



♦

Джим Лоулесс

ИДИ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО

именно там
ты обретешь
силу



10 ПРАВИЛ
ПРЕОДОЛЕНИЯ
ВНУТРЕННИХ
БАРЬЕРОВ

♦

Книги-драйверы

Джим Лоулесс

**Иди туда, где страшно.
Именно там ты обретешь силу**

«ЭКСМО»

2012

УДК 159.923.3

ББК 88.52

Лоулесс Д.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу /
Д. Лоулесс — «Эксмо», 2012 — (Книги-драйверы)

ISBN 978-5-699-84038-0

«Даже не думай!», «Ещё не время!», «Ничего не выйдет!», «Ты не потянешь!»... Всё это страхи, которые мешают нам жить настоящей жизнью. Джим Лоулесс, знаменитый бизнес-тренер и мотивационный спикер, называет их «Тиграми». Он разработал и опробовал на себе свод правил укрощения страхов. 10 правил Лоулесса незаменимы, когда вам нужно: - обратиться к влиятельным людям с просьбой о помощи; - выстроить взаимоотношения с теми, кто неблагожелательно к вам настроен; - привлечь к своему делу умных и талантливых профессионалов; - преодолеть страх перед публичным провалом или финансовыми потерями; - сохранить мотивацию в трудные времена. Благодаря этим правилам Джим Лоулесс укротил собственных Тигров. Он поставил рекорд по нырянию в глубину без акваланга. Освоил профессию жокея в кратчайшие сроки. Стал одним из самых популярных европейских коучей, в числе клиентов которого Apple, British Telecom, Barclays Bank и Национальная служба здравоохранения Англии. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.3

ББК 88.52

ISBN 978-5-699-84038-0

© Лоулесс Д., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

Предисловие	9
Предисловие автора	10
Введение: кто пишет вашу историю?	11
История вашей жизни	12
Ваша история на работе	12
Что такое Тигр?	13
Тигр на охоте	13
Познакомьтесь с вашим Тигром	14
Почему я написал «Иди туда, где страшно»?	16
Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно» поможет вам написать свою историю?	17
Какое отношение скачки и дайвинг имеют к вам и вашей жизни?	18
Кто пишет вашу историю – вы или Тигр?	19
Стоит ли быть честными друг с другом, раз уж мы путешествуем вместе?	20
Десять правил приручения Тигров	21
Мне предстоит установить британский рекорд. Но так ли это?	21
Правила приручения Тигров	24
Часть первая: Правила Целостности	25
Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня – время ограничено	25
Правило 2: Перепишите свой внутренний кодекс правил и постоянно меняйте его	25
Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь	25
Часть вторая: Правила Лидерства	26
Правило 4: Станьте хозяином в своей голове	26
Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь	27
Правило 6: Не ищите безопасности в конформизме	27
Часть третья: Правила Перемен	27
Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит	27
Правило 8: Управляйте своим временем, чтобы что-то менять	28
Правило 9: Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели	28
Часть четвертая: Правило Роста	28
Часть первая	29
Правило 1	29
Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня – время ограничено	30
Почему я предлагаю «не бояться действовать уже сегодня»?	32
Правило 1 демонстрирует, что вам препятствует исключительно Тигр	32
Правило 1 и разрушение шаблонов	33

Не бояться действовать, чтобы попасть на ипподром	33
Правило 1 и обязательства	34
Обязательство перед скачками как вызов	35
Правило 1 приносит быстрый результат	38
Правило 1 заставляет вас проснуться!	38
Завтра...	39
Досье 1:	39
Правило 2	42
Что такое кодекс правил?	42
Зачем каждый из нас придумывает свод правил, который мешает жить?	43
Кодекс правил охраняет нас от чудес жизни	43
Давайте испытаем ваш кодекс	45
Как обнаружить действие кодекса правил	46
Корпоративные кодексы правил	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Джим Лоулесс

Иди туда, где страшно.

Именно там ты обретешь силу

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 единственным 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*



© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

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!»

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 скакет 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 Стап и я вступили в благотворительную организацию Spinal Research. 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-кэтах.¹ Мы с Дугом Стапом 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.

2011

Джим Лоулесс
Беркшир, Англия

Введение: кто пишет вашу историю?

Июньское утро 1998 года, на часах семь тридцать. Я сидел, оставаясь невидимым для всех остальных, на своем огороженном «пятачке» в опенстайсе. Это был офис международной ИТ-компании, куда меня наняли в качестве консультанта по правовым вопросам. Ричард, один из финансистов, издал громкий стон и сообщил: «Ну вот, осталось всего 4 года, 2 месяца, 3 недели и 2 дня до пенсии». Я прекратил работу над последним контрактом и быстро произвел подсчеты: мне оставалось 34 года, 5 месяцев и еще несколько дней до пенсии – разумеется, если я смогу позволить себе выйти на пенсию в шестьдесят пять.

Комплекс административных зданий, где я работал, располагался в немодном районе Слау – к западу от Лондона. Этот район скорее годится для автострад и аэропорта Хитроу, но вряд ли для чего-то еще. Впрочем, Слау оказал мне услугу, изменившую мою жизнь. Мой стол располагался у окна на первом этаже, почти в переулке. Где-то неподалеку находилось бюро похоронных услуг. Каждое утро, когда я начинал работу, мимо проезжали катафалки со своим печальным грузом. К ланчу они возвращались уже пустыми. Эта картина, наряду с моими подсчетами о том, что мне предстоит отбыть здесь еще 35 лет своего «срока», заставила меня подумать: «А что, если лучше уже не станет?»

Джин был выпущен из бутылки. Если это и есть моя жизнь, что же я с ней делаю? Когда это началось? Я потратил шесть лет на обучение юриспруденции и за четыре года перебрался из Сити² в международную ИТ-компанию. Суровая правда заключалась в том, что за это время немногие рабочие дни принесли мне удовольствие.

Стала очевидна пугающая истинка. Я должен был что-то изменить. Однако Тигр начал рычать на меня, чтобы я оставил все как есть. Битва начиналась.

Через год родилась организация Optimise (ныне Taming Tigers). Изначально мы обучали бизнесменов вдохновлять аудиторию (а не скучно собирать всех вместе во время презентаций). Но потом крупные компании начали обращаться к нам за консультациями иного рода: мы обучали их лидеров тому, как встречаться лицом к лицу с переменами.

Одним судьбоносным днем раздался телефонный звонок. Меня пригласили выступить с мотивационной презентацией. Я сразу же отказался. Я счел громкие избитые речи в американском стиле отвратительной идеей. В любом случае, мне нечего было сказать. Звонивший был настойчив: «Если вам не нравится американский стиль, сделайте лучше». Справедливое замечание. Я принял вызов.

Наступил день выступления. Я должен был произнести 60-минутную речь о мотивации. Через 30 минут я поблагодарил аудиторию и поклонился в ответ на их слегка удивленные аплодисменты. Я так нервничал, что пропустил важные куски материала, тщательно просчитанные дома. К моему удивлению, когда я попробовал ретироваться, ко мне подошла одна из зрительниц и сказала, что ей понравилось выступление, и попросила отточить его и выступить еще раз через месяц.

Тигр снова зарычал...

² Историческое ядро Лондона, его деловой и финансовый центр. – Прим. перев.

История вашей жизни

Вы пишете историю своей жизни. Это должны сделать именно вы, верно? Кто еще смог бы держать ручку? Вы пишете очередной пассаж в своей истории сейчас, когда читаете эту книгу. Я пишу фразу в своей истории сейчас, когда пишу для вас эти слова.

Разумеется, самое начало вашей истории было продиктовано генетикой и окружением. Но потом вы сделали из нее то, что выбрали сами. Оправданий нет. Мы с вами принимали решения и поступали сообразно им – и каждый получал свой результат. Этим мы занимаемся по сей день.

Ваша история – это сумма всех решений, которые вы приняли до сих пор. Вот как мы пишем свою биографию:

Мы принимаем решения, ведущие к действиям, которые станут нашей историей.

Вы решили, что будете сдавать тот экзамен, а не этот. Вы выбрали пойти на эту работу, а не на ту. Вы решили поддержать на работе какую-то идею или, наоборот, не рисковать карьерой ради инновации. Одним погожим днем вы поздоровались с одним привлекательным человеком, а не с другим. И теперь вы... в браке с этим человеком – но не дали шанса другому.

Это заставляет задуматься о последствиях таких маленьких, но в итоге таких важных решений, верно? Но кто решал – вы или Тигр? Вы действуете ради того, чтобы написать собственную значимую историю или чтобы избежать рыка Тигра? Выяснить это как раз и поможет эта книга.

Я хочу, чтобы вы честно ответили на вопрос:

Какая часть вашей жизни такая, какой вы хотели ее видеть, а какая – посредственный, написанный из страха, нашептанный Тигром рассказ?

Ваша история на работе

Эта книга, в первую очередь, о той истории, которую вы пишете на работе. Работа является, вероятно, вторым по важности приключением в вашей жизни после всего, что связано с семьей и друзьями. Согласны? Возможно, в настоящий момент она вовсе не кажется приключением. Не волнуйтесь – мы изменим это вместе, если вы готовы к трудностям. Работа – это сфера, в которой нам дано так или иначе познать самих себя: понять, кто мы такие на самом деле, установить связь с одноклассниками и оказывать влияние на других, найти возможности для роста и развития, что-то изменить для окружающих и оставить нечто им в наследство. Кроме того, это место, где многие спят. «*Иди туда, где страшно*» – инструкция, как проснуться и превратить свою жизнь в приключение.

Мы живем в уникальное время. Наши возможности устанавливать связи с людьми по всему миру выше, чем когда-либо. Система здравоохранения лучше, чем в любой другой период нашей истории. Меритократия,³ признание и награда за труд с каждым днем выходят на первый план. Это времена, когда творчество человека на работе ценится особенно высоко.

Никогда прежде не было более удачного времени для пробуждения и «оседления» перемен с пользой для себя. А вы обладаете еще одним преимуществом – читаете эту книгу. Ведь многие ничем подобным не озабочены. Их внутренний кодекс уже составлен на всю оставшу-

³ Система, при которой положение человека в обществе определяется его способностями, а не происхождением. – Прим. перев.

юся жизнь – к их удовлетворению. Они используют его как оправдание, чтобы оставаться в спячке. Тигр рычит, спасая их от страха перед тем, чтобы воспользоваться случаем... и от награды за это. Уберегая их от страха дискомфорта, он отнимает у них и триумф, и удовлетворение, и рост.

Не будем же к ним присоединяться.

Кто пишет вашу историю? Вы или Тигр?

Что такое Тигр?

Тигр – это невидимая сила внутри нас, которая препятствует переменам. Тигр рычит, когда мы собираемся сделать или сказать что-либо непривычное, рискнуть, ввязаться в приключение.

Почему я называю эту универсальную внутреннюю силу Тигром? Потому что она кажется реальным существом, которое действует независимо от нас. Ловко и мощно. Это существо рычит, и кажется, что у него есть настоящие зубы. Что само наше выживание будет под угрозой, если мы встретимся с ним. И это приводит к выбросу адреналина и заставляет наши намерения и мысли двигаться в совершенно ином направлении. Мы всегда хотим сбежать от этого зверя, если не готовы к битве.

Разумеется, Тигр – это метафора. На самом деле его нет. Мы сами создали его – и мы сами способны его приручить. Многие уже прошли через это, и вы тоже сможете. Эта книга даст вам оружие, позволяющее одолеть Тигра, но вам придется самим выйти на битву. Только лично вы сможете одолеть своего Тигра. Нет готовых решений. Гуро – это вы, а не я. Я просто прошел по этой тропе раньше вас и хотел бы поделиться уроками, которые извлек.

Пребывая в спячке, человек не считает это существо своим Тигром. На словах он всегда может оправдаться, почему не двигается вперед. Он найдет некие внешние силы, которые ему препятствуют, и будет винить во всем их. Он – жертва жестокого мира. Он никогда не позволит окружающим (или самому себе) осознать, что на самом деле просто оправдывает свое бездействие, вызванное страхом. Страхом перед неизвестностью. Страхом ошибки. Страхом перед усилиями, необходимыми, чтобы жить полной жизнью. Кроме того, он никогда не познает триумфа!

Это книга не об успехе в его тривиальном смысле. Она не о том, как заработать побольше денег или построить идеальные взаимоотношения, хотя она поможет вам в обоих этих сферах. Она и не о самовнушении. К этой книге не прилагается CD, который обещает изменить вашу жизнь, пока вы спите, – я считаю, это вздор, созданный, чтобы использовать тех, кто отчаялся. Я рассчитываю, что вы умнее.

Тигр на охоте

Позвольте привести пример того, как действует Тигр, на моем собственном опыте. Я хотел установить новый рекорд в британском фридайвинге. Меня увлекал (и по-прежнему увлекает) этот спорт; мне нравится находиться в воде и до странности по-домашнему чувствовать себя у моря, на море или в море. Как-то во время отпуска я взял несколько уроков погружения. Я считал, что потом смогу утяжелить снаряжение, и думал, что это будет прекрасным способом проверить теорию Приручения Тигров. Впрочем, я колебался. Я откладывал момент, когда даешь самому себе нерасторжимое обещание, – что постараешься установить рекорд. Причиной сомнений был страх – но не страх глубины или риска. Я управляем успешным предприятием, у меня была семья... Это была боязнь нарушить привычный ход вещей. Ведь тогда каждую первую неделю месяца с февраля по август 2010 года мне пришлось бы проводить в Египте, тренируясь на большой глубине. Я должен был восемь месяцев кряду покидать семью

и работу, да еще и во время мирового кризиса. У нас все будет в порядке? Мы оплатим счета? Или мои соперники получат мою работу? А мои клиенты с пониманием отнесутся к моему отсутствию?

Время принимать решение настало. Завязалась битва. Кто же победил?

Познакомьтесь с вашим Тигром

Как часто вы мечтаете о чем-то сокровенном, о том, что вам по-настоящему хотелось бы сделать? Подумайте. Как часто у вас появляются прекрасные идеи, которые вы могли бы воплотить? Идеи относительно:

- людей, с которыми вы хотели бы проводить время;
- времени, которое вы хотели бы потратить на создание нового проекта или стратегии;
- технологических инноваций, которые, на ваш взгляд, необходимо изучить;
- процессов, которые требуют конструктивной доработки;
- клиентов, которые, на ваш взгляд, могли бы извлечь прибыль из опыта вашей организации;
- способов, которыми вы можете больше заработать;
- сотрудников, которых надо воодушевить, с которыми надо поговорить или дать возможность внести свой вклад в общее дело;
- работы, которую вы хотели бы перепоручить кому-либо, чтобы освободить время для себя и воплотить свои идеи.

А как насчет благих намерений: уменьшить негативное воздействие на окружающую среду, создать больше общественных благ за счет предпринимательской деятельности, добиться перемен в лучшую сторону для промышленности, для общества? Как насчет плана самому что-либо изобрести?

Почему же вы так редко делаете что-то подобное?

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что во время разговора о своих планах – с самим собой или с другими людьми – вы произносите нечто вроде:

- да, идея замечательная, и я бы, возможно, занялся бы этим, но жена/муж/партнер никогда не позволит мне;
- да, но все может пойти наперекосяк – и что тогда будет?
- вряд ли – у людей с моим образованием/происхождением тут нет шансов;
- ты правда допускаешь, что [имя босса] позволит мне заниматься чем-то подобным?
- так здесь никто не делает – «они» не пойдут на это;
- нет, пока не выплачу ипотеку, а дети не вырастут;
- я видел, как мой знакомый пробовал заняться этим N лет назад – он так и не смог больше восстановить свою карьеру;
- мужчины и женщины более умные, чем я, пробовали, и потерпели неудачу;
- в моем возрасте? Нельзя научить старую собаку новым фокусам!

Если когда-либо вы произносили что-то подобное, и:

- предварительно не побеседовали с женой, мужем, начальником или человеком, который потерпел неудачу,
- не подготовили бизнес-план и не представили его без лишнего шума коллегам, которым доверяете, чтобы получить совет,
- не выяснили, что случится, если дела пойдут не так, и можно ли управлять риском и так далее...

Значит вы *уже* встретились со своим Тигром.

Ваш Тигр настаивает, чтобы вы избегали всей этой сути. Он рычит на вас, требуя, чтобы вы остановились. И вас сковывает страх. Страх нового. И страх, что все окажется возможным. Страх обнаружить, что нет никакого препятствия, кроме собственного Тигра.

Если вы признаете это, то вам будет негде прятаться, верно? Пришла пора это признать.

Почему я написал «Иди туда, где страшно»?

Возможно, однажды мы с вами окажемся в каком-нибудь доме престарелых. Давайте отправимся туда на мгновение.

Вам девяносто лет. У вас не особенно бурная жизнь. На полотне, где вы пишете свою историю, осталось совсем немного места. И в вашей ручке кончаются чернила. В том далеком будущем вы не сможете писать с такой же энергией, с какой способны писать сейчас. Быть может, вашими самими главными заботами, пока вы бредете на завтрак, будут вопросы: «Выиграю ли я сегодня в карты?» или «А не забыл ли я надеть штаны?». Представьте, как грустно будет посмотреть на себя, такого старого и немощного, в зеркало и спросить: «У меня было 70 или 80 лет потрясающих возможностей. В чем же была проблема? Почему я не проснулся? Чего я не сделал? Почему я не участвовал в этом?»

Здесь уже будет неуместен вопрос «Что я хотел бы сделать?». Вместо этого вы спросите себя: «Написал ли я свою историю или позволил Тигру продиктовать мне ее?».

Так что вы должны сделать сегодня (именно *сделать и сегодня* – проснитесь, все происходит прямо сейчас), чтобы, столкнувшись лицом к лицу со стариком или старухой в зеркале, дьявольски усмехнуться и сказать:

«Я жил! Я преодолел границы и кое-что сделал. Я привнес перемены. Я жил полной жизнью. Я написал свою прекрасную историю. Я любил, я побеждал, я проигрывал. Не о чем сожалеть. Я не проспал свою жизнь!»

Уверен, что любой, кто с сожалением и грустью оглядывается на упущеные возможности и умирает, не написав свою историю, – огромная потеря для нашей общей истории: для человечества и планеты. Вы должны сыграть свою роль. Написать историю. Свою историю. А *ваша история затронет многие тысячи других*.

Проснитесь! У Тигра нет зубов. Это лишь игра воображения. Вашего воображения. Вы сможете все изменить.

Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно» поможет вам написать свою историю?

Десять правил отличаются от банальных идей по самопомощи, поскольку, прежде чем переложить на бумагу, я проверил их на себе. Я применял их в своем собственном бизнесе, управляя группой Taming Tigers; на советах директоров крупных организаций; в школах; на ипподроме и под водой. В этой книге я поделюсь своими историями, чтобы помочь вам понять, как работают эти правила. Мои клиенты тоже щедро поделились своим опытом, – ими двигало исключительно желание передать вам то, чему они научились и что извлекли из *Десяти правил*.

Вот несколько выводов, которые делают люди, познакомившись со своими Тиграми:

- теперь я вижу, что дело не в моем происхождении/образовании...
- у меня *есть* время, чтобы сделать все задуманное – Тигр мешает мне доверять людям и делегировать полномочия!
- я могу успешно общаться (из-за Тигра я боялся даже попробовать – легче было сказать «я не могу»)
- в конце концов, это не вина начальника; когда я тщательно подготовился и мы с ним действительно поговорили, все прошло хорошо
- я думал, что достиг своей вершины – а на самом деле я достиг лишь пределов своего воображения – и увидел абсолютно новый уровень игры!

Эта книга не пытается умолчать о тяжелой работе и сложностях, связанных с написанием собственной истории успеха. Здесь нет прямых путей. Я стремлюсь быть реалистичным. И такой подход приносит глубокое удовлетворение и долговременное вознаграждение, которое не обеспечит ни одно быстрое решение.

Впрочем, есть одна оговорка. Эта книга дает знания – но не мудрость. Мудрость не почерпнешь из книг. Мудрость – результат личного опыта, применения своих знаний на практике.

Какое отношение скачки и дайвинг имеют к вам и вашей жизни?

Первое, на что стоит обратить внимание, – что обе эти задачи были связаны именно с психологическим аспектом, а не с физическим. Дайвинг без кислородных баллонов – очень экстремальный вид спорта, но выброс адреналина может убить ныряльщика. Внезапная паника на глубине 100 метров значит, что вы очень быстро израсходуете запас кислорода в организме – слишком быстро, чтобы успеть добраться до поверхности. А скаковая лошадь моментально определит на своей спине того, кто «источает» адреналин. Стоит только подумать о страхе, и она понесет. Оба вида спорта дают прекрасную возможность поэкспериментировать, как взаимодействуют психика и тело в условиях стресса. Однако есть великое множество других ситуаций, где помогут *Десять правил*. Вот некоторые из них:

1. «Холодные звонки» влиятельным незнакомым людям с просьбой о помощи в инновационном, рискованном проекте;
2. Медленное выстраивание взаимоотношений с людьми, которые изначально неблагожелательно к вам настроены;
3. Преодоление страха перед публичным, сокрушительным для карьеры провалом;
4. Преодоление страха настоящих финансовых потерь;
5. Преданность цели без уверенности в ее успехе, но со всеми прилагающимися личностными затратами;
6. Создание плана и его изменение при столкновении с трудностями;
7. Выбор новой манеры поведения и дисциплинированное следование ей;
8. Управление временем;
9. Необходимость одновременно выполнять обязательства перед семьей;
10. Творчество и новаторство в достижении цели, которая, как «все они» говорили, недостижима;
11. Инновации (либо никто не занимался подобным, либо никто не начинал с моей точки отсчета);
12. Создание группы поддержки из людей, куда более мудрых, чем вы сами;
13. Сохранение собственной мотивации до последнего в периоды неурядиц;
14. Личная ответственность за успех.

Кто пишет вашу историю – вы или Тигр?

По мере чтения вы куда лучше станете понимать Тигра, которого сами создали. А поскольку мы работаем вместе, вы убедитесь, какой урон наносит Тигр, и, вполне возможно, начнете злиться.

Да, я сказал «злиться». Злиться – запретное слово. Если его правильно понять и использовать, оно может стать поразительным трамплином в новую главу вашей истории и в новый подход к работе и жизни в целом.

Одним прекрасным летним вечером я вышел подышать воздухом после выступления в Амстердаме с презентацией перед большой аудиторией. Один из присутствовавших на презентации был особенно настроен на знакомство и последовал за мной на лужайку. Сказав несколько добрых слов о презентации, он сообщил, насколько сильно мне завидует.

– Почему? – спросил я.

– Потому что я всегда хотел стать профессиональным оратором и вдохновлять других.

– Нет, не хотели, – возразил я.

Он казался ошеломленным.

– Хотел! Всегда хотел.

– Нет, не хотели, – снова сказал я. – Если бы хотели, вы бы этим занимались. Вы занимаетесь *именно* тем, чем хотите.

Теперь он начал злиться. Ясно, что тут я задел его эго.

– Легко вам говорить, у вас есть история, которую можно рассказать.

– Разумеется, но у меня ее не было, когда я начал выступать. Кроме того, многие ораторы не пользуются своим личным примером.

– Да, но, полагаю, все обстоит немного по-другому, когда сначала вы работаете юрисконсультом и сколачиваете состояние, а потом «рискуете» выступать.

– Что ж, жаль вас разочаровывать, но я был не очень хорошим юристом и не много зарабатывал к своим 30 годам, поэтому я сменил направление движения!

Я дал ему свой номер и предложил позвонить мне в любое время, чтобы узнать о том, как стать профессиональным оратором. Разумеется, он так и не позвонил. Бедный парень: Тигр съел его судьбу на завтрак.

Стоит ли быть честными друг с другом, раз уж мы путешествуем вместе?

В этой книге я буду с вами откровенен. Я не буду писать о том, что не могу подтвердить собственным опытом. И если вы готовы быть честным с самим собой, то увидите в себе изменения. Вы по-новому посмотрите на себя. Проснетесь.

Итак, давайте будем искренними. Если вы действительно считаете, что «не в состоянии» делать то, что хотите, по причине своей национальности, воспитания, вероисповедания, образования, пола, ипотеки... или поскольку имеете детей, жену/мужа/партнера и учитываете реакцию начальника, организации, на которую работаете, или страны, в которой живете – вам необходимо укротить своего Тигра. Возможно, сегодняшний день – тот самый первый день вашей новой жизни, где вы выбрали честность.

Рано или поздно вы умрете. Рано или поздно умру и я. Вот отправная точка для нашего совместного путешествия. Только начиная с этой отправной точки, мы даем себе разрешение жить по-настоящему сейчас – писать свою собственную историю. Дело в том, что с этой позиции ваш страх перед публичным провалом при представлении на работе вашего новаторского плана или мой страх упустить деньги за несколько недель, чтобы попробовать установить рекорд во фридайвинге, становится довольно смешным. Верно? О чем вообще мы беспокоимся?

Чего мы ждем?

Давайте жить!

Десять правил приручения Тигров

Мне предстоит установить британский рекорд. Но так ли это?

Взгляд с вершины утеса на платформу для дайвинга убеждает меня, что я на месте. Она входит в океан, а на ее вершине – маленькое сооружение, похожее на подъемный кран. Вот туда я и отправлюсь этим ясным февральским днем. Оказавшись там, я впервые буду погружаться в океан на слэде.⁴

– Джим?

Я повернулся к двум приближавшимся ко мне мужчинам.

– Я Марко, но все зовут меня Раста. А это Андреа.

На Марко темные очки, у него длинные дреды, откинутые назад. Голый торс Андреа очертаниями напоминает правильный треугольник основанием вверх, он выше Марко. Они оба сверкают широкими итальянскими улыбками. Эти парни управляют Only One Apnea Centre – главным центром по подготовке фридайверов на Красном море. Здесь были установлены многие мировые и национальные рекорды (сам Андреа четырежды устанавливал национальный рекорд). Здесь ныряли мировые звезды, и Only One обладает репутацией «фабрики рекордов». И вот теперь я здесь, чтобы попытаться последовать их примеру.

До этого я не встречал Раста и Андреа, но писал им на электронную почту о своем намерении погрузиться на 101 метр, и они согласились помочь мне. Паула, девушка Раста и менеджер центра, помогает мне справиться с бумажными формальностями. Я переодеваюсь в гидрокостюм, а через 15 минут мы уже спускаемся по лестнице к основанию утеса и подходим к краю понтонса, который держится на поверхности воды в нескольких дюймах от кораллового рифа. Под нами океан, а до платформы плыть сто метров.

Я надеваю маску, соскальзываю в воду и инстинктивно смотрю вниз в поисках морской живности. Сначала кажется, что подо мной маленькая подводная лодка, потом я понимаю, что смотрю на пестрые пятна семиметровой китовой акулы. Делаю глубокий вдох, чтобы спуститься к ней. Она позволяет мне плыть рядом с ней на глубине примерно пятнадцати метров. Мы удерживаем прямой зрительный контакт, и время замедляется. Теперь кажется, что у меня есть право на установление рекорда.

