

Поиск цели

Что такое цель?

Цель — основная единица жизненного плана. Мечтать легко — достаточно небольшого ободрения, и вы можете закрыть глаза и нарисовать свою новую жизнь. Но если хотите воплотить все в реальность, начать надо с выбора кусочка вашей мечты, того, с которого вы возьметесь за ее осуществление. Чтобы даже этот кусочек стал достижимым, а не превратился в постоянно отдаляющийся мираж, все равно придется потрудиться. Настоящая цель — устойчивая, которую можно достичь, — соответствует двум основным правилам.

Правило № 1. Цель конкретна. Это факты, а не чувства. Как только вы ее достигнете, сразу поймете, ведь у вас будет что-то, что можно потрогать, на что можно посмотреть и показать другим. Приведу пример.

Предположим, вы думаете, что ваша цель — стать врачом. Но это пока только мечта. Настоящая цель — получить диплом врача. Почему? Потому что в тот момент, когда вам выдадут на руки эту бумагу, вы признаете себя врачом, и общество согласится с этим фактом. Вы можете вовсе не чувствовать себя врачом. Или сегодня можете считать себя врачом, а завтра — перепуганным мошенником в белом халате. Процесс превращения в настоящего врача постепенный, длительный и неопределенный. Невозможно предсказать дату, когда вы обретете непоколебимую уверенность: «Я врач». Но с дипломом

врача все понятно. Либо он у вас есть, либо его нет. И вы можете предпринять вполне конкретные шаги, чтобы получить его к конкретной дате.

В этом вся суть. Ваша истинная цель должна быть *конкретным действием* или *событием*, и не только для того, чтобы вы поняли, когда ее достигнете, но и чтобы могли заранее спланировать свою встречу с успехом! Любое эффективное планирование всегда начинается с постановки *срока достижения цели*. Это противоядие от откладывания на потом («Ой, когда-нибудь сделаю») и отчаяния («Я *никогда* этого не достигну»). Если вы знаете, что обязались написать три рассказа к апрелю или получить диплом врача к июню такого-то года, то *время* внезапно окажется вполне управляемой субстанцией. И если хотите успеть к установленному сроку, то лучше начинать прямо сейчас. Чуть позже я больше расскажу о сроках. Пока достаточно осознать, что невозможно установить срок достижения цели, если самой цели нет. Еще никому не удавалось спроектировать и построить мост к облаку.

Стать врачом — простой пример готовой цели. Но предположим, что ваша цель похожа на цели двух актрис, с которыми я работала. Что-то вроде «стать кинозвездой». Конечно, это опять мечта. Ведь как узнать, что вы уже кинозвезда? Ответ: *только вы можете определить*. В качестве цели можно выбрать любое конкретное событие или действие, которое даст понять, что вы достигли желаемого. Иначе даже не ступите на этот путь.

Что должно случиться, чтобы вы сказали: «Вот теперь я кинозвезда (лучший литагент Нью-Йорка, успешный конструктор гоночных яхт, знаменитость, богач)»? Ваш ответ не будет похож на ответы других людей, ведь другие могут подразумевать под одной и той же, казалось бы, целью совершенно разные вещи. (Помните двоих, что смотрят на один и тот же цвет, но один называет его розовым, а другой — ржавым?) Я считаю,

что буду богатой, когда в моем распоряжении будет верных сто тысяч долларов, но знаю миллионеров, которые не чувствуют себя богатыми! Для секретарши из Миннеаполиса Кэрол, подрабатывающей моделью, статус кинозвезды означает блеск и известность: ее имя в колонках светской хроники, ее лицо на постерах в каждом магазине, меха, лимузины и вспышки. Джун, учащаяся на актерских курсах, звездный статус видит как лучшие роли и высочайшие оценки ее игры. Когда Кэрол и Джун будут выбирать цель в мечте быть кинозвездой, Кэрол может сказать: «Мои фотографии повсюду», а Джун: «Получить первый “Оскар”». И обе будут правы. *Единственный человек, которого вы должны радовать, — это вы сами.*

Есть две рекомендации, которые помогут вам точно выбрать цель. Я называю их *пробный камень* и *ролевая модель*.

Пробный камень — это эмоциональный стержень вашей цели, то, что вы от нее хотите, то, что вы в ней больше всего любите. Это самое приятное в вашей цели. Самореализация в творчестве, слава, деньги, возможность помогать людям, близость к природе, любовь... Если вы можете обозначить *свой* пробный камень несколькими словами, это не только поможет выбрать цель, полную сладостей, которые *для вас* еще и питательны, но также покажет, как спланировать к ней наиболее короткий, прямой и приятный путь. И именно это поможет вам докопаться до сути самой, казалось бы, недостижимой цели.

Ролевая модель — это кто-то, кем вам хотелось бы быть, кто-то, уже сделавший то — или очень близко к тому, — что вы хотите делать. Скорее всего, у вас уже есть хотя бы одна ролевая модель. Кем вы особенно восхищаетесь? Чья жизнь и достижения вас влекут? Ролевые образцы не только помогают при определении цели, они вдохновляют и служат руководством к делу. Если хоть кто-то на Земле сделал то, что хочется делать вам, то и вы это можете. Повесьте фотографию этого человека на стену. Идите в библиотеку, читайте все о его жизни и узнайте,

как он добился этого. Может, и у вас появятся какие-нибудь идеи. Помните Питера, мечтавшего стать владельцем молочной фермы и не верившего, что это возможно? Я посоветовала ему брать местные газеты в городках, где он проезжал мимо молочных ферм. Такой способ присмотреться к жизни фермеров в этих местах, узнать больше, как они трудятся год из года, притом что главное подспорье для них — целеустремленность, а не большие деньги. И Питер нашел интересную ролевую модель. Молодой человек из соседнего города, никогда прежде не живший в деревне, переехал на молочную ферму, служившую вдобавок трактиром и гостиницей для охотников в сезон. Он водил снегоход, а в гараже разместил фирму по торговле вездеходами.

