



*Снежана Замалиева,
психолог, лайф-коуч, сертифицированный преподаватель
по технике mindfulness, кандидат философских наук:*

«Иди туда, где страшно» — книга, которая вдохновляет двигаться вперед вопреки страху перемен. Десять правил — квинтэссенция философии Джима Лоулесса. Если вы хотите сами писать историю своей жизни, эта книга — восхитительный помощник! Осознавайте, творите, дерзайте! Приручайте своих ментальных тигров!»

*Ричард Данвуди,
легенда скачек и полярный путешественник:*

«Эта книга — противоядие против бесполезных пособий по самопомощи»

*Гэри Хоффман,
заместитель председателя группы Barclays Bank:
«Веселая, практичная и эффективная модель»*

*Алек Уилкинсон,
New Yorker:
«Умный, вдохновляющий и практичный план для всех, кто хочет найти в жизни что-то по-настоящему ценное»*

*Фил Бойл,
главный управляющий BT Major Business:
«На 100% эффективно»*

*Майк Грин,
исполнительный финансовый директор группы ITV plc:
«Провокационная и занимательная книга!»*

ДЖИМ ЛОУЛЕСС

ИДИ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО

Именно там ты
обретешь силу

УДК 159.923.3
ББК 88.52
Л81

Jim Lawless

TAMING TIGERS

Copyright © Jim Lawless, 2012

This edition is published by arrangement with United Agents LLP
and The Van Lear Agency LLC

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг»

Лоулесс, Джим.

Л81 Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу / Джим Лоулесс ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с.

ISBN 978-5-04-194720-0

Жить легко и свободно нам мешают наши страхи. Они, словно тигры, рычат: «даже не думай пробовать», «откажись, все равно ничего не выйдет», «еще не время». И мы слушаем. И мы отступаем. Откладываем свою мечту и жизнь в долгий ящик.

Джим Лоулесс — бизнес-тренер, один из самых популярных европейских мотивационных спикеров. В числе его клиентов Apple, British Telecom, Barclays Bank и Национальная служба здравоохранения Англии. Стал первым британским фридайвером, установившим рекорд по нырянию в глубину без акваланга. За 12 месяцев освоил профессию жокея. Всего этого он добился благодаря 10 правилам, которые сам изобрел и опробовал на себе.

УДК 159.923.3
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-194720-0

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Предисловие	13
Предисловие автора	15
Введение: кто пишет вашу историю?	16
История вашей жизни	17
Почему я написал «Иди туда, где страшно»?	24
Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно» поможет вам написать свою историю?	25
Какое отношение скачки и дайвинг имеют к вам и вашей жизни?	26
Кто пишет вашу историю — вы или Тигр?	27
Стоит ли быть честными друг с другом, раз уж мы путешествуем вместе?	28
Десять правил приручения Тигров	30
Мне предстоит установить британский рекорд. Но так ли это?	30
Правила приручения Тигров	35

Часть первая. ПРАВИЛА ЦЕЛОСТНОСТИ

Правило 1. Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено	47
Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено	50
Правило 1 демонстрирует, что вам препятствует исключительно Тигр	54
Правило 1 и разрушение шаблонов	55
Не бояться действовать, чтобы попасть на ипподром	56
Правило 1 и обязательства	57

Правило 1 приносит быстрый результат	64
Правило 1 заставляет вас проснуться!	65
Завтра	66
Досье 1: Рассказ Криса Стивенсона	69
Правило 2. Перепишите свой кодекс принятых представлений и постоянно меняйте его	74
Что такое кодекс правил?	75
Зачем каждый из нас придумывает свод правил, который мешает жить?	76
Кодекс правил охраняет нас от чудес жизни	77
Давайте испытаем ваш кодекс	80
Как обнаружить действие кодекса правил	82
Корпоративные кодексы правил	84
Кодекс правил и «страх провала»	90
Обретение уверенности, чтобы переписать кодекс	92
Досье 2: Рассказ Гэри Хоффмана	95
Правило 3. Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь	99
Страх и ныряльщик	99
Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь	101
Какова цель и смысл?	106
Вас мотивирует побег или священная цель?	106
К чему я должен двигаться?	108
Как определить свою цель?	110
Движение в новом направлении — каждый день	118
Приведение плана в исполнение	118
Правило 3 и план, как попасть на скачки	121
Смысл — нектар для человеческой души	124
Досье 3: Рассказ Лейтенанта Денниса Нарлока	127
Антракт. Понять Тигра, понять свое «Я»	132
«Жить со своим «Я»	132
Тигр и процесс принятия решений	138
Разрушение Тигриного Цикла	139

Часть вторая. ПРАВИЛА ЛИДЕРСТВА

Правило 4. Станьте хозяином в своей голове	145
Слово «Саботажнику»	145
Правило 4: Все дело в воображении	148
Самосознание, принятие и мысленная битва	152
Типы голосов в наших головах	154
Как справиться с Саботажником	156
Как справиться с Директором	161
«Но что если...?»	164
Тренировка задержки дыхания в Египте: беседа с Саботажником	165
Досье 4: Рассказ Мюррея Эллиота	170
Правило 5. Ищите тех, кто может вам помочь	173
Как удержать скаковую лошадь?	173
Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь	177
Руководство по Правилу 5 для начинающих	181
Центральный шаг	184
Вопрос на засыпку	187
Досье 5: Рассказ Питера Уинтерса	189
Правило 6. Не ищите безопасности в конформизме	192
Правило 6: Не ищите безопасности в конформизме	195
Заметить себя среди большинства на трибунах	195
Правило 6: последнее Правило Лидерства	200
Досье 6: Рассказ Изобель Райдер	202

Часть третья. ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН

Правило 7. Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит	207
Правило 7 на скачках: укротитель Тигра далеко за пределами зоны комфорта	207
Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит	213
Приобретите навык справляться со страхом и дискомфортом	217
Досье 7: Рассказ Криса Пирса	220

Иди туда, где страшно. Именно там ты обрешь силу

Правило 8. Управляйте своим временем, чтобы что-то менять	223
Правило 8: Управляйте своим временем, чтобы что-то менять	223
Инвестиционные стратегии для времени	227
Контролировать свое время, чтобы что-то менять	235
У людей есть только один дефицитный ресурс	244
Досье 8: Рассказ Стиви Холлидея	246

Правило 9. Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели	249
Правило 9: Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели	252
Обычные люди, совершающие выдающиеся поступки	252
Распорядок под давлением толщи воды	254
Какие нормы следует ввести для себя, если вы действительно хотите достигнуть цели	263
Досье 9: Рассказ Джеймса Ле Брока	264

Часть четвертая. ПРАВИЛО РОСТА

Правило 10. Никогда, никогда не сдавайтесь	269
Правило 10: Никогда, никогда не сдавайтесь	274
Правило Роста	275
Мои первые транслируемые скачки по правилам жокей-клуба	282
Эпилог. Жизнь без Тигра	291
Вы пишете историю своей жизни	293
Приложение	294
«Новая экономика»: присоединяйтесь к революции	294
Четыре экономических эпохи	294
Новая экономика	295
Укротите своего Тигра и получите награду	298
Благодарности	300

Коню и морю

Мэди и Ги

Быть свободным,
Как дикий зверь.
Нырять обнаженным, как дельфин,
Стремительным, тихим, безмятежным
В глубины моря.
Взлетать высоко в бесконечную синеву неба
И безмолвно парить над ограниченным миром
Современного человека.
Смешаться с воздухом или растаять в воде,
Становясь единым целым с Природой
И вновь открывая свою самость. —
Вот мой девиз

*Жак Майоль, первый человек,
совершивший погружение на 100 метров
на задержке дыхания,
и вдохновивший Люка Бессона на фильм
«Голубая бездна», 1988*

Предисловие

«Иди туда, где страшно» — невероятно полезная книга. Она написана для того, чтобы вдохновить читателя на перемены в жизни — на работе и дома.

Эта книга не похожа на большинство пособий по самопомощи. Прежде всего ее подход абсолютно практичен. Если вы будете следовать *Десяти правилам приручения Тигров*, то обнаружите, что они почти не предлагают «быстрых решений», но привносят в вашу жизнь удивительные изменения и неожиданные возможности.

Перемены, независимо от того, сами мы их выбираем или они выбирают нас, являются огромным испытанием и одновременно прекрасной возможностью. Сталкиваясь с ними, мы участвуем в битве, которую либо выигрываем, либо проигрываем. «Иди туда, где страшно» — книга о том, как победить в этой схватке с самим собой.

Очень ценно, что сам автор этой книги, Джим Лоулесс, живет в соответствии со своей философией, а не просто рассуждает о том, с чем лично не имел дела. Когда я впервые услышал о Джиме — мужчине из Лондона, который приехал в Ламборн и увлеченно скачет по окрестностям, постоянно падая с лошади, — я не представлял себе, каковы его шансы. Потом Джим связался со мной и попросил о помощи. Было здорово помогать ему, когда он устанавливал свой рекорд — самый быстрый жокей среди непрофессионалов — и личным примером подтверждал эффективность стратегии Приручения Тигров.

В начале 2008 года американский путешественник Дуг Стауп и я вступили в благотворительную организацию Spinal Research.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обрешь силу

В рамках этого проекта мы совершили путешествие по Антарктиде — от берега до географического Южного полюса. До нас этот путь преодолевали только 50 лет назад — на тракторах и сноу-кэтах¹. Мы с Дугом Стаупом стали семидесятым и семьдесят первым путешественниками, достигшими Южного полюса без пополнения запасов и без животных, машин или помощи с воздуха. Несомненно, наша экспедиция была самой трудной задачей, за которую я когда-либо брался. Но за несколько недель до отъезда из Великобритании я услышал выступление Джима. И по мере приближения к полюсу — когда становилось совсем тяжело — в моих ушах неизменно звучали его Десять правил.

Я буду продолжать приручать своих Тигров и желаю вам успеха в приручении ваших!

2011

*Ричард Данвуди,
кавалер Превосходнейшего ордена Британской империи,
трехкратный чемпион, жокей, полярный путешественник,
оратор и писатель*

¹ Тип снегохода. — Прим. перев.

Предисловие автора

Десять правил Приручения Тигров — это не мое изобретение. Я лишь заметил их, собрал и испытал на практике. Кроме того, чтобы доказать эффективность *Правил*, я специально ввязывался в некоторые запутанные истории. Теперь я включил их в книгу, которая, надеюсь, поможет вам и даст противнику в наших собственных головах конкретное имя — «Тигр».

Большинство пособий по самопомощи обещают рассказать читателю, как надо жить. Многие из них утверждают, что вы «можете сделать все, за что серьезно возьметесь». Я понятия не имею, как вам следует жить, и абсолютно уверен, что человек не может «сделать все», даже если серьезно возьмется. Я никогда не перепрыгну через здание одним прыжком. «*Приручение Тигров*» — это приглашение двигаться вопреки страху перемен. Ни больше, ни меньше.

Я был удостоен чести поделиться *Десятью правилами Приручения Тигров* с более чем 200 тысячами человек благодаря корпоративным программам по всему миру. Истории людей, которые пользовались *Десятью правилами* и укротили своих Тигров, убеждают меня, что мы принимаем участие в чем-то значимом.

Джим Лоулесс
Беркшир, Англия