Раста и Андреа присоединяются ко мне и огромной акуле, пока она не уплывает. Планы тренировок в воде всегда подлежат немедленному изменению, когда представители живой природы решают нанести визит.

Разминка во фридайвинге начинается с мирного времязпрепровождения в воде, лицом вниз, дыша при этом через трубку. Время успокоить разум и тело, замедлить биение сердца после плавания. Когда мы готовы, мы опускаемся на семь метров и зависаем на этой глубине, держась за веревку и задерживая дыхание. Это необходимо, чтобы пробудить нырятельный рефлекс млекопитающих. Он есть у всех нас. Он такой же древний, как рефлекс дыхания, и в той же мере не поддается сознательному контролю. Он подготавливает тело к погружению. Этот рефлекс объединяет нас с дельфинами и китами, будучи доказательством наличия у нас водных предков. Как только нырятельный рефлекс вступает в дело, каждое погружение становится все более продолжительным и приятным.

– Готов попробовать слэд, Джим? – произносит Андреа.

⁴ Специальное устройство для спуска под воду, которое движется по натянутому вниз тросу. – Прим. перев.

Да. Еще как готов.

Сегодня мы используем парный слэд. Два дайвера могут погрузиться вместе, я буду опускаться под воду, а Андреа будет опускаться рядом со мной. Он будет проверять, насколько комфортно я себя чувствую по мере погружения, и следить за работой слэда, пока я не научусь делать это сам. Раста останется на платформе наверху, спуская слэд под воду.

Слэд – это металлическая конструкция со всевозможными рукоятками, закрепленными на центральном полом основании. Через это центральное основание проходит веревка. Слэд прикрепляется к стреле крана, нависающего над платформой, и утяжеляется свинцовым грузом. Когда Раста дергает веревку, крепление ослабляется. После этого слэд падает в океан и идет ко дну со скоростью в среднем 1,6 м/с вдоль неподвижной линии. По мере того как мы будем погружаться, наши костюмы и тела начнут испытывать давление толщи воды.

На таком парном слэде мы спускаемся не стопами вниз, а коленями. Наши ноги перекинуты через планку внизу конструкции так, что колени расположены близко друг к другу. Мы перекидываем руку через вторую планку на уровне плеча и потом будем зажимать ею нос, чтобы «выдохнуть внутрь ушей» и уравновесить нарастающее давление воды снаружи. Другая рука обхватывает второго дайвера за плечо. Наверху конструкции прикреплен надувной мешок и баллон с воздухом.

Мы с Андреа располагаемся на слэде. Андреа говорит, что все, что я должен делать, – «подпирать» барабанные перепонки воздухом изнутри по мере погружения.

– Если будут какие-то проблемы, тронь меня за плечо, и я остановлю слэд – мы сразу же поднимемся.

– Ладно.

Две минуты мы оба «глубоко дышим». Мое сердцебиение учащается, а не замедляется. Не лучшее начало. Я понятия не имею, чего ожидать, поэтому чувствую себя как перед поездкой на американских горках: тревожно и в состоянии полной боевой готовности. Голова в таком состоянии просит мои надпочечники выбирать «борьбу или бегство»,⁵ – как раз когда мне это совсем некстати.

Раста начинает 30-секундный отсчет. Я начинаю втягивать воздух в последний раз за 15 секунд. Я киваю Андреа, который кивает Расте.

Удар.

Мои глаза тотчас же оказываются под водой, привыкая к ней. Уши тотчас же начинают болеть. Я никогда не подготовливал их к такой глубине – это постоянное усилие. Тело пульсирует от силы потоков воды, а давление под коленями в момент, когда планка утягивает нас на глубину, куда больше, чем я ожидал.

Я занимался фридайвингом и скуба-дайвингом⁶ раньше, но никогда не погружался с прикрепленным утяжелителем. И вот теперь меня тянет в море, а я не готов к такому недружелюбному и опасному погружению. В животе и в груди начинается что-то вроде спазма. Похоже на икоту, совмещенную с рвотным рефлексом, – крайне неприятное и вызывающее панику ощущение. Я стараюсь убедить себя, что нет никакой опасности, кроме той, что мой разум теряет спокойствие. Я приобрел этот навык благодаря выступлениям на сцене и верховой езде, но теперь я на грани паники.

Раздается лязг.

Мы у нижней границы погружения. Я отцепляю колени и держусь за верхнюю планку, наблюдая, как Андреа открывает клапан и наполняет надувной мешок. Мы начинаем подниматься, а потом лязг затихает на дне.

Что происходит?

⁵ Речь идет о стрессовой реакции и выработке надпочечниками гормонов стресса (адреналин, кортизол). – Прим. ред.

⁶ Подводное плавание со снаряжением. – Прим. перев.

Спазмы продолжаются, и я слышу, что произвожу горлом какой-то странный звук. Андреа выпускает больше воздуха, и мы начинаем подниматься. Спазмы уменьшаются, по мере того как снижается давление. Теперь поверхность приближается так быстро, что я ослабляю слэд, чтобы снизить скорость подъема. Внезапно в поле зрения появляются солнце и платформа, а также тень Расты. На его лице широкая ухмылка.

– С возвращением, Джим! Как все прошло?

– Эм. Необычно. Мне надо к этому привыкнуть. Мы глубоко погрузились?

– Пятнадцать метров! Поздравляю!

Черт! Пятнадцать метров?

Полагаю, будь это легко, этим занимался бы каждый. Однако как перейти от пятнадцати к ста метрам? Я испытал давление, лишь в два с половиной раза превышающее атмосферное. А на глубине в 101 метр давление будет в 11 раз больше атмосферного. Мои легкие там, под водой, только что сжались вдвое. Но их объем уменьшится в 11 раз при попытке установить рекорд, а кроме того, будут и другие существенные отличия. А еще эффект нарастающего давления воды на барабанные перепонки, с которым надо уметь справляться... Все это требует ясной головы, чтобы избежать выброса адреналина, который я только что испытал.

Кем, черт возьми, я себя возомнил, задумав все это?

Здесь потребуется нечто большее, чем появление китовой акулы, чтобы принести мне удачу. Кроме того, это будет настоящая проверка Десяти правил. Ведь страх и дискомфорт велят мне отказаться от написания этой главы моей истории.

Зачем мне это?

Я хочу пройти это испытание. Я хочу узнать больше о Десяти правилах и снова проверить их. Я хочу понять, кто я, и хочу стать ближе к морю. Вот моя история. Я не просплю свою жизнь. Я не убегу от нее. Я не позволю Тигру продиктовать мне ее.

Правила приручения Тигров

Пришло время представить вам *Десять правил Приручения Тигров*, которые помогли многим людям и компаниям по всему миру достичь необыкновенных результатов. Это они привели меня на ипподром и на глубину в 101 метр.

Правило 1: Действуйте сейчас – время ограничено.

Правило 2: Перепишите кодекс привычных правил и постоянно меняйте его.

Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь.

Правило 4: Станьте хозяином в своей голове.

Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь.

Правило 6: Не ищите безопасности в принадлежности большинству.

Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит.

Правило 8: Осознавайте и контролируйте свое время, чтобы что-о менять.

Правило 9: Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели.

Правило 10: Никогда не сдавайтесь!

Просто? О, да. Легко? Нет – будь они легкими, им бы следовали все. А мы не следуем. Это станет одним из ваших главных преимуществ, если у вас хватит смелости действовать и написать свою собственную историю. Увы, большинство людей не будут следовать этим правилам.

Часть первая

Правила Целостности: 1, 2 и 3

Часть вторая

Правила Лидерства: 4, 5 и 6

Часть третья

Правила Перемен: 7, 8 и 9

Часть четвертая

Правило Роста: 10

Эпилог

Жизнь без Тигра

Правила расположены в особом порядке, и тому есть причина. Однако не воспринимайте их как пошаговый процесс. Здесь нет никаких «шагов к успеху». (Не доверяйте тому, кто уверяет, что предлагает вам Святой Грааль.⁷)

Со временем вы поймете, что в запутанной, полной Тигров ситуации вы можете повести себя в соответствии с любым из правил, и это вам поможет. Впрочем, что касается сегодняшнего дня, начните вводить их в том порядке, как они представлены.

Правила поделены на четыре группы, и сама книга – на четыре части. Каждая группа правил представляет некий процесс, через который они проводят вас:

Давайте вкратце познакомимся с каждой из этих частей.

⁷ В средневековых кельтских и нормандских легендах – чаша, из которой Иисус вкушал на Тайной вечере и в которую Иосиф Аримафейский собрал кровь из ран распятого на кресте Спасителя. По легенде, испивший из чаши Граала получает прощение грехов, вечную жизнь и т. д. – *Прим. перев.*

Часть первая: Правила Целостности

Целостность – сущ. цельность, прочность, стойкость.

Это не значит, что я считаю, будто вам не хватает последовательности в ее привычном понимании. Правила призывают вас обратить внимание, насколько ваши поступки соответствуют вашей натуре – вашим ценностям, тому, чему вы придаете значение, жизненным целям, желанию искренне общаться с окружающими и вашей потребности расти и развиваться. Может быть, вы следите указаниям Тигра, избегая страха и дискомфорта, в ущерб своим истинным желаниям?

Вы занимаетесь тем, чем хотите заниматься, в то время, которое вам отпущено на земле? Вы живете той жизнью, которой вам хотелось бы жить? Вы работаете над тем, чтобы достичь такой жизни? Или же Тигр диктует вам вашу биографию? Правила Целостности помогут вам принять решение и приблизят вас к личной независимости.

Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня – время ограничено

Оно требует от вас начать действовать. Не планируйте перемены, а начинайте их осуществлять. Не забывайте действия в Google – в планы на будущее. Не покупайте об этом книгу и не говорите об этом друзьям. *Начните действовать.* Причем начните жить так, как намеревались. Если вы не уверены, с чего начать, осмелитесь уже сегодня это выяснить.

Независимо от того, являетесь вы генеральным директором или готовитесь к первым школьным экзаменам, когда вы решитесь действовать, чтобы жить так, как вы намеревались, вы столкнетесь с вопросом, почему вы до сих пор так не делали, и встретитесь с Тигром. Вот тут и возникает вопрос целостности. Когда вы выманите Тигра из высокой травы на открытую местность и посмотрите на него, вы поймете, как близко друг от друга жили на протяжении столь долгого времени в состоянии видимой гармонии. Теперь вы знаете о существовании друг друга. Теперь вы можете взять инициативу в свои руки и двинуться прямиком к целостности. Теперь вы можете действовать так, как пожелаете, а не так, чтобы избежать Тигра. Отныне нет необходимости искать оправдания бездействию: теперь целостность стала возможна.

Правило 2: Перепишите свой внутренний кодекс правил и постоянно меняйте его

Это правило сталкивает нас с некоторыми нашими излюбленными стратегиями уклонения от целостности. Рационально звучащие слова, разумно обоснованные доводы, которые мы принимаем за правду, пока не решимся бросить им вызов. Эти домыслы разделяют миллионы, и им обычно повторствуют друзья и семья.

Правило 2 требует честности перед самим собой – в отношении Тигра и стратегий, которыми вы пользуетесь, чтобы избежать встречи с ним. Все имеющиеся у вас тщательно разработанные правила относительно того, как все устроено в жизни, спасают от всего нового, от роста, искренности, от того, чтобы быть самим собой. Правило 2 призывает осознавать это и начать преодолевать.

Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь

Здесь мы поработаем над планированием. Правило 3 связано с принятием решений, касающихся прибытия туда, где хотите оказаться вы сами, а не ваш Тигр. От вас потребуется совершил настоящий поступок в реальные сроки. И это столкнет вас лицом к лицу с вашим Тигром.

Однако с каждым днем вы будете приближаться к истории, которую хотите написать – ближе к целостности.

Целостность – главная стартовая площадка для нашего совместного путешествия. Мы лишь приготовим запасы провианта, проложим маршрут и поднимем паруса. И нам придется упорно плыть на нашем суденышке и тогда, когда небо потемнеет, а волны с грохотом обрушатся на нас – к ехидной радости наших очернителей. Для этого нам понадобится второй блок правил.

Часть вторая: Правила Лидерства

Вы не обязаны занимать руководящую должность, чтобы пользоваться Десятью правилами. Однако они помогут вам стать лидером в глазах окружающих, независимо от вашей должности. Правила Лидерства 4, 5 и 6 призваны взять под контроль вашу собственную жизнь (что является необходимым условием успешного руководства чьей-либо еще жизнью). Чтобы действительно получить контроль над своей собственной жизнью, следует осознать еще один прием атаки Тигра и разгромить его:

Тигр любит воздействовать на нас через общение с окружающими.

Как стать лидером в своей рабочей сфере? Вы убеждаетесь, что именно вы контролируете ситуацию, а не Тигр, что на рычаге лежит ваша рука, а не тигриная лапа. По мере того, как вы завладеваете рулем, вы обретаете право руководить и другими. Задумайтесь: «Почему вы думаете, будто люди захотят последовать за вами?» Промелькнет ли в вашем ответе что-либо из перечисленного ниже?

- Я умею брать на себя ответственность – выбирать свою собственную стезю и прокладывать ее, не позволяя страху сбить меня с пути (Правило 4).
- Я уверен в себе и сдержан, я не боюсь просить о помощи (Правило 5), я придерживаюсь определенного распорядка (Правило 9).
- Я ощущаю целостность, поскольку мои поступки и решения исходят из моего представления о том, что правильно, а не из страха, что подумают люди (Правило 6).
- Я способен выделяться из толпы, когда это необходимо, но не ради того, чтобы привлечь к себе внимание (Правило 6).