Вот как пробный камень и ролевая модель могут помочь определить вашу цель:

<i>Кэрл</i>	Мечта	Кино- или телезвезда
	Пробный камень	Блеск и известность
	Ролевая модель	Актриса Фарра Фосетт-Мэйджерс
	Цель	Портреты во всех магазинах постеров
<i>Джун</i>	Мечта	Кинозвезда
	Пробный камень	Признание благодаря прекрасной игре
	Ролевая модель	Актриса Энн Бэнкрофт
	Цель	Премия «Оскар»

Цель, которую вы получите в итоге, должна пройти проверку вторым правилом.

Правило № 2. Когда говорите «я хочу это», *вы не обманываете*, а честно полагаете, что, если бы вы взмахнули волшебной палочкой, то — ОП! — достигли бы цели прямо сейчас и были бы рады.

Это правило призвано помочь вам отличить настоящие, действительно важные мечты от временных капризов. Кто из нас хоть раз не мечтал стать кинозвездой, альпинистом или даже президентом? Но если я взмахну волшебной палочкой и — ОП! — вы окажетесь на склоне Эвереста, точно ли обрадуетесь и почувствуете себя на своем месте или отчаянно захотите очутиться дома и продолжать мечтать в теплом кресле? Выяснить это довольно легко. Используйте собственную встроенную волшебную палочку — «настоящее мечтание»! Помните? От первого лица, в настоящем времени, осязаемое и последовательное. Вот так:

«ОП! Я президент США. Сажу за своим рабочим столом в Овальном кабинете. Сейчас 9:30 утра. Слева от меня лежит полуметровая стопка документов, срочно требующих моего решения по таким вопросам, как энергетический кризис, мирные переговоры на Ближнем Востоке, проблема контроля вооружений и дипломатический статус Китайской Народной Республики. Справа от меня — красный телефон, который зловеще молчит. Я... я... А-а-а-а! Выпустите меня отсюда!»

Это, мой друг, лакмусовая бумажка для любой цели. Попробуйте прожить ее в воображении. Ну как вам? Нравится? Отлично. Ненавидите? Меняйте цель. Проверка волшебной палочкой выявит не только капризы, но и долженствование — то, что вы думаете, что должны желать, так как отец, бабушка, жена, муж или любимый учитель этого для вас хотели. Когда я говорю, что вы должны получить то, что хотите, не менее важно знать, что *вы не должны упорно работать, чтобы получить в результате то, что в действительности не хотите*. Ничего хорошего из этого не выйдет. Постарайтесь с самого начала исключить такой вариант.

«Но если я не уверен? — можете спросить вы. — Я нашел то, что, казалось, люблю, но представил, что уже добился этого или нахожусь на полпути к цели, и понял: это ужасная ошибка — на самом деле я не хочу этого».

Все просто. Возьмите лист бумаги с описанием этой цели, разорвите на маленькие клочки и выбросьте в окно. А потом возьмите другой лист и запишите другую цель. Ничего страшного, *под целью не надо подписываться кровью*.

Одно из самых вредных заблуждений нашей культуры — выбрав то, чего хотите достичь, вы должно жестко держаться цели. Из-за такого отношения и сложно начать действовать. Мы не осмеливаемся принимать решения, так как боимся, что это станет фактически жизненным приговором! Чепуха. Не вы существуете, чтобы служить целям. Цели существуют, чтобы служить вам и делать вас счастливым. Если цель не отвечает вашим потребностям, спокойно можете ее поменять. Просто иногда сложно понять, подходит ли вам данная цель, не приняв попытку ее достигнуть. Даже если в итоге она вам и не подойдет, вы все равно приобретете нечто очень ценное: *опыт продвижения к цели и соответствующие практические навыки*. Эти навыки приложимы к любой цели, как и ваши руки. Смастерив однажды книжный стеллаж, вы с легкостью соорудите и кухонный шкаф.

Выбираем цель

Выбор цели зависит от того, какие именно мечты вы лелеете, а это, в свою очередь, зависит от того, кем являетесь и как относитесь к своей нынешней жизни. Вы можете быть прямолинейным человеком, нацеленным на реализацию одного страстного желания, или «художником бытия», для которого важнее всего общий уровень качества жизни. Вы можете быть в целом

удовлетворены жизнью, но хотите заняться для своего удовольствия парой давно дремлющих интересов. Вы можете прожить один из периодов молодости (считаю, у нас таких по крайней мере два), когда все находится в подвешенном состоянии и вы не знаете, чего же хотите в действительности. Возможно, вы «человек Возрождения» и счастливы, лишь занимаясь двумя или тремя делами одновременно. *И в разные периоды своей жизни вы можете принадлежать к любому из названных типов.*

С чего бы вы ни начали, столкнетесь с разными трудностями. Цель может казаться слишком неопределенной, далекой или вообще не вписывающейся в свой формат. Вы можете считать, что у вас вообще нет цели или слишком много целей одновременно. Но в любом случае можете найти цель, *идеально подходящую именно вам и достижимую за разумное время.* Вот как это сделали реально существующие люди.

