

К☕ФЕБУК

*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 обретишь силу

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК159.923.3  
ББК88.52  
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, 2026. — 384 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-240815-1

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 избрал и опробовал на себе.

**УДК 159.923.3**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-240815-1

© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2026



## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Предисловие .....  | 15 |
| Предисловие автора.....  | 17 |
| <b>Введение:</b>   |    |
| кто пишет вашу историю?.....   | 19 |
| История вашей жизни.....   | 21 |
| Почему я написал «Иди туда, где страшно»? .....  | 29 |
| Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно»<br>поможет вам написать свою историю? ..... | 30 |
| Какое отношение скачки и дайвинг<br>имеют к вам и вашей жизни? .....                         | 32 |
| Кто пишет вашу историю — вы или Тигр?.....   | 33 |
| Стоит ли быть честными друг с другом,<br>раз уж мы путешествуем вместе?.....                 | 34 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Десять правил приручения Тигров.....</b> | <b>36</b> |
|---|-----------|

|   |    |
|---|----|
| Мне предстоит установить британский рекорд.<br>Но так ли это? ..... | 36 |
|---|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Правила приручения Тигров..... | 42 |
|--------------------------------|----|

## **Часть I. ПРАВИЛА ЦЕЛОСТНОСТИ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Правило 1. Не бойтесь действовать<br/>уже сегодня — время ограничено.....</b> | <b>55</b> |
|--|-----------|

|   |    |
|---|----|
| Правило 1: Не бойтесь действовать<br>уже сегодня — время ограничено ..... | 59 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| Правило 1 демонстрирует, что вам<br>препятствует исключительно Тигр..... | 65 |
|--|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Правило 1 и разрушение шаблонов ..... | 66 |
|---------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Не бояться действовать,<br>чтобы попасть на ипподром ..... | 68 |
|--|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Правило 1 и обязательства ..... | 70 |
|---------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Правило 1 приносит быстрый результат..... | 78 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Правило 1 заставляет вас проснуться!..... | 80 |
|---|----|

|             |    |
|-------------|----|
| Завтра..... | 81 |
|-------------|----|

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Досье 1. Рассказ Криса Стивенсона .....</b> | <b>83</b> |
|--|-----------|

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Правило 2. Перепишите<br/>свой кодекс принятых представлений<br/>и постоянно меняйте его.....</b> | <b>89</b> |
|--|-----------|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Что такое кодекс правил? ..... | 91 |
|--------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Зачем каждый из нас придумывает свод правил,<br>который мешает жить? ..... | 92 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| Кодекс правил охраняет нас<br>от чудес жизни..... | 94 |
|---|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Давайте испытаем ваш кодекс..... | 98 |
|----------------------------------|----|

|  |     |
|--|-----|
| Как обнаружить действие кодекса правил ..... | 100 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Корпоративные кодексы правил.....   | 102 |
| Кодекс правил и «страх провала».....  | 111 |
| Обретение уверенности,<br>чтобы переписать кодекс .....                             | 114 |
| <b>Досье 2.</b> Рассказ Гэри Хоффмана.....  | 116 |
| <b>Правило 3.</b> Каждый день двигайтесь в том<br>направлении, куда стремитесь..... | 120 |
| Страх и ныряльщик.....  | 120 |
| Правило 3: Каждый день<br>двигайтесь в том направлении,<br>куда стремитесь.....     | 123 |
| Какова цель и смысл?.....   | 129 |
| Вас мотивирует побег<br>или священная цель? .....                                   | 130 |
| К чему я должен двигаться? .....  | 133 |
| Как определить свою цель? .....   | 135 |
| Движение в новом направлении —<br>каждый день .....                                 | 145 |
| Приведение плана в исполнение .....   | 146 |
| Правило 3 и план,<br>как попасть на скачки.....                                     | 149 |
| Смысл — нектар<br>для человеческой души .....                                       | 153 |
| <b>Досье 3.</b> Рассказ Лейтенанта Денниса Нарлока.....                             | 155 |
| <b>Антракт.</b> Понять Тигра, понять свое «Я».....                                  | 161 |
| «Жить со своим «Я».....   | 162 |
| Тигр и процесс<br>принятия решений .....  | 169 |
| Разрушение Тигриного Цикла.....   | 171 |

