

**ЭРИК БЕРТРАН
ЛАРССЕН**

**5 ШАГОВ
К СВОЕЙ
НАСТОЯЩЕЙ
ЖИЗНИ**

ОТ АВТОРА
«НА ПРЕДЕЛЕ»
И «БЕЗ ЖАЛОСТИ
К СЕБЕ»

**МЕНТАЛЬНАЯ
ПЕРЕЗАГРУЗКА**

Оглавление

Предисловие	9
Шаг первый. Вставайте	11
Начинайте день правильно	13
<i>Мотивационный тренинг</i>	<i>29</i>
Шаг второй. Заправляйте кровать	47
Придумайте полезные ритуалы	49
<i>Мотивационный тренинг</i>	<i>62</i>
Шаг третий. Делайте свою работу	77
Возьмите страх под контроль	79
<i>Мотивационный тренинг</i>	<i>92</i>
Шаг четвертый. Верьте в себя	109
Не бойтесь мечтать	111
<i>Мотивационный тренинг</i>	<i>128</i>
Шаг пятый. Выходите наружу	151
Станьте частью чего-то большего	153
<i>Мотивационный тренинг</i>	<i>173</i>

Оглавление

Эпилог.....	185
Список источников цитат.....	187
<i>Примечание автора</i>	188
Об авторе.....	189

«Может ли взмах крыльев бабочки в Бразилии вызвать торнадо в Техасе?» — так назывался доклад американского метеоролога и математика Эдварда Лоренца, представленный в 1960-е годы. Он был посвящен надежным способам долгосрочного прогнозирования погоды и тому, насколько подобные прогнозы возможны в принципе. Лоренц предположил, что даже самые небольшие изменения способны привести к огромным различиям в погоде в будущем, и потому сложно сделать прогноз на год вперед.

Позже концепция Лоренца получила название «эффект бабочки». Сегодня это выражение используется в различных контекстах, чтобы подчеркнуть: небольшие изменения способны оказать большое влияние на результат.



*Я верю в «эффект бабочки». Небольшая
позитивная вибрация способна изменить всю
Вселенную.*

Амит Рэй*

* Амит Рэй — индийский духовный наставник, автор книг. *Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.*

Предисловие

Я ощущаю это главным образом в животе, однако оно уже начинает расползаться по всему телу. Неприятное чувство. Пытаюсь успокоиться, но на то, что получится хоть немного поспать, надежды нет никакой. В чем же дело? Это отчаяние? Стыд? Или меня охватило чувство самой большой неудачи в моей жизни? Не знаю. Единственное, в чем нет *никаких* сомнений, — это в том, что мое состояние причиняет мне боль.

Смотрю на облака за окном. Они такие невесомые. А во мне — тяжесть. Но вот, кажется, возвращается контроль над дыханием. Сажусь спокойно, руки сложены на коленях. Становится грустно. Очень грустно. Вот-вот заплачу. Сжимаю зубы. Изо всех сил сдерживаюсь. Не хочу плакать. Это недостойно. Но в глазах уже стоят слезы. Скоро они потекут по щекам. Начинаю всхлипывать, кажется, все на меня пристально смотрят. Вжимаюсь в тесное кресло, стараясь стать незаметным, закрываю глаза.

И тихо-тихо плачу.

Ментальная перезагрузка

«Уважаемые пассажиры, мы только что получили разрешение на посадку в чикагском международном аэропорту О'Хара. Пожалуйста, убедитесь, что ваши ремни безопасности надежно пристегнуты. Спасибо».

Схожу с самолета и иду в потоке людей.

Мне удалось продумать, что я отвечу, когда сотрудники паспортного контроля спросят, зачем я сюда прилетел. Чувствую себя преступником, словно мне есть что скрывать и меня могут разоблачить.

Очередь двигается быстро.

«Какова цель вашего визита в США?» — спрашивает меня человек за стойкой.

Смотрит на меня строго.

Я сглатываю.

Колеблюсь секунду-другую.

А затем говорю прямо: «Реабилитация, сэр».