Пробный камень и более ничего: Андреа

Андреа, двадцатишестилетнюю секретаршу из Нью-Йорка, пришлось какое-то время поуготоваривать, пока она со смущением не признала, что хочет быть знаменитой, но даже не представляет, чем именно. «Думаю, это ненормально, — сказала она. — Из-за этого я не получаю удовольствия, просто занимаюсь чем-либо».

В первую очередь я дала Андреа маленькое дружеское наставление, чтобы помочь ей избавиться от чувства вины. Дам его и вам, потому что подобная извиняющаяся позиция очень распространена и очень мешает. *То, что вы хотите, — это то, что вам необходимо и вы должны это получить.* Меня не волнует, что это, если оно не является откровенно разрушительными или саморазрушительными действиями, я никогда не задаю вопрос: «Почему вы хотите этого?» Хотите выйти замуж за миллионера? Отлично! Я даже помогла некоторым это сделать. Вам нужна слава? Прекрасно! У Андреа есть не постыдная

тайна, а ее *пробный камень*, которому нужна цель. Прежде чем отыскать цель, надо точнее определиться с пробным камнем.

Я спросила Андреа, любая ли слава ее удовлетворит. Что если она изобретет новые шнурки для ботинок, заработает на этом пять миллионов долларов и про нее напишут газеты в рубрике «Новые миллионеры»? Годится? Она ответила: «Нет, деньги для меня не так важны». Ну а как насчет спуска с Ниагарского водопада в бочке? Опять решительное нет. То есть речь идет не просто о славе. Я спросила, может ли Андреа назвать что-то, где ей было бы приятно стать известной.

«Ну... меня бы удовлетворила слава кинозвезды или режиссера, певицы, фотографа, модельера. Не единичный успех, а известность, которую приобретают в ходе деятельности, постоянной деятельности. Проблема в том, что я не знаю, действительно ли хочу этим заниматься или мне нужна только известность!»

Я спросила, есть ли у нее желание, чтобы ее *уважали* за качество работы. Она подтвердила. Пробный камень Андреа можно обозначить так: слава, связанная с постоянной качественной деятельностью.

Теперь нам надо придумать, как быстрее привнести вкус такой славы в ее жизнь.

Этому и посвящен остаток главы — и всей книги. *Чем раньше вы начнете добиваться хоть какой-то составляющей желаемого, тем больше энергии останется для всего остального!* А еще вы станете счастливее, здоровее и доброжелательнее по отношению к окружающим. Именно поэтому так важно определить ваш пробный камень и выбрать цель, достигнув части которой прямо сейчас, можно получить удовлетворение. Я не верю в отсроченное удовольствие. Не надо петлять и идти длинным путем, если до цели можно добраться и коротким.

Так как слава для Андреа важнее вида деятельности для ее достижения, можно значительно ускорить процесс, выбрав

область, где не пришлось бы начинать с нуля. Поэтому я спросила, есть ли у нее навыки и опыт в чем-то, что могло бы принести ей желаемое удовлетворение и славу: в киносъемках, фотографии, модном дизайне. Она ответила, что немного занималась фотографией, и даже настолько увлеклась, что всю ночь напролет проявляла снимки в лаборатории своего друга! Значит, фотография. Теперь нужно было выяснить, какое направление быстрее всего привело бы Андреа к известности.

Художественная фотография сразу отпала. Андреа, ни минуты не сомневаясь, сочла такой путь к славе слишком медленным, тяжелым и рискованным. Она бы разочаровалась и бросила все, не успев вкусить известности. Когда я упоминала, что не стоит выбирать долгий путь, имела в виду именно это. Фэшн-фотография и фотожурналистика выглядели более обнадеживающе, но Андреа решила, что модное фото — дело слишком техническое и соревновательное, а новостные фотографии скучны и ей не нравится их анонимность. Тут я и посоветовала найти *ролевою модель*. Это могло бы привести нас к цели.

Андреа выбрала две модели: Ричарда Аведона, известного неординарными портретами знаменитых людей, работавшего в рекламе и фэшн-фотографии, и Энни Лейбовиц, которая начинала как фотограф в журнале Rolling Stone и уже издала две книги с фотографиями рок-звезд. Выбор Андреа диктовался озарением: *слава заразительна!* Знаменитости тщеславны. Они *любят* сниматься. И звездная пыльца непременно попадает на тех, кто сделал своим делом фотографирование звезд. Кратчайший путь Андреа к славе вполне могли бы проложить хорошие фотографии популярных персонажей.

Теперь Андреа оставалось сделать лишь один маленький шаг к определению своей *цели*: «Опубликовать одно или несколько фото знаменитостей в хорошем журнале, распространяемом по всей стране». Эта цель отвечала потребностям и склонностям Андреа и поддавалась планированию, включая дату ее

достижения. Конечно, немедленно обозначились и трудности. Я велела Андреа вписать их в список проблем:

«Не могу себе позволить бросить работу, а так у меня слишком мало времени на фотографию».

«Крупные журналы не возьмут неизвестного фотографа».

«Боюсь, что недостаточно хороша для этого».

«Я слишком стеснительная, чтобы обращаться к знаменитостям».

Не забывайте составлять список проблем, как только обозначите *свою* цель.

Долгая дорога: Джун

Андреа не относилась к своим целям всерьез из-за ощущения «я знаю, что хочу, но думаю, что не должна хотеть этого!». У Джун, студентки театрального, видевшей цель в получении первого «Оскара», проблема была иной: «Я точно знаю, что хочу, но моя цель так далека. Как ее достичь?»

Джун завершала учебу в крупном государственном университете, любила участвовать в студенческих постановках и получала восторженные отзывы в университетской газете. Ее амбиции были высоки, но она даже не знала, переехать ли ей по окончании учебы в Нью-Йорк или в Лос-Анджелес, не говоря уже о том, как выбрать кратчайший путь к успеху.

Если ваша цель такая же долгосрочная, как у Джун, то, по сути, это все еще мечта. Вы можете и должны установить дату ее достижения, это поможет, но в данном случае нельзя просто спланировать путь, дойти и ухватить награду. По крайней мере невозможно сделать настолько быстро, чтобы это дало вам радость и надежду. Вам нужно выбрать *первую цель*, поменьше, которая одновременно будет и первым шагом на пути к основной цели, и маленьким успехом. И опять же очень важно не забывать про свой пробный камень. Пробным камнем Джун было признание актерского мастерства, поэтому для нее не имело

смысла отправляться в Лос-Анджелес и пытаться получить роль в телерекламе, хотя такая первая цель отлично подошла бы Кэрол, еще одной знакомой мне восходящей звезде с критерием «блеск и известность». Джун больше удовольствия принесла бы цель наподобие «сыграть впервые в малоизвестном театре». Достигнув этого, она смогла бы следующей целью назначить получение роли в малобюджетном или студенческом кино.

Планирование, основанное на пробном камне, дает много энергии. Таким образом Джун получала массу возможностей проверить на *опыте*, а не в *воображении*, подходит ли ей успех, к которому она стремится, или нет. Либо все-таки подходит, ей уже хватит достигнутого и она готова заняться чем-то новым, например преподаванием, рисованием, или же решит провести год в Испании.

Помните: долгосрочные цели не подписывают кровью. Потому что мы меняемся. Сильнее всего меняемся, когда получаем желаемое. Иногда наш пробный камень напоминает огромный камень на дороге: пока вы до него не доберетесь, не сможете двигаться дальше. Когда его достигнете, можете войти во вкус. Или случится так, что впервые в жизни вы немного успокоитесь и внезапно услышите голоса других своих талантов. Если считаете свою цель долгосрочной, то вам очень пригодится первая цель. Это как пробный брак! А еще она отлично подходит для изучения и отработки методик планирования из второй части книги.

Идеальный день: Питер, Алина и Джулия

Выбрав весьма масштабную конечную цель, ведущую к полностью сформированному образу жизни, можете столкнуться еще с одной проблемой первой, небольшой, цели. Представьте: вы городской мышонок с аккуратной маленькой квартиркой и скромной маленькой зарплатой, но страстно желаете быть сельским эсквайром с огромным имением? Или, как Питер,

мечтаете о молочной ферме и выбрали целью «жить, как в мой идеальный день — со всеми мелочами»? (Здесь, кстати, можно назначить дату достижения.) Глядя на расстояние между нынешним состоянием и желаемым, на тысячи дел, которые необходимо сделать, чтобы это расстояние преодолеть, вы спросите себя: «А с чего вообще мне начинать?»

Опять же — установите первую цель, ту, что сделает вас счастливым *сейчас* и поведет к исполнению остальной мечты. Она — ключ к действию и противоядие от отчаяния. Но в этом случае процесс ее выбора несколько иной. Вместо использования пробного камня вы разберете на составляющие свой идеальный день.

В каждой из трех категорий «что», «где» и «кто» выберите элементы, которые вам жизненно необходимы, которые необязательны и которые подобны кремовым украшениям на торте. Вы должны задать себе важный вопрос: какой элемент из жизненно необходимых отсутствует в вашей жизни сейчас? Если дадите на него единственный уверенный ответ, он и станет вашей первой целью.

Например, вы живете в городе и мечтаете переехать на ферму. Тогда ваша первая цель — «где»: оказаться в доме хотя бы с гектаром земли и парой цыплят. (Если считаете это невозможным, то просто занесите все причины в список проблем и отложите.) Если вы похожи на Алину, мечтающую из ответственного секретаря стать руководителем, то первой целью будет «что» — повышение или новая работа. Или вы похожи на мою тридцатидвухлетнюю подругу, юриста Мириам, у которой есть «все, кроме...». У нее хорошая работа в страховой компании, красивая квартира, модная одежда, любимые друзья. Она спокойно решила найти единственный отсутствующий в ее жизни важный элемент — мужа.

Но что, если вам не хватает сразу нескольких жизненно важных составляющих вашей мечты? Вспомните, у Питера не было почти ничего из его идеального дня, а он хотел все! Если вы

попали в подобную западню, выбраться из нее поможет ответ на второй вопрос: «*Какую из всех необходимых для меня составляющих я смогу получить легче всего, быстрее и дешевле?*» С этого вы и начнете, потому что я хочу, чтобы вы вступили на свой путь как можно скорее. Первая цель приведет к следующему элементу вашей мечты... и к следующему... и к следующему.

Писательница Джулия нуждается в *пространстве* для жизни и работы. Имея его, она бы уже жила в упрощенном варианте своего идеальном дня и двигалась к тому, чтобы он стал полностью идеальным. Но она считает, что не может себе этого позволить. Что ей надо выбрать в качестве первой цели? Переехать в квартиру побольше, с отдельной комнатой для работы, и проблема была бы сразу решена. Но это удвоит арендную плату за ее небольшую студию, к тому же переезд оторвет ее от работы на пару месяцев. Она нашла более простой, дешевый и быстрый способ — решила остаться в нынешней квартире и снять кабинет за сто долларов в месяц. На новом удобном рабочем месте она больше сделает, получит больше денег и сможет позволить себе понравившуюся квартиру.