## Часть II. ПРАВИЛА ЛИДЕРСТВА

### Правило 4. Станьте хозяином

|   |     |
|---|-----|
| в своей голове.....   | 177 |
| Слово «Саботажнику».....  | 177 |
| Правило 4: Все дело в воображении.....                              | 180 |
| Самосознание, принятие и мысленная битва.....                       | 185 |
| Типы голосов в наших головах.....                                   | 189 |
| Как справиться с Саботажником.....                                  | 191 |
| Как справиться с Директором.....                                    | 197 |
| «Но что если...?».....  | 201 |
| Тренировка задержки дыхания в Египте:<br>беседа с Саботажником..... | 202 |
| <b>Досье 4.</b> Рассказ Мюррея Эллиота.....                         | 207 |

### Правило 5. Ищите тех,

|  |     |
|--|-----|
| кто может вам помочь.....                          | 211 |
| Как удержать скаковую лошадь?.....                 | 211 |
| Правило 5: Ищите тех,<br>кто может вам помочь..... | 217 |
| Руководство по Правилу 5 для начинающих.....       | 222 |
| Центральный шаг.....                               | 225 |
| Вопрос на засыпку.....                             | 230 |
| <b>Досье 5.</b> Рассказ Питера Уинтерса.....       | 231 |

### Правило 6. Не ищите безопасности

|  |     |
|--|-----|
| в конформизме.....                                     | 234 |
| Правило 6: Не ищите безопасности<br>в конформизме..... | 238 |
| Заметить себя среди большинства на трибунах.....       | 239 |
| Правило 6: последнее Правило Лидерства.....            | 245 |
| <b>Досье 6.</b> Рассказ Изобель Райдер.....            | 247 |

### Часть III. ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН

|  |     |
|--|-----|
| <b>Правило 7. Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит</b> .....          | 253 |
| Правило 7 на скачках: укротитель Тигра далеко за пределами зоны комфорта .....           | 253 |
| Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит .....                 | 261 |
| Приобретите навык справляться со страхом и дискомфортом .....                            | 267 |
| <b>Досье 7. Рассказ Криса Пирса</b> .....  | 268 |
| <b>Правило 8. Управляйте своим временем, чтобы что-то менять</b> .....                   | 271 |
| Правило 8: Управляйте своим временем, чтобы что-то менять .....                          | 272 |
| Инвестиционные стратегии для времени .....   | 277 |
| Контролировать свое время, чтобы что-то менять .....                                     | 287 |
| У людей есть только один дефицитный ресурс .....   | 298 |
| <b>Досье 8. Рассказ Стиви Холлидея</b> .....   | 300 |
| <b>Правило 9. Создайте расписание, которое обеспечит основы продвижения к цели</b> ..... | 304 |
| Правило 9: Создайте расписание, которое обеспечит основы продвижения к цели .....        | 308 |
| Обычные люди, совершающие выдающиеся поступки .....                                      | 309 |
| Расписание под давлением толщи воды .....  | 312 |
| Какие нормы следует ввести для себя, если вы действительно хотите достигнуть цели .....  | 322 |
| <b>Досье 9. Рассказ Джеймса Ле Брока</b> .....   | 324 |

## **Часть IV. ПРАВИЛО РОСТА**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Правило 10. Никогда, никогда<br/>не сдавайтесь.....</b>       | <b>331</b> |
| Правило 10: Никогда, никогда<br>не сдавайтесь.....               | 338        |
| Правило Роста.....   | 339        |
| Мои первые транслируемые скачки<br>по правилам жокей-клуба ..... | 347        |
| <b>Эпилог. Жизнь без Тигра.....</b>                              | <b>359</b> |
| Вы пишете историю своей жизни.....                               | 362        |
| <b>Приложение.....</b>   | <b>363</b> |
| «Новая экономика»: присоединяйтесь<br>к революции .....          | 363        |
| Четыре экономических эпохи.....                                  | 364        |
| Новая экономика.....   | 365        |
| Укротите своего Тигра и получите награду.....                    | 368        |
| <b>Благодарности .....</b>                                       | <b>371</b> |

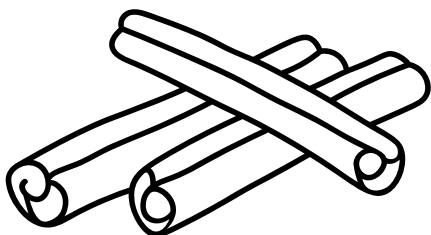
*Коню и морю  
Мэдди и Ги*



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

«**И**ди 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.