





Джон Гордон  
Дэймон Уэст

# ФИЛОСОФИЯ КОФЕИНОГО ЗЕРНА

**111**

посланий тому,  
кто хочет жить  
в полную силу

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Г68

Jon Gordon and Damon West  
**HOW TO BE A COFFEE BEAN:**  
111 life-changing ways to create positive change

Copyright © 2023 by Jon Gordon and Damon West.  
This translation published under license with the original  
publisher John Wiley & Sons, Inc.  
All Rights Reserved

**Гордон, Джон.**

Г68 **Философия кофейного зерна. 111 посланий тому, кто хочет жить в полную силу / Джон Гордон, Дэймон Уэст ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с.**

ISBN 978-5-04-185034-0

Книга «Философия кофейного зерна» предлагает читателям 111 эффективных и действенных стратегий для применения философии кофейного зернышка в повседневной жизни. В книге вы найдете простые привычки, эффективные поощрения и проверенные методы, которые помогут вам зарядить энергией себя и других. Это идеальная книга для людей, которые мечтают жить своей лучшей жизнью и делать окружающий мир прекраснее.

Эта философия вдохновила миллионы людей мыслить и действовать позитивно. Среди них – футбольный тренер Дабо Суинни, звезды NFL, NBA, и MLB, а также бизнесмены и педагоги.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Кваша Е. А. перевод на русский язык, 2024  
© Бортник В.О., обложка, 2024  
© Акимова Д. А., иллюстрации, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-185034-0

Посвящается памяти человека, который  
рассказал мне про кофейное зернышко:

Джеймсу Линну Бейкеру II,  
настоящему «мистеру Джексону».

– *Дэймон Уэст*



Дэймону Уэсту, истинному  
«кофейному зернышку»,  
воплотившему свою философию  
в жизнь и изменившему мир.

– *Джон Гордон*



# Вступление. История происхождения «*Кофейного зернышка*»

«У меня просто безвыходная ситуация!» — читатель, а вы ведь нередко используете эту фразу, чтобы оправдаться за опоздание на работу, неоплаченный счет за коммуналку или в очередной раз разрушенные отношения.

Позвольте мне кое в чем признаться: уж я-то действительно знаю, что такое безвыходная ситуация — это когда отсиживаешь пожизненное заключение!

Ах да, забыл представиться. Меня зовут Дэймон Уэст, я бывший уголовник, а теперь — законопослушный гражданин и подающий надежды писатель.

## *Вступление*

Из моей действительно безвыходной ситуации меня вытащила философия кофейного зернышка. Летом 2009 года в окружной тюрьме Далласа я ожидал перевода в техасскую тюрьму строгого режима для отбывания пожизненного заключения за организацию преступной группировки. Ужас неизвестности разъедал меня изнутри. До конца жизни ничего хорошего мне уже не светило.

Один заключенный, с которым мы скорешились, поделился со мной своей философской идеей. Он сравнил тюрьму с кипящим котлом и объяснил, что у меня есть три варианта: быть как морковь, которая разваривается и становится мягкой; быть как яйцо, которое, наоборот, твердеет или стать как кофейное зернышко, которое превращает воду в кофе. Друг таким образом намекнул, что сила находится внутри меня: надо не раствориться в окружающем мире, не обороняться от него, а менять его под себя. И я почему-то ему поверил.

Этот простой урок о том, что преобразование мира вокруг начинается изнутри отдельного человека, перевернул мое мировоззрение. Я стал использовать простую философию кофейного зернышка, чтобы превратить тюрьму строгого режима в кофейник с ароматным напитком.

## *Философия кофейного зерна*

Концепция лидерства-служения, следуя которой я ставил интересы всех окружающих заключенных выше собственных, позволила мне так сильно изменить тюремную культуру к лучшему, что комиссия по условно-досрочному освобождению выпустила меня из тюрьмы в 2015 году с поручением найти в обществе еще больше «кофейных зернышек».

Именно этим я и занялся. Начал рассказывать о философии кофейных зернышек по всему юго-востоку Техаса. Мне особенно хотелось поделиться этой идеей с футбольными командами колледжей, потому что я сам когда-то играл в футбол. Чувствовал, что моя история может особенным образом подействовать именно на студентов-спортсменов. Но возможности это сделать не представлялось, и я продолжал выступать при каждом удобном случае, делился своей философией с каждым, кто готов был меня выслушать.

В январе 2017 года в Хьюстоне, штат Техас, мне наконец-то представился шанс осуществить свою идею фикс. Друг пригласил меня на церемонию вручения премии Bear Bryant Coach of the Year, на которой награждали лучших футбольных тренеров колледжей в Америке. В тот вечер на арене Toyota Center я чувствовал себя не в своей тарелке: хотя мне и удалось по оче-

## *Вступление*

реди пообщаться с каждым главным тренером и, запинаясь, рассказать им свою еще не до конца отшлифованную идею, но они отклонили мое предложение. За час я успел получить отказ от всех присутствующих на церемонии тренеров, кроме одного.

Я сидел в дальнем углу Toyota Center, зализывая раны и жалея себя. Голос в моей голове повторял: «Иди домой. Брось все это. Последний тренер скажет тебе то же, что и все остальные».

Но я не мог просто так сдаться — кофейные зернышки на это не способны. Поэтому стал разыскивать оставшегося тренера по всему залу, пока наконец не оказался с ним лицом к лицу. Дабо Суинни — один из самых молодых главных тренеров в стране, выслушал мою речь и спросил, есть ли у меня при себе визитка. Я отдал ему свою карточку, и он поспешил уйти.

Поверженный и измученный, я наконец-то почувствовал облегчение оттого, что все закончилось. Вот теперь меня действительно отвергли все тренеры здесь... Но я был доволен тем, что хотя бы попытался и сделал все от меня зависящее. Быть «кофейным зернышком» — это вовсе не означает, что нужно побеждать каждый раз, но зато выкладываться по полной приходится всегда!

## *Философия кофейного зерна*

Несколько месяцев спустя я получил письмо, в котором говорилось, что тренер Суинни помнит нашу встречу на церемонии награждения в Хьюстоне и хотел бы, чтобы я выступил перед его командой.

«У вас есть свободное время первого августа?» — спрашивал он.

Это что, шутка? У меня было свободное время абсолютно в любой день!

Итак, 1 августа 2017 года, через семь месяцев после встречи с Дабо в Хьюстоне, я поделился своим посланием о кофейных зернышках с командой Clemson Tigers. После этого выступления Дабо настолько вдохновился моей философией, что обзвонил других главных тренеров студенческих футбольных команд и предложил пригласить меня выступить перед их командами. Многие из тренеров согласились, и так мои идеи стали распространяться по миру.

В августе 2018 года мне неожиданно позвонил Джон Гордон — писатель, автор бестселлера «Тренировочный лагерь: что лучшие из лучших делают лучше, чем все остальные». Дабо рассказал ему мою историю, поэтому он решил связаться со мной и озвучить свое предложение:

## Вступление

— Дэймон, идея кофейных зернышек очень сильна. Давай вместе напишем книгу и назовем ее «Кофейное зернышко». Миру это нужно!

У меня отвисла челюсть. Выступать перед спортивной командой — это одно. А написать книгу — совсем другое!

Я пытался подобрать слова.

— Вау! Джон, у меня нет слов. Это огромная честь. Рад, что ты хочешь написать книгу... Но ведь я тебе не нужен, ты и сам справишься.

— Нет, так не пойдет, — отрезал Джон. — Я всегда слушаю, что говорит мне Бог, а он велит мне написать эту книгу вместе с тобой. Когда Дабо рассказал об этой потрясающей идее, у меня в голове тут же сложилась картинка. Дэймон, давай поработаем вместе. Мир скажет нам спасибо.



Представляете? А если бы я ушел с той церемонии награждения, так и не встретившись с Дабо? Если бы Дабо не рассказал Джону о моей истории и кофейных зернышках?

Не было бы никакой книги «Кофейное зернышко». Но она просто должна была появиться на

## *Философия кофейного зерна*

свет, чтобы оказаться сейчас у вас в руках, чтобы дать шанс и вам стать кофейным зернышком. Можно сказать, что это сама судьба свела вас с этой книгой.

Ее цель — помочь вам взять свою жизнь под контроль. Мы с Джоном хотим вооружить вас стратегиями и принципами, которые помогут вам стать кофейным зернышком. Ведь именно эта философия помогла мне не только выйти из тюрьмы, где я должен был отбывать срок до конца своей жизни, но и стать соавтором бестселлеров. Как знать, каких вершин достигнете вы с ее помощью...

«Кофейное зерно» — необычная книга, мы с Джоном Гордоном создали ее в жанре иллюстрированной басни, которая без скучных и пространных назиданий учит, как изменить не всегда благоприятный окружающий мир, преодолеть собственные проблемы и добиться позитивных изменений в своей такой обычной и вроде бы ничем не примечательной жизни.

Уж я-то знаю, как жизнь часто бывает трудна. На самом деле, она трудна и в одиночной камере, и в пентхаусе небоскреба в центре мегаполиса, она трудна у молодой мамы, которая не помнит, когда последний раз высыпалась, и у менеджера среднего звена, которому нужно уволить подчиненного.

## *Вступление*

Ежедневно каждый из нас сталкивается с трудностями. Некоторые из них кажутся нам непреодолимыми, но вы же уже поняли, что нет ничего такого, с чем бы не справилась философия маленького кофейного зернышка?

Что бы сейчас ни происходило в вашей жизни и в вашем мире, можно и нужно не поддаваться суровой реальности: не дайте ей изменить вас в худшую сторону! Наоборот, вы сами можете изменить мир, страну, город, в котором живете, компанию, в которой работаете, семью и друзей, которых любите, к лучшему.

Нашу книгу «Кофейное зерно» можно быстро прочитать, она специально написана для читателей всех возрастов, чтобы каждый мог уже сегодня извлечь пользу для себя и начать по крупицам менять мир вокруг!

Эта книга — коллекция простых на первый взгляд, а порой и провокационных мыслей, которые сплетаются в стройную систему идей и взглядов. Ее можно читать в любом порядке — и подряд, и раскрыв на случайной странице. Это идеальное подспорье для того, кто нуждается в поддержке, кто стоит перед судьбоносным выбором, кто собирается с силами для большого рывка и вопреки всему остается верным себе.

*Философия кофейного зерна*

Эту книгу обязательно нужно прочесть всем, кто хочет прожить свою жизнь самым лучшим образом из возможных, оказать влияние на этот мир и сделать его хоть немного лучше.

Так давайте же начнем.

*— Дэймон Уэст*