получал подтверждение того, что мои чрезмерные усилия не напрасны.

«Вот видишь, ты на правильном пути, — говорил я себе, хотя и не видел то, что при этом чувствовал. — Может быть, чтобы почувствовать себя лучше, мне нужно еще больше выйти из зоны комфорта».

Однако в той жизни крылся и опасный побочный эффект: чем выше был уровень дискомфорта, который я испытывал, тем больше я неосознанно стремился угождать другим, чтобы получить от них любовь, принятие и одобрение. Я мнил себя очень умной, когда понял, что можно не зависеть от мискив и скрывать свои переживания улыбкой. В то время это казалось мне превосходным способом выживания.

Мое желание вырваться из сложившихся обстоятельств и осуществить свои грандиозные мечты еще больше усилилось в старших классах школы. Мне было просто необходимо добиться успеха! Поэтому я сделал то, что, казалось бы, и требовалось: сделал свою жизнь настолько дискомфортной, насколько мог вынести. Я ежедневно поднимался в 5 утра, превратил свои цели в нестоящую одержимость, сделал погоню за чужим одобрением своей базовой устновкой, следил за диетой и занимался спортом дважды в день, одновременно изучал все возможности, которые у меня были.

Мои усилия дали потрясающие результаты. Меня несли выделять учителя и я приблизился к лучшим в классе. Стал снижаться вес. Одноклассники постепенно приняли меня и несли дружить со мной. *«Наконец-то я разгадала этот секрет»*, — сказала себе.

Доводить себя до предела стало для меня мисией, и я верил, что это путь к моим мечтам. Поэтому я глубоко прятал свою боль, моим якорем в бушующем море стало все более упорно работать. Пока я продолжал выходить из своей зоны комфорта, мне не требовались ни таланты, ни особые навыки. Мне просто нужно было работать все больше и больше, преодолеть дискомфорт и скрывать настоящие стресс и тревогу.

Но даже несмотря на такую дисгармоничную жизнь, на глубинном уровне выбор, который я сделал, не имел для меня

особого смысла. Хотя внутренне я сомневался в логичности того, что дискомфорт может привести кого-то к комфортной жизни, я не мог сформулировать эту интуитивную догадку. Кроме того, я уже понимал, что чувство дискомфорта продвигает меня вперед, поэтому удвоил усилия, чтобы испытать его еще чаще.

В колледже я записался на все возможные занятия, начал работать в студенческом журнале, запустил онлайн-бизнес и свел к минимуму свою социальную жизнь. Я все так же носил маску из своего незалеченного прошлого, притворяясь отличницей и гонимой за успехом, и думал, что наконец-то нашел рецепт, который действительно работает.

Со стороны казалось, что у меня все прекрасно. Я переехал в студенческий городок и мог наслаждаться свободой. Я регулярно приходил в класс. Мое имя красовалось в списке лучших студентов. Никто не знал, что творилось у меня внутри, — там постоянно жили боль, стресс и постоянно висящее все более невыносимым давлением.

В итоге, поскольку мне не хватало позитивных инструментов, чтобы освободиться от бремени, которое я с собой носил, и справиться с давлением, на которое я сам себя обрек, моя жизнь не только в прямом смысле рушиться. Я выгорел, и это проявилось в виде гормонального сбоя, увеличения веса и приступов крайней тревоги. Во время занятий у меня не только панические атаки, чего со мной никогда раньше не было. Я бежал в ту летнюю ночь, когда приступ проходил, возвращался в аудиторию, чувствуя себя потрясенной и обессиленной.

В конце концов мне пришлось бросить колледж. Разумеется, я был морально измотан этим провалом. В моей голове крутилась поговорка: «Дальше в жизни ничего не дается». Я опирался от удара единственным способом, который был мне знаком: позволил загрузить, в боту и ощущению дискомфорта и дальше гнать меня вперед.

Моя вынужденная стойкость удерживала меня в месте, которое я теперь называю «Зона выживания» — там я смог из-

влекать для себя максимум пользы из ситуации, учиться держаться на плаву в тяжелые времена. Я больше не жил в кампусе, но продолжил работать и учиться делая это из дома. Я создал веб-сайты, активно пользовался соцсетями и вошел в топ продвинутого eBay. Я снова не слезал с тем, что делал, игнорируя внутренние симптомы стресса, усталости и подавленности.

Мною в деле следующая идея: *«Ты должна постоянно выходить из зоны комфорта, Кристен. Иного пути нет».*

Каждый раз, когда мне случалось столкнуться с одним из своих ограничений, я преодолел его. Я гордился тем, насколько хорошо «справился с собой», не поступившись своей мечтой. Если мне нужно было освоить какой-то навык, я это делал. Если подворачивалась какая-то возможность, я буквально *набрасывалась* на нее. Отдых, свободное время, забота о себе и развлечения редко входили в мой распорядок дня. Я всегда стремился к тому, чтобы поднять ставки еще выше.

Мне потребовалось еще несколько эмоциональных выгораний, чтобы научиться прислушиваться к тихому внутреннему голосу, который сомневался в необходимости того значительного дискомфорта. По сути, мне пришлось спуститься на самое дно и постыдиться своей жизни, прежде чем голос, призывавший меня жить в дискомфорте, умолк.

В то время мне еще не исполнилось тридцати. Я истощил себя до той степени, что больше ничего не мог дать ни себе, ни другим. У меня была депрессия, повышенная тревожность и ожирение, я был прозорлив и совершенно дезориентирован. Я настолько превысил свой предел прочности, что чувствовал себя изнуренной. Физически я вытолкнул себя из Зоны выживания в место, которое теперь называю «Зона спокойности», и там физически рухнул. В главе 3 я подробно расскажу об этих понятиях, пока просто знайте, что в этой зоне ритм стресса, и, не ходя в ней, я неделями оставался прикованной к постели. Все пошло кувырком. Жизнь свелась к тому, чтобы просто продержаться еще день, а час — еще час. Проводя все свое время в постели, я боролся в негативных