Все эти черты можно увидеть, например, у хорошо адаптированного ребенка, но в поведении взрослого человека на работе они встречаются куда реже. И все же в нашей «новой экономике»⁸ они коммерчески необходимы, а не только желаемы с точки зрения личностных аспектов (причем на всех уровнях организации).

Недостаток вышеперечисленных черт привел бы к ранним потерям в гонке за лидерство. Лидерский стиль поведения происходит из целостности, из психологического состояния – основан на способности руководить самим собой. Он не возникает после прочтения учебника по деловому администрированию⁹ или от чтения плаката с требуемыми принципами и манерами поведения, висящего в столовой.

Правило 4: Станьте хозяином в своей голове

Правило 4 готовит вас к битве с «голосами» в вашей голове. Внутренний голос побуждает каждого из нас отказаться от своих амбиций, когда мы задумываемся над желаемым кур-

⁸ Экономическая инфраструктура, где преобладают неосознаваемые активы (услуги и технологии), роль осознаваемых активов снижена. – Прим. перев.

⁹ Далее – МВА, от англ. «Master of Business Administration». – Прим. перев.

сом, или изменить направление. Подобные голоса (я позже представлю вам их как Директора и Саботажника) – работа Тигра.

Если человек не может стать хозяином диалогов в своей собственной голове, он не сможет стать хозяином своих решений. Ведь мы пишем свою историю, принимая решения, совершая поступки и получая результат.

Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь

Способность работать с людьми и руководить ими ради достижения общей цели является жизненно необходимой. Едва ли можно совершить что-то по-настоящему стоящее без помощи других людей. Мы рассматриваем это глубже, узнаем, почему обычно Тигр лишает нас силы духа, когда надо просить о помощи окружающих, и научимся преодолевать этот страх.

Человек, который в состоянии помочь вам, ждет вашего звонка – кем бы он ни был. И вы можете позволить себе уклониться от общения? Вы действительно руководите своей жизнью, или это Тигр мешает вам обрести союзников и наставников?

Правило 6: Не ищите безопасности в конформизме

Иногда можно подумать, что лучшие жокеи сидят на трибунах, а не участвуют в гонке. Там мы видим людей, которые могут часами разглагольствовать о том, как надо управлять скаковой лошадью. Но вряд ли они хоть когда-то сидели в седле.

Зато наши герои все побывали в деле. В Правиле 6 на первый план выходит лидерская способность идти своим путем. Проще всего сидеть на трибунах, оставаясь невидимым и защищенным, и выражать мнение, в соответствии с которым вы никогда даже не пробовали поступить. Сложнее пробираться мимо рычащего Тигра и овладеть неким навыком, игнорируя пересуды «общественности». Вы выйдете на ипподром и напишете свою историю?

Теперь нам предстоит сделать новую манеру привычкой – на протяжении долгого времени изменять самих себя. В этом нам помогут Правила 7, 8 и 9.

Часть третья: Правила Перемен

Вы хотите один раз открыто и честно поговорить с начальником и создать открытые отношения с коллегами? Вы желаете добиться своих целей и выполнить определенные задачи в этом месяце? Вы хотите воодушевлять команду на собрании в следующем месяце или вы хотите стать вдохновителем своей собственной, еще более успешной команды?

Я стремлюсь, чтобы вы почувствовали, что способны привнести долговременные изменения, а не просто однажды совершить некий поступок. Вам понадобится стойкость и последовательность, и Правила Перемен – как раз для этого.

Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит

Преодолению страха и дискомфорта можно научиться. Правило 7 целиком посвящено практике этого навыка. Стоит даже умышленно попадать в ситуации, которые создают опасение и внутренний дискомфорт. Тогда взрыв соответствующих эмоций со временем станет знакомым – как и способ справляться с ними и умение действовать, несмотря ни на что.

Ваша реакция на страх, вероятно, определяет, с кем вы будете встречаться или дружить. Значит, есть вероятность, что она повлияет на судьбу ваших детей. А это имеет значение!

Преодоление страха и дискомфорта – это еще не все. Следует построить абсолютно новые отношения, если мы собираемся усилить изменения и сделать приручение Тигра новой привычкой.

Правило 8: Управляйте своим временем, чтобы что-то менять

Правило 8 вовсе не о рациональном распределении времени. Мы стоим в серьезных отношениях со временем, но редко осознаем их, и зачастую они нездоровы. Правило 8 связано с их преобразованием. Когда ваши отношения со временем станут здоровыми, их можно будет контролировать. Установив контроль, вы сможете мыслить и действовать без участия Тигра.

Такой редкий ресурс, как время, мы не «тратим» на поступки, а «инвестируем» его. Жизнь, потраченная на просмотр телевизора, поедание пиццы и распитие виски – это вклад, и он приносит вполне конкретный результат. Каков ваш инвестиционный план?

Правило 9: Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели

Спортсмены-олимпийцы сами создают свой распорядок. У них есть режим тренировок, диеты, определенные процедуры, помогающие психологической устойчивости, и даже свои ритуалы (например, последовательность, в которой они надевают экипировку). Такие ритуалы и стереотипные процедуры помогают пройти через необходимый уровень дискомфорта ради достижения приза. Они обеспечивает некую определенность и ясность действий.

Вы когда-либо определяли стандарты, которым вы должны соответствовать? Подумайте, если бы вы соответствовали им каждый день, какой эффект вы получите по прошествии двухнадцати месяцев?

Мы еще к этому вернемся.

Часть четвертая: Правило Роста

Правило 10 касается выполнения обещаний, данных самому себе и другим, завершения начатого, достижения цели и саморазвития. Ведь чтобы довести дело до конца, требуется одолеть страх и дискомфорт, а без роста этого сделать нельзя.

Затевая долговременные проекты, следует сохранять нацеленность на выполнение своего обещания. Это трудно. Чтобы чего-то достичь, надо что-то делать и надо завершить это дело. По сути, необходимо продолжать действовать, пока не выполните задуманное. У незавершенного дела есть последствия: «Страх – временен, а провал вечен».

Правило Роста гласит: **Никогда, никогда не бросайте начатое**

Часть первая Правила Целостности

Правило 1

Не бойтесь действовать уже сегодня – время ограничено

– Что вы раньше делали, чтобы укротить своего Тигра, Джим?

Моя вторая мотивационная речь проходила прекрасно, пока я не услышал эти слова. Дело в том, что человек, прервавший меня, был «генеральным директором» – большим начальником над пятью сотнями человек, и все они сидели, выжидательно уставившись на меня.

Я рассказал ему, как оставил юриспруденцию, основал свое собственное дело, о результатах, которых мы добились с клиентами. Он считал, что этого недостаточно.

– Ну, а что вы имеете в виду? – спросил я. (Возможно, сейчас, когда у меня чуть больше опыта выступлений на сцене, я бы не задал такой вопрос «крикуну» из зала.)

– Если не возражаете, я бы сказал, что вы довольно маленького роста.

Я возражал, но мой Тигр довольно громко зарычал, так что я промолчал.

– И, если не возражаете, я бы добавил, что вы весите слегка больше положенного.

Вот тут я *действительно* возражал. Я подумал, что подобный отклик предназначался, скорее, для сеанса один на один.

– Итак, я ставлю фунт,¹⁰ что вы не сможете стать жокеем на транслируемых по телевидению скачках в рамках официальных правил жокей-клуба через 12 месяцев.

Тут я довольно крепко вцепился в кафедру, чтобы не упасть.

– Вы смеетесь?

– Почему?

– Потому что я не умею ездить верхом.

Его лицо исказило подобие злобной усмешки, какая бывает у злодеев в кино, когда они понимают, что герой попал в ловушку.

– В таком случае будет действительно интересно укротить такого Тигра, не правда ли?

Мой мозг пронзил электрический заряд. Ведь он чертовски прав. Это будет безумно интересно. Это научит меня Десяти правилам; это расскажет мне обо мне самом. Либо я докажу, что правила бьют точно в цель, и предоставлю их реальное подтверждение, либо окажется, что я неправ и пора их уничтожить.

Если я не способен достичь чего-то необычного с помощью Десяти правил, вправе ли я ожидать, что сможет кто-то еще?

Можно ли это осуществить? Можно ли научиться ездить верхом на лошади и появиться на экране телевизора в прямом эфире через год, используя только Десять правил Приручения Тигра, учитывая полную катастрофу со спортом в школе, нынешний лишний вес и полное отсутствие спортивной подготовки?

Я должен был найти ответ. Я усмехнулся в ответ, как это делает герой, когда знает, что у него в рукаве как раз есть нужное средство, которое поможет сбежать из когтей злодея. Я сказал, что соглашусь при условии, что у меня будет дополнительный месяц на подготовку и составление плана. Он улыбнулся. Мы пожали друг другу руки. Началось новое приключение.

Проверка в реальных условиях: по дороге домой я чувствовал себя просто прекрасно. Тем утром я вышел из дома бизнесменом с избыточным весом, собираясь на презентацию

¹⁰ Фунт стерлинга – валюта Великобритании. Ныне соответствует примерно 80 руб. – Прим. перев.

перед группой продавцов, а домой я возвращался человеком, который через год в это же самое время будет скакать верхом на своих первых транслируемых по телевидению скачках.

Никогда не знаешь, как жизнь изменится в один прекрасный день!

Однако все стало выглядеть иначе, когда я выглянул в окно поезда. В детстве я ходил в большую лондонскую единую среднюю школу, и там не было никаких конюшен. Иногда после особенно шумного перерыва на ланч там не было даже пригодных к использованию туалетов. На скачках я был только дважды в жизни – в компании коллег, и не особенно сосредотачивался на лошадях. Я ничего не знал о верховой езде. Я не мог отнять время от работы ради достижения этой цели: у меня была семья, и мне надо было выплачивать ипотеку. У меня не было свободных наличных денег, чтобы бросить их на тренировки.

Я впал в еще большую задумчивость, когда добрался до дома, открыл банку холодного пива, включил лэптоп и начал искать информацию о жокеях. Вы знаете, что в большинстве случаев они встают в пять утра и работают до шести? И – поймите – занимаются этим шесть дней в неделю 12 месяцев в году. Включая зиму!

Вы знали, что в скачках без препятствий жокеи входят в весовую категорию от 7,5 до 9 стоунов?¹¹ На том жизненном этапе у меня дома не было весов. Я любил пиво и обожал карри.¹² Кроме того, у меня сохранилось смутное воспоминание о том, что я взвешивался и весил 12 стоунов¹³ в последний раз, когда проходил медицинский осмотр.

Мне нужно было дать куда-то 25 % себя любимого – и я понятия не имел, куда!

Я узнал, что жокеи хорошо подготовлены физически. Это было ударом, потому что я думал, что всю работу делают лошади. А я не занимался никаким спортом с тех пор, как окончил школу семнадцать лет назад. И узнал, что жокеи садятся на своих первых лошадей в возрасте 6–12 лет.

Как я ни старался, я не смог найти ни одного рассказа о жокеях, которые начали учиться ездить верхом в 35 и участвовали в скачках через 12 месяцев. Неутешительно.

К этому моменту подключился мой кодекс правил. Будучи прекрасно разработанным, чтобы удержать меня в безопасности, он начал размещать на моем пути разумно звучащие препятствия. Я начал борьбу, которая разразится в следующем году.

Битва с Тигром началась.

Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня – время ограничено

Давайте сразу перейдем к делу. На самом деле разница между теми, кто в своей глубокой старости оглядывается на прошлое с широкой счастливой усмешкой, и теми, кто смотрит назад с обидой и разочарованием, – состоит в том, что первые много действовали. Они прекратили планировать на будущее и что-то предпринимали. Согласны?

Мы слишком долго ждем, стремясь понять, как все сделать правильно, прежде чем действовать на основе своей идеи. Не стоит выяснять, как все выполнить правильно или идеально. Привлеките других людей, вовлеките их в разговор, получите совет, получите одобрение, при-

¹¹ Британская мера веса (соответствует 6,35 кг). 9 стоунов = 57 кг.

¹² Индийская кухня. Довольно жирное блюдо из тушеных овощей, бобовых и мяса с обилием пряных специй. – Прим. перев.

¹³ 76 кг.

знайте, что нет идеального эталона. Сделайте что-то по-другому уже сегодня, чтобы испытать свою идею.

Действуйте!

Разумеется, все это ясно как день. Итак, давайте разберемся, почему мы так редко наблюдаем смелое действие. Кроме того, давайте выясним, собираетесь ли вы предпринять что-либо сегодня, чтобы приручить своего Тигра, или же намерены глубокомысленно кивать на ясные как день советы, игнорировать их, а потом недоумевать, почему вы не добились никаких великих изменений в результате прочтения этой книги.

Подумайте о самой большой проблеме, которую вам надо решить на работе. Возможно, она находится вне рамок ваших служебных обязанностей, но вы хотите, чтобы она разрешилась. Быть может, она касается обращения с неэффективно работающими членами вашей команды. Или связана со сбоями в рабочем процессе. Возможно, речь идет об усовершенствовании способа взаимодействия с клиентами. Или она касается использования ваших смелых новаторских идей развития продукта и подготовки презентации перед советом директоров. Может быть, пора получить новую работу или более высокую заработную плату.

Теперь подумайте, в какие разумные временные рамки вы смогли бы этого достичь.

На секунду отложите книгу и действительно подумайте об этом.

Теперь, когда у вас есть цель, которой вы хотите добиться, и разумные временные рамки, когда это можно осуществить, я бы хотел сделать ситуацию более интересной. Что, если я предложу вам 10 млн долларов, чтобы достичь того же результата *за треть времени*, которое вы задумали? Как это меняет для вас ситуацию? Какое смелое действие заставило бы вас отложить книгу и встать с кресла, чтобы выполнить это? Куда бы вы поехали? Кому бы позвонили? На какой аэроплан бы сели, чтобы сэкономить сумму, меняющую вашу жизнь?