Питеру тоже доступно кое-что прямо сейчас, причем бесплатно. Он может вовлечь в проект свою невесту и заняться сбором информации. Так он ступит на свой путь, получив сразу два компонента идеального дня: решение проблем, связанных с переездом на ферму, и совместная работа над этим с любимым человеком. Как только они найдут несколько понравившихся им мест и начнут ездить по фермам, будут готовы подумать о финансовых деталях. Не исключено, что выяснится: их мечту можно воплотить в жизнь без неподъемного первоначального взноса и немедленного ухода Питера с нынешней работы. Питер даже может устроиться водителем или механиком в компании, специализирующейся на технике для фермеров в выбранной им местности. Он может чинить тракторы и комбайны, знакомиться с окрестными фермерами

и их хозяйством. И, хотя своей фермы у него еще нет, будет заниматься любимым делом, а заодно познакомится с сельской жизнью, мышлением и получит достоверные сведения о том, что необходимо для его мечты. (Кстати, если в *вашей* жизни не хватает категории «кто», раскрою вам секрет: *нет лучшего способа привлечь нужных людей, чем заниматься любимым делом.* Стоит только начать, как вы тут же обнаружите, что многие готовы принять участие).

Неосуществимые мечты: Адель

Такое случается как минимум один раз на каждом семинаре «команд успеха», когда я делаю возмутительное заявление, что каждый, вне зависимости от пола, возраста, дохода и образования, может получить то, что хочет. Кто-нибудь обязательно поднимет руку и скажет: «Да ну? Это не про меня». Адель, красивая женщина чуть за пятьдесят, сказала: «Хочу стать примадонной в Метрополитен-опера. И я в жизни не пела. Взглянем правде в глаза... это невозможно».

Обычно так говорят, чтобы доказать, что я неправа, что *нельзя* получить от жизни желаемое. Такие люди часто проваливают проверку волшебной палочкой. На самом деле они не хотят стать президентом США или великой оперной певицей, они просто хотят защитить свою настоящую мечту от надежды и боли разочарования. Но иногда мы сталкиваемся с более важной причиной. Порой мечты детства отказываются умирать. Помните, как в одном из упражнений вы прикидывали, кем бы могли стать, будь у вас в детстве другое окружение? Что же делать, если вы до сих пор тайно мечтаете стать пианистом, балериной, кардиохирургом, председателем совета директоров, космонавтом или известным писателем, а вам уже 30, 40, 50 или 60 лет?

Я не отказываюсь от своих слов. Если вы действительно этого хотите, *можете это получить*, если только это не похоже на мечту Адель. Перед ней действительно проблема, так как она

мечтает достичь вершины в одной из тех немногих профессий, реально немногих, где невозможно достичь высот, поздно начав. Для некоторых видов искусства и спорта требуются физические возможности молодости и необходимо рано начинать подготовку. Как бы ни был крепок сорокапятилетний страховой агент, он не сможет стать футболистом в клубе Высшей лиги, профессиональным боксером, ведущим тенором в Метрополитен-опера или Рудольфом Нуреевым. (Из этого, правда, не следует, что он не может заниматься танцами, пением, боксом или играть в футбол и достичь значительных результатов, а также просто получать удовольствие.) И Адель не может быть примадонной. Тут она права. Но ей не надо отказываться от мечты. К мечте надо относиться очень серьезно, ведь она указывает, что нужно для счастья. И это то, что Адель может и должна получить — ее *пробный камень*.

Если вы действительно любите недостижимую цель, не огорчайтесь и не думайте о том, «что могло бы быть», и не считайте, что потратили жизнь зря. Спросите себя, *каков же пробный камень?* Почему я добиваюсь именно этого? Если бы вы пришли ко мне с мечтой, как у Адель, я бы постаралась выяснить, почему же вам так хочется быть оперной дивой. Вам нравится положение звезды, богатство, слава, обожание? Или вы просто любите петь и хотели бы издавать такие же прекрасные звуки? Вам нравится именно опера? Вы всегда хотели попасть на сцену и петь в оперных спектаклях? Или вы сходите с ума по профессиональной опере и готовы сделать что угодно, лишь бы попасть в первоклассную оперную труппу, даже если совершенно не умеете петь?

Ну а теперь возьмите пробный камень и, основываясь на нем, поставьте цель!

Если хотите быть звездой и раздавать интервью, вы можете этого добиться. Гарантирую, в вашем стиле или опыте обязательно есть что-то уникальное, что-то, что сможет принести

вам славу. Люди добивались известности абсолютно в любой области, от проектирования мостов до садоводства, от любви к кошкам до материнства. Все знают, что, став звездой, вы сможете делать что угодно, даже выступать перед людьми и петь.

Если вы любите петь... пойте! В душе, утром, во всю мощь легких, прямо сейчас. Я люблю петь. Я постоянно пою на кухне. Мне не нужны хорошие отзывы, и я могу быть одета, как мне взбредет в голову! Серьезно, возьмите уроки вокала. Почему бы нет? Вы сможете петь достаточно хорошо, чтобы нравиться самому себе или даже петь с аккомпаниатором из местного музыкального общества. Вы можете петь так хорошо, что получите главную роль в любительской оперной постановке, если именно опера ваша страсть... А если не найдете — сами поставьте спектакль! Возможно, однажды вы проснетесь местной примадонной.

