СЬЮ ХЭДФИЛД

Что тебя останавливает?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Содержание

Введение 11

МОТИВАЦИЯ

Вся жизнь впереди 19

ИДЕНТИФИКАЦИЯ

Познай себя и свои потребности 41

ОСОЗНАНИЕ

Значение цели и смысла жизни 69

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Что тебя останавливает? 101

ВДОХНОВЕНИЕ

Как поступают другие? 129

ПОДГОТОВКА

Как быть, если не можешь приступить к осуществлению своего плана немедленно? 161

ПРЕТВОРЕНИЕ В ЖИЗНЬ

Как найти время? 183

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

РЕШИМОСТЬ

Очередь за тобой 215

Об авторе 227

Благодарности 229

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Сейчас твое время,
и ты считаешь
это нормальным,
но на самом деле
нормального
не существует.
Существует
только движение
и сопротивление
ему, и дальше снова
движение.

Мерил Стрип

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

Мы живем в интересное время

На наших глазах мир стремительно преобразился настолько, что, бросая взгляд на недалекое прошлое, мы поражаемся всем тем нововведениям, которые давно уже воспринимаются как самый что ни на есть тривиальный атрибут современной жизни (мобильные телефоны, интернет, ветровые турбины, велосипедные дорожки, электромобили, штрихкоды, айпады, Amazon, Google, плазменные панели, мужчины с детскими колясками). Между тем кое-что — курение в ресторанах, кинотеатрах и самолетах, металлические мусорные контейнеры, чековые книжки, множество небольших пивнушек и магазинчиков, розничная сеть Woolworths, comet-приложения, видеокассеты, виниловые диски, пленочные фотоаппараты — навсегда ушло в прошлое.

Перемены затронули не только науку и технику. Стихийные бедствия, в частности землетрясение и цунами в Индийском океане в 2004 году, ураган «Катрина» и землетрясение в Пакистане в 2005-м, вошли в жизнь каждого из нас и в очередной раз заставили мир объединиться перед лицом массовой гибели и разрушений. Такие события, как падение Берлинской стены в 1989 году, строительство тоннеля под Ла-Маншем (1994), трагедия 11 сентября 2001 года, избрание первого чернокожего президента США в 2008-м, даже новые рекорды Олимпийских игр, преобразили наш взгляд на мир и, соответственно, на себя самих.

Постоянны только перемены

Как бы мы ни радовались появлению новых гаджетов, веря, что они сделают жизнь лучше, какую ностальгию

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ни испытывали бы по почившим в бозе старым добрым вещам, несомненно только одно: меняется все, и в том числе внутренний мир человека. Никому и никогда не дано всю жизнь оставаться подростком. Вспомни любимую в юности книгу, фильм, музыкальную группу, хобби, кумира, свои юношеские устремления — они наверняка отличаются от нынешних. Пережитое уже не раз заставляло каждого из нас корректировать свои взгляды и убеждения, и будущее сулит все новые и новые перемены.

Ты живешь интересной жизнью

К настоящему моменту какие-то этапы твоей жизни уже позади. В детстве ты не сомневался, что сможешь выбрать себе профессию в любой сфере деятельности, стать кем пожелаешь: космонавтом и исследователем, ветеринаром и футболистом, писателем и музыкантом. Прошло немного времени, и вместе с юностью пришли сомнения и искания, а с ними — новые мечты. Молодые годы наверняка принесли неуверенность в правильности выбора жизненного пути. Вероятно, жизнь одарила тебя успехом, любовью, дружбой и достижениями, и ты можешь гордиться собой. Но со временем приходится сталкиваться с трудностями, связанными со взаимоотношениями, амбициями и социальным положением.

Перемены, которые произошли в твоей жизни сами по себе

Возможно, легкой твою жизнь не назовешь: не исключено, что тебе пришлось пережить несчастья, болезни, ложь и предательство. Может быть, ты совершил поступки, в которых раскаиваешься. В какой-то момент ты, наверное, ловишь себя на том, что твое единственное стремление — быть принятым

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

своим окружением или обеспечить себе уверенность в завтрашнем дне. Какую бы неудовлетворенность и подавленность ты ни испытывал в связи пережитым, помни: прошлое навсегда ушло, возродить его из небытия способен только ты сам в своих воспоминаниях. Нет никакого смысла стенать по поводу жизненной несправедливости, упущенных возможностей и сравнивать себя с теми, кому жизненные блага, как тебе кажется, сами плывут в руки.

Перемены, которые ты сам привносишь в свою жизнь

Целый ряд перемен в твоей жизни произошел независимо от твоей воли — возможности выбирать у тебя не было. Но ты не беспомощная пешка на шахматной доске собственной жизни — ты тоже принимал решения, изменившие ее ход. Преобразования могли выражаться в том, что ты отказался от каких-то своих предыдущих действий (например, перестал ежедневно тратить деньги на кофе); приобрел новые, более полезные привычки (стал ездить на работу не на машине, а на велосипеде); принял решение привнести в свою жизнь нечто совершенно новое (скажем, стать волонтером).

Если раньше, строя планы на новый год, ты пытался совершить перемены к лучшему, но попытки не увенчались успехом, значит, ты, скорее всего, ставил перед собой какие-то супермегаграндиозные цели или же недостаточно конкретно формулировал задачу: решение «сесть на диету» или «больше тренироваться» зачастую обречено на провал, так как задача сформулирована слишком широко и невнятно, что всегда чревато серьезными разочарованиями. Когда же все пошло насмарку, пришло ощущение безнадежности. Однако не стоит думать, что все усилия были зря. Если человек извлек нужные

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

уроки и исполнен решимости действовать дальше, неудача обратима.