Прекратите читать и отложите книгу!

Обдумайте это. Серьезно. Что бы вы сделали?

У меня есть для вас хорошая новость и плохая. Сначала плохая новость: я не собираюсь делиться с вами своими с трудом заработанными наличными средствами.

Теперь хорошая новость. Вам не нужны мои деньги, чтобы совершить смелый поступок, который вы только что задумали.

За пределами семьи работа является нашим самым волнующим приключением в жизни. Это сфера, где мы проверяем себя, оставляем свой след в истории и оказываем огромное положительное воздействие на других людей.

Вам не нужна моя взятка, чтобы сделать свой следующий рабочий день соответствующим обещанию.

Теперь действуйте.

Теперь!

Правило 1 велит вам смело действовать уже сегодня. Вы знаете, какой смелый поступок вы должны совершить, чтобы немедленно изменить то, что требует улаживания на работе. Временные рамки Правила – «сегодня». Вначале мы договорились, что это ясно, как день. На том этапе вы даже, возможно, решили попросить вернуть вам деньги за столь банальный совет. Итак, снова отложите книгу и идите и сделайте это.

Сейчас!

Как все прошло?

Если вы это сделали, поздравляю – вы стартовали.

Вы не сделали этого?

Почему?

А, понятно.

Да-да. Я понимаю. Мы все понимаем. Каждый чувствует в подобном случае то же самое. Однако некоторые проходят через это.

Оправдания, которые вы находитите, – это просто Тигр в действии. Нет, еще не слишком поздно. Да, вы смогли бы найти номер, если бы постарались. Да, это прекрасная книга – но она по-прежнему будет лежать здесь и после звонка, и на том этапе будет значить для вас куда больше, поскольку мы с вами оба станем к этому времени борцами с Тиграми.

Поздравляю. Вы встретились со своим Тигром. Теперь он вам знаком?

Когда вы повстречали своего Тигра, прорвитесь сквозь страх и волнение, которые он в вас порождает, и сделайте это.

Прекратите юлить. Хватит заключать сделки с самим собой – дескать, завтра вы совершили еще более смелый поступок. Поступайте сейчас. Завтра не станет легче. Все будет по-прежнему, лишь добавится знание того, что сегодня вы струсили.

Каков ваш пульс?

Вы сделали это?

Нет? Позвоните другу! Позвоните другу прямо сейчас. Настоящему, смелому – тому, который совершает поступки, а не просто помогает вам почувствовать себя лучше, говоря банальности. Спросите этого друга, видит ли он или она причину, почему вы не можете сейчас совершить смелый поступок.

Позвоните ему прямо сейчас.

Вы пишете это предложение своей истории или Тигр?

Зачем вы купили эту книгу, если не для того, чтобы укротить Тигра? Вы можете купить милую книжку самопомощи с гипнотизирующим CD, если хотите чувствовать тепло и расслабленность. Приручение Тигров связано с тем, чтобы быть ЖИВЫМ. Вы к этому готовы?

Как только вы совершили смелый поступок, не стесняйтесь переворачивать страницу. Это ваша история – вы собираетесь написать в ней новое предложение, и кто знает, куда оно может вас привести? Это правда волнующе.

Проснитесь и действуйте сегодня!

Почему я предлагаю «не бояться действовать уже сегодня»?

Правило 1 предоставляет вам пять больших преимуществ:

1. Оно демонстрирует, что вам препятствует исключительно Тигр.
2. Оно разрушает ваши привычные шаблоны потакания Тигру и демонстрирует их вам.
3. Оно приводит к возникновению у вас обязательств.
4. Часто оно приносит скорый результат и помогает вашей истории совершить скачок.
5. *Оно помогает вам проснуться!*

В оставшейся части данной главы я проведу вас через эти пять преимуществ.

Правило 1 демонстрирует, что вам препятствует исключительно Тигр

Когда вы обдумываете смелый поступок и сомневаетесь, вы усиленно занимаетесь самоанализом. Обратите внимание на несмолкаемый диалог в своей голове. Вам препятствует исключительно Тигр. Вы можете вообразить всевозможные ужасы. Это действует ваш кодекс правил – великое изобретение Тигра, но не реальность. Скоро мы дойдем до этого кодекса.

Будьте честны. В совершении смелого, мужественного поступка вам не мешает ничто, кроме Тигра, разве не так?

Правило 1 является особо важным и проверочным для меня лично. Я не люблю его – но мне оно необходимо. Оно требуется, чтобы смотреться в зеркало, задавать самому себе вопросы, танцевать с собственными демонами и признавать неуверенность в себе. Если я честно и храбро выполняю все это, в итоге я вынужден действовать. Когда мне наконец удавалось совершить смелый поступок, результат всегда был потрясающим, а процесс не таким страшным, как я предполагал. Уверен, вы обнаружите то же самое.

После того как мы провели самоанализ и осознали, что Тигр – единственное, что мешает нам действовать, мы знаем, где находится враг. Осознав Тигра, мы можем начать укрощать его.

Правило 1 и разрушение шаблонов

Мы с вами оба – рабы своих привычек. Подобно извилистой реке, мы оба выбираем тот путь, который требует от нас меньше ежедневных усилий. Мы обращаем на это не больше внимания, чем река на валун, который огибает тысячелетиями. Но в отличие от реки, мы можем перелезть поверх чего-либо, прорыть тоннель под чем-либо или разбить свои валуны.

Правило 1 разрушает наши привычные шаблоны поведения. Кроме того, оно заставляет нас увидеть эти стереотипы – что еще важнее.

Многие наши шаблоны сформировались, когда мы были подростками. Часто на тот момент они были настолько необходимы для выживания, поэтому менять их очень неприятно и страшно. По этой причине многие из нас никогда не обращаются к этим давним шаблонам выживания. Когда вы узнаете о них, вы можете честно поразмыслить, какой ценой обходятся вам эти привычки, и подумайте о наградах, которые можно получить, если что-то изменить.

Как только ваши шаблоны разрушены, а вы знаете об их существовании, становится труднее им следовать. Когда вы разрушаете шаблон смелым поступком (обычно включающим присутствие другого человека), один этот поступок кое-что меняет. В дело вступают другие силы. Теперь дело касается не только вас – начинают согласовываться конечные сроки и действия, хотя бы для пробного разговора. Дело начинает жить своей жизнью вне вашей головы. Вы больше не контролируете его, следовательно, ваши шаблоны, предпочтения и привычки становятся для вас предметом не первой важности.

Больше экспериментируйте с разрушением привычек. Попробуйте ездить другим видом транспорта. Закупайтесь в другом супермаркете. Разрушайте шаблоны в случайном порядке и смотрите, что получится в результате. Тигр – раб привычек. И от привычки клонит в сон.

Мы с вами отныне в деле, требующем бодрствования.

Не бояться действовать, чтобы попасть на ипподром

Утром после моего интернет-исследования, связанного с пари, касающегося верховой езды, я совершил смелый поступок. Я позвонил единственному в мире человеку, интересовавшемуся верховой ездой, которого знал – Стивену. Ведь я ничего не смыслил в верховой езде. Я рассказал Стивену о пари и спросил, что он думает по этому поводу.

– Думаю, тебе это не слишком понравится.

– Почему?

– Ну, представь, что ты стоишь на сиденье своего мотоцикла. Мотоцикла, который в три раза больше обычного. А, и еще тебе нельзя держаться за края руля – ты держишься только

за середину руля. Потом кто-то, не ты, выставляет скорость около тридцати пяти миль¹⁴ в час, и ты отъезжаешь.

– Хм. Продолжай…

– Ну, через некоторое время тебе придется слегка разогнаться на этом мотоцикле, если ты собираешься выиграть забег.

– Разогнаться? – с сомнением спросил я.

– Да. Так что ты начинаешь дергать руль туда-сюда и передвигать зад вверх и вниз, пока не разгонишься до примерно тридцати восьми миль¹⁵ в час. Затем ты отпускаешь одну руку и начинаешь неистово размахивать ей с зажатым в ней хлыстом, чтобы увеличивать скорость вплоть до окончания гонки.

– Звучит небезопасно.

– А это и есть небезопасно.

– А что с правилами об охране труда и нормами безопасности? Они не могут просто позволять людям выходить и делать такие опасные вещи, как показывают по телевизору. У меня будет защитная куртка? Шлем, закрывающий все лицо, с забралом, раз уж я собираюсь стоять на сиденье движущегося со скоростью мотоцикла?

– Нет. У тебя будет шелковый пиджак, который ты наденешь поверх тонкой защитной одежды. Кроме того, у тебя будет защитный шлем, но, если быть абсолютно откровенным, это не большая помощь при серьезном падении – особенно если тебя лягнут.

– Ты сказал «лягнут»?

– О, такое, конечно, может случиться, если ты упадешь.

– А на седлах надежные ремни, способные предотвратить падение?

– Нет. И при столкновении тебе не захочется стоять. Тебе совершенно точно захочется, чтобы лошадь тебя скинула.

– Да? А на какой скорости, ты сказал?

– Около тридцати восьми миль в час. Но подумай об этом. Там может быть четырнадцать лошадей, каждая из которых весит полтонны, и каждая втаптывает этот вес в дерн всеми четырьмя копытами – на каждом из которых опасная острые металлическая подкова. Если ты падаешь на ходу, ты захочешь, чтобы тебя отбросило как можно дальше.

– Да?

– О, да.

– Ясно. Спасибо, Стивен. Пока.

– Пока.

Что ж, это была хорошая беседа. Стало гораздо лучше.

Правило 1 и обязательства

Обязательство – это обещание, данное самому себе или другим. И чтобы дать обещание, требуется принять решение. Как известно, процесс принятия решения включает встречу с Тигром.

Мы с вами оба знаем, что ничто из достигнутого нами в жизни не было достигнуто без обязательств. Однако каким образом мы приходим к этому мистическому мгновению появления обязательств? К моменту, когда выключаем задний ход и решаем, что будем двигаться вперед. У нас сохраняется неуверенность в том, как мы будем это делать, но мы решаем, что будем нести ответственность за то, чтобы дело было сделано наверняка.

¹⁴ 55 км/час.

¹⁵ Около 60 км/час.

Это момент, в который меняется ваша жизнь. Такие моменты изменили мир. Александр Флеминг посвятил себя тому, чтобы представить людям пенициллин. Джон Ф. Кеннеди посвятил себя тому, чтобы человек ступил на Луну. Они тоже были просто людьми. У них были Тигры.

Вот в чем главный вопрос. Это один из самых важных разделов в книге. Как мы принимаем на себя обязательства? Ответ таков: обязательства проистекают из смелого поступка. А вовсе не смелый поступок следует за моментом принятия обязательств.

Прочтите это еще раз. Подумайте немного. Вы согласны?

Позвольте объяснить, почему смелый поступок требует обязательств (а не наоборот). Поделюсь с вами историей о начале моего путешествия на ипподром. Теперь я знаю, что когда согласился на пари, еще не взял на себя обязательство стать жокеем. Это произошло пару недель спустя. Соглашаясь на пари, я не сжег за собой никаких мостов; я не совершил никаких необратимых перемен, мой задний ход был доступен. Затем смелый поступок привел меня к рукопожатию с женщиной по имени Ги Армитедж, и мы взяли на себя обязательства по отношению друг к другу. Это все изменило…

Обязательство перед скачками как вызов

Так случилось, что через пару дней после заключения пари все мои двенадцать стоунов сидели рядом с оживленным сэром Кейтом Миллсом – основателем Air Miles и Nectar,¹⁶ яхтсменом, которому предстояло стать одним из организаторов Олимпийских игр 2012 года в Лондоне. Когда я попробовал бисквиты, он спросил, чем я собираюсь заняться на данный момент. Я рассказал. Он захихикал. Потом он осознал, что идея превращения пожирателя бисквитов, который весит двенадцать стоунов, в жокея настолько занимательна, что обратился ко всем сидящим за столом и попросил тишины, чтобы им об этом рассказать.

– Вы давно занимаетесь верховой ездой? – открыл ответный огонь один из гостей.

– Я дважды катался на пони, – ответил я.

Это действительно их развеселило. Я с нетерпением ожидал, что они скажут…

Через год, когда мой первый заезд уже состоялся, я связался с Кейтом, чтобы рассказать ему об этом. Он был щедр в своих поздравлениях, а я был доволен, что избавился от проблемы, которую нажил тем вечером. Я не рассчитывал, что мой наивный ответ Кейту станет смелым поступком, но он оказался именно таким. И реакция сидящих за столом очень помогла мне.

Тем вечером я поступил смело, не доев остаток своего бисквита. Ой! И я сел на диету с того самого момента. До ланча я ел только фрукты. Я отказался от всего печенья на встречах с клиентами и заменил свой обычный десерт вечерней прогулкой.

Кроме того, тем же вечером я решил, что мне придется скоро столкнуться с еще одной страшнейшей меня ситуацией. Мысль о том, чтобы сесть на лошадь, меня ужасала.

– Каких целей вы добиваетесь верховой ездой? – спросила меня женщина, когда я записывался на первый урок верховой езды. Мне понравился ее стиль.

– Я собираюсь участвовать в скачках на правилах жокей-клуба через двенадцать месяцев. Меня записали на следующий же день.

Когда на следующий день я вошел во двор, я был уверен, что различаю трепет напряженного ожидания. Девушки явно ждали кого-то интересного. Их вид стал выражать некоторое сомнение в тот момент, когда я вышел из машины. Позже мне пришло на ум, что обычно у жокеев не такая полная фигура, как была у меня. Кроме того, жокеи обычно носят бриджи и сапоги для верховой езды, а не сапоги-веллингтоны¹⁷ и джинсы.

¹⁶ Air Miles – пакетная бонусная схема для авиапассажиров. Nectar – схема накопления очков за совершение покупок в определенных розничных торговых точках. – Прим. перев.

¹⁷ Резиновые сапоги, названные так в честь их изобретателя – герцога Веллингтонского. – Прим. перев.

— Мы с нетерпением вас ждали, — лучезарно улыбается мне моя привлекательная учительница — и мне уже нравится быть жокеем. — Скажите, чем вы занимались? Где вы ездили верхом? Кто ваш учитель?

— Сегодня мой первый день на лошади!

Я не знаю имени животного, на котором должен был ездить в тот день. Мысленно я окрестил его Ядерным зарядом. Он издал тихое презрительное ржание, когда его вели обратно в стойло, а его место занял Доббин.¹⁸ Девушки вернулись к своей работе во дворе и даже не помахали мне на прощание после моего урока — который проходил в темпе размеренной прогулки.

В следующую пятницу я был в пабе с несколькими друзьями. Когда мы обменивались рассказами о прошедшей неделе, я упомянул пари. Их глаза расширились.

— Ну и какой смелый поступок ты совершил?

Я рассказал о бисквите, об отказе от печенья, о прогулках и уроке верховой езды. Это их не впечатлило.

— Это не смелость!

— Я был голоден... а лошадь была огромной — это казалось весьма смелым.

— Нет. Полстраны сидит на диете, а большинство семилетних девочек берут уроки езды на пони.

Я поступил умно и переложил это бремя на них:

— А что ты предлагаешь?

— Это очевидно: позвони настоящим спортивным тренерам по верховой езде, найди того, который тебя возьмет и научит.

И правда, возможно, не так уж умно я поступил.

Не знаю, что вы думаете о том, чтобы без предварительного уведомления позвонить важным людям, стоящим в центре индустрии в миллионы фунтов, и попросить их о помощи. Мне не слишком нравилась эта идея. Мой Тигр рычал.

Тренеры по верховой езде могут быть кем угодно — предпринимателями, продавцами и продавщицами, деловыми людьми, нанимателями, воспитателями талантов, экспертами по животным, заведующими хозяйством, комментаторами на скачках и тактиками. Но они не идиоты:

— Что ж, я желаю вам удачи, Джим, и мы будем рады, если вы придетете, осмотритесь и, если хотите, подберете хлыст. Но должна пройти пара лет, прежде чем я смогу спокойно подвести вас к одной из моих лошадей.

Это был один из наиболее вежливых ответов, которые я получил. Основной посыл состоял в том, что я был слишком стар, чересчур тяжел и не мог ездить верхом на лошади — не говоря уже о скачках. Я решил позвонить в жокей-клуб и в школы верховой езды. Там я получил такой же ответ. Никто не мог толком сказать, причем здесь был мой возрастной ограничитель. Кроме того, никто не хотел задаваться этим вопросом.

Это была очень интересная неделя для Десяти правил и для самого укротителя Тигра. За эту неделю я начал становиться преданным делу. Откуда произошло обязательство? Оно произошло от эмоций. Оно произошло оттого, что я вышел за пределы комфортной привычной сферы действий и увидел, и осознал, что могу взаимодействовать с миром иначе. В настоящий момент я взаимодействовал на их условиях. Возможно ли изменить эти условия?

Эмоции возникли еще и из-за бесцеремонных негативных ответов, которые я получал. И это оказалось на меня интересное воздействие — мне захотелось доказать, что все они не правы.

Происходило еще кое-что важное. Все отвечали мне одинаково. Благодаря опыту работы в промышленности я знал, что когда человек слышит от разных людей один и тот же ответ

¹⁸ В англ. «dobbin» — не только имя, но еще и существительное со значением «кляча, мирная лошадь». — Прим. перев.

в качестве объяснения, почему нельзя что-либо осуществить, это действует общественный кодекс правил. Речь идет об убеждениях и установках, которые растут в отдельных людях и группах и со временем навечно фиксируются в умах людей как реальность. Такие негласные нормы есть во всех сообществах.

Когда снова наступила пятница и я встретился со своими друзьями, я ел салат без соуса и пил воду с газом. Я попросил их о самом смелом поступке, о каком они могли подумать. Мы решили обзвонить нескольких самых главных личностей Британии в сфере скаковых лошадей в течение следующей недели и попросить их о помощи. Вот теперь Тигр действительно рычал.

Самым удивительным была реакция этих людей. Все, кому я звонил, отвечали на звонок либо быстро перезванивали. Все были заинтересованы. Все хотели, чтобы задуманное произошло, и предлагали помочь. С кем я действительно хотел поговорить, так это с Майклом Колфилдом – генеральным директором Ассоциации жокеев Великобритании (ныне Профессиональной ассоциации жокеев). Разумеется, он знал один-два нюанса о том, что подразумевает положение жокея. Была только одна проблема: у меня не было его номера, поэтому я написал на электронную почту JAGB¹⁹ через веб-сайт. Через десять минут на моем мобильном выступил незнакомый мне номер.

– Джим? Это Майкл.

Через пару дней я обедал с Майклом и женщиной, о которой никогда не слышал – Ги Армитедж.

Мы сидели в пабе в местечке, о котором я тоже никогда не слышал, в Ламборне.

Впрочем, к концу вечера я уже прекрасно понял, что Ламборн является одним из трех главных центров верховой езды в Англии. В тот поздний час это были просто слова. Довольно скоро я увижу сопротивляющуюся и брыкающуюся реальность в виде рядов и рядов скаковых лошадей в свете дня – зрелище, которое я по-прежнему считаю волнующим, как и в первый раз, когда его увидел.

К концу вечера я также узнал немного о миниатюрной и очень красивой Ги, которая излучала энергичность за столом. Оказалось, что Ги Армитедж – одна из первых женщин, выступавших на Grand National, самых знаменитых скачках в мире, как и самых опасных. Она – первая женщина, одержавшая победу на Челтнемском фестивале (самых прославленных британских и ирландских скачках с препятствиями) в качестве профессионального жокея. Ги остается одной из наиболее успешных женщин-жокеев всех времен в скачках с препятствиями.

Я узнал, что Ги обручена с Марком Брэдберном (позже они поженились), профессиональным жокеем в скачках с препятствиями. Марк пришел вторым на Grand National верхом на Лорде Аттербери всего через несколько месяцев после того, как мы познакомились. Он выиграл Кубок Аскота²⁰ на Хэнд Инн Хэнд всего несколько недель спустя. Кроме того, я узнал, что сейчас Ги работает профессиональным ассистентом Энтони Питера (Эпа) Маккоя – обладателя Превосходнейшего ордена Британской империи.

Разумеется, я никогда не слышал об Эпе Маккое. (Видимо, мне следовало лучше выполнить свое домашнее задание.) Он выиграл больше забегов, чем любой другой жокей в скачках с препятствиями в истории и пошел дальше, получив желанную премию BBC «Человек года в спорте» 2010, обойдя гольфистов с Кубка Райдера²¹ и ведущих футболистов.

Я ел салат и не упоминал слово «бисквит». Ни Майкл, ни Ги тоже не бросали взгляд на столик с десертом. После обеда Ги стала тихой и задумчивой.

¹⁹ От англ. – «Jockeys' Association of Great Britain», Ассоциации жокеев Великобритании. Далее – JAGB. – *Прим. перев.*

²⁰ Скачки в Аскоте – самые знаменитые в мире и являются важным событием в жизни Британии, которое посещают более 300 тыс. человек ежегодно, включая королеву. – *Прим. перев.*

²¹ Популярные соревнования по гольфу. Кубок был учрежден английским бизнесменом Самюэлем Райдером и впервые прошел в 1927 году. С тех пор проводится каждые 2 года, исключением стали только годы Второй мировой войны. – *Прим. перев.*

— Что ж, ладно. Если вы действительно к этому готовы, я возьму вас. Вы должны быть здесь в семь утра в субботу. Я договорюсь, чтобы Кэнди Моррис открыла свой магазин пораньше, и мы обеспечим вас всем необходимым. Потом мы отправимся во двор к Мартину Босли — посмотреть, как работают с лошадьми. После этого я посмотрю, сможет ли Тина Флетчер привести вас в форму за урок, чтобы вы могли начать.

Вы угадали: о Кэнди, Мартине или Тине я тоже не слышал, хотя стоило бы завести справки.

— Что скажете?

О, нет. Вот теперь я в беде. Мне надо завести машину и направиться в Лондон? Или стоит пожать руку, которую эта женщина протянула над столом? Если я это сделаю, жизнь никогда не станет прежней, и я знал, что в ближайшие недели будут для меня куда менее комфортными.

Мы пожали друг другу руки.

— Прекрасно. Нам пора. Увидимся в субботу — в семь утра, — и Ги Армитедж ушла.

Это был невероятный поворот событий. Смелый поступок каким-то образом привел в команду золотую легенду скачек. И в тот момент, когда я пожимал руку Ги Армитедж, я действительно взял на себя обязательство. Задний ход был невозможен. Я собирался участвовать в скачках — какие бы трудности ни ждали меня впереди.

Игра началась!

Правило 1 приносит быстрый результат

Мой скорый результат был достигнут в течение месяца смелых поступков:

- Я жил в Ламборне.
- У меня была Тина Флетчер, специалист по конкуру²² мирового уровня, квалификация которой позволяла готовить наездников к Олимпийским играм, и она учила меня управлять лошадью и вести ее.
- Ги Армитедж, легенда скачек, была моим личным тренером.
- Я следовал режиму тренировок и диете, разработанной инструктором Джейсоном Куком, который тренирует в Ламборне профессиональных жокеев.
- Каждое утро я галопом скакал на спортивных лошадях. Нет, у меня не оказалось скрытого таланта. Ги попросила сообщество Ламборна найти самое безопасное живое транспортное средство в долине, и прекрасный человек по имени Мартин Босли откликнулся. Думала исключительно лошадь — не я — но я проводил там каждый день, седлал лошадь, разговаривал с конюхами и учился.

Таков был мой скорый набор результатов в моем испытании на пути к скачкам.

Полагаю, вы тоже хотели бы сдвинуть дело с мертвой точки, победить, а не просто сидеть на месте, получать замечательный подобный результат и делать жизнь более интересной?

Мне любопытно, каким будет ваш скорый результат, если вы совершили смелый поступок сегодня. Не хотите это выяснить?

Правило 1 заставляет вас проснуться!

Все эти люди только и ждали, чтобы помочь мне. Все эти приключения ждали, пока я проснусь, столкнусь лицом к лицу со своим Тигром и начну проживать их. Это последний и, вероятно, самый важный нюанс из всего, что делает для нас Правило 1.

Правило 1 заставляет нас проснуться!

²² Соревнования по преодолению препятствий. — Прим. перев.

Мы проводим такую часть нашей жизни запертыми в собственной голове со своими собственными страхами, составляющими нам компанию, растративая время с похожими на нас людьми, которые укрепляют наше привычное видение мира. Правило 1 – первое из Правил Целостности. Целостности, потому что оно помогает отделить наше испуганное, управляющее Тигром «я» от нашего истинного «Я». Оно начинает делать человека цельным. Оно начинает вести нас в желанном направлении, а не в том направлении, которым управляют боязнь, потребность угодить другим и привычка.

Правило 1 – смелое действие – выливает на спящий дух ведро холодной воды, обеспечивает перемены и дает шанс. Оно ведет нас к моменту, когда становится возможным взять на себя обязательство.

Итак, мой вопрос к вам таков: какое смелое действие разбудит вас, приведет вас к тому, что эквивалентно моему рукопожатию с Ги Армитедж и обязательству работать с другими людьми, чтобы воплотить свою мечту в жизнь?

У бездействия есть последствие – вы продолжаете спать. У вас все остается безопасным. Вы пребываете в состоянии застоя. И да, это становится состоянием «лучше не бывает». Человеческому духу нужен рост. Однако Тигр препятствует росту. И не вините других за то, что необыкновенная возможность под названием Жизнь упущена.

Вы уже совершили смелый поступок?

Вы собираетесь совершить его завтра?

Правда?

Ладно. Пожалуй, я кратко освещу этот вопрос, прежде чем мы перейдем к Правилу 2...

Завтра...

Ага, итак, мы столкнулись с величайшей ложью всех времен: завтра все будет иначе. Завтра я поступлю смело. Завтра я укрошу Тигра.

Тигры завтра не укротятся сами собой. Смелые поступки не планируют на завтра. Их совершают только сегодня. Сейчас. Это реальное изменение в обращении с Тигром, а не план на будущее. И как раз поэтому Правило 1 является Правилом 1, а не Правилом 10. Потому что когда наступает завтра, оно окажется точно таким же, как сегодня, и еще один день прошел с Тигром, пишущим вашу историю. Еще одна вмятина в вашей уверенности в себе.

Сегодня – единственный реально существующий день. Есть только сейчас. Жизнь – это всегда настоящий момент. Измените свои взаимоотношения с самим собой, изменив свои взаимоотношения с настоящим. Сделайте то, что хотите.

Пришло время совершить свой смелый поступок. Получите от этого удовольствие.

Настал ваш черед.

Досье 1: Рассказ Криса Стивенсона

Я всегда мечтал, оглядываясь на жизнь, осознавать, что побывал в разных местах и совершил стоящие поступки. Ведь это моя жизнь.

