

10 идей, о которых не стоит забывать на пути к выдающемуся себе

Здесь я объединила несколько важных мыслей, которые напомнят вам о самом главном.

Сила маленьких шагов

«Я осознал, почему так мало людей становятся богатыми, реально богатыми. А еще почему люди становятся несчастливymi. У моего тренера по боксу был свой тренер в Америке. Так этот чувак — тренер тренера — гнал на подопечного за то, что у него были неправильно завязаны бинты. Причем со словами: “Всё, ты проиграл”. Или бегут они на автобус и опаздывают на него, он тоже говорил: “Всё, ты проиграл бой”. Всё складывается из мелочей. Шаг за шагом. День за днем», — написал мне недавно друг.

И попал в точку! Многие думают, что «успех» — что-то грандиозное, масштабное и невероятное. Неправда. Настоящий успех — десятки малюсеньких выборов, которые мы делаем прямо сейчас. Прогуляться на улице или лечь перед телевизором? Полистать ленту Инстаграма пять минут или почитать правильную книгу? Выпить очередную кружку кофе или стакан

воды? Доесть кусок вчерашней пиццы или приготовить салат? Почистить зубы перед сном или забыть?

Когда приходит осознание, что от величия тебя отделяет только (грубо говоря) выбор правильных действий не сложнее, чем «чистка зубов», то начинают происходить чудеса!

Создавать инсайты, а не ждать их

Лучше всего эту мысль демонстрирует цитаты из книги Остина Клеона «Кради как художник»*.

Если бы я не решился «начать творить», пока не разберусь в себе, пока не пойму, кто я и зачем живу, то до сих пор занимался бы самокопанием, а не делом. По своему опыту знаю, что понять собственную природу человек способен, только делая что-то, выполняя какую-то работу.

Вам может быть страшно начать. Это нормально. Есть вполне реальная черта характера, ярко выраженная у многих образованных людей. Называется она «синдром самозванца». Вот его медицинское определение: «синдром самозванца — психологическое явление, при котором человек неспособен принять собственные достижения». Это значит, что вы чувствуете себя мошенником, думаете, что действуете экспромтом, и не имеете ни малейшего понятия о цели своих действий.

Знаете что? Все чувствуют это. Спросите любого, кто создал хоть что-то действительно креативное, и он вам честно ответит, что не представляет, откуда приходят правильные решения. Он просто делает свое дело. Каждый день.

* Издана на русском языке: *Клеон О. Кради как художник. 10 уроков творческого самовыражения.* М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Физика сильнее метафизики

Меня очень увлекает одна мысль: законы физики, как ни крути, сильнее законов метафизики. Например, если вы решите шагнуть из окна третьего этажа, то все равно полетите вниз, даже если вы будете визуализировать, ставить себе цель или верить, что полетите вверх.

Физика сильнее метафизики. Гравитация сильнее аффирмаций.

Точно так же дело обстоит и с достижением результатов. Вера в себя важна, но она не гарантирует победу. Даже если вы не будете верить в себя или, того хуже, будете верить в то, что вы полное ничтожество, но при этом вкалывать, — у вас точно всё получится!

Каждый проект, который я запускаю, начинается с мысли: «Это какой-то кошмар. Ничего не выйдет». Но усердию и труду абсолютно пофиг на то, что вы о себе думаете. Гравитация побеждает.

Так что... чуть меньше заморочек и чуть больше действий! И всё будет хорошо.

Умение радоваться за других — показатель вашего масштаба

«Уровень человека в конечном счете определяется тем, насколько он готов принимать чужие успехи», — сказал недавно мне один знакомый. И это правда: гораздо тяжелее найти тех, кто поддержит тебя в радости и успехах, чем в «горести».

У меня есть друг, который собирается заработать 87 миллиардов (и я точно знаю, что он это сделает. И, кстати, потратить их он собирается на очень добрые дела, а не на «золотые унитаза»).

Видели бы вы, как реагируют люди, когда я кому-то рассказываю об этих 87 миллиардах. У них это не умещается в голове!

Одни тут же начинают смеяться: «Шутишь? Да он просто мечтатель!». Другие — нападать на меня: «Да что это за бред? Надо ставить себе более реалистичные цели!» Третьи стараются вникнуть в тонкости бизнес-процессов: «Он что, будет торговать людьми и наркотиками?» Еще ни один человек не сказал: «Круто! Вот это красавчик! Грандиозный размах, у него точно все получится».

Вот такой немного ненормальный мир. В наших головах есть жесткие рамки. Они как металлодетекторы в аэропорту. Как только они чувствуют большие цели, амбиции, то реагируют на них как на угрозу и начинают посылать сигналы в мозг. А «мозг» включает защитный механизм и начинает сопротивляться и брызгать слюной.

Я тоже как-то призналась в своем блоге: хочу получить Пулитцеровскую премию, Нобелевскую премию мира и чтобы мои книги читали миллиарды людей по всей планете. После этого я встретила с подружкой, и она мне сказала: «Так хорошо, что ты написала об этом открыто! У меня тоже есть масштабные цели и мечты, но мне... было стыдно признаваться в них кому-то». И она стала рассказывать. И это было прекрасно!

Представляете, как изменился бы мир, если бы, услышав наши самые космические желания, люди отвечали не «Ты сошел с ума!», а «Вперед, братан! Я знаю, ты это сделаешь».

Форрест Гамп как герой нашего времени

Знаете такую поговорку: «Раз ты такой умный, то почему такой бедный?»

Ничего бесполезнее, чем ум, на пути перемен и не придумаешь.

Умные люди постоянно рефлексировать. Они всегда найдут тысячу объяснений, почему дело не выгорит. Они все время

сомневаются в себе. Они знают миллион способов сделать что-то, но никак не могут начать.

Есть отличное качество — умение быть «дураком». Я его про себя называю «Навык Форреста Гампа». «Включить Форреста» — значит делать что-то без лишних слов или сомнений. Брать и делать.

Тебе сказали: «Замути креветочный бизнес». Не придумывай себе тысячу причин, почему не получится. Возьми и попробуй! Будь как Форрест».

Сказали: «Беги!» — не отмазывайся. Встань и беги.

Ум не стоит ничего. Быть «дураком» — это золото.

Очистить территорию

«Как вы думаете, почему только у пяти-семи человек из ста получается добиваться результатов?» — спросил мой друг Павел Кочкин в интервью у Дэвида Аллена — создателя методики Getting Things Done и автора книги «Как привести дела в порядок»* (книга № 1 в мире по самоорганизации).

И Аллен высказал интересную мысль: «Потому что у людей глаза больше, чем рот». Он имел в виду, что наши глаза «поглощают» больше, чем мы можем «переварить»: в ресторане заказываем больше, чем сможем съесть; устанавливаем программы, которыми не пользуемся; покупаем книги, которые ставим на полку, не прочитав.

Глаза больше, чем рот.

Рэй Брэдбери хорошо сказал: «Непрочитанные книги умеют мстить». Точно так же, уверена, умеют «мстить» приложения,

* Издана на русском языке: Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. М.: Вильямс, 2007.

программы, вещи, которые мы не используем. Они невидимо встают на полочку нашей ментальной энергии и забирают ее.

У Махатмы Ганди в конце жизни было 12 личных вещей. Двенадцать, Карл! Мне кажется, я использую больше предметов только для того, чтобы сходить в душ. Мы стали заложниками своей неумеренности именно в вопросах вещей. Но ситуация меняется.

Моя подруга недавно из 50 установленных ею приложений на телефоне оставила только 3. И это резко увеличило ее продуктивность. Другая моя знакомая решила выкинуть ненужные вещи, хлам из дома. Набрала 12 пакетов. Возле входной двери ее встретила мама, которая перегородила проход и сказала: «Не пуцу! Это же очень нужные вещи! Оставь!»

И знакомая спросила у мамы: «Все вещи из этих пакетов, которые ты сможешь вспомнить, я тебе оставлю. Назови хоть одну вещь, которая там лежит». Мама не смогла назвать ни одну, и все пакеты полетели в мусорный бак.

В общем, перед «поглощением» чего-либо, покупкой резонно задать себе вопрос: «А правда ли мне это так необходимо?»

Помните, что погубило «Титаник»

Когда «Титаник» уходил в плавание, на палубах корабля стояло 614 шезлонгов. Комфорт был поставлен во главу всего: члены команды каждый день расставляли шезлонги так, чтобы пассажирам было удобно. Да и самим путешественникам разрешалось двигать их как хочется.

Безопасность в списке приоритетов была на последнем месте. Шлюпок мало. Шезлонгов много. Когда случилась катастрофа, пассажиры понятия не имели, что делать.