Существует масса способов попасть в профессиональную оперную труппу. Можно просто прийти в офис и предложить услуги отличного секретаря, знающего оперу от А до Я. (Почему бы не использовать свои навыки, чтобы пробиться?) Вы можете организовать курс «Введение в оперу» для детей или взрослых и договориться приводить слушателей за кулисы после представлений. Можете заняться устройством благотворительных выступлений. Можете писать тексты для программки. Интервьюировать артистов оперных театров на общественных каналах кабельного телевидения. Список можно продолжать и продолжать. Вносите в него *все идеи, которые приходят вам в голову*, какими бы глупыми, неосуществимыми и непродуманными они вам ни казались. «Раздеться донага и пробежать голый по сцене в первом акте "Аиды"» — абсолютно приемлемый пункт вашего списка.

Это элементарный *мозговой штурм* — простейшая и испытанная техника раскрепощения изобретательности в решении проблем. Это способ забросить сеть как можно шире, прежде

чем вытащить ее и осмотреть улов. Если вы боитесь отпустить свои мысли за пределы «действительности» и «здорового смысла», рискуете никогда не поймать ту ускользающую мысль, сияющую на границе возможного, в которой и будет нужный вам ответ.

Когда запишете все, что только придумаете, просмотрите каждый пункт списка. Какими бы нелепыми или непрактичными вам ни казались эти идеи, вы должны найти в каждой что-то полезное. Затем запишите, *что вы узнали о себе* (самая дурацкая идея, которая пришла вам в голову, может дать подсказки к вашим талантам и потребностям), и, наконец, *предложения и выводы*. Таким образом, даже отказываясь от самой идеи, вы выбросите только панцирь, сохранив мясо — суть, из которой вы и извлечете новые мысли.

Например:

<i>Идея</i>	Пробежать гольшом
<i>Польза</i>	Быстро привлеку внимание
<i>Проблемы</i>	Не такое внимание, что нужно: анонимно, краткосрочно, конфуз, попаду за решетку
<i>Что я узнал о себе</i>	Тихий голос внутри, говорящий: «Посмотрите на меня, разглядите меня!»
<i>Предложения и выводы</i>	Более пристойная публичная выходка? Уличный театр? Пение в парке? Произнесение речей?

Продолжайте в том же духе. Рано или поздно вы найдете цель, способную принести вам удовлетворение, которое вы ищете в «недостижимой» мечте. Только более доступным способом.

Но я хочу, чтобы вы знали: практически все мечты осуществимы. Нас заставили думать, что это не так. В редких случаях

нас ограничивают физические возможности. Таких случаев мало. *Все остальное — в нашей голове, а это можно изменить.* Взгляните, насколько иными стали за последние десятилетия представления о том, что могут и не могут женщины. Теперь нетрудно встретить женщин-руководителей высокого ранга, астронавтов, водителей грузовиков, курсантов военных академий и жокеев. Пришло время дать отпор еще одному комплексу жестоких мифов — мифам эйджизма, внушающим нам, что уже слишком поздно. Эти мифы вредят не только пожилым людям, которых выпроваживают на пенсию. Они калечат весь наш жизненный цикл, отбирая у нас каждое десятилетие по целому набору возможностей. Если вы не начали учиться балету в десять лет, не стали концертирующим пианистом к двадцати, не многообещающий ученый или музыкант в тридцать, не подающий надежды молодой руководитель к тридцати пяти, не достигли вершины своей профессии к сорока пяти... забудьте вообще об этом!

Здесь ни слова правды! Одна шестидесятилетняя пианистка, завершившая концертную деятельность и занявшаяся преподаванием, рассказала мне, что у нее есть ученики — лучшие и самые серьезные, — которым за сорок. Они могли потерять ловкость, но с лихвой восполняют ее концентрацией и энергией. В отличие от многих молодых они знают, чего хотят, умеют работать и ценят время. Это справедливо для любых увлечений людей в возрасте. Вокруг нас немало людей, занявшихся чем-то новым во второй половине жизни и добившихся значительных успехов. Яркий пример — Норман Маклин, литературовед, профессор английской литературы в Чикагском университете. В семьдесят два года он издал свою первую книгу рассказов. Ее приняли на ура, и Маклин сразу снискал известность как писатель. В 1992 году на экраны вышел снятый Робертом Редфордом фильм по Этой книге. Как и книга, он называется «Там, где течет река».

Так что вряд ли в двадцать восемь слишком поздно взять в руки виолончель, а в пятьдесят четыре заняться политикой.

За исключением случаев абсолютной недостижимости, вам надо задать себе только один вопрос о своей смелой цели: *«Действительно ли я хочу работать ради нее?»* Вы готовы потратить десять или пятнадцать лет, чтобы построить политическую карьеру, необходимую для выдвижения вашей кандидатуры на выборы в Сенат? В вас есть дух соревнования, требующийся для продвижения по корпоративной лестнице? Вы готовы стать единственной сорокалетней студенткой на своем курсе медицинского университета и только в сорок пять начать практиковать?

Я не спрашиваю, не боитесь ли вы. Если цель вас достойна, если она бросает вызов вашим возможностям, вы, несомненно, будете испытывать страх. Это естественно, и страх не повод отказываться от мечты. Вопрос, которым надо задать: *«Насколько сильно я этого хочу?»* И если ответ: «Достаточно, чтобы идти до конца», — значит, удачи вам, а я научу вас справляться со страхом. А если вы решите, что удовлетворение от достижения цели не стоит затраченных времени и сил?

