

ТОММИ
БЕЙКЕР



ПРОЕКТ «НОВАЯ ЖИЗНЬ»

Как перестать ждать подходящего
момента и действовать смело

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

МИОО

Твоя жизнь — в твоих руках

ТОММИ БЕЙКЕР

Проект «Новая жизнь»

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖДАТЬ
ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА
И ДЕЙСТВОВАТЬ СМЕЛО

*Перевод с английского
Светланы Давыдовой*

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

МОСКВА
2022

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

УДК 791.9 + 06.07
ББК 77.562 + 65.291.34
Б41

На русском языке публикуется впервые

Бейкер, Томми
Б41 Проект «Новая жизнь». Как перестать ждать подходящего момента и действовать смело / Томми Бейкер ; пер. с англ. Светланы Давыдовой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 336 с. — (Твоя жизнь — в твоих руках).
ISBN 978-5-00169-789-3

Многие из нас мечтают изменить свою жизнь, но не у всех хватает решимости. Эта книга научит вас, как перестать жить чужой жизнью и сделать ставку на себя. Вы также познакомитесь с реальными историями успешных предпринимателей, спортсменов, деятелей искусства, которые пришли к своей мечте.

Издание будет интересно всем, кто готов прислушаться к внутреннему голосу и открыться новому.

УДК 791.9 + 06.07
ББК 77.562 + 65.291.34

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00169-789-3

© 2019 by John Wiley & Sons, Inc.
All Rights Reserved.
This translation published under license
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

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

Оглавление

Введение		9
Часть I	У самого края	19
Глава 1	Смелость мечтать	21
Глава 2	Препятствия и ограничения	38
Глава 3	Непрожитая жизнь	58
Глава 4	Переоценка риска	77
	Переломный момент: отпустить все	91
Часть II	Перед началом путешествия	93
Глава 5	Познание себя	95
Глава 6	Освобождение от шума	114
Глава 7	Внутренний огонь	132
Глава 8	Создание видения	152
Глава 9	Принятие своего момента	170
	Переломный момент: вы уже никогда не будете прежними	187

Часть III	Прыжок в новую жизнь	189
Глава 10	Прыжок в бизнесе: реализация цели	191
Глава 11	Прыжок в здоровье: энергия на максимуме	220
Глава 12	Духовный прыжок: отключиться, чтобы подключиться вновь	238
Глава 13	Прыжок в отношениях: силы любви	258
	Переломный момент: прыжок всей вашей жизни	277
Часть IV	Возвращение домой	279
Глава 14	Дивный новый мир	281
Глава 15	Ваша эволюция	297
Глава 16	Ваше торжественное заявление	317
	Благодарности	326
	Примечания	328

Введение

Чего вы ждете?

Откладывая прыжок в новую жизнь, вы убиваете себя, подрываете свой дух, веру, энтузиазм. Вы лишаете себя трепета, волнения и предвкушения того единственного переживания, которое называется жизнь. Отказ от этого прыжка поглощает вашу энергию, жизненные силы и надежду на будущее, превращая вас в ходячего мертвеца.

День за днем откладывая прыжок, вы все равно держите в уме то, что *не* произошло. И тогда начинаете сомневаться, наступит ли вообще когда-то эта новая жизнь.

Последствия отказа от прыжка в новую жизнь реальны. Каждое утро они смотрят на вас в зеркало. Отражаются в банковских счетах. Прослеживаются в языке вашего тела во время общения с близкими людьми. Скрываются за тяжелым дыханием, когда вы стремитесь сохранить баланс.

Но хуже всего, что они звучат в неутомимом голосе в вашей голове, который беспрестанно спрашивает: «Неужели это все, что предназначено мне судьбой?»

Значит ли это, что ваша жизнь остановилась? Вовсе нет. Жизнь продолжается, но при этом многие не могут решиться на прыжок, хотя сами знают, что должны. Иногда дело осложняется: со стороны кажется, что у вас есть все, чего только можно желать, но при этом вам *все-таки* чего-то не хватает.

Я хочу рассказать, чего именно вам не хватает для прыжка в новую жизнь. Но сначала давайте определимся, что такое прыжок.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРЫЖКА

Что представляет собой прыжок? Возможно, вы полагаете, что вам нужно отказаться от привычной жизни и переехать в ашрам в Гималаях, уволиться с должности бухгалтера, запустить новое приложение или прыгнуть с парашютом с четырехкилометровой высоты.

Конечно, эти действия тоже могут быть прыжками — но необязательно вашими. Порой то, что должны совершить мы, другим кажется несущественным, а нас все же приводит к смелой точке невозврата: обратиться к рекрутеру, чтобы сменить работу, откровенно поговорить об отношениях с партнером, найти подработку или, наконец, нажать кнопку «Запись» и поделиться мыслью с миром.

Необязательно измерять прыжок количественно. Главное — для вас он должен быть важным и отвечать нескольким критериям.

- **Вы ощущаете притяжение.** Вы не можете его объяснить, но чувствуете, что вас тянет к прыжку как магнитом. Вы пытаетесь его избежать, но вас тянет еще сильнее.
- **У вас есть решение.** Прыжок требует смелости, чтобы принять решение, которое вы давно откладывали.
- **Ставки высоки.** Ваш прыжок очень важен. Шагнете вперед — откроете для себя бесконечные

возможности, не рискнете — столкнетесь с реальными последствиями.

- **Есть элемент риска.** Прыжок в определенной степени рискован, и вам не хочется выходить из безопасной зоны даже в ущерб самореализации.
- **Вы больше пожалеете, если не сделаете прыжок.** Даже если вы еще его не совершили, вы понимаете, что отказ от него больнее любых последствий или страха неудачи.

Итак, спрошу еще раз: чего вы ждете?

Если вы читаете эти строки, я знаю: вы точно *чего-то* ждете. Каждый день, когда вы откладываете прыжок в новую реальность, часть вас умирает: вы ставите на паузу свои мечты и пытаетесь жить чужой жизнью. (Я намеренно говорю «пытаетесь», потому что, как бы мы ни старались, это никогда не получится.)

ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ = СОЖАЛЕТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ

Отнеситесь к написанному в этой книге как к приключению. Наверняка вы уже что-то читали по этой теме, но это были другие книги. В конце я приведу вас к решению, которое будет разделено не только между вами и мной. Полагаю, есть несколько причин, по которым вы читаете эти строки.

- У вас есть потребность в смелом и значительном поступке, и хотя вы и верите в себя, пока находитесь в тупике.
- Вы знаете, что будете горько сожалеть, если продолжите идти тем же путем, что и сегодня.

- Вы устали играть в чужие игры. Слишком долго вы действовали по указке окружающих и игнорировали ту часть себя, которая знала, что правильно для вас.
- В минуты затишья внутренний голос медленно умоляет вас поставить все на кон и *начать действовать прямо сейчас.*

Этот голос начинает звучать, когда бурный ритм жизни замедляется. Когда его уже не могут заглушить шум, суета и безжалостный новостной поток. Иногда он нашептывает свое, когда вы сидите за рулем, или выполняете свои обязанности на автопилоте, или размышляете ранним утром, пока на вас еще не обрушилась лавина входящих сообщений. Порой голос дает знать о себе во время полета, и необходимость какое-то время провести на высоте 11 километров заставляет обратиться к более глубоким вопросам.

Если вы узнали себя в какой-либо из этих ситуаций, а то и во всех сразу, вы в нужном месте. Ближе к финалу нашего совместного путешествия произойдет одно из двух.

Первый вариант: вы подумаете, что все, что я сказал, прекрасно, но не возьмете на себя ответственность. Вы словно пройдете компьютерную игру — с тем исключением, что происходящее не похоже на мир фантазий и далеко не так интересно.

Второй вариант: вас посетит озарение. Вы получите необходимый толчок для такого мощного поступка, что нынешняя версия вас даже не может себе этого

представить. Вы больше не сможете противодействовать (и сами удивитесь: «неужели это со мной происходит»).

Наконец-то вы совершите *прыжок в новую жизнь* и уже никогда не будете прежним.

СТОИТ ЛИ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ
СОВЕРШИЛИ ТАКОЙ ПРЫЖОК?

Возможно, вы говорите себе: «У меня уже был такой прыжок». Вы открыли свой бизнес, переехали на другой конец страны, воспользовались крутым шансом. Тогда в этой книге для вас не найдется ничего нового?

Нет. Самый быстрый способ вернуться к рутине — поверить, что жизнь и бизнес укладываются в *один прыжок*. На самом деле и то и другое — череда больших и маленьких движений на вашем пути. Большинство людей считают, что если они уже совершили прыжок, то лучше подготовлены к следующему.

Но я обнаружил противоположное. Хотя эти люди уже сделали смелый выбор в прошлом, они точно так же могут чувствовать, что застряли на одном месте и боятся следующего рывка. Зачастую те, кому есть что терять, не осмеливаются прыгать: рисковать легко, когда у вас нет ничего за душой, но как быть, когда жизнь уже сложилась (в определенной степени)?

Работая со многими лидерами, первопроходцами индустрии и предпринимателями, которые принимали смелые решения в прошлом, я заметил: им нужно постоянно напоминать о следующем прыжке и подталкивать к нему. Иначе они снова скатываются

к посредственному существованию, а страсть и желание вызова в них угасают.

НАИБОЛЬШИЙ РИСК (НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ)

Начинать собственный бизнес рискованно.

Двигаться по пересеченной местности без карты рискованно.

Приглашать на свидание вслепую рискованно.

Смело шагнуть навстречу мечтам рискованно.

Ведь так?

Но что, если мы ошибаемся? Что, если реальный риск — в том, чтобы отложить наши мечты, спрятать их в коробку с надписью «когда-нибудь»?

Нам велели не рисковать, не выходить за рамки и не мечтать по-крупному, иначе можем потерпеть неудачу. Следуйте по безопасному пути — и будете щедро вознаграждены. Поскольку окружающие также купились на эту установку, они вас поддержат. Вы впишетесь в их общество и определите свой жизненный путь.

