

**10 НЕСТАНДАРТНЫХ
СПОСОБОВ ДОБИТЬСЯ
ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ УСПЕХОВ**

**КОД
ЭКСТРАОРДИНАРНОСТИ**

ВИШЕН ЛАКЬЯНИ



**МОСКВА
2019**

УДК 65.01
ББК 65.290-2
Л19

THE CODE OF THE EXTRAORDINARY MIND:
10 UNCONVENTIONAL LAWS TO REDEFINE YOUR LIFE & SUCCEED
ON YOUR OWN TERMS Copyright © 2016 by Vishen Lakhiani,
«This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic
and The Van Lear Agency LLC»

Лакьяни, Вишен.

Л19 Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов / Вишен Лакьяни ; [перевод с английского Я. Тимковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Новая реальность).

ISBN 978-5-04-195871-8

Если не можете выиграть, меняйте правила. Не можете изменить правила — не обращайтесь на них внимания. Эта книга бросает вызов устоявшимся представлениям о работе, бизнесе, дружбе, постановке целей, осознанности, счастье и смысле.

Вишен Лакьяни, основатель компании Mindvalley, одного из крупнейших разработчиков приложений для личного роста с годовым оборотом примерно 25 миллионов долларов, рассказывает, как работает разум самых смелых мыслителей нашей эры, учит, как создавать собственные правила жизни и добиваться успеха на своих условиях.

10 вполне конкретных правил, которые автор разработал, основываясь на личном опыте и долгих личных беседах с такими выдающимися людьми, как Илон Маск и Ричард Брэнсон, Кен Уилбер и Арианна Хаффингтон, — бросают вызов устаревшим моделям поведения. Стоит отметить, что в 2018 году книга стала финалистом премии «Деловая книга года в России».

УДК 65.01
ББК 65.290-2

ISBN 978-5-04-195871-8

© Тимкова Я., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



Вишен Лакъяни с семьей

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ■ viii

ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ В КУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ. КАК МИР СФОРМИРОВАЛ ВАС

ГЛАВА 1. ПОДНЯТЬСЯ НАД КУЛЬТУРНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ ■ 3

Глава, в которой мы научимся подвергать сомнению правила мира

ГЛАВА 2. ОСПОРИТЬ ДУРАВИЛА ■ 23

Глава, в которой мы узнаем, что мир стоит на дурацких правилах, которые передаются из поколения в поколение

ЧАСТЬ II. ПРОБУЖДЕНИЕ. ВЫБИРАЕМ СВОЮ ВЕРСИЮ МИРА

ГЛАВА 3. ПРОГРАММИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ ■ 53

Глава, в которой мы научимся сознательно выбирать, что из культурного пространства сохранить, а что отвергнуть для того, чтобы быстрее расти

ГЛАВА 4. ПЕРЕПИСАТЬ МОДЕЛИ РЕАЛЬНОСТИ ■ 79

Глава, в которой мы научимся выбирать и обновлять свои системы для жизни

ГЛАВА 5. УЛУЧШЕНИЕ СИСТЕМ ЖИЗНИ ■ 109

Глава, в которой мы узнаем, как оптимизировать системы жизни

ЧАСТЬ III. ПЕРЕКОДИРУЕМ СВОЕ Я. ИЗМЕНЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА

ГЛАВА 6. МЕНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ ■ 135

Глава, в которой мы определяем высшее состояние человеческого существования

ГЛАВА 7. ПРАСЧАСТЬЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ■ 155

Глава, в которой мы узнаем, как важно каждый день быть счастливым

ГЛАВА 8. СОЗДАЙТЕ ВИДЕНИЕ СВОЕГО БУДУЩЕГО ■ 179

Глава, в которой вы узнаете, как убедиться в том, что наши цели действительно ведут к долговременному счастью

ЧАСТЬ IV. СТАНОВЯСЬ НЕЗАУРЯДНЫМ. КАК МЫ ИЗМЕНЯЕМ МИР ВОКРУГ НАС

ГЛАВА 9. БУДЬТЕ НЕПОКОЛЕБИМЫ ■ 205

Глава, в которой вы узнаете, как не бояться

ГЛАВА 10. ЖИТЬ СОГЛАСНО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ ■ 223

Глава, в которой вы узнаете, как собрать все воедино и начать жить осмысленной жизнью

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРАКТИКА ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТИ.