У вас есть выход. Вы можете отказаться от мечты или подчиниться ей. *Найдите пробный камень и поставьте другую цель*, ради которой захотите работать. Получите то же удовлетворение проще и быстрее. Если вы стремились стать врачом, чтобы помогать другим людям, то приглядитесь к профессии медсестры, физиотерапевта, консультанта, акушера, массажиста, специалиста по лечебной физкультуре или диетолога. Если же вас привлекают научные аспекты здоровья и болезней, можете стать патофизиологом, писать научно-популярные статьи и книги или заниматься медицинской иллюстрацией. Выбор за вами. Поразительно, но вы можете найти то, что подходит вам больше, чем изначальная цель!

Когда мы думаем о том, что хотим делать и кем быть, воображение часто застревает на стандартных в обществе ролях: врач, юрист, продавец, руководитель. Мы выбираем что-то более-менее подходящее, а затем пытаемся к *этому* приспособиться, вместо того чтобы найти или придумать то, что годится именно *нам*. Например, когда я была маленькой, хотела стать звездой бродвейских мюзиклов. Моей ролевой моделью была Джуди Гарленд*. Тогда я не смогла бы сказать, почему хочу именно этого, но теперь могу: я жаждала внимания, восхищения и любви. Я хотела выйти на сцену, спеть от всей души, а затем наслаждаться любовью своих слушателей.

Так случилось, что ухватилась я за работу психотерапевта. И как только входила в компанию «Групповые лаборатории», президентом которой являлась, на меня смотрели как на очень важную персону. Я была очень известна на пересечении Деяносто первой улицы и Бродвея. Остальные обо мне никогда не слышали, но я чувствовала себя звездой. Я выкладывалась и получала необходимую мне любовь и уважение, но не от удаленных зрителей, а от людей, которых могла любить и коснуться. Это придало мне сил, и я разработала семинары для женских «команд успеха». Теперь я могла выступать перед аудиторией от сорока до трехсот человек и даже появляться на телевидении.

Все сложилось так потому, что сама жизнь вложила мне в руки мой пробный камень. Если бы я стала звездой Бродвея, может, и наслаждалась бы этим. Хотя сомневаюсь. Думаю, что возненавидела бы. Я пробовала играть, когда, будучи тридцатилетней и разведенной, жила с детьми в Нью-Йорке. Подкопив

* Джуди Гарленд (1922–1969) — американская кинозвезда, актриса, певица. Выступать начала с раннего детства. В семнадцать лет ей был присужден специальный молодежный «Оскар» за роль Дороти в музыкальном фильме Виктора Флеминга «Волшебник страны Оз».

немного денег, записалась на курсы актерского мастерства и получила несколько ролей в небольших шоу. Знаете что? Мне нравилось только выходить на сцену, зажигать людей и наслаждаться их любовью. Мне не нравились занятия, репетиции, театры и другие актеры. Не больно-то мне и хотелось притворяться кем-то другим. (Что и отличает меня от прирожденного актера.) Если бы у меня не было детей, я, вероятно, отправилась бы с труппой на летние гастроли и продолжала бы в том же духе. Однако мне приятно думать, что спустя какое-то время я устала бы от всего этого и пришла к тому же, чем занимаюсь сейчас!

Мне вынужденно пришлось быть изобретательной, но концепт пробного камня я придумала, чтобы вы могли быть изобретательными по собственной воле. Веселее всего создавать цель, переживая один из юношеских периодов, про которые я уже упоминала, — период изменений и самопознания, когда вы еще не уверены, чего же хотите, и перед вами открыт весь мир.

Есть два «официальных» юношеских периода. Первый — годы до двадцати и чуть за двадцать, когда многие блуждают, пробуя разные работы в разных местах, в неспешном поиске того, что покажется правильным. Второй — средний возраст, когда мужчины и женщины достигают целей первой половины жизни: детей, финансовой стабильности, профессиональных успехов — и могут быть открыты чему-то совершенно новому. Но по-настоящему вы заново входите в юношеский период при серьезных переменах в вашей жизни, будь то брак, развод, вдовство, поступление детей в школу или достижение цели, о которой давно мечтали! Даже потеря работы и сопутствующие финансовые проблемы дают возможность пересмотреть и заново спланировать свою жизнь. Даже раннее материнство с нехваткой времени и ограниченной свободой передвижения меняет ваше видение самого себя и открывает

новые возможности. Даже читая эту книгу, вы можете впасть в юность! (Сейчас нам важны такие особенности этого периода, как рост и развитие.) Тогда у вас может возникнуть масса увлекательных, но смущающих мыслей насчет того, что же вы хотите в жизни. Не исключено, вы еще не готовы определить свой пробный камень или выбрать единственный вариант из великого множества привлекающих вас возможностей.

Вам повезло. Гениальному ребенку внутри вас выпал новый шанс. Вам предстоит поиграть со *всеми* талантами и особенностями, которые вы открыли в себе благодаря «Поиску стиля», — собирать их, комбинировать, подобно кусочкам пазла, пока они не сложатся в вашу уникальную цель.

Начинаем со стиля: Алан и Виктория

Самые важные упражнения для работы здесь — «Игра в частного детектива» и «Двадцать любимых занятий».

«Отчет детектива» и составленное по нему описание дают вам полный портрет вашего гения. Присутствует ли в этом портрете нечто повторяющееся, что вы могли бы назвать своим пробным камнем? Не подсказывают ли разные аспекты вашего стиля идеи возможных целей? Нельзя ли придумать разнообразные комбинации, объединяющие несколько ваших талантов и интересов? Используйте *мозговой штурм*, чтобы освободить ваше воображение. Самая дикая мысль может помочь вам обрести цель.

