

ДЖОН ГИГАНТИ

СИЛА НАМЕРЕНИЯ

Как перестать стоять на месте
и начать достигать целей



Издательство АСТ
Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Г46

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

All rights reserved.

Jon Giganti

«With Intention: A Proven Path to Uncommon Results, Unleashed Influence and Ultimate Fulfillment»

Перевод на русский язык Шестакова Александра

Гиганти, Джон.

Г46 **Сила намерения. Как перестать стоять на месте и начать достигать целей / Джон Гиганти; [пер. с англ. на рус. Шестакова А.В.]. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. – 192 с. – (Книга-наставник).**

ISBN 978-5-17-160661-9

ISBN 978-1-63680-105-6 (англ.)

Как часто вам казалось, что все ваши действия не имеют результата и время потрачено впустую? Сколько раз отказывались от своих желаний, потому что «не готовы»?

«Сила намерения» предлагает вам проверенную стратегию, благодаря которой вы будете достигать поставленных целей. Джон Гиганти поможет вам раскрыть свой потенциал и честно взглянуть на свои ошибки, а потом — извлечь из них пользу.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-160661-9

ISBN 978-1-63680-105-6 (англ.)

Copyright © 2022 by Jon Giganti

© Шестакова А.В., перевода, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	12
Заметка для читателя.....	14
Введение.....	17
ЧАСТЬ 1. ПРОБЛЕМА	
Синдром дефицита намерения.....	21
Глава 1. Нехватка намеренного роста	
Нехватка осознанности	32
Нехватка владения собой.....	37
Нехватка дальновидности	42
Нехватка дисциплины.....	45
Нехватка роста	48
Глава 2. Нехватка намеренной помощи.....	53
Нехватка искренности	56
Нехватка сочувствия	60
Нехватка креативности.....	63
Глава 3. Три последствия синдрома дефицита намерения.....	71
Отсутствие результатов.....	74
Отсутствие влияния	76
Отсутствие самореализации.....	78
ЧАСТЬ 2. ПУТЬ С НАМЕРЕНИЕМ.....	81
Глава 4. Создайте себя.....	83
Осведомленность	87
Сила воли	94
Амбиции	100
Стандарты	109
Мой внутренний стержень	110
Действие	113
Адаптация	132

Глава 5. Помогайте другим создавать себя.....	141
Искренность.....	145
Эмпатия.....	147
Находчивость.....	149
Ценность.....	152
Энергия.....	154
ЧАСТЬ 3. КУЛЬМИНАЦИЯ	
Результат жизни с намерением.....	163
Глава 6. Последствия жизни с намерением	
Результаты.....	169
Влияние.....	172
Самореализация.....	173
Послесловие.....	175
Разработайте свой план действий с намерением.....	175
Приложение.....	176
Расширенный список моих стандартов для обозначения внутреннего стержня.....	176
Благодарности.....	182
ОБ АВТОРЕ.....	191

«Сила намерения» — настоящая находка для героя нашего времени. Если вас что-то угнетает, мешает двигаться дальше или причиняет боль, эта книга укажет вам путь вперед. С Джоном Гиганти в роли гида ваше путешествие начнется, как только вы откроете этот путеводитель по нашей с вами жизни.

— Майкл Порт,
автор книги «Затмите всех!», бестселлера
по версии журналов *New York Times* и *Wall
Street Journal*

Уязвимость Джона приводит в чувство и может послужить примером в современном мире. Он предлагает практичную и реальную стратегию, благодаря которой вы сможете впустить в свою жизнь больше намерения и ответственности. Эта книга поможет вам стать тем человеком, которым вам суждено стать, и даст возможность осознать, что прошлые неудачи не определяют вас как личность. Принципы, которыми делится Джон, позволят вам развиваться, оказывать помощь другим и полностью раскрыть свой потенциал. Это, без сомнения, обязательная к прочтению книга.

— Алан Стейн-младший,
ведущий оратор, тренер по эффективности
на рабочих местах и автор книги «*Raise your
game*»

Джон потратил годы, изучая и применяя те методики, которыми владеют лучшие из лучших — игроки и лидеры, которые настроены на личностный рост

и всегда сосредоточены на помощи другим. Когда эти аспекты объединяются, может произойти нечто по-настоящему великое. Чтение этой книги приблизит вас к раскрытию вашего потенциала игрока и лидера.

— **Кейлеб Портер**,
*двукратный главный тренер Высшей футбольной лиги — «Портленд Тимберс» (2015),
«Коламбус Крю» (2020)*

Несколько лет назад Джон выступал перед моими коллегами, делясь принципами жизни с намерением. Мы были поражены его желанием и стремлением помочь нам определить и предпринять те действия, которые помогут изменить профессиональную и личную жизнь к лучшему. Я до сих пор использую некоторые приемы и вижу результаты. И сейчас Джон не останавливается на достигнутом и продолжает делиться своими знаниями. Если вы ищете практическое руководство с наглядным применением, чтобы взять ответственность за свое будущее, эта книга для вас.

— **Джош Томпсон**,
*старший вице-президент GM Onstar
Insurance*

Я уверен, что, если бы вас спросили, хотели бы вы развиваться, вы бы ответили утвердительно, как и большинство из нас. Проблема в том, что подход к нашему личностному росту не систематизирован:

не определены принципы, которые следует применять на практике. В этой замечательной книге Джон повествует о своем прошлом и извлеченных из него уроках, добавляя научные факты и примеры из реальной жизни, чтобы поддержать ваше желание развиваться и заложить основу принципов, которые вы, вероятно, привнесете в свой подход к созданию жизни, полной радости и самореализации. Потому что именно для этого мы все здесь.

— **Дэнни Бейдер**,
автор бестселлера *«Back to Life: The Path of Resilience»*

То, как Джон выстраивает свое повествование, очень увлекает. Я будто сижу напротив него и мысленно провожу параллели с собой. Я чувствую себя замеченным. Мудрость, которую он собрал и облек в простую, но не примитивную историю, способна вдохновлять и побуждать к действию начинающих лидеров в бизнесе и жизни.

— **Майк Уильямс**,
соруководитель *Doing to Done*, автор книги *«Doing to Done»*, соавтор книги для подростков *«Как привести дела в порядок — в школе и не только»*

Я знаю Джона более десяти лет, и после общения с ним я всегда чувствую прилив сил. Его книга «Сила намерения» отражает его желание поделиться испытаниями своего личного пути. Когда я получил эк-

земляр, я не мог оторваться от него. Его истории настолько правдоподобны, что я могу смело назвать эту книгу одной из тех, в которых чувствуется, что все написано непосредственно для читателя. А систематизированный подход автора делает «Силу намерения» обязательной к прочтению.

— **Эрик Николс**,
главный тренер мужской футбольной команды Государственного университета Боулинг Грин

«Силой намерения» Джон воплощает в жизнь свою миссию помогать другим. Эта работа является тревожным сигналом к тому, чтобы начать «уделять намерение» и больше не тратить время впустую. Джон применяет метод, который может быть использован буквально каждым и поможет преодолеть себя и двигаться вперед. Я знаю, о чем говорю, ведь я был прямым свидетелем того, как Джон применяет то, чем он делится в этой книге, в своей жизни.

— **Крис Шеперд**,
муж, отец троих мальчиков, ведущий специалист по изучению Библии, спикер, вице-президент CCC Intelligent Solutions

Джон разработал рациональный подход, который можно использовать во всех сферах жизни. Будь вы подростком, поступающим в колледж, или руководителем крупной компании, эти пять элементов откликнутся вам и позволят глубоко проанализировать себя как в личном, так и в профессиональном плане. С тем же событиями,

что и в жизни Джона, сталкивались многие, но, в отличие от большинства, он смог распознать проблему, сфокусироваться на себе и принять решение, которое помогло ему и поможет остальным. Эта книга обязательна к прочтению для всех, кто стремится к большему.

— **Скотт Кристи,**
вице-президент по продажам в Sorart

Проверенный путь, который приведет вас к необычным результатам, неограниченному влиянию и окончательной самореализации.

— Джон Гиганти

Посвящается Мишель, Гейбу, Риз и Эмерсону — вы побуждаете меня проводить каждый день своей жизни с намерением. Я люблю вас больше всех на свете!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Чужой пример заразителен: проведите время с негативным человеком — с тем, кто живет без намерения, — и вскоре вы превратитесь в хаос. Проведите время с позитивным человеком — с тем, кто живет с намерением, — и вскоре вы станете шедевром.

Джон Гиганти относится ко второму типу людей — дающему и выделяющемуся. Я знаю Джона почти десять лет и не перестаю ему удивляться. Я несколько раз приглашал его на свое мероприятие, чтобы он выступил перед моими клиентами. Все уходит под большим впечатлением, начинают мыслить яснее и жить осознаннее. Джон действительно оказывает такое влияние на людей.

Несомненно, у него есть недостатки, равно как и у всех нас. Возможно, он слишком много думает о будущем и недооценивает свою гениальность. Но он делает то, о чем говорит, и живет с намерением — кто еще так поступает?

Когда пришло время прочесть его книгу, я заведомо знал, что она будет хорошей. Но когда я прочитал ее окончательную версию, я был по-настоящему доволен. Это его минута славы.

Джон — ученик и практик личностного роста. Он обобщил мысли великих и присоединился к их обсуждению. Я был захвачен его повествованием и загипнотизирован его воспоминаниями.

Мне кажется, что он нащупал нечто бо́льшее, чем мы осознаем. *Синдром дефицита намерений?* Об этом действительно стоит задуматься. Это вызывает беспокой-

ство. В этом и заключается проблема правды: она освобождает нас, но в то же время причиняет боль.

В своей книге Джон затрагивает суровую истину. Большинство людей описывают его манеру письма как освежающе-честную: он ведет себя искренне, и именно по этой причине люди любят или ненавидят его. Далеко не все готовы осознать истину. Некоторые будут продолжать жить в тени, полагая, что так безопаснее. Но Джон продемонстрирует, что на свету есть свобода. Именно там мы чувствуем исцеление и благодать.

Личность Джона — результат и тени, и света. И поскольку он приобрел знание, ему есть чем поделиться. Как читатель, вы непременно почувствуете это.

«Проверенный путь, который приведет вас к необычным результатам, неограниченному влиянию и окончательной самореализации». Если вы готовы к необычным результатам — что же, тогда пристегнитесь. Джон будет вашим проводником к трансформации. Он покажет вам путь. Но только вы сами можете пройти по нему.

Джон всегда был мне другом, и это невероятно захватывающее чувство — учиться у него. Я очень горжусь им. У него пылающая душа, разжигающая огонь в сердцах других.

Приготовьтесь жить с еще большим намерением.

Молодец, Джон. Теперь все зависит от нас, от каждого из нас. Ты убедил, что сейчас настало и наше время.

— **Кэри Обербруннер,**

генеральный директор Igniting Souls, автор бестселлеров по мнению Wall Street Journal и USA Today

ЗАМЕТКА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ _____

Книга, которую вы собираетесь прочесть, раскрывает один мой секрет — тот, который чуть не разрушил мой брак, карьеру и наследство отца. Из-за моего молчания пострадало мое психическое здоровье, равно как и мои отношения с Богом — иначе говоря, их отсутствие. Я не замечал потребностей окружающих меня людей, потому что был заключен в тюрьму своего разума.

Я страдал от болезни, называемой синдромом дефицита намерения. Вы, вероятно, никогда о ней не слышали. На момент прочтения книги вы не найдете ее и в медицинском справочнике. И все же очень скоро вы, возможно, поймете, что тоже от нее страдаете.

Вы — равно как и я — незаконченное произведение.

Общество диктует нам быть идеальными и все успевать. Но абсолютно нормально, если вы испытываете трудности с чем-либо. Совершенство — ужасный пример для подражания и худшая цель, которую только можно придумать.

Слышали о мономифе? Этот термин придумал Джозеф Кэмпбелл, и сейчас он является основой для большинства голливудских фильмов. Джордж Лукас популяризовал его, написав сценарий «Звездных войн» в концепции мономифа.

Суть заключается в том, что главный герой отправляется в путешествие. Он «опускается на дно». На помощь приходит его приспешник. Они проходят этот

путь заново, возвращаются с волшебным эликсиром или святым Граалем и спасают мир.

Многие истории следуют такому же сценарию.

Иисус погибает в пятницу и возрождается в воскресенье.

Нельсон Мандела садится в тюрьму на двадцать семь лет за преступление, которого он не совершал, не держит зла, затем выходит на свободу и становится первым чернокожим президентом Южной Африки.

Но дело в том, что вам необязательно быть знаменитым, чтобы повторить мономиф. Это только ваш путь, по которому вы движетесь каждый день. И это осознание становится значительным сдвигом в мышлении, который может кардинально повлиять на вашу жизнь.

И если вы не знали, то невзгоды надвигаются на вас, но вы сможете противостоять им. Да, это не всегда легко сделать. В мышлении жертвы есть что-то комфортное, ведь у жертвы нет ожиданий и надежд. Она жалуется, обвиняет, сплетничает и подставляет людей.

А можно взять себя в руки, отряхнуться и подумать, как двигаться дальше. Как перестроиться. Как продолжать свой путь.

Это Ваш путь и Ваша история, у Вас есть силы изменить это. У Вас есть силы двигаться вперед. Я хочу, чтобы Вы стали героем на своем пути и были проводником в чем-то другом.

В этом и заключается смысл равноценности ресурсов: вы извлекаете уроки из своего пути и учитесь других.

У вас есть силы быть куда более целеустремленным, чем вы полагаете. Я тоже верю, что это не так сложно,