При этом мы зачастую следуем по чужому пути, живем чужой мечтой и пытаемся оправдать ожидания (и заслужить одобрение) других. Мы устанавливаем «потолок» над своим призванием, обмениваем цель на зарплату, а энтузиазм — на изнеможение.

Однажды вы просыпаетесь, понимаете, что попали не в тот фильм, и удивляетесь, как вообще здесь оказались.

Неспособность терпеть даже самый незначительный риск приводит к тому, что мы живем неполной жизнью. Иллюзия безопасности истощает жизненные

силы. Зов, который глубоко внутри вас бушевал как лесной пожар, обратился в пепел. Шестиполосное шоссе возможностей стало кладбищем, где умирают мечты.

Эта книга бросит вам вызов: сможете ли вы открыться для всего нового. Даже если максимально отчаянный поступок в вашей жизни — обогнать другую машину справа на скорости 100 километров в час.

Проблема нашего восприятия риска проста: мы робеем в несущественных ситуациях, поэтому не осмеливаемся рисковать в критические моменты. А значит, каждый день мы делаем всё, чтобы заглушить тот самый голос — а он знает, что нам нужно. Именно поэтому мы игнорируем задачи и возможности, которые у нас буквально под рукой.

Так мы и упускаем возможность встретиться лицом к лицу с самими собой.

«КОГДА-НИБУДЬ» УДЕРЖИВАЕТ ВАС

Я написал эту книгу, потому что сам был там, где вы находитесь сейчас. Я увяз на одном месте, меня пронизывал страх. Я прошел путь, который для меня желали другие. Я закрывал глаза на то, что должен делать, и занимался тем, что мне говорили люди.

Я был практически сломлен.

Как-то под Новый год в 13-градусный мороз я проснулся среди ночи в Нью-Йорке в слезах, представляя свое видение жизни. Впервые за все это время оно было настоящим. И тогда я совершил прыжок в новую жизнь — без всякого плана, проекта или программы из семи шагов.

Сегодня моя жизнь изменилась до неузнаваемости по сравнению с прежней. Я проживаю каждый момент своего видения. Моя одержимость помогает другим людям осознать, в чем заключается их прыжок, и принять смелое решение. Я провел более 3500 часов на передовой, тренируя и консультируя.

Я взял интервью у более чем 250 наиболее успешных предпринимателей, мировых лидеров, спортсменов, духовных учителей и деятелей искусства и обнаружил общую черту: *у каждого из них хватило мужества прислушаться к внутреннему голосу и храбро шагнуть в неизвестное.*

Без всяких гарантий они сделали ставку на себя. Они положили свои фишки в центр покерного стола, известного под названием «жизнь», и пошли ва-банк.

И *все* изменилось.

Они переступили порог с убежденностью, смелостью и уверенностью, которые приходят только тогда, когда мы становимся теми, кем на самом деле являемся. И следом эти люди оказались на другой стороне. Мы все хотим придать этому переживанию смысл. Мы все хотим жить наполненной жизнью и самореализоваться.

Мы попадаем в новую жизнь простым путем, который, однако, никогда не бывает легким. Мы прислушиваемся к внутреннему голосу, точно зная, что нам нужно делать. Мы выбираем неровную, ухабистую, опасную тропу вместо идеально проложенной дорожки. Мы совершаем прыжок в новую жизнь и не оглядываемся назад. Нам известно, что на другой стороне нет никаких гарантий, кроме одной: знать, что мы сделали все возможное и воспользовались шансом. Мы сделали ставку на себя. Мы не только верили, что существует

нечто большее, но и нашли в себе смелость вступить на этот путь.

И мы выжили, черт возьми!

Вот почему и вы, и я сейчас здесь. Эта книга бросит вам вызов и, если получится, заставит ответить на трудные вопросы, которых вы прежде избегали. Комфорта не обещаю, но я верю, что у нас есть право в мгновение ока превратить космический опыт в картину для всеобщего обозрения. Историю, которую будут читать поколения. Я хочу, чтобы ваша жизнь стала величайшей из когда-либо рассказанных историй.

Книга разбита на четыре части. В части I мы исследуем огромную цену, которую платим за отказ от прыжка в новую жизнь, и настоящие причины, которые удерживают вас на месте. Вооружившись новыми знаниями, вы можете подготовиться к части II и узнать о необходимых инструментах и практиках. Часть III посвящена самому прыжку в новую жизнь и его различным видам, доступным для вас. Наконец, часть IV поможет сделать ваш прыжок неоднократным действием — вы станете тем, кто вы есть, и поделитесь своим даром. Вы сделаете торжественное заявление, с которым отправитесь в плавание. В каждой главе вы найдете важные советы, а также #Историияуспеха — рассказы об обычных людях, таких же, как и вы, которые радикально изменили свою жизнь.

Вы здесь и не знаете точно, куда идти. Это хорошо. Неизвестность ждет вас, поэтому не будем терять время.

Если вы сделаете все правильно, то не останетесь прежними.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

