


БЕНЖАМИН ХАРДИ

автор бестселлера «Сила воли не работает»

# БУДУЩИЙ Я

как начать выполнять  
данные себе обещания

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК159.923.2  
ББК 88.52  
Х20

## BE YOUR FUTURE SELF NOW

© 2022 Dr. Benjamin Hardy  
Published in 2021 by Hay House Inc.

**Харди, Бенжамин.**  
Х20 Будущий я: как начать выполнять данные себе обещания / Бенжамин Харди ; [перевод с английского Е. В. Фёдоровой]. – Москва : Эксмо, 2025. – 272 с. – (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-177794-4

Эта книга предлагает надежный способ стать в будущем тем, кем вы мечтаете. Человеком, который купит все запланированные дома, дачи, машины. Построит доверительные отношения с партнером. Найдет дело жизни и преуспеет в нем. Отпустит обиды и залечит травмы. Автор книги – Бенжамин Харди, доктор философии, психолог и автор бестселлера «Сила воли не работает», считает, что помочь в этом могут регулярные послания самому себе из настоящего в будущее.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-177794-4

© Фёдорова Е. В., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается моей семье:*

*Филиппу Харди и Сьюзан Найт,  
Тревору и Джейкобу Харди,  
Лорен Харди, Калебу, Джордану,  
Логану, Зоре, Фиби и Рексу*



«Быть или не быть?  
Вот в чем вопрос!»

– *Уильям Шекспир, Гамлет*



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Психологическая революция	9
<b>Часть 1. СЕМЬ УГРОЗ ДЛЯ «БУДУЩЕГО Я»</b>	<b>41</b>
Угроза № 1. Без надежды на будущее настоящее теряет смысл	50
Угроза № 2. Постоянные рассказы о прошлом тормозят будущее	59
Угроза № 3. Незнание своей среды порождает беспорядочные изменения	68
Угроза № 4. Отсутствие связи с «будущим собой» ведет к недальновидным решениям	77
Угроза № 5. Срочные дела и небольшие цели сдерживают вас	83
Угроза № 6. Ваше отсутствие на поле по умолчанию ведет к неудаче	94
Угроза № 7. Успех часто является катализатором неудачи	102
<b>Часть 2. СЕМЬ ИСТИН «БУДУЩЕГО Я»</b>	<b>113</b>
Истина № 1. Ваше будущее движет вашим настоящим	125
Истина № 2. Ваш «будущий я» отличается от того, что вы ожидаете	135
Истина № 3. Ваш «будущий я» крысолов	144

Истина № 4. Чем ярче и детальнее будет ваш «будущий я», тем быстрее вы будете прогрессировать	157
Истина № 5. Провалиться как «будущий я» лучше, чем преуспеть как «настоящий я»	165
Истина № 6. Успех достигается, если вы верны «будущему себе», никак иначе	174
Истина № 7. Ваше представление о Боге влияет на вашего «будущего я»	179

### **Часть 3. СЕМЬ ШАГОВ НАВСТРЕЧУ СВОЕМУ «БУДУЩЕМУ Я»** **191**

Шаг № 1. Определите свою контекстную цель	198
Шаг № 2. Устраните маленькие цели	212
Шаг № 3. Перейдите от необходимости к желанию узнать	222
Шаг № 4. Попросите именно то, чего вы хотите	231
Шаг № 5. Автоматизируйте и систематизируйте «будущего себя»	239
Шаг № 6. Запланируйте «будущего себя»	247
Шаг № 7. Решительно закончите незавершенную работу	253
Заклучение. Будь будущим собой прямо сейчас	263
Благодарность	267
Об авторе	270

# Введение

## Психологическая революция

«Осознайте, кем вы хотите быть, и это будет вашим спасением от реальности».

– Невилл Годдard

Однажды вечером вместо того, чтобы готовиться к тесту по истории, 17-летний Джимми Дональдсон одно за другим снял четыре видео для своего канала MrBeast на YouTube. Он уже больше трех лет активно создавал контент для видеохостинга, но эти ролики были совсем другими. В этот раз он не комментировал видеоигры и не обсуждал жизнь известных блогеров. Теперь парень решил поделиться с аудиторией своими откровенными размышлениями.

В первом видео Джимми разговаривал с «будущим собой» через полгода. Во втором видео он разговаривал с «будущим собой» через год. В третьем ролике он обратился к «будущему себе», но уже через пять лет. А в четвертом – через десять лет.

Каждое видео длилось всего около двух минут. Казалось бы, в них не было ничего особенного, но ролики стали знаковыми в жизни Джимми и даже

переломными. Он абсолютно откровенно говорил о том, чего он хотел и чего ожидал от самого себя в будущем. Вместо того чтобы опубликовать все видео сразу, он запланировал их выход — через шесть месяцев, год, пять лет и десять лет.