Страх перемен

В какой-то момент у тебя может появиться чувство неудовлетворенности или недовольства жизнью — как раз в такой момент опасность принять провальное решение наиболее высока. Будет казаться, что оставить все как есть, радоваться тому, что уже имеешь, — надежнее и безопаснее. При этом неосознанно ты все равно будешь ждать некоего стимула, который так или иначе подтолкнет тебя к переменам.

Потребуется немало мужества, чтобы по зрелом размышлении принять решение изменить свою жизнь. Еще больше мужества надо, чтобы от слов перейти к делу. Исследования свидетельствуют, что в молодости люди боятся перемен главным образом из страха потерпеть неудачу, если выбор окажется неэффективным. Впрочем, в зрелые годы мы склонны гораздо меньше сожалеть о сделанном, чем о несделанном.

На что только мы не готовы пойти, чтобы избежать риска, — и все из опасения, что потом нам не справиться с разочарованием от несбывшихся ожиданий. Мы загромождаем свою жизнь множеством дел: переезжаем, занимаемся отделкой дома, садимся на диету, покупаем все больше и больше вещей — годится любой предлог, лишь бы не добиваться сущностных перемен, которых в глубине души мы так желаем. Между тем, согласно результатам проведенных исследований, люди склонны преувеличивать свой страх перед неудачами: почему-то ожидается, что провал принесет больше страданий, чем это бывает в действительности. Ведь, приступая к какому-то делу, мы заранее формируем внутреннюю готовность принять любой исход: сожаления возникают

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

не из-за того, что мы действовали, а, наоборот, из-за того, что в какой-то момент действовать не хватило духу.

Действуй на опережение

Проактивная жизненная позиция предполагает, что человек, поразмыслив, на что он тратит свою жизнь, задается вопросом, такой ли жизни он для себя желает на самом деле (в то время как реактивная позиция предполагает только реакцию на уже имевшие место события). Реализовать себя наилучшим образом означает вложить время и силы в размышления, планирование и действия. Это твоя жизнь, и именно тебе дано определять ее течение. Когда она насыщенна и приносит удовлетворение, то обычно предполагается, что ты получаешь радость от работы и у тебя доверительные отношения с другими людьми, причем эти два фактора взаимосвязаны: если человек несчастлив в личной жизни, ему сложно преуспеть на работе, и, напротив, если он не реализует себя в работе, то приносит недовольство домой.

Для людей наиболее значимы перемены, которые связаны в первую очередь с взаимоотношениями и карьерой, причем сама мысль, что в этих двух сторонах жизни придется что-то менять, обескуражит кого угодно. Что уж тогда говорить о принципиальных, коренных переменах: одна мысль о них порождает страхи и сомнения такой силы, что способна парализовать волю к действию самого отважного человека. Тем не менее находятся люди, которые, столкнувшись лицом к лицу с подобными страхами, сомнениями и решениями, взяли и преобразили ее. Истории таких людей рассказаны в этой книге.

Кроме того, мы поговорим об уловках, на которые люди идут, чтобы избежать перемен, причем перемен, казалось бы,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

весьма желанных. Мы остановимся также на причинах, которые заставляют нас к таким уловкам прибегать. Здесь же анализируются подходы, которые кому-то, возможно, уже доводилось применять при поиске решений, а для кого-то они станут источником вдохновения и руководством к действию в стремлении осознать и оценить свое настоящее. Бездействие — тоже жизненная позиция: выбирая бездействие, человек принимает решение жить по-прежнему, в то время как сознательно изменить свою жизнь означает сделать выбор, который направлен на создание для себя нового, лучшего образа жизни.

В таком случае как насчет того, чтобы привнести в свою жизнь **одну-единственную** перемену — ведь это совсем нетрудно? Между тем тебе предстоит убедиться, что даже самые малые сдвиги таят в себе колоссальный потенциал

Возможно, в тот или иной момент твой образ жизни перестает тебя устраивать. Однако и внутренняя готовность к коренным преобразованиям у тебя отсутствует. В таком случае как насчет того, чтобы привнести в свою жизнь **одну-единственную** перемену — ведь это совсем нетрудно? Между тем тебе предстоит убедиться, что даже самые малые сдвиги таят в себе колоссальный потенциал. Довольно подкармливать свои страхи и сомнения, позволяя им завладеть всеми твоими помыслами, — перед тобой открыт совсем иной путь: оптимально реализовать все возможности, которые тебе дарит жизнь. Именно к этому все мы подсознательно стремимся. Как только будет принято решение что-то

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

изменить или испытать нечто новое, ты тут же почувствуешь прилив сил, и твоя жизнь уже никогда не будет прежней.

Ты совершишь любой, пусть даже незначительный, сдвиг, и этот сдвиг станет первым звеном в запущенной им цепи позитивных перемен, которые затронут все аспекты твоей жизни.

Как ты только почувствуешь, что перемены назрели и ты готов к новым идеям и свершениям, эта книга укажет тебе путь к воплощению замыслов на практике. Она пробудит в тебе вдохновение, рассказав о других людях, которые так же, как и ты, пожелали пойти за своей мечтой и прожить жизнь без сожалений об упущенных возможностях.

Убедительно? Всего лишь *одна-единственная перемена* — неважно, большая или малая, — и весь ход твоей дальнейшей жизни может круто измениться. Теперь — за чтение: узнай, как обрести побудительные мотивы и вдохновение, чтобы преобразить свою жизнь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии
и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги