

Dave Hollis

**BUILT THROUGH
COURAGE:**

**FACE YOUR FEARS TO LIVE THE LIFE
YOU WERE MEANT FOR**

Дейв Холлис

МАЧТУ В ЗАД! ВПЕРЁД К УСПЕХУ.

КАК НЕСТИСЬ ПО ЖИЗНИ НА ВСЕХ ПАРУСАХ,
ПОКА НЕ ОТДАЛ КОНЦЫ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

X72

Dave Hollis
Built Through Courage

Published by HarperCollins Leadership, an imprint
of HarperCollins Focus LLC. Печатается с разрешения издательства
HarperCollins Leadership, a division of HarperCollins Focus, LLC.
и литературного агентства Nova Littera SIA.

Дейв Холлис

X72 **Мачту в зад! Вперёд к успеху. Как нестись по жизни на
всех парусах, пока не отдал концы / Дейв Холлис; перевод
с английского О. Захватовой. — Москва: Издательство АСТ,
2022. — 320 с. — (Книги, которые понравились мне)**

ISBN 978-5-17-147894-0

Дейв Холлис — автор бестселлеров по версии New York Times, коуч и
бизнес-тренер, а также ведущий популярного подкаста «Rise Together».

Вы перестали ловить попутный ветер и встали на якорь? На вашем
пути больше нет ярких впечатлений и эмоций? Эта книга для вас! Дейв
Холлис проведет вас по новому пути, наполненному не только теорией,
но и практическими заданиями. Автор настоятельно рекомендует выпол-
нить все практики, которые он для вас подготовил — это не только помо-
жет быстрее усвоить техники, но и немного отвлечет от штиля, которые
загоняет вас в тоску.

Поднимаясь на борт с этой книгой вы:

- определитесь со своими привязанностями
- выработаете полезные привычки
- найдете новые приключения
- поставите перед собой четкие цели
- научитесь принимать неудачи

Книга «Мачту в зад!» Дейва Холлиса создана для того, чтобы напол-
нить паруса жизни свежим ветром и перестать якорить процессы!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-147894-0

© HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© ООО Издательство «АСТ»

© Захватова О., перевод

«Дэйв Холлис делится ценными рекомендациями, цель которых — помочь преодолеть трудности и стать более совершенной, сильной личностью».

— *МАРИ ФОРЛЕО, автор бестселлера №1 по версии New York Times «Всё достижимо»*

«Книга, которую вы держите в руках, обязательна к прочтению всем, кто стремится найти своё истинное предназначение. Она проведёт вас через жизненные испытания и поможет в полной мере раскрыть свой потенциал».

— *ТРЕНТ ШЕЛТОН, автор, мотивационный оратор, основатель Rehab Time*

«Триммер — это небольшая отклоняющаяся поверхность, которая служит для уменьшения усилий в системе управления летательного аппарата. Настоящая книга может стать для вас триммером, — если вы, конечно, позволите этому произойти. Прочитав её, вы сможете изменить как направление, так и траекторию своей жизни».

— *ГРЕГ МАККЕОН, ведущий подкаста What's Essential? и двукратный автор бестселлеров по версии New York Times «Без усилий» и «Эссенциализм»*

«Вы уже знаете, что предназначены для большего, однако раскрыть смысл этого «большого» получится только тогда, когда вы начнёте следовать по маршруту *собственной* жизненной карты. Чтобы облегчить вам путь, Дэйв

Холлис, научившись на собственном нелёгком опыте, собрал воедино невероятные уроки и изложил их на страницах книги. Приготовьтесь получить чёткое представление о том, что делать дальше на вашем жизненном пути!»

— *НАТАЛИ ЭЛЛИС И ДАНИЭЛЬ КАНТИ,*
соучредители Bossbabe

«Дэйв Холлис делится с читателем личными историями о взлётах и падениях, с которыми он столкнулся за последние несколько лет. Если у вас опускаются руки, тогда вы просто обязаны услышать его голос, побуждающий прокладывать собственный курс и строить жизнь для себя, а не для кого-то другого».

— *ЛЬЮИС ХАУС,* автор бестселлеров по версии *New York Times* и основатель «Школы величия»

«Если вы когда-либо чувствовали себя потерянным или ваше прошлое вставало на пути к светлому будущему, то эта книга для вас. Дэйв Холлис, сопровождая читателя, рассказывает о собственных провалах, которые в дальнейшем привели его к настоящим прорывам. Он делится опытом и выводами, чтобы вы могли поразмыслить над текущим состоянием жизни и убедиться, что место, куда вы направляетесь, гораздо более привлекательное. Книга наполнена надеждой, честным взглядом на мужество и способность выстраивать жизнь заново».

— *ДЖЕННА КАТЧЕР,*
ведущая подкаста Goal Digger Podcast

«Дэйв Холлис подходит к книге с честностью и самоанализом. Он делится многолетним опытом и уникальной точкой зрения, предлагая разобраться, что же действительно необходимо для создания полноценной жизни».

— МАЙК БАЙЕР, двукратный автор бестселлеров *New York Times* и генеральный директор *CAST Centers*

«Дэйв Холлис умеет ориентироваться в жизни не потому, что он превосходно справляется, а по той причине, что он действует целенаправленно. Благодаря его книге я понял важную истину: чтобы спасти свою жизнь от посредственности, я должен идти на риск. Только рискуя мы обретаем спасение. И Дэйв показывает нам верный путь».

— КАРЛОС УИТТЭЙКЕР, автор, оратор, мотивационный спикер

«Я знаю Дэйва Холлиса уже много лет. Я видел, как он преодолевал американские горки необычайных взлётов и трудных падений. Но при этом, на протяжении всего путешествия, он поражал меня своим смирением, самообладанием и мужеством. Время от времени вы встречаете человека, который спотыкается по жизни и учится на ходу. Но когда вы наблюдаете за ним, то невольно понимаете, что эти спотыкания выглядят лучше, чем танцы большинства людей. Дэйв — именно такой человек, и я горжусь тем, что могу назвать его другом».

— ТОМ БИЛИЮ, генеральный директор *Impact Theory*

«Читая книгу, легко представить себе Дэйва Холлиса в море на паруснике. Невзирая на надвигающийся шторм, он только что развернул карту, которая придаст спокойствия и вселит надежду. «Вот куда мы держим путь. Вот как мы туда доберемся!» — кричит он нам с заразной уверенностью. Если вы застряли на берегу и знаете, что пора покинуть гавань и отправиться в более глубокие воды, начните с книги «Мачту в зад! Вперёд к успеху».

— *ДЖОН АКАФФ, автор бестселлера
New York Times «Саундтреки»*

«Дэйв Холлис — само воплощение смелости. Мужество, с которым он проявляет своё истинное «я», говорит о том, что это совсем нелегко; мы все знаем, что это не так. Его смелость является обещанием, что мы тоже можем справиться с любыми трудностями. Мы просто должны быть готовы покинуть безопасную гавань. И если вы решитесь действовать, то эта книга станет превосходным путеводителем, а Дэйв — капитаном. Все на борт!»

— *ЛИЗА БИЛИЮ, соучредитель компании Impact Theory*

«Если вы хотите найти свой путь, своё место в мире и необходимое для этого мужество, уроки Дэйва Холлиса и его способность глубоко анализировать и делиться собственным опытом вас вдохновят!».

— *ДЖЕЙМИ КЕРН ЛИМА, автор бестселлера
New York Times «Верь себе» и основатель IT Cosmetics*

«Дэйв Холлис прекрасно преподаёт, руководствуясь собственным опытом. В этой книге он снимает все слои своей жизни и делится уроками, полученными в один из самых трудных периодов. И всё это для того, чтобы помочь нам преодолеть *свои* трудности».

— ЭМИ ПЁРДИ, автор бестселлеров
New York Times, спортсменка

«Дэйв Холлис напоминает нам, что жизнь не предназначена для комфорта. Она предназначена для роста. А если мы не растём, то нам всегда будет чего-то не хватать. Спасибо за вдохновение и практическое руководство!».

— ДОНАЛЬД МИЛЛЕР, автор бестселлеров
New York Times

«В книге "Мачту в зад! Вперёд к успеху" Дэйв Холлис берёт свою подлинность, уязвимость и богатый опыт мужественного плавания по неизвестным и беспокойным морям жизни, а потом формирует из них надёжный инструмент. Читали, которые захотят покинуть собственную безопасную гавань, отправиться в уникальное путешествие роста и жить в соответствии со своим предназначением, смогут беспрепятственно им воспользоваться».

— ХЕЙДИ ПАУЭЛЛ, специалист по трансформации
из программы АВС «Экстремальная потеря веса»,
предприниматель и автор бестселлеров *New York Times*

«В очередной раз мой друг Дэйв Холлис успешно обнажил свою душу на благо всем нам. Он — один из самых бесстрашных известных мне людей. Его книга поможет каждому пройти по непредсказуемым волнам жизни с удовлетворением и волнением!».

— *ДЭВОН ФРАНКЛИН, автор бестселлеров по версии New York Times и голливудский продюсер*

«Я впитываю жизненные уроки Дэйва Холлиса. Он прямо говорит о том, как стать лучшей версией себя и прожить лучшую жизнь. Это нелегко, но оно того стоит».

— *КРЕЙГ КЛЕМЕНС самый продаваемый копирайтер Америки и соучредитель компании Golden Hippo*

«Дэйв Холлис — это друг, который нужен вам рядом, когда вы сталкиваетесь с бурным морем. Он был там и знает, как трудно собрать свою жизнь по кусочкам после того, как дно провалилось. Из уроков этой книги вы узнаете, как определить свой путь исцеления».

— *ДЖОЭЛЬ МЭРИОН, ведущий подкаста Born to Impact и соучредитель компании BioTrust Nutrition*



**Посвящается
ДЖЕКСОНУ, СОЙЕРУ, ФОРДУ И НОЙ.**

Пусть на жизненном пути с вами всегда пребывает мужество, необходимое для раскрытия потенциала.

Дорогой читатель!

На протяжении жизни меня неизменно сопровождала одна из самых сильных эмоций — страх. В школьные годы я был боязливым ребёнком, который говорил на языке тревоги вместо языка любви. Но, как бы грустно это ни звучало, после окончания школы страх никуда не делся: он продолжил и дальше управлять моей жизнью. В связи с этим решение написать книгу о воспитании мужества вызывает во мне чувство смущения. Всякий раз, думая о столь явном контрасте, — кем я был раньше и кем являюсь теперь, — мне становится стыдно за то, что я позволил страху взять над собой верх.

Я — человек, обладающий совокупностью хороших и плохих качеств, сильных и слабых сторон, дисциплиной и противоречивостью. В жизни у меня случались периоды, когда я безумно собой гордился. Только вот за последние пять лет поводов для гордости становилось всё меньше. Жизненные испытания на пути к самореализации вытаскивали на поверхность не самые лучшие качества моего характера. Совершаемые ошибки нередко подпитывались страхом, поэтому я отчаянно нуждался в мужестве, необходимом для корректировки собственных действий.

Лишь один способ может наглядно продемонстрировать значение мужества на пути к полноценной жизни: откровенный разговор о временах, когда твёрдость

духа принесла хорошие плоды, или когда недостаток решимости помешал следовать верной дорогой. Каждый из нас стремится к совершенству. И знаете, что помогло мне достичь поставленных целей? Умение учиться на собственных ошибках. Именно этот навык и является связующим звеном последующих страниц.

Книга повествует о том, как набраться смелости и встретиться лицом к лицу со своими страхами. Умение выйти из зоны комфорта и сделать что-то, что вас пугает, в попытке почтить намерение создателя — это не столько вариант, сколько требование для всех, кто заинтересован в жизни, преисполненной роста, развития и отдачи.

Признаюсь, что на момент написания книги я нахожусь в своей самой лучшей форме. Пусть это и звучит немного тщеславно, но это правда. Я завершил три долгих путешествия от безопасной гавани в бурное море, на просторах которого формировался мой новый мир: душераздирающее путешествие к приёмному родительству; решение покинуть бизнес развлечений, а вместе с тем и семнадцатилетнюю карьеру в *Walt Disney*; переход от брака к разводу.

В каждом из случаев душевное волнение, вызванное прощанием с привычной жизнью, послужило приглашением к новым горизонтам. Я отстранился от страданий, за которые по привычке цеплялся; разрушил границы, чтобы прорваться сквозь них и обрести новую силу. Отныне я крепко держусь на бурных волнах ради преимуществ, которые неизбежно появляются в процессе личностного роста. Теперь, обретя уверенность, я стремлюсь выходить за пределы зоны комфорта всякий раз, когда новое начинает казаться чем-то заурядным.

Стоит отметить, что мои шаги к реализации призвания по-прежнему вызывают сомнения, ведь я, в конце концов,

человек. Однажды у меня состоялась беседа с психотерапевтом, в ходе которой я рассказал ему не только о желании создавать ресурсы в виде книг и коучинга, но и о сопутствующих моим стремлениям страхах. В то время мне казалось, что я не слишком подходил для подобной работы ввиду недостаточно целостного «я». И тем не менее психотерапевту удалось перевернуть разговор с ног на голову.

«Существует ли вероятность, что работа, которую вы сами проделываете, поможет другим? — спросил он. — А вдруг ваши личные открытия — пускай и беспорядочные — подтолкнут единомышленников на тот же путь?»

Да, сэр. Что-то мне подсказывает, что в его словах кроется истина. Продолжая свой путь, я стану вашим соратником, и мы будем выполнять эту несовершенную, грязную работу вместе. Как мне кажется, будет правильно сразу же обозначить ваши будущие достижения. Кем вы станете? Человеком, знающим, что значит плыть по бурным водам. Человеком, который пока что не собрался с силами, но верит в перспективы. Человеком, который прислушивается к призыву и выбирает действовать, даже если это страшно, волнующе и пугающе. Потому что именно там, по ту сторону волн, находится истинная целостность.

Итак, пора подниматься на борт! Предстоящее путешествие — это смесь повествования и напутствий. Это не только пассивное чтение, но и практические упражнения. Я поделюсь с вами опытом, верой и взглядом на будущее в надежде на то, что вы получите собственный багаж знаний. Но даже если вы будете думать, верить или действовать иначе, я надеюсь, что моя работа всё равно откроет для вас дверь, которая впустит в вашу жизнь мужество, столь необходимое для раскрытия потенциала.

Поехали!

Дэйв