В 2005 году я оставил университет и начал карьеру в сфере поставок. В 2007 году я стал задумываться о том, чтобы переехать в Австралию, но всегда медлил что-либо предпринять в связи с этим. Мой внутренний свод правил говорил мне, что у меня недостаточно средств, чтобы воплотить задуманное в жизнь.

Летом 2009 года мне пришлось согласиться с фактом, что я страдаю депрессией. В то же время наступил конец длительным взаимоотношениям и завершился важный рабочий проект

– впереди были еще более рутинные задачи. Это были трудные времена. Казалось, я должен рискнуть, если собираюсь получить какой-то импульс в своей жизни.

Тем летом один друг порекомендовал мне прочесть книгу «Иди туда, где страшно». Ближе к концу ноября я решился на смелый поступок, чтобы сдвинуть дела с Австралией с места, хотя у меня не было работы. Как-то в среду вечером, проведя 30 минут у экрана компьютера, я глубоко вдохнул и нажал «забронировать сейчас». Я купил билет на рейс до Мельбурна в один конец.

Мой смелый поступок из Правила 1 изменил для меня все. Правило 1 показало, что на самом деле единственное, что стояло между мной и моей давней мечтой – это оплата билета кредитной картой, 24-часовой полет и большой рычащий Тигр. Как только билет был куплен, дело было начато. Деньги были потрачены, и я не мог получить их назад. В конце концов, я йоркширец!

Я помню, как в первый день гулял по Мельбурну, когда прилетел. Шел дождь. У меня не было работы, я заблудился, зашел в тупик. Из-за дальнего перелета у меня были нарушены суточные биоритмы. И я был одинок. Я остановился в ужасном хостеле, из-за которого впечатления стали еще хуже. Я был напуган и шокирован – я никогда не оказывался в такой неопределенной ситуации.

Не в первый раз за это приключение я был вынужден начать переписывать свой личный свод правил. Я-то предполагал, что, остановившись в хостеле, встречу таких людей, как я сам. И у меня будет точка отсчета. Но это не сработало! Вскоре я осознал, что все будет очень трудно, но у меня было достаточно денег, чтобы протянуть, может быть, три месяца, и я вернулся к тому, чтобы победить. Я не смел и думать о том, чтобы бросить начатое, потому что ненавидел саму мысль о возвращении домой. Страх провала не помешает моим попыткам написать свою собственную историю.

Временами я сильно сомневался в себе. Мне казалось, что я поступил эгоистично, оставив людей, которые меня любят. Мне казалось, что я делал не то, что нужно: что я бежал, полагая, будто трава здесь будет зеленее. Кроме того, я прошел через все эти переживания, пока долгое время был в одиночестве, – осознавая, что все оставленное позади было хорошим. Было время, когда я думал, что если эта поездка необходима лишь для того, чтобы открыть мне глаза, то и это не так плохо.

На том сложном этапе крайне важными оказались Правила 3 и 10. Я знал, к чему хочу прийти: к прекрасной жизни, иному стилю жизни (хотя я не знал, кому именно), к новому старту и приключению. Я не представлял, насколько это будет трудно, но я черпал силу в Десяти правилах. Я понял, что каждый последующий день будет немножко легче, когда все начнет вставать на свои места. Каждый день был большой ступенькой на крутой лестнице. Я знаю, что теперь я у цели. И вот каждое утро я еду на машине на работу вдоль пляжа и улыбаюсь. Я всегда думаю: «Я сделал это – я поступил так, чтобы это случилось».

Когда я остро ощущал одиночество или изолированность, я обращался к Правилу 10, которое спасало меня. Сначала я думал, что это было просто упрямство и страх перед провалом. Я действительно не знал, как смогу справиться, если вернусь обратно в Англию, – провалившись, поджавшим хвост. Однако книга «Иди туда, где страшно» помогла мне понять, что я был не просто упрямым. У меня есть сила и характер. Это придало меня значительную долю уверенности.

У меня были основы из Правила 9. Моей «основой» был упорный труд на моей австралийской работе. Работа была ключом к визе и долговременному проживанию в стране. Значит, если я добьюсь успеха в этом, я смогу наслаждаться всем остальным.

Я выработал ритуал – чаще говорить «да». Я очень общительный человек в кругу близких друзей, но не всегда открыт к людям, с которыми только познакомился. Однако за первые 6 месяцев в Австралии я не отклонил ни одного приглашения на общественные мероприятия

– барбекю, «быстрые свидания», вечеринки, выпивка после работы с людьми, которых я едва знал, даже выходные в Новой Зеландии! Теперь у меня большой круг друзей в Мельбурне.

Не менее важным было Правило 5. Еще живя в Англии, в начале 2009 года я связался с CIPSA²³ – австралийским отделением моей профессиональной организации. Я упомянул, что хотел бы жить и работать в Австралии, и прикрепил свое резюме. Однако не получил тогда ответа.

Зато на следующий же день после увольнения с работы в Англии я получил e-mail от культовой международной компании в Мельбурне с предложением прийти на собеседование на должность менеджера по стратегическому выбору источника поставки. И собеседование должно было состояться всего через четыре дня после моего прилета! Обнаружилось, что человек, возглавлявший на тот момент отдел снабжения – член совета директоров CIPSA и он сохранил мое резюме. Инструменты для Приручения Тигров поистине находятся повсюду вокруг вас.

Это была именно та должность, которую я искал. Я стремился занять руководящую либо иную должность в крупной компании. Два года спустя я по-прежнему наслаждаюсь своим выбором. Мой начальник уходит из компании в конце 2011 года. Я буду действовать как временный глава отдела снабжения и подам заявление на получение руководящей должности на постоянной основе.

Кроме того, я разработал свой кодекс правил на случай приближения приступа депрессии. Я могу реагировать на зарождающиеся чувства, прямо обращаться к ним и помещать их в контекст, то есть не позволять усталости захватить власть над моим днем и не устраниваться от ситуации, которая меня раздражает, – и то, и другое привело бы к ухудшению настроения. Раньше это заставило бы меня беспокоиться, сомневаться в принятых решениях, своем будущем, друзьях – во всем.

Теперь, когда я лучше понимаю своего Тигра, я осознаю его влияние на мою жизнь. Это он поддерживал мое стеснение из-за минимого недостатка средств. Кроме того, он влиял на меня в случаях конкуренции. Именно страх проигрыша омрачал мой взгляд на спортивные состязания и любые другие соревновательные ситуации. Думаю, с этим связан и мой депрессивный настрой. Кроме того, мой Тигр не давал мне быть смелым во взаимоотношениях с противоположным полом.

Осознание, что я укротил своего Тигра, придало мне немало уверенности. Часто думаю: если я смог осуществить это, я могу сделать что угодно. Я чувствую такую гордость и удовлетворение, когда говорю с людьми о своем путешествии. Я действительно счастлив от всего, что делаю, и пока у меня нет никакого желания что-либо менять. Впрочем, я понимаю, что способен на большее – во всех сферах жизни.

Приручение Тигра заставило меня почувствовать себя необыкновенно влиятельным. Я помню момент, когда меня озарило, что я таки укротил его. Я ехал вдоль моря по Мельбурну в кабриолете, который только что купил, в машине играла музыка. Это был как раз тот образ, который возникал в моей голове за годы до того, как я сюда приехал: я сижу за рулем, светит солнце, я наслаждаюсь жизнью и волен делать все, что хочу.

Смелый поступок – катализатор перемен. Все мы способны на невероятные подвиги, несущие перемены, но следует поставить себя в трудное и непривычное положение, чтобы понять это. Как только вы это сделаете, складывается ситуация «пан или пропал». А в такой ситуации выбор очевиден. В конце концов, это ваша жизнь и ваша история, верно?

²³ От англ. «Chartered Institute of Purchasing and Supply» – Королевский институт закупок и поставок. Буква «A» добавлена для обозначения австралийского филиала. – Прим. перев.

Правило 2

Перепишите свой кодекс принятых представлений и постоянно меняйте его

Почему ваш путь к усмирению Тигра был таким долгим, что потребовался смелый поступок, чтобы выиграть пари с ним?

У меня был свой кодекс представлений, и я поступал в соответствии с ним. У вас тоже он есть. Мои действия были продиктованы моим кодексом, как и ваши. Это порождение Тигра. Давайте уделим ему пристальное внимание на нескольких страницах.

Мой прежний свод представлений был ясен, какими бы храбрыми ни были мои слова со сцены в адрес «крикунов». Он гласил: «Бизнес-консультанты в возрасте 35 лет, с избыточным весом, курящие и пьющие, которые учились в обычной средней школе в густонаселенном рабочем районе и даже отдаленно не были одарены в спорте – не становятся жокеями. Невысокие парни, возрастом, вероятно, около 16 лет, которые ездили верхом с шестимесячного возраста и жили за городом в семье, имеющей собственную конюшню, – вот такие становятся жокеями».

Как направлял вас подобный стереотип на протяжении минувших лет? Совершению чего он препятствует сегодня? Становлению кем он препятствует сегодня? Он так же будет останавливать вас и завтра?

Кодекс – одно из самых эффективных средств атаки Тигра. Ведь нормы кодекса кажутся настоящими, разумно оправданными и, на наш взгляд, неизменными. По этой причине многие люди всю жизнь живут в соответствии с бесполезным шаблоном. Стереотипные представления относительно того, как стать жокеем, оказались фальшивыми. Однако этого кодекса раньше придерживался не только я, но и мои друзья, моя семья и практически любой человек, имеющий отношение к скачкам.

И этот кодекс практически заставил меня забросить проект. Только смелый поступок преодолел это, познакомив меня с Ги Армитедж. Ги по-другому видела мир – у нее был иной кодекс представлений. Она тоже научилась этому благодаря смелым поступкам. Когда Ги захотела одержать победу на скачках, у женщин просто не было такой возможности. Ги и еще несколько храбрых дам-первоходцев навсегда изменили это представление. У Ги есть опыт в переписывании стандартных представлений.

Наш кодекс представлений зачастую укрепляется нашими коллегами, вышестоящими сотрудниками, нашими друзьями и семьями. Ведь эта фикция создана, чтобы держать людей в безопасности, а Тигра – на вершине. И все окружающие нас люди обычно заинтересованы, чтобы мы воспринимали эти нормы как должное. Поскольку если человек успешно бросяет вызов неким нормам, они рисуют потерять веру в свой собственный кодекс. Рискуют лишиться защиты от страха и волнения, от честного взгляда на самих себя.

Позвольте мне объяснить.

Что такое кодекс правил?

Кодекс правил – это стандарты восприятия мира и своей способности взаимодействовать с ним. Иногда правила выражаются в виде убеждений, но убеждения – лишь подраздел кодекса. Они становятся правилами, поскольку зачастую кажутся нам незыблемыми и чреватыми пагубными последствиями, если мы им не подчинимся. Эти нормы часто идут от общества, от людей нашего круга, от профессиональной субкультуры. Нередко СМИ, семья, люди нашего круга и коллеги *активно придерживаются этого кодекса и «следят за его соблюдением»*. Такова реальность. Неподчинение даже может иметь социальные последствия.

Разумеется, это не реальность. Абсолютно. Просто множество людей поддерживают одни и те же общепринятые представления и обеспечивают тем самым свою безопасность. Я говорю не о своде государственных законов, не о религиозных обрядах, которым вы вольны следовать, не о вашем внутреннем нравственном кодексе или голосе совести. Я говорю о не нормах поведения в обществе и по отношению к своей семье. И не о правилах элементарной безопасности: если я шагну с края утеса, в ушах у меня будет свистеть ветер, прежде чем наступит тишина.

Я говорю о надуманных правилах. Например, одно из них гласит: «Необходимо посещать совещания, когда меня вызывает начальник» (без вежливого обсуждения, почему я должен там находиться) или «Я должен выступать в соответствии с каждым словом, написанным под безумно скучными пунктами на слайдах презентации PowerPoint позади меня». Или возьмем великую мантру, которой следуют все от руководителей высшего звена (чи названия должностей содержат слово «главный» – главный исполнительный директор, главный начальник финансовой службы) до менеджеров группы по обслуживанию клиентов: «Я должен проводить столько времени, выполняя работу других людей, что просто не имею возможности вдохновлять и воодушевлять людей на достижение нашей цели – иными словами, я не могу «лидеровать».

Зачем каждый из нас придумывает свод правил, который мешает жить?

Мы пообещали себе, что будем честными, не так ли? Так давайте посмотрим в лицо реальности. Неопределенность нашего существования внушает ужас. Мы не уверены, что избежим наводнения, не уверены, что выживет наша компания, не уверены, что, проснувшись поутру, не обнаружим, что кто-то уже съел все хлопья…

Нам это не нравится. У меня в семье любят животных, и у нас живут несколько питомцев. Они не так протestуют против неопределенности. Они живут настоящим. Они не ведают о своей смертности. Они даже не в курсе, как беспорядки на Ближнем Востоке влияют на цену барреля нефти и что это обязательно отзовется на цене ипотеки.

Люди же питают отвращение к вакууму определенности. Мы ищем какую-нибудь определенность и наполняем ею вакуум.

Обычно мы заполняем вакуум разными правилами. Мы очень стараемся избежать ужаса неопределенности.

Мы, люди, как правило, добры к окружающим – и нам нравится, когда в нас нуждаются, нравится защищать других, – поэтому мы рассказываем им «что и как» и делимся своими правилами выживания. И мы описываем ужасы, которые подстерегают их, если они нарушают правила. Хотя мало кто когда-либо действительно встречался с этими «ужасами». Мало кому хватило мужества укротить своего Тигра, тщательно все спланировать и смело действовать.

