



ДЖОН ЭЙКАФФ



**ВСЕ, ЧТО
НУЖНО, —
ЭТО ЦЕЛЬ**

План из **трех шагов**
для избавления от сомнений
и раскрытия своего потенциала

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Э31

All It Takes Is a Goal: The 3-Step Plan to Ditch Regret
and Tap Into Your Massive Potential
Jon Acuff

Copyright 2023 by Jon Acuff
Originally published in English under the title All It Takes is a Goal
by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids,
Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

Эйкафф, Джон.

Э31 Все, что нужно, — это цель : план из трех шагов для избавления от сомнений и раскрытия своего потенциала / Джон Эйкафф ; [перевод с английского Н. К. Ткачевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.

ISBN 978-5-04-195853-4

Сколько раз вы переносили начало диеты на понедельник, а отказ от вредных привычек на Новый год? И сколько раз корили себя за то, что не достигли, упустили время и повели себя безвольно?

Хватит это терпеть!

В своей новой книге автор бестселлеров New York Times Джон Эйкафф предлагает методику достижения целей, благодаря которой и английский выучится, и тренировки в зале станут повседневной приятной рутинной. Основа системы — секторное управление задачами, дающее возможность не срывать и всегда добиваться задуманного.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Упомянутые в книге социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

ISBN 978-5-04-195853-4
© Ткачева Н. К., перевод на русский язык, 2024
© Лоскутова А.В., обложка, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Миссис Харрис,
моей учительнице третьего класса
в Ипсвиче, штат Массачусетс,
которая научила меня тому, что писать легко,
если поставить перед собой цель.

Оглавление

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ. Разочарование и Интерес к Потенциалу | 11 |
| Постижение Нашего Потенциала. | 15 |
| Давайте Начнем с Простых Вещей. | 17 |

СПИСОК

| | |
|---|----|
| 1. Назад в Будущее | 21 |
| Воображаемые Смерти, Воображаемые Автомобили и Реальные Проблемы | 23 |
| Зеркало Заднего Вида | 27 |
| Прошлое есть Будущее | 28 |
| Ваше Прошлое Полно Сюрпризов | 31 |
| Назад в Будущее | 36 |
| 2. Составьте Список Своих Лучших Моментов | 38 |
| 3. Покоряйте Будущее, Классифицируя Прошлое | 50 |
| Предупреждение и Обещание | 62 |
| 4. Обманите Самого Упертого Человека | 66 |
| Революция Будет Описана в Блоге | 70 |
| Самый Эффективный Прием. | 76 |
| Это не Должно Было Сработать, но Сработало | 79 |

Оглавление

ЗОНЫ

| | |
|---|-----|
| 5. Навигация по Трем Зонам Эффективности | 85 |
| Возвращение Стены Видения | 94 |
| 6. Выберите Большую Игру, в которой Вы Хотите Победить | 96 |
| 7. Выходите из Зоны Комфорта, Поставив Перед Собой Легкую Цель | 113 |
| 8. Минуйте Зону Хаоса благодаря Средней Цели | 126 |
| Средние Цели | 130 |
| 9. Планирование Ограбления Календаря | 142 |
| Причина, по которой Ваш Список Дел Никогда не Заканчивается | 146 |
| Джонни Деппу Наплевать на Ваши Цели | 151 |
| Минуты, которых Нам Всем не Хватает | 155 |
| Это Просто Вопрос Времени | 160 |
| Результаты — Единственное, что Громче Дискомфорта | 163 |

ТОПЛИВО

| | |
|---|-----|
| 10. Найдите Свой Любимый Вид Топлива | 167 |
| Топливо Зоны Потенциала | 174 |
| 11. Идите к Лучшим Результатам | 178 |
| Найти Свою Африку | 182 |
| Когда Топливный Бак Пуст | 186 |
| 12. Придумайте Занятие без Фальшивого Блеска | 189 |
| Когда у Вас Отбирают Ваше Ремесло | 194 |
| 13. Найдите Своих Людей, Найдите Свой Потенциал | 199 |