Первое видео началось с того, что Джимми показал экран своего компьютера с актуальной на тот момент статистикой канала. После этого он начал свой монолог:

«Что бы я хотел сказать самому себе через шесть месяцев? Надеюсь, тебя все еще будут смотреть каждый день. Надеюсь, у тебя будет по меньшей мере 15 000 подписчиков. Будет ужасно неловко, если вас столько не наберется, — говорит он своей аудитории. — ...Сейчас я действительно получаю удовольствие от своего контента на платформе. Надеюсь, что в будущем мне он не понравится».

Теперь Джимми наконец-то отважился на свои мечты. Через несколько лет он стал интернет-сенсацией и заработал сотни миллионов долларов. Расскажите всем о «будущем себе» и вы тут же перестанете жить в соответствии со своим прошлым.

Психология и намерения MrBeast изменились в ту самую ночь, когда он забил на тест по истории и показал зрителям свое «будущее я». Джимми эволюционировал в желанного «будущего себя».

**Чему  
вы больше  
всего преданы?**

Его эксперименты стали более смелыми. Его росту также способствовали спонсорские донаты.

Сначала он снял видео, в котором дал бездомному 10 000 долларов. Затем опубликовал кадр, где дает разносчикам пиццы чаевые в размере 10 000 долларов и смеется над их переизбытком эмоций. В тот момент он обнимает пожилого человека, который сквозь слезы говорит о том, как эти деньги важны для него и его жены.

К моменту выхода его третьего ролика о «будущем себе» MrBeast стал самым быстрорастущим каналом на YouTube. У него было уже *более 40 миллионов подписчиков*. Его имя стало нарицательным. Джимми управлял бизнесом с командой из более чем 30 человек и годовым доходом более 100 миллионов долларов.

Позже Джимми опубликовал ролик, который был еще более вдумчивым, чем его разговоры с «будущим собой» через полгода и через год. В нем он показал 17-летнего себя, рассуждавшего о судьбе канала через пять лет. Его пугала мысль о том, что с ним может что-то случиться до того, как выйдет это видео. После этих размышлений он начинает серьезнее рассуждать на тему «будущего себя».

Эта книга была написана в декабре 2021 года, спустя совсем немного времени после того как видео MrBeast «Привет, Я через пять лет» было опубликовано.

ликовано. Сейчас у Джимми более 82 миллионов подписчиков. А его выходки становятся все более дерзкими. Существуют ли методы, которые могут помочь добиваться похожих результатов? Ответ весьма интригующий – **безусловно, да.**

Последние исследования в области психологии дают чрезвычайно простое объяснение удивительной трансформации MrBeast. Вы можете использовать те же методы для достижения желаемых результатов и изменений в собственной жизни. А эта книга покажет вам, как именно это сделать!

## **СДВИГ В НАУКЕ**

«В истории психологии большую часть времени люди и животные были движимы прошлым».

– *Мартин Селигман и др.*

С конца 1800-х до конца 1900-х годов психология как наука была сосредоточена в основном на изучении патологий и поиске методов, которые помогли бы бороться с опасными явлениями, например депрессией и самоубийствами. Тогда наука предполагала, что человек является прямым побочным продуктом своего прошлого. Эта точка зрения известна как детерминизм. Считалось, что человеческое поведение можно объяснить благодаря эффекту домино – одно событие неизбежно приводит к другим по принципу падения костяшек домино.

На самом деле  
людьми  
не управляет  
прошлое.

Нами  
движет  
будущее,  
которому  
мы преданы

«Домино» прошлых событий диктует, кто вы и что сейчас делаете. Человек не может этому помешать — есть только стимул и ответная реакция. Другими словами, в соответствии с детерминизмом, ваша сегодняшняя жизнь — это вторичный синтез вашего прошлого.

Детерминизм был преобладающей точкой зрения, несмотря на то что эта точка зрения является чрезвычайно ограничивающей и негативной. Если у человека много проблем, то эти проблемы можно объяснить только его прошлым. И к сожалению, главной целью психологии было просто объяснить проблемы, а не решить их.

В 1990-х годах группа революционных психологов, которые называли себя «положительными психологами», подвергла сомнению эти основные догмы психологии. Они задавались вопросами другого рода и проводили эксперименты в попытке разобраться, что же делает человека счастливым, здоровым и успешным.

Наряду с прорывами в сферах нейробиологии и технологии, подобного рода исследования дали ученым новое понимание того, что делает человека самим собой. Результаты современных исследований противоречат ранее существующим убеждениям.

Исследования показывают, что прошлое человека не движет им и не диктует его действия и пове-