Порой в жизни мы занимаемся тем же: переставляем шезлонги. Беспокоимся об имидже, а не о содержании. Нас больше

заботит то, как мы выглядим внешне, чем наш внутренний мир. Располагаем приоритеты в обратном порядке. Как результат — стрельба мимо цели, разрушенные карьеры, разбитые семьи, плохое здоровье, утраченная дружба. И жизнь, погребенная под обломками неверных решений.

Ценой 1517 жизней была подтверждена истинность высказывания Гете: «Наиболее важные дела никогда не должны подчиняться наименее важным» — вот такая отличная мысль из книги Стивена Кови «Быть, а не казаться»* не дает мне покоя.

И вот пара вопросов, которые я задаю себе ежедневно. А не «расставляю ли я сейчас шезлонги» вместо того, чтобы сосредоточиться на главном? И не терпит ли крушение сейчас мой личный «Титаник»?

«Люди, которые живут надеждой, умрут голодными...»

Помните историю про ящик Пандоры из мифов Древней Греции? Зевс захотел отомстить людям и послал на землю женщину по имени Пандора и ящик, в котором были заточены все злые силы: болезни, несчастья, зависть, месть. И когда женщина из любопытства открыла этот ящик, всё зло вылезло наружу и рассеялось по планете.

Эта часть истории всем хорошо знакома. Но есть небольшая деталь: в ящике оставалась одна «злая сила». Это была надежда.

Вот это поворот! Надежда вроде бы всегда считалась очень полезной штукой, помогающей жить и верить в лучшее. Но если покопаться, то с «наденькой» надо быть осторожнее.

* Издана на русском языке: Кови С. Р. Быть, а не казаться. Размышления об истинном успехе. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Философ Платон говорил, что надежда — глупый советчик. Драматург Софокл считал, что она бессмысленна, потому что продлевает человеческие страдания. А дипломат Бенджамин Франклин подчеркивал, что люди, которые живут надеждой, умрут голодными.

Я видела немало людей, которые возлагали надежды: на других, на себя, на светлое будущее. И разочарования были жесточайшими.

Но в то же время надежда поддерживала людей в самых безнадежных ситуациях. Она помогала даже тогда, когда никто не верил в хороший исход.

Так что, оказывается, надежда — штука крайне противоречивая. Невозможно жить только ею всю жизнь. Надо не просто сидеть и надеяться, а менять свой мир, создавая реальность, которая будет зависеть от вас.

Очень точно сказал Фрэнсис Бэкон: «Надежда — хороший завтрак, но плохой ужин». Так что завтракайте надеждой, обедайте реальными действиями и получайте на ужин результат.

О силе среды

Недавно услышала фразу-пулю, которая четко расставила все по своим местам. Она звучала так: «Среда сильнее силы воли». Каким бы сильным духом вы ни были, ваша сила воли проигрывает в схватке со средой.

Один знакомый жаловался на то, что никак не «может подняться». Говорит: «Хочу развиваться, хочу запустить свой проект, но ничего не меняется. Пытаюсь сделать все, чтобы сдвинуться с места, но меня как будто вниз утягивает бездна».

...И у этой бездны есть имя — его так называемые друзья. Формула идеального вечера для этих ребят выглядит так: пивасик + сериальчик + сплетни. Когда мой приятель собирается

уйти вечером пораньше с тусовки, чтобы с утра пойти на пробежку, его «друзья» обижаются и просят остаться.

Конечно, при таком раскладе ему придется выбираться из «бездны» еще долго. Пока не поменяется среда, не поменяется ничего.

То, что нас окружает, всегда сильнее наших намерений. Конечно, в исключительных случаях сила воли выигрывает в схватке со средой. Но эти исключения только подчеркивают правило.

О силе характера

Если среда сильнее силы воли, то характер сильнее таланта. Вот как писал французский прозаик Жюль Ренар в «Размышлениях о писательском труде»: «Талант — вопрос количества. Талант не в том, чтобы написать одну страницу, а в том, чтобы написать их триста... Сильные не колеблются. Они садятся за стол, они корпят. Они доведут дело до конца, они испишут всю бумагу, они изведут все чернила. Вот в чем отличие людей талантливых от малодушных, которые ничего не начнут. Литературу могут делать только воли. Самые мощные воли — это гении, те, что не покладая рук работают по восемнадцать часов в сутки. Слава — это непрерывное усилие».



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

