

БАРБАРА ШЕР

О ЧЁМ



МЕЧТАТЬ

Как понять,
чего хочешь на самом деле,

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

BARBARA SHER

I Could Do Anything

IF I ONLY KNEW WHAT IT WAS

How to Discover What You Really Want
and How to Get It

DELL PUBLISHING

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Серия «Знак, который вы ждали»

БАРБАРА ШЕР

О чем мечтать

КАК ПОНЯТЬ, ЧЕГО
ХОЧЕШЬ НА САМОМ ДЕЛЕ,
И КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ

Перевод с английского
Таиры Мамедовой

ИЗДАТЕЛЬСТВО

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

МОСКВА

2023

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Предисловие	11
Введение	13
Глава 1. Чего от вас ожидали?	22
Глава 2. Как стать удачливым	35
Глава 3. Внутреннее сопротивление: так что же вас останавливает?	43
Глава 4. Дело верное	64
Глава 5. Страх успеха: оставляя любимых позади	96
Глава 6. Я слишком много хочу — и разбрасываюсь	129
Глава 7. По неверной дороге с ветерком	153
Глава 8. А если я хочу что-то неправильное?	193
Глава 9. Помогите! Я не готов родиться	210
Глава 10. Перегруппировка — начинаем новую игру	241
Глава 11. Утрата заветной мечты: ничего не осталось	270

Глава 12. Меня ничто не интересует	292
Глава 13. Бунт против рутины	322
Глава 14. Отвлекающий маневр, или Отчаянные попытки полюбить не то, что хочешь на самом деле	361
Эпилог	379
Благодарности	381
Об авторе	382

Предисловие

Не знать, что вы хотите делать в жизни, — дело серьезное. Неприятно не иметь цели. В первой моей книге «Мечтать не вредно»* я называю победой обретение желаемого и описываю, как шаг за шагом идти к победе и создавать жизнь, где воплотятся ваши заветные мечты. Однако вот уже многие годы читатели обращаются ко мне со словами: «Мне очень нравится ваша книга, но я не могу ею пользоваться, потому что у меня нет цели. Я просто не знаю, чего хочу».

Мне стало любопытно. Я решила выяснить, в чем заключается проблема этих людей, и начала встречаться с теми, кто не мог определиться с собственными желаниями. Они рассказывали мне свои истории, я задавала вопросы, и вскоре обязательно выяснялось, что все эти клиенты увязли во внутренней борьбе, о которой даже не подозревали.

Им никогда не приходило в голову, что в глубине души они знают, чего хотят, но их желания замаскированы внутренним конфликтом. Узнав о проблеме, они очень удивлялись и испытывали сильное облегчение. Оставалось только разработать план, как обойти эти конфликты, что было удивительно легко. Люди просыпались к жизни и приступали к действиям после одной-двух встреч!

* Барбара Шер. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь. — М. : Манн, Иванов, Фербер, 2014.
Прим. ред.

Это было удивительно. И я решила собрать все наши открытия и стратегии — и объединить их в книге, чтобы они были доступны всем, кому нужна помощь.

Сейчас вы держите эту книгу в руках.

Вы не занимаетесь любимым делом и не идете за мечтой, потому что не можете понять, чего именно хотите? Уверяю, вы не одиноки. Проблема распространенная, и у нее есть решение. Как только вы узнаете себя в описании на этих страницах, вы тут же познакомитесь с техниками, которые смогут вам помочь. Не удивляйтесь, если обнаружите характерные для себя черты сразу в нескольких главах. Прочтите все. Большинство из нас — сложные, многосторонние создания, и упражнение, которое станет для вас прорывом, может оказаться в любой из глав.

Работа над книгой будет увлекательным, поучительным, иногда болезненным и часто очень веселым переживанием. Порой непросто понять, что происходит внутри, но, если это получается, вас ждет прилив энергии и грандиозное вознаграждение.

Вы сможете все, если только узнаете, что именно вы хотите. И это скоро произойдет.

Введение

Цель этой книги — помочь вам улучшить свою жизнь. Когда я говорю о хорошей жизни, я имею в виду не бассейны, особняки и личные самолеты — разве что вы действительно о них мечтаете. Но читателя, заинтересовавшегося книгой под названием «О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться», вероятно, волнуют не бассейны.

Вы хотите по-настоящему полюбить свою жизнь.

Отец моей подруги отлично объяснил, что это значит: «Хорошая жизнь — это когда ты встаешь утром и тебе не терпится снова начать все сначала».

У вас дело обстоит именно так? Или такое представление о хорошей жизни кажется недостижимым райским идеалом? Если вы не спрыгиваете с кровати по утрам, радуясь грядущему дню, я точно знаю: вы отчаянно желаете найти цель, которая позволит чувствовать себя так, как отец моей подруги. Вы жаждете получить работу, которая даст энергию и наполнит энтузиазмом. Вы страстно мечтаете найти место, где оставите свой след. Альберт Швейцер* нашел свое

* Альберт Швейцер (1875–1965) — гуманист, теолог, философ, врач и музыкант, лауреат Нобелевской премии мира. Много лет провел в Экваториальной Африке, где основал больницу и до конца жизни занимался лечением нуждающихся. *Здесь и далее примечания переводчика.*

место, и Голда Меир* тоже, и соседский парнишка, который днем и ночью играл на гитаре, тоже его нашел.

Такие люди умеют жить. Они всем сердцем верят в свое дело. Они *знают*, что их работа важна.

Оказавшись рядом с людьми, которые нашли свое призвание, вы видите на их лицах целеустремленность.

Жизнь слишком коротка, чтобы жить без цели.

В начале 1980-х годов два психолога из Гарвардского университета исследовали людей, считавших себя счастливыми. Что же у них было общего? Деньги? Успех? Здоровье? Любовь?

Ничего подобного.

Их объединяли только две вещи: они точно знали, чего хотят, и чувствовали, что двигаются по направлению к своей цели.

Вот что такое хорошая жизнь: у вас есть цель, и вы направляетесь прямо к объекту вашей любви.

Да, я говорю именно о любви.

Не об умениях и навыках. Мне не важно, какими навыками вы обладаете. Знаете, что я умела, когда была матерью-одиночкой с двумя маленькими детьми? Убирать дом с демонической скоростью; ловить автобус, удерживая пакеты с бельем из прачечной, сумки с продуктами и детей; выжидать из доллара все возможное, так что портрет Джорджа Вашингтона начинал молить о пощаде.

Спасибо, но карьера, для которойгодились бы эти навыки, меня не устраивает.

Я не верю, что хорошую жизнь обеспечит то, что вы умеете делать. Важно, чтобы вы делали то, что хотите делать. Более того, я считаю, что навыки не отражают ваши

* Голда Меир (1898–1978) — израильский государственный деятель, пятый премьер-министр Израиля.

подлинные таланты. Все мы умеем отлично делать вещи, которые не приносят нам никакого удовольствия. И у всех есть абсолютно не использованные способности.

Не вздумайте полагаться на свои навыки, выбирая направление в жизни. Вот почему я не собираюсь давать тесты на проверку личных качеств и навыков и так определять, чем вам нужно заниматься.

Я знаю, чем вам нужно заниматься.

Тем, что вы любите.

Вы талантливы в том, что любите. Только любовь даст вам силы и энергию заниматься каким-то делом столько, сколько нужно, чтобы развить свои способности. Именно так добиваются значительных достижений — обычные люди вроде вас или меня знают, чего хотят, и вкладываются в это целиком.

Если вы не знаете, чего хотите, то не можете даже выйти на старт — и это расстраивает. Но вы не одиноки. Недавние исследования показали, что целых 98 процентов американцев недовольны своей работой. Но не только финансовый вопрос удерживает их на месте — они просто не знают, чем заниматься вместо этого. Возможно, вы считали это состояние личным кошмаром, но в реальности он до ужаса обычен.

Ну что же, у меня есть для вас сюрприз.

В действительности вы знаете, чего хотите.

Это знает каждый. Вот почему вам нет покоя, пока вы не найдете свой путь. Вы чувствуете, что предназначены для какого-то конкретного дела. И вы правы. Эйнштейну было необходимо разрабатывать физические теории, Гарриет Табмен* должна была вести людей к свободе, а вам надо следовать

* Гарриет Табмен (1820–1913) — американская аболиционистка, борец за права темнокожих. Родилась рабыней, бежала на свободу и впоследствии содействовала освобождению более 300 негров-рабов.

вашей уникальной цели. Как сказал Вартан Григорян*: «Во Вселенной никогда больше не будет второго такого же, как вы, никогда за всю историю человечества». Каждый из нас уникален. Каждый человек имеет неповторимый взгляд на мир, и эта оригинальность всегда хочет выразить себя.

Но многих что-то останавливает. Когда мы решаем изменить свою жизнь, взять эстафетную палочку и вступить в гонку, все время что-то происходит. По какой-то загадочной причине наша решимость тает. Мы смотрим на эстафетную палочку и думаем: «Нет, это не мое». И откладываем ее в сторону, тревожась, что время уходит, что мы никогда не найдем «свое».

Тому есть две причины.

Во-первых, очень трудно понять, чего мы хотим, потому что у нас множество вариантов на выбор. Так было не всегда. У наших родителей и их родителей были более ограниченные возможности и более ясные цели. Нынешней свободе в поисках дела жизни мы обязаны успехам нашей культуры.

Свобода прекрасна. Но она и мучительна, поскольку требует от нас ставить свои собственные цели.

Знаете ли вы, что во время войны меньше людей страдает депрессией? В такие периоды важно все. Каждый день вы точно знаете, что нужно делать. Несмотря на страх, борьба за выживание дает направление и энергию. Вы не теряете времени, пытаетесь понять, чего вы стоите или чем вам заняться в жизни. Вы просто стараетесь выжить, спасти свой дом, помочь соседям. Нам нравятся фильмы о людях, оказавшихся в смертельной опасности — ведь каждый шаг героев исполнен смысла.

* Вартан Григорян (род. 1934) — американский ученый-историк, президент Корпорации Карнеги в Нью-Йорке.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