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Сообщество вернет вас в Зону Потенциала, когда Комфорт и Хаос Попытаются Отвлечь Вас | 200 |
| 14. Больше Историй и Меньше Объектов | 213 |
| История 1: Этот объект помогает мне снова почувствовать себя молодым | 216 |
| История 2: Этот объект символизирует для меня успех | 217 |
| История 3: Этот предмет вдохновляет меня | 218 |
| История 4: С этим предметом я чувствую себя крутым | 219 |
| История 5: Этот предмет помогает ощущать связь с другим человеком | 220 |
| Четыре Вида Топлива | 223 |

ОБЕЩАНИЕ

| | |
|---|-----|
| 15. Гарантия Успеха | 229 |
| До Боли Очевидная Магия Гарантированных Целей | 230 |
| Ликуйте, Зайцы! Время Спринта! | 252 |
| А Как Насчет...? | 253 |
| 16. Превратите Страхи в Цели и Наблюдайте за тем, как Они Исчезают | 255 |
| | |
| Вверх По Лестнице | 259 |
| Чего Нам Всем не Хватает | 269 |
| 17. Создайте Дорожную карту, чтобы Знать, что Вы Выигрываете | 273 |
| Ответ | 275 |
| Как Создать Собственную Дорожную карту | 279 |

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Самая Большая и Неожиданная Польза от Дорожной Карты | 293 |
| Дорожная Карта – Единственный Способ Узнать, что Вы Находитесь в Зоне Потенциала | 297 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Спуститься по Лестнице Целей | 298 |
| Благодарности | 306 |
| Примечания | 309 |

ВВЕДЕНИЕ

Разочарование и Интерес к Потенциалу

Я не задумывался о том, живу ли я в полную силу, пока мне не исполнилось 45. Что тут скажешь? Я поздно расцвел.

Когда наконец это случилось, я испытал одновременно два сильных чувства — разочарование и любопытство.

Разочарование подстерегало меня в один хмурый октябрьский день за углом учебного корпуса в колледже, куда поступила моя старшая дочь и где четверть века назад учился я сам. Всей семьей мы приехали сюда на экскурсию, я и подумать не мог, что в этот момент испытаю что-то, кроме гордости за своего ребенка. Но волна разочарования буквально сбила меня с ног сразу после начала прогулки.

Мы с женой стояли на главной площади Сэмфордского университета в Бирмингеме, штат Алабама, и вид давно покинутой альма-матер вызывал в нас совершенно противоположные чувства.

Жена с нежностью вспоминала студенческие дни. Она вертела головой, разглядывая не слишком пережившийся за годы кампус, и, кажется, не могла решить, какое из нахлынувших воспоминаний ей особенно дорого.

«Помнишь, здесь прошли наши лучшие годы?», — сказала она, сжимая мою руку. «Лучшие годы? По мне, так наоборот, это была катастрофа», — я смотрел на те же кирпичные здания и волейбольные площадки, но мне они напоминали только о растроченной впустую молодости.

Тогда я приехал в Алабаму из своего родного города Хадсон, штат Массачусетс, — прыщавый циник уровня «Умница Уилл Хантинг»¹. За мой беспощадный сарказм меня быстро отвергли во всех братствах кампуса. После одной ужасной шутки на Хэллоуин (опустим подробности) целый год я был в социальной изоляции и в итоге свободное время проводил, продавая фруктовый лед в киоске возле местного супермаркета Walmart. Чтобы вы понимали, я работал даже не в самом Walmart, а торговал с уличной тележки, которую человек по имени Кевин каждое

¹ Good Will Hunting, «Умница Уилл Хантинг» — американская психологическая драма 1997 года режиссера Гаса Ван Сента по сценарию Бена Аффлека и Мэтта Дэймона. В главных ролях Робин Уильямс, Мэтт Дэймон, Бен Аффлек, Стеллан Скарсгард и Минни Драйвер. Фильм рассказывает историю уборщика Уилла Хантинга, чей математический гений обнаруживает профессор Массачусетского технологического института. — *Прим. пер.*

утро выкатывал на тротуар возле входа. Представляете себе, что это такое — во время первого семестра в колледже стать «парнем с фруктовым льдом из Walmart»?