Детективный отчет Алана показал, что он любил свободное пространство, максимально естественные текстуры дерева и камня, натуральные продукты. Он жил в маленькой квартире в Чикаго, но очистил одну стену от штукатурки, обнажив кирпич, а остальные стены покрасил в белый цвет, чтобы сделать помещение как можно светлее. У него много растений, большой постер с видом на гору, похожий на окно в другой

мир. На полках — книги Торо, Рэйчел Карсон*, издания, посвященные охране окружающей среды.

Главное, что показало описание Алана, — в свои двадцать девять он жил не так, как ему хотелось бы. Он жил в Чикаго, потому что там получал образование, а после выпуска устроился в издательство учебной литературы. Работа была ему по душе. Но ему нравилось бывать на свежем воздухе, он любил альпинизм, хотя редко им занимался (на полторы тысячи километров в радиусе от Чикаго нет ни одного приличного холма), любил делать что-нибудь своими руками, хотя, как у любого занятого горожанина, у него не хватало на это времени. Еще он любил читать и ему нравилось быть одному. Ему не нужно было много денег для счастья. Живи он на Западе, не ездил бы в отпуск и таким образом экономил деньги. Изучив свой портрет, он определил для себя пробный камень как «близость к природе, в частности к Скалистым горам».

Алан фактически не узнал ничего нового, но *он никогда не считал все это законной основой для проектирования собственной жизни!* Как и многие из нас, он считал, что зарабатывать себе на жизнь — серьезная задача, которая исключает возможность заниматься тем, что любишь больше всего на свете, дольше, чем пара недель в год. Он всегда думал, что ему уже достаточно повезло — у него есть интересная работа. Семинары в «командах успеха» показали Алану, насколько важно всегда жить в полном согласии со своим гением. Когда пришло время сформулировать цель, он сказал, что был бы счастлив работать объездчиком в заповеднике, лесником, пожарным наблюдателем или заниматься лесопосадками. Еще лучше — ведь он любит книги — открыть книжный магазин в маленьком городке

* Рэйчел Карсон (1907–1964) — американская писательница, биолог; одним из главных направлений ее деятельности и творчества была охрана окружающей среды.

в горах или основать небольшое издательство и выпускать путеводители по природе, руководства для туристов, книги по философии природы. Либо, раз уж ему нравится его работа, попробовать открыть офис своей фирмы в Денвере или перевестись в отдел продаж, чтобы заниматься западными регионами.

Само собой, выбрав любую из этих целей, Алан столкнулся бы с проблемами. Он знал, что если станет лесничим (ничего общего с его образованием), то разочарует отца. Чтобы открыть книжный магазин или издательство, требовался стартовый капитал и предпринимательские навыки, которых у него не было. Переезд на Запад от фирмы, на которую он работал, означал необходимость убедить босса в рациональности подобных перемен. Но трудности — не причина отказываться от жизни своей мечты. *Выбирайте самую привлекательную для вас цель, даже если она кажется самой недостижимой.* Алан решил основать небольшое специализированное издательство. Своей целью он поставил организовать фирму с достаточным для выживания в течение двух лет капиталом. (Не забывайте, что нужно назначить определенный срок, в течение которого *цель* должна быть достигнута.)

Виктория, сорокадвухлетняя разведенная мать четверых детей, всегда любила антикварные вещи, которые не могла себе позволить. Она унаследовала от тети один-единственный прекрасный старый стол; в остальном украшала свой дом лучшим, что могла найти в магазинах, торгующих бросовым старьем, кое-что из этого сама реставрировала. По воскресеньям Виктория любила бродить по лавкам, среди старых пыльных вещей, которые могли оказаться настоящим сокровищем. Она восхищалась ощущением ожившей истории, исходящим от старинных вещей. Ее любимыми книгами были исторические романы. Еще ей нравилось (если удавалось отправить детей в постель и найти три одинаковые тарелки без трещин)

устраивать вечера с изысканной едой, красиво накрытым столом и приятными беседами. С ностальгией вспоминала время в университете, ведь только в те годы ее окружали люди, причастные к искусству. Она любила ходить в театр.

Виктории было одновременно и трудно, и весело искать свой пробный камень. В конце концов она определила его: «Аутентичная историческая атмосфера — драма прошлого в вещах, особенно изысканных вещах». Зато она легко сформулировала цели. Не одну — около пятнадцати! Вот некоторые: продавать антиквариат или стать дизайнером интерьеров, открыть магазин подержанных вещей, чтобы все пыльные сокровища проходили через *ее* руки, стать аукционистом и вести торги, распродавая вещи и коллекции, полученные в наследство, заняться в своем гараже реставрацией на профессиональной основе, создавать исторические декорации для местного театра, организовывать туры по знаменитым европейским замкам или экскурсии по историческим домам своего города, основать местное историческое общество.

Проблемой — и непомерной — для Виктории были время и деньги. Она работала начальником отдела кадров в местной страховой компании, благодаря чему и обеспечивала детей. Работа нудная, но надежная, и Виктория не могла позволить себе ее бросить. Время от времени наведываться в антикварные магазины в окрестностях Хартфорда было явно недостаточно, чтобы удовлетворить ее интересы, и Виктория это отлично осознавала. Я посоветовала ей назначить первой целью то, что можно делать или изучать в свободное время — в выходные и иногда по вечерам.

Виктория выбрала даже две цели: заниматься реставрацией для друзей и соседей по выходным (это приносило бