

К☕ФЕБУК

*Снежана Замалиева,  
психолог, лайф-коуч, сертифицированный  
преподаватель по технике mindfulness,  
кандидат философских наук:*

«Иди туда, где страшно» — книга, которая вдохновляет двигаться вперед вопреки страху перемен. Десять правил — квинтэссенция философии Джима Лоулесса. Если вы хотите сами писать историю своей жизни — эта книга восхитительный помощник! Осознавайте, творите, дерзайте! Приручайте своих ментальных тигров!»

*Ричард Данвуди,  
легенда скачек и полярный путешественник:*

«Эта книга — противоядие против бесполезных пособий по самопомощи».

*Гэри Хоффман,  
заместитель председателя группы Barclays Bank:*  
«Веселая, практичная и эффективная модель».

*Алек Уилкинсон, New Yorker:*

«Умный, вдохновляющий и практичный план для всех, кто хочет найти в жизни что-то по-настоящему ценное».

*Фил Бойл,  
главный управляющий BT Major Business:*  
«На 100 % эффективно».

*Майк Грин, исполнительный финансовый  
директор группы ITV plc:*  
«Провокационная и занимательная книга!»

Джим Лоулесс

# Иди туда, где страшно

Именно там ты обретишь силу

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК159.923.3  
ББК88.52  
Л81

Jim Lawless  
TAMING TIGERS

Copyright © Jim Lawless, 2012  
This edition is published by arrangement  
with United Agents LLP and The Van Lear Agency LLC

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг»

**Лоулесс, Джим.**

Л81 Иди туда, где страшно : именно там ты обретишь силу / Джим Лоулесс ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-189957-8

Жить легко и свободно нам мешают наши страхи. Они, словно тигры, рычат: «даже не думай пробовать», «откажись, все равно ничего не выйдет», «еще не время».

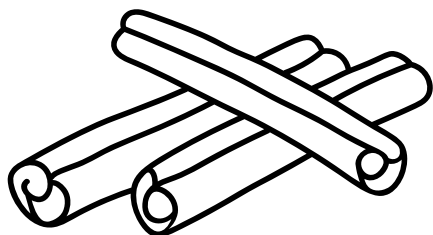
И мы слушаем. И мы отступаем. Откладываем свою мечту и жизнь в долгий ящик.

Джим Лоулесс — бизнес-тренер, один из самых популярных европейских мотивационных спикеров. В числе его клиентов — Apple, British Telecom, Barclays Bank и Национальная служба здравоохранения Англии. Стал первым британским фридайвером, установившим рекорд по нырянию в глубину без акваланга. За 12 месяцев освоил профессию жокея. Всего этого он добился благодаря 10 правилам, которые сам избрал и опробовал на себе.

**УДК 159.923.3**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-189957-8

© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	15
Предисловие автора.....	17
<b>Введение:</b>	
кто пишет вашу историю?.....	19
История вашей жизни.....	21
Почему я написал «Иди туда, где страшно»? .....	29
Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно» поможет вам написать свою историю? .....	30
Какое отношение скачки и дайвинг имеют к вам и вашей жизни? .....	32
Кто пишет вашу историю — вы или Тигр?.....	33
Стоит ли быть честными друг с другом, раз уж мы путешествуем вместе?.....	34

<b>Десять правил приручения Тигров.....</b>	<b>36</b>
---	-----------

Мне предстоит установить британский рекорд. Но так ли это? .....	36
---	----

Правила приручения Тигров.....	42
--------------------------------	----

## **Часть I. ПРАВИЛА ЦЕЛОСТНОСТИ**

<b>Правило 1. Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено.....</b>	<b>55</b>
--	-----------

Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено .....	59
---	----

Правило 1 демонстрирует, что вам препятствует исключительно Тигр.....	65
--	----

Правило 1 и разрушение шаблонов .....	66
---------------------------------------	----

Не бояться действовать, чтобы попасть на ипподром .....	68
--	----

Правило 1 и обязательства .....	70
---------------------------------	----

Правило 1 приносит быстрый результат.....	78
---	----

Правило 1 заставляет вас проснуться!.....	80
---	----

Завтра.....	81
-------------	----

<b>Досье 1. Рассказ Криса Стивенсона .....</b>	<b>83</b>
--	-----------

<b>Правило 2. Перепишите свой кодекс принятых представлений и постоянно меняйте его.....</b>	<b>89</b>
--	-----------

Что такое кодекс правил? .....	91
--------------------------------	----

Зачем каждый из нас придумывает свод правил, который мешает жить? .....	92
--	----

Кодекс правил охраняет нас от чудес жизни.....	94
---	----

Давайте испытаем ваш кодекс.....	98
----------------------------------	----

Как обнаружить действие кодекса правил .....	100
--	-----

Корпоративные кодексы правил.....	102
Кодекс правил и «страх провала».....	111
Обретение уверенности, чтобы переписать кодекс .....	114
<b>Досье 2.</b> Рассказ Гэри Хоффмана.....	116
<b>Правило 3.</b> Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь.....	120
Страх и ныряльщик.....	120
Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь.....	123
Какова цель и смысл?.....	129
Вас мотивирует побег или священная цель? .....	130
К чему я должен двигаться? .....	133
Как определить свою цель? .....	135
Движение в новом направлении — каждый день .....	145
Приведение плана в исполнение .....	146
Правило 3 и план, как попасть на скачки.....	149
Смысл — нектар для человеческой души .....	153
<b>Досье 3.</b> Рассказ Лейтенанта Денниса Нарлока.....	155
<b>Антракт.</b> Понять Тигра, понять свое «Я».....	161
«Жить со своим «Я».....	162
Тигр и процесс принятия решений .....	169
Разрушение Тигриного Цикла.....	171

## Часть II. ПРАВИЛА ЛИДЕРСТВА

### Правило 4. Станьте хозяином

в своей голове.....	177
Слово «Саботажнику».....	177
Правило 4: Все дело в воображении.....	180
Самосознание, принятие и мысленная битва.....	185
Типы голосов в наших головах.....	189
Как справиться с Саботажником.....	191
Как справиться с Директором.....	197
«Но что если...?».....	201
Тренировка задержки дыхания в Египте: беседа с Саботажником.....	202
<b>Досье 4.</b> Рассказ Мюррея Эллиота.....	207

### Правило 5. Ищите тех,

кто может вам помочь.....	211
Как удержать скаковую лошадь?.....	211
Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь.....	217
Руководство по Правилу 5 для начинающих.....	222
Центральный шаг.....	225
Вопрос на засыпку.....	230
<b>Досье 5.</b> Рассказ Питера Уинтерса.....	231

### Правило 6. Не ищите безопасности

в конформизме.....	234
Правило 6: Не ищите безопасности в конформизме.....	238
Заметить себя среди большинства на трибунах.....	239
Правило 6: последнее Правило Лидерства.....	245
<b>Досье 6.</b> Рассказ Изобель Райдер.....	247

### Часть III. ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН

<b>Правило 7. Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит</b> .....	253
Правило 7 на скачках: укротитель Тигра далеко за пределами зоны комфорта .....	253
Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит .....	261
Приобретите навык справляться со страхом и дискомфортом .....	267
<b>Досье 7. Рассказ Криса Пирса</b> .....	268
<b>Правило 8. Управляйте своим временем, чтобы что-то менять</b> .....	271
Правило 8: Управляйте своим временем, чтобы что-то менять .....	272
Инвестиционные стратегии для времени .....	277
Контролировать свое время, чтобы что-то менять .....	287
У людей есть только один дефицитный ресурс .....	298
<b>Досье 8. Рассказ Стиви Холлидея</b> .....	300
<b>Правило 9. Создайте расписание, который обеспечит основы продвижения к цели</b> .....	304
Правило 9: Создайте расписание, который обеспечит основы продвижения к цели .....	308
Обычные люди, совершающие выдающиеся поступки .....	309
Расписание под давлением толщи воды .....	312
Какие нормы следует ввести для себя, если вы действительно хотите достигнуть цели .....	322
<b>Досье 9. Рассказ Джеймса Ле Брока</b> .....	324

## **Часть IV. ПРАВИЛО РОСТА**

<b>Правило 10. Никогда, никогда не сдавайтесь.....</b>	<b>331</b>
Правило 10: Никогда, никогда не сдавайтесь.....	338
Правило Роста.....	339
Мои первые транслируемые скачки по правилам жокей-клуба .....	347
<b>Эпилог. Жизнь без Тигра.....</b>	<b>359</b>
Вы пишете историю своей жизни.....	362
<b>Приложение.....</b>	<b>363</b>
«Новая экономика»: присоединяйтесь к революции .....	363
Четыре экономических эпохи.....	364
Новая экономика.....	365
Укротите своего Тигра и получите награду.....	368
<b>Благодарности .....</b>	<b>371</b>

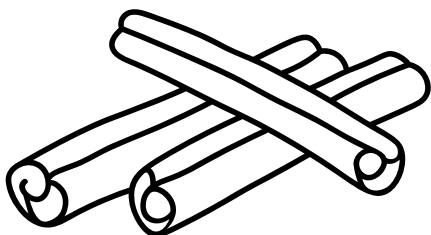
*Коню и морю  
Мэдди и Ги*



Быть свободным,  
Как дикий зверь.  
Нырять обнаженным, как дельфин,  
Стремительным, тихим, безмятежным  
В глубины моря.  
Взлетать высоко в бесконечную синеву неба  
И безмолвно парить над ограниченным миром  
современного человека.  
Смешаться с воздухом или растаять в воде,  
Становясь единым целым с Природой  
И вновь открывая свою самость. —  
Вот мой девиз.

*Жак Майоль, первый человек,  
совершивший погружение на 100 метров  
на задержке дыхания  
и вдохновивший Люка Бессона  
на фильм «Голубая бездна», 1988*





## ПРЕДИСЛОВИЕ

«**И**ди туда, где страшно» — невероятно полезная книга. Она написана для того, чтобы вдохновить читателя на перемены в жизни — на работе и дома.

Эта книга не похожа на большинство пособий по самопомощи. Прежде всего ее подход абсолютно практичен. Если вы будете следовать *Десяти правилам Приручения Тигров*, то обнаружите, что они почти не предлагают «быстрых решений», но привносят в вашу жизнь удивительные изменения и неожиданные возможности.

Перемены, независимо от того, сами мы их выбираем или они выбирают нас, являются огромным испытанием и одновременно прекрасной возможностью. Сталкиваясь с ними, мы участвуем в битве, которую либо выигрываем, либо проигрываем. «*Иди туда, где страшно*» — книга о том, как победить в этой схватке с самим собой.