Кодекс правил охраняет нас от чудес жизни

А неопределенность – это ведь не только негатив и упущеные хлопья. Неопределенность подразумевает также вероятность, что странная идея обернется колossalным успехом, что разговор с начальником приведет вас к управлению новым отделом и удвоению оклада, что через пять лет о вас напишут книгу. Большинство людей не желают увидеть эту сторону неопределенности. Тигр нападает прежде, чем они получают шанс.

Следует побороть страх и тревогу, чтобы увидеть и положительную сторону. Придется упорно работать, чтобы избежать подводных камней (которые обязательно будут, если вы откроете самого себя и перейдете с трибуны на ипподром, чтобы активно участвовать в жизни).

Не зря движение за «позитивное мышление» как таковое заработало себе репутацию раздутой панацеи. Оно не обращает внимания на ту часть позитивного мышления, которая касается страхов и тревог (ведь тогда люди не будут покупать руководства по самопомощи). Однако укрощение Тигра подразумевает совладание именно со страхами и тревогой. Это работа требует мужества и героизма.

Тут я должен добавить, что для некоторых последствия того, чтобы бросить вызов кодексу, созданному в прошлом, были – в том самом прошлом – очень реальными. Например, если в детстве человека жестоко воспитывали (в физическом или эмоциональном плане), стратегия выживания, созданная им, чтобы справиться с ситуацией, может зафиксироваться в его кодексе и влиять на взаимоотношения с людьми и на жизнь в целом, пока он не исправит свой кодекс, совершив прыжок в полную зрелость. Зачастую для этого требуется время и профессиональная помощь. Впрочем, это возможно.

Но почему это влияет на нашу карьеру? Потому что мы сомневаемся в своей значимости и в самих себе, мы сомневаемся в поддержке коллег. Мы боимся показать, кем являемся на самом деле. Мы воспринимаем вышестоящих сотрудников или своих клиентов как «авторитетные фигуры». Устаревший кодекс правил ясно сообщает нам, как вести себя, чтобы выжить.

Однако представьте на минутку, что, изменив кодекс, вы увидели, что коллегам приятно вас поддерживать и даже начальство стремится помочь вам (ведь вы заработали их уважение как равные им, независимо от названия вашей должности). Представьте, какая представилась бы возможность, если бы вы бросили вызов рутинному кодексу.

Мы пользуемся кодексом, чтобы найти в мире смысл. Мы прибегаем к нему, чтобы спрашивать с неопределенностью. Он служит нам схемой действий в отсутствие какой-либо другой надежной карты.

Тигр создает кодекс, призванный спасти нас от страха и тревоги, оставаться в зоне комфорта, но при этом он лишает нас свободы и ограничивает. Как долго вы позволите этому продолжаться?

Когда я впервые обсудил свою идею установления британского рекорда во фридайвинге, все члены международной ассоциации фридайвинга, с которыми я разговаривал (кроме двоих), недвусмысленно выразили свое отношение к моим шансам на успех. Они учли свой собственный опыт и опыт других людей, смешали это со своими правилами в отношении ими же придуманных ограничений и создали кодекс, как действует фридайвинг. Однако никто и понятия не имел, как работает фридайвинг. Теории – да. Наука? Нет. Мы даже не знаем наверняка, помогает адаптация сердечно-сосудистой системы погружению или мешает.

Эксперты в один голос утверждали, что задуманное мной невозможно. Они были хорошими и добрыми людьми. Все они держались определенности. Только те двое итальянцев, с которыми вы уже встречались ранее, не разделяли общий кодекс. Благодаря смелому поступку, который привел меня к Андреа и Расти, а также благодаря спортивному эксперту Джону Питтсу (который помог мне и с верховой ездой) и благодаря Дебби Меткалф, режиссеру фильмов о фридайвинге, – я убедился, что правила можно нарушать и разрушать.

Когда дело дошло до моего желания выступать на скачках, все связанные с верховой ездой люди, с которыми я разговаривал (за исключением двух), тоже ясно выразили свое отношение к моим шансам на успех. Они тоже исходили из кодекса. Они заполнили неопределенность, окружающую мои шансы, используя свой кодекс правил. Они были хорошими и добрыми людьми. И опять держались определенности. Одна Ги знала, что правила – фальшивка.

Какие правила? Правила не правят миром! Никаких заведомых правил не существует. Это огромная фикция. Иллюзия, которой придерживается множество людей. Никто не знает, что вы можете

или не можете сделать. Никто! Пренебрегая фикцией, вы получаете шанс на победу.

23 ноября 1976 года Жак Майоль, великий первопроходец фридайвинга, чья история послужила вдохновением для создания фильма «Голубая бездна» (The Big Blue), установил мировой рекорд в 100 метров. Немыслимый подвиг. Врачи говорили, что на глубине в 100 метров, вероятно, его раздавит давление толщи воды (там давление в 11 раз больше атмосферного).

Однако рядом с Майолем во время погружения было восемнадцать аквалангистов со снаряжением и трое ныряльщиков без снаряжения. А его команда на платформе состояла из семи человек. В 2010 году я спускался на глубину 101 метр в сопровождении одного аквалангиста со снаряжением (это был оператор с камерой, снимавший только до глубины 40 метров). Еще один ныряльщик без снаряжения встречал меня на глубине 30 метров на обратном пути, а команда на платформе была из двух человек. Технические новшества, появившиеся с 70-х годов, незначительны. Если что и усовершенствовалось, так это мысленный кодекс правил – ужасы и защитный вымысел человеческого разума.

В свое время Майоль опроверг господствовавший тогда кодекс правил. Он был первоходцем. Он переписал кодекс. Я только следовал его дорогой. Именно это и делает его великим.

Правила никогда не существовали. Это – фантом. Но стоит нам только задуматься о том, чтобы не подчиниться им, Тигр рычит на нас, и мы чувствуем страх и неуверенность. Такова человеческая природа.

Нужно пойти на битву. Эта книга – последнее в долгой череде приглашений затеять драку, чтобы жить.

Перепишите свой кодекс правил – Проснитесь!

Давайте испытаем ваш кодекс

Вы сидите в баре с несколькими друзьями – ваш пол и ориентация несущественны, но давайте предположим, что вы гетеросексуальный мужчина, – и вы видите красивую женщину у другого конца барной стойки. Вот она, во всем своем великолепии.

Вы говорите себе: «Bay, посмотри на эту красавицу. Пожалуй, я подойду и заговорю с ней. Возможно, она ответит. Возможно, мы станем друзьями и, кто знает, что может за этим последовать!» (Тут я должен подчеркнуть, что, если вы намереваетесь реализовать это на практике, то, согласно кодексу большинства людей, вам следует быть одному в этот момент.)

Итак, вы прогулочным шагом направляетесь через бар к этой красавице, а ваша голова полна остроумных строчек и начальных фраз... Но затем, когда вам остается всего шесть шагов, краем глаза вы видите дверь туалета. И как по волшебству проходите мимо красивой женщины и почему-то оказываетесь в туалете.

Что пошло не так?

Это все кодекс правил, который саботирует наши желания и охраняет от опасности – неуверенность в исходе знакомства наполнена ужасом отказа, а не шансом построить прекрасные отношения. Итак, пока мы идем к красотке с полной головой остроумных замечаний, кодекс правил начинает указывать нам.

- Думаю, тебе не стоит этого делать, – предупреждает он.
- Почему?
- Потому что она очень красивая женщина.
- Я знаю. В этом-то все и дело.
- Но ты уродлив!

– Настолько?

– Настолько! Ты не помнишь, что произошло в последний раз, когда ты предпринял нечто подобное?

– Хм. Думаешь, я не смогу включить свое остроумие и обаяние?

– Ха-ха-ха. Полагаешь, это остроумно? Я так не думаю.

– Кажется, она меня видит. Я обязан сделать это, как мне быть?

– Посмотри поверх ее левого плеча. Вон там туалет. Иди в уборную! Иди туда!

И каким-то образом в итоге вы заходите в туалет, прежде чем вернуться к исходному столику и продолжить разговор с друзьями.

И разве жизнь не прекрасна!

Вместо того чтобы проходить через весь этот страх и дискомфорт общения с незнакомкой, вы умудрились приоровиться, зайти в туалет и вернуться за столик, чтобы наслаждаться напитком и разговаривать с привычными друзьями о привычных вещах.

Провал вашей миссии – даже не ваша ответственность. Во всем виновата красота той женщины. ...И того, кто счел вас слишком уродливым, чтобы заговорить с нею. Разумеется, вы понятия не имеете, какой была бы реакция этой женщины. На самом деле вы лишь последовали своему кодексу, укрепив его власть над вами.

Это правило – фикция. Мы знаем, что никаких правил нет. Известно, что в мире есть масса некрасивых людей, которые встречаются с фантастически красивыми.

Все они презрели свой кодекс.

Ладно, очень возможно, что некоторые из них заработали немного денег, чтобы смазать колеса своей жизни. Но даже в том случае, если они подошли вразвалочку к красотке и швырнули на барную стойку ключи от своей Lamborghini, прежде чем открыть рот, им тоже пришлось вынести сражение со страхом отказа, пока они шли через бар. Они должны были бросить вызов кодексу правил.

Как обнаружить действие кодекса правил

Есть несколько способов проверить силу вашего кодекса.

Например, люди с сильным кодексом часто могут предугадывать будущее. Возможно, вы знаете таких людей. Возможно, вы один из них. Они знают, что произойдет, если вы предпримите вариант А или Б. У них есть способность быстро переключаться DVD жизни (DVD, который еще никто не смотрел) и рассказывать вам, что там в конце. Об ужасах, которые ждут, чтобы атаковать вас. Или атаковать руководителя компании. Или атаковать бесстрашного коммерсанта, который отправился заключать контракты за океан. Ваш кодекс действует, когда вы предсказываете зловещее будущее, вместо того, чтобы пребывать в настоящем моменте. И поэтому вы не можете видеть иные (позитивные) варианты исходов.

Есть еще один инструмент, которым вы можете воспользоваться, чтобы постараться увидеть, как работают ваши правила, спасая вас от проживания вашей собственной жизни. Запишите место, в котором бы вы *действительно* хотели оказаться, – например, идеальную работу. На мгновение представьте себе идеальную работу. Чем бы вы занимались каждый день? Ставьте высокие цели.

Затем запишите все причины: почему вы решили, что осуществить это невозможно.

Теперь внимательно прочтите записанные вами причины. Какие из них истинны? (Те, что вы можете доказать.) Что из этого вы действительно испытывали на себе и способны отстоять в жестком ТВ-интервью с прекрасным журналистом? И эти причины не исчезнут во мгновение ока, если кто-то предложит вам огромную сумму денег (или что-либо еще, что «включит» вас)?

Теперь вычеркните ложные причины. Что у вас осталось? Сколько вы пребывали в заблуждениях? От чего они действительно вас защищали? От успеха? От радости? От дости-

жений? От приключений? От признания коллег? От более приятного отпуска? От личного удовлетворения?

Используйте Десять правил, чтобы попасть в задуманное место, начиная с сегодняшнего дня.

Поразмыслите об этом. Может ли серьезный смелый поступок из Правила 1 вкупе с целью и планом из Правила 3, долей распорядка из Правила 9 и помощью нескольких прекрасных союзников (Правило 5) помочь вам пройти мимо всех препонов, которые вы только что записали, по направлению к идеальному для вас исходу?

И тогда какой могла бы стать ваша жизнь? Какой могла бы стать ваша истинная история?

Корпоративные кодексы правил

Сообща мы любим кодексы правил. На их основе процветают сообщества, а коллектив на работе – это сообщество. Сообща мы создаем их с неудержимым энтузиазмом, потому что вместе стремимся выяснить, как работает кодекс, сохраняя группу в безопасности. Нам отчаянно хочется уметь предугадывать результат. Чтобы все прошло «правильно» – в точности, как нас учили в школе столько лет тому назад. Однако так не бывает во взрослой жизни. Здесь редко встречается единственно правильный ответ – приходится выбирать лучший из возможных. И если этот ответ является прогрессом относительно предыдущей модели, нам придется нарушить несколько правил, которыми мы пользовались прежде. Чем более безопасным и предсказуемым мы делаем свое рабочее сообщество, тем более предсказуемой мы делаем бесполезность нашей организации со временем.

На работе кодекс иногда меняется. Если на работе вы сталкивались с понятием коучинга (как бы хорошо он ни был организован) или вас просили принять на себя больше обязательств и ответственности, подняться по служебной лестнице, если вы проходили через программы стратегий или ценностей или работали над «расширением полномочий» – вас коснулся такой сдвиг в кодексе правил. Быть может, он был плохо выполнен, перегружен модными словечками, а программа, возможно, даже провалилась, но это признак того, что лидеры борются за то, чтобы осуществить перемены, к которым я здесь апеллирую. Подобными способами руководители стараются сместиться в сторону «новой экономики» (о переменах на работе см. еще Приложение).

Меня восхищает, что в одних организациях люди принимают решения и берут на себя обязательства совершать творческие, динамичные поступки, подкрепленные пылом, а в других организациях люди продолжают совершать все те же старые ошибки, но просто чуть более отчаянно.

Многие процветающие ныне компании сломали кодекс правил индустриальной эпохи. «Новая экономика» в первую очередь заставляет пересматривать правила, касающиеся взаимоотношений людей: общения, доверия и ответственности – как внутри сообщества сотрудников компаний, так и за его пределами, в общении с клиентами и потенциальными клиентами.

Правила, которые были созданы столетие назад, чтобы стимулировать расцвет производства в условиях промышленной экономики – это тяжеловесные ботинки, которые многие руководители по-прежнему носят и сегодня, с трудом преодолевая неспокойные воды «новой экономики».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочтите эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.