Приложение, в котором вы узнаете, как объединить ключевые системы из этой книги в действенную личную практику ■ 251

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СЛЕДУЕМ КОДУ НЕЗАУРЯДНОГО РАЗУМА.

Здесь приведен список всех законов и основных упражнений книги ■ 271

СЛОВАРЬ ■ 291

Источники ■ 295

ВВЕДЕНИЕ

Я полагаю, что люди могут выбрать быть необычными... Они могут выбрать не следовать за убеждениями, которым их обучили родители. Я уверен, что обычные люди могут сделать выбор стать необычными.

— ИЛОН МАСК

Я должен был выступать с докладом. Это было не совсем обычное выступление. На конференции в Калгари меня поставили последним, а такое время достается самым непопулярным докладчикам. Передо мной выступали невероятные люди. Его Святейшество Далай-лама, словно мастер Йода в оранжевых одеяниях, дарил слушателям перлы мудрости. После него — лауреат Нобелевской премии Ф. В. де Клерк, бывший президент Южно-Африканской Республики. Сэр Ричард Брэнсон, основатель компании Virgin Group, а за ним следовал Тони Шей, CEO компании Zappos.

Моя очередь подошла на третий день. Я был так называемым довеском — без громкого имени, всего лишь еще один докладчик, которого взяли по принципу «бюджет на знаменитостей закончился, а время еще осталось».

Я вышел на сцену. На меня выжидающе смотрела самая большая аудитория, перед которой я когда-либо выступал, — 600 человек. Я волновался, но перед выходом тайком глотнул водки в надежде, что это поможет успокоиться. По моей одежде — драным джинсам и свободной рубашке — можно было сказать только то, что у меня нет вкуса. Мне было тридцать три.

Я говорил о том, что близко лично мне: как люди понимают жизнь, цели, счастье и смысл. Под конец выступления я увидел, что меня слушают с радостью и со слезами на глазах. Более того, в конце конференции по результатам голосования меня выбрали лучшим оратором (я разделил первое место с Тони Шеем из Zappos). Это было невероятно, особенно если учесть, какие знаменитости выступали на конференции и что сам я был практически неопытен и мало чего добился. Но я обошел Далай-ламу! (Я этим немножко горжусь, а ему, скорее всего, все равно, потому что он — Его Святейшество, а я просто мистер.)

В тот день я говорил о том, что значит жить незаурядной жизнью, а это зависит не от везенья, не от тяжелого труда и не от усердных молитв. Для этого есть метод, которым может воспользоваться каждый, — код, который доступен любому; метод, который превратит вашу жизнь в незаурядную.

Эти идеи сработали для сотен тысяч людей, а не только для нескольких избранных. Чтобы обрести счастье и смысл жизни, этот код применяют во многих школах и в деловых компаниях, им пользуются обычные люди во всем мире. Я открыл его методом проб и ошибок, а также благодаря тому, что внимательно присматривался к самым незаурядным людям мира.

Тот день, когда я выступал на одной сцене с Далай-ламой, стал одним из лучших в моей жизни. Я благодарен за весь огромный опыт, который обрел на пути к этому дню. Я счастлив, что с полным правом могу назвать свою жизнь незаурядной, — жизнь, которой у меня могло никогда не быть и в которой я:

- превратил свое увлечение — личностный рост — в компанию Mindvalley, в которой сейчас 500 000 студентов, 2 миллиона подписчиков, а еще много преданных поклонников по всему миру;

- основал Mindvalley без банковских кредитов или других вложений капитала и, несмотря на все препятствия, постепенно превращая ее в самую инновационную компанию нашего времени;
- создал рабочее пространство, в котором трудятся люди из более чем 40 стран, пространство, завоевавшее множество наград и по результатам читательского голосования журнала Inc.¹ признанное одним из самых замечательных офисов на планете;
- женился на потрясающей женщине и сейчас мы растим двух прекрасных детей;
- основал фестиваль A-Fest, который проходит в разных экзотических местах мира и привлекает тысячи людей;
- получил приглашение учиться и отдыхать на частных островах с такими людьми, как Ричард Брэнсон (который, к слову, и убедил меня написать эту книгу);
- пережил духовное возрождение, изменившее мое восприятие материальной реальности;
- собрал и передал миллионы долларов на благотворительность;
- получил невероятное предложение написать эту книгу (спасибо, Rodale Inc!).

При этом я совершенно точно могу сказать, что не родился выдающимся. Моя жизнь должна была стать

¹ Inc. — американский ежемесячный журнал, рассчитанный на владельцев стартапов, малого и среднего бизнеса.

довольно обыкновенной. Перед тем как переехать в Соединенные Штаты, я жил и рос в Малайзии. Всю жизнь я считал себя психованным и страдал от заниженной самооценки.

Я почти вылетел из Мичиганского университета, а всего лишь через два года после выпуска в 1999 году меня уже дважды уволили, дважды я терял свой бизнес и много раз оказывался банкротом.

Прежде чем мой стартап Mindvalley выстрелил, я провалил дюжину проектов. Затем, когда мне было двадцать восемь, я был вынужден оставить страну, в которой мечтал жить, и вернулся в дом родителей. Следующие шесть лет я изо всех сил пытался наладить свой бизнес. В это время мы с женой жили в комнате в доме родителей, и я водил крохотный Nissan March.

Всего за год до конференции в Калгари я был очень далек от всего, что наметил в качестве целей. У меня было множество долгов, которых никогда бы не было, если бы я не пытался начать свое дело.

Затем, когда мне исполнилось тридцать два, я испытал то, что в течение нескольких лет позволило мне полностью, радикально изменить свою жизнь. Несмотря на то что во всем остальном я вполне обычный человек, у меня есть один уникальный навык, который не раз выручал меня. Этот навык помог мне составить план этой книги, — план, который я составил для вас и который поможет вам выйти за границы обычной жизни и двигаться дальше.

Вкратце я могу описать этот навык так: я впитываю чужой опыт как губка и связываю разрозненные кусочки в единую картину. Мне очень повезло с умением брать знание и мудрость от любых людей — от миллиардеров до монахов, — а затем систематизировать эти идеи и создавать новые модели понимания мира.

В современном компьютерном мире это можно назвать навыками хакера. Что делает хакер? Он взламывает, добирается до глубинной сути, до ядра, а затем в цифровом

мире собирает заново так, что новое становится лучше прежнего.

Этим я и занимаюсь. По образованию я — программист, но мой разум с рождения любил учиться тому, как хакать жизнь. Я вижу взаимосвязи, которые часто упускают другие, и делаю неожиданные выводы.

В этой книге я расскажу вам о 10 таких выводах. Я не претендую на то, чтобы быть их первооткрывателем. Я узнал о них благодаря жизненному опыту и тому, что внимательно прислушивался к выдающимся мыслителям, лидерам, творцам и людям искусства, которые стремятся к высотам в повседневной жизни.

Я учился у этих потрясающих людей, и моя жизнь бурно развивалась. Я стал тем, кто я есть сейчас, потому что в трудные времена принял для себя правило — находить людей, которые опережают меня на шаг, и учиться у них. Впитывая их мудрость, я рос, а поравнявшись с ними, искал тех, кто снова будет на шаг впереди меня... И так далее.

Со временем оказалось, что я могу задавать вопросы таким людям, как Илон Маск, Ричард Брэнсон, Питер Диамандис², Арианна Хаффингтон³ и Кен Уилбер⁴. В этой книге есть и их вклад, вместе с квинтэссенцией мудрости из более чем 200 часов интервью с 50 невероятными мыслителями, которые живут по своим правилам и влияют на происходящее в мире.

Я основал Mindvalley, которая стала одной из ведущих компаний мира в сфере личностных изменений. У нас более 200 авторов и 2 млн подписчиков, мы находимся

² Питер Диамандис — учредитель и глава Фонда X-Prize, пионер в области космического туризма.

³ Арианна Хаффингтон — сооснователь и главный редактор интернет-издания «Хаффингтон Пост».

⁴ Кеннет Уилбер — философ и писатель, автор интегральной теории.

на передовой новых идей, зарождающихся в области личного роста. Благодаря информационной сети Mindvalley у меня есть доступ к мудрости и размышлениям многих, и это дает мне огромное преимущество в написании книги.

Мой дар — объединить эти идеи и знания в систему, которая позволит вам выйти за пределы обыденности и встать на путь, который приведет вас туда, куда вы мечтали попасть еще в детстве.

ДЕСЯТЬ ЗАКОНОВ НЕЗАУРЯДНОЙ ЖИЗНИ

Жизнь, знаете ли, можно взломать. Точно так же, как программист, зная программный код, взламывает компьютер и программирует его на определенные задания, и вы можете взломать свою жизнь и улучшить ее.

Мир функционирует по определенным законам, это невидимый код: как взаимодействуют между собой люди, как мы поклоняемся чему-то высшему, как общаемся с родителями, действуем на работе, влюбляемся, зарабатываем, заботимся о здоровье, стремимся к счастью. В начале карьеры я работал программистом и проводил за компьютером много времени, пытаюсь изучить машинный код — язык программирования. Сейчас меня гораздо сильнее интересует код, на котором работает мир людей, и, поверьте мне, его точно так же можно взломать.

Но сначала его нужно *увидеть*.

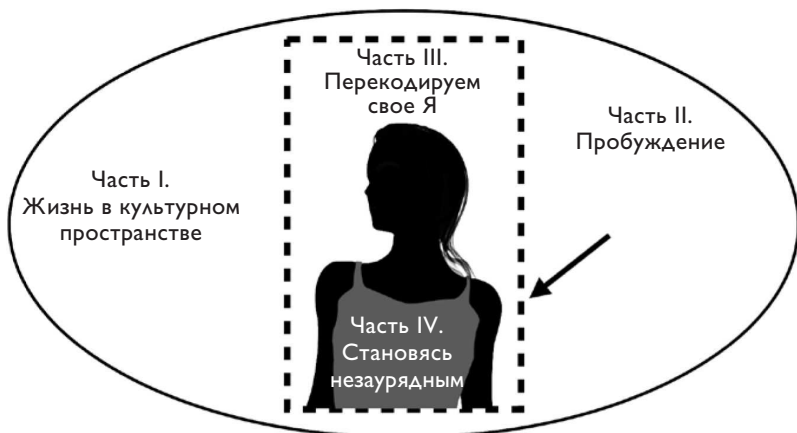
Эта книга состоит из четырех частей и десяти глав. В каждой части мы разбираем один из уровней кода:

ЧАСТЬ I. Жизнь в культурном пространстве

ЧАСТЬ II. Пробуждение

ЧАСТЬ III. Перекодируем свое Я

ЧАСТЬ IV. Становясь незаурядным



Часть I. Жизнь в культурном пространстве

В этой части мы рассмотрим мир, в котором мы живем, и всю смесь противоречивых идей, убеждений и систем, которые мы изобрели, чтобы привнести смысл в человеческое существование. Цель этой части — очистить взгляд на мир и увидеть его таким, какой он есть.

1. ПОДНЯТЬСЯ НАД КУЛЬТУРНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ. Мы изучим замысловатую сеть жизненных правил и установок человечества, которые я называю культурным пространством. Эти установки диктуют вам, как себя вести, что делать, кем быть, когда вырастешь, и что такое счастье и успех. Вы увидите, насколько эта сеть вездесуща и как часто мы действуем на автопилоте. Конечно, это привычно и безопасно, но я предлагаю выбрать рискованный путь.

2. ОСПОРИТЬ ДУРАВИЛА. Вы узнаете, как обнаруживать *дурáвила*, которым бы следовало исчезнуть сто лет назад, но они до сих пор отравляют нам жизнь. Когда вы научитесь их распознавать, вы сможете выходить за их рамки — сбрасывать старую грязную одежду и надевать новую. Это освобождает. Незаурядные люди отвергают дурáвила. Вы тоже это сможете сделать.

Часть II. Пробуждение

В этой части мы рассмотрим интерфейс — то, как вы взаимодействуете с миром. Какие ценности и убеждения вы выбрали для того, чтобы в них верить? Что вы отвергаете? Как вы растете и учитесь? Вы научитесь находить те убеждения, привычки и действия, которые будут менять вашу жизнь и превращать ее в необыкновенную.

3. ПРАКТИКОВАТЬ ПРОГРАММИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ. Вы научитесь мыслить как хакер и выстроите основу для экспериментов по выходу за пределы обыденности.

4. ПЕРЕПИСАТЬ МОДЕЛЬ РЕАЛЬНОСТИ. Множество убеждений прижились в вашем разуме еще в детстве. Они пришли из разных источников — от родителей, учителей, проповедников, — но многие из них лишают сил и заставляют воспринимать мир сквозь призму боли, посредственности и беспокойства. Вы узнаете, как взломать себя и заменить ослабляющие модели новыми версиями, такими, которые придадут вам сил. Мир отражает ваши убеждения о нем. Представьте себе, что будет, если вы примете убеждения незаурядных людей.

5. ОБНОВИТЬ СИСТЕМЫ ЖИЗНИ. Модели реальности — это первый рычаг выстраивания осознанности, системы жизни — второй. Системы жизни — это то, что вы делаете каждый день: как вы питаетесь, медитируете, заботитесь о здоровье, воспитываете детей, занимаетесь любовью, работаете. Вы научитесь определять системы, которые управляют миром (и вашей жизнью), и оптимизировать их. Новые системы жизни появляются постоянно, и большинство из них никогда не добирается до нашей формальной системы образования. Вы узнаете, как выстраивать и устанавливать новые жизненные системы, чтобы стать гораздо более оптимизированным человеком.

Теперь мы переходим ко второй половине материала.

До этого книга могла казаться вам слишком логичной — больше системы, чем души. Возможно, вы даже восклицали: но мы же не только машины из плоти, летящие через космос на огромном камне! И вы правы.

Часть III. Перекодируем свое Я

В третьей части мы погрузимся во внутренний мир и рассмотрим идею взлома сознания. Мы изучим, как изменить способы функционирования в мире, рассмотрев различные понятия о том, что значит быть человеком, быть счастливым и как создать жизнь, исполненную смысла, а не пребывающую в застое.

6. МЕНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ. Это модель реальности, которая предлагает такой способ жизни, в которой все идет как по маслу. Я встретил множество потрясающих людей, которые именно так и живут. Некоторые из них монахи. Некоторые — миллиардеры. Я раскрою это состояние ума и расскажу вам, как его достичь.

7. ПРАКТИКОВАТЬ ПРАСЧАСТЬЕ. Счастье можно хакнуть, и прасчастье — прекрасный способ становиться все счастливее с каждым днем и менять реальность. Мы узнаем, что такое счастье и почему оно бывает настолько неуловимым. А затем мы рассмотрим три лучших способа стать еще счастливее. Это гораздо проще, чем многие думают. Можете себе представить, что можно стать на 25–50% счастливее всего за неделю? И что для этого не нужны дополнительные расходы, не нужно чаще заниматься сексом или принимать наркотики? Только чистая сила разума, применяющая идеи, которые мы с вами изучим.

8. УСТАНОВИТЬ ЦЕЛИ НА БУДУЩЕЕ. Дурáвила мира научили большинство из нас преследовать неправильные цели. Я считаю, что бóльшая часть современных систем целеполагания — полный отстой. Я покажу, как ставить цели, которые по-настоящему сделают вас счастливым человеком.

Часть IV. Становясь незаурядным

Вы узнаете, как не просто создавать свои правила и управлять собой, а выходить в мир и изменять его.

9. СТАТЬ НЕПОКОЛЕБИМЫМ. Вы увидите, как стать таким непоколебимым, чтобы на вас не влияли чужие суждения или страх одиночества. Ничто в мире не собьет вас с ног.

10. ЖИТЬ СОГЛАСНО ПРИЗВАНИЮ. Вы узнаете, как перестать просто жить в мире и как начать его изменять.

Я ОБЕЩАЮ ВАМ

Идеи и техники, приведенные в книге, основаны на лучших моделях и системах личного роста, работы и успеха, которые я выявил, сотрудничая со специалистами по личностному развитию и изменениям.

Инструменты, которые я вам вручу, позволяют прогибать реальность и обретать счастье, радость и смысл, которые, возможно, ускользали от вас, несмотря на все усилия. Я точно знаю, что эти способы работают, потому что пользуюсь ими сам, а благодаря онлайн-программам, приложениям и семинарам их используют миллионы людей во всем мире. В этой книге я впервые свожу это все воедино.

Вы узнаете, какие ментальные системы могут коренным образом изменить ваше восприятие мира, и увидите, насколько прекрасно разнообразие людей и культур, пусть даже его полный потенциал еще не задействован. Шаг за шагом вы изучите конкретные системы и способы, которые перевернут вашу жизнь — тело, разум, сердце и душу.

Итак, приступим.