Хотелось бы сказать, что после первого курса что-то изменилось, но тогда придется забыть о моем увлечении рейвом¹. Да, я носил светоотражающую одежду и танцевал на заброшенных складах со светящимися палочками в три часа ночи в выпускном классе. Что ж, можно смело надеть неоновый колпачок на мою карьеру в колледже и электронный бантик на то, что от нее осталось. Оказавшись здесь 25 лет спустя, я был поражен осознанием того, как бездарно упустил все возможности колледжа. Университетский городок просто кипит ими: возможность делать что-то, стать кем-то... Моя старшая дочь намеревалась извлечь из всего этого максимум пользы. Жена тоже сумела не упустить свои шансы. А я?

По дороге домой, в Нэшвилл, и в последующие недели этот вопрос не оставлял меня. В прошлом это чувство сожаления превратилось бы в горечь, в знакомое «Что ж, ничего не поделаешь». Вам тоже знакомо это горькое смирение, когда постоянно возвращаешься мыслями к упущенной возможности? Для меня это была типичная реакция, но в этот раз все получилось иначе. Предыдущие два года я потратил

¹ Рейв — это организованная танцевальная вечеринка с привлечением диджеев, обеспечивающих бесшумное воспроизведение электронной танцевальной музыки. — *Прим. пер.*

на исследование и написание статьи о силе мышления для книги, которая вышла в свет под названием «Саундтреки в моей голове» — так я назвал без конца прокручивающиеся мысли. Я знал, что один из лучших способов перебить навязчивую негативную мысль, это спросить себя: «Зачем она мне нужна? Может ли она что-нибудь изменить?» Горечь никогда не проходит сама, поэтому я решил проверить, смогу ли я «конверсировать» свое разочарование в любопытство.

Возможно, дело в моем возрасте. В 40 с лишним многое воспринимаешь по-другому. Годы заставляют без иллюзий увидеть, где мы побывали и куда направляемся. Нам с женой оставалась еще пара лет до того, как наш дом станет «пустым гнездом» — скоро дети разлетятся, как подросшие птенцы. На горизонте намечались существенные перемены, и я начал задавать себе вопросы о жизни, которые более умные люди задают в 20 и 30 лет.

Я не реализовал свой потенциал в колледже. Это правда, и этого уже не изменить, но я задумался, нет ли возможности изменить что-нибудь не менее масштабное — а именно мое будущее. Смогу ли я изменить эту неделю? Этот месяц? Ближайший год? Ведь, при всем уважении, учеба в колледже продолжалась всего четыре года — впереди у меня были еще десятилетия активной жизни.

Я опоздал к 30, но хотелось бы не опоздать к 50. Я упустил свои «ревущие двадцатые» и оказался в тридцатых, не имея ни реального плана, ни фундамента

для жизни. Теперь я был полон решимости не допустить, чтобы то же повторилось в мои 50, 60 и далее. У меня не было ни малейшего представления о том, возможно ли в принципе реализовать весь потенциал, но уже появилось стойкое ощущение, что я способен на большее. И я решил выяснить, что можно для этого сделать.

Оказалось, я далеко не единственный, кто задумывается об этом.

Постижение Нашего Потенциала

Когда мне захотелось раскрыть весь свой потенциал, я сделал то, что делаю всегда, когда какая-нибудь идея завладевает моим интересом. Я заказал социологическое исследование. Вместе с доктором Майком Пизли, профессором Государственного университета Среднего Теннесси, мы опросили более 3000 человек, вопрос был такой: считаете ли вы, что полностью реализуете свой потенциал.

Лишь 4% респондентов ответили «да».

Это удивительно низкий показатель, но не это поразило меня больше всего.

Согласно нашему исследованию, 50% людей считают, что не раскрыта и половина их полного потенциала. Это значит, что каждый второй среди нас живет даже не на половину своей мощности. Неудивительно, что соцсети так бурлят.

Представьте себе, что всю свою жизнь на Новый год вы открывали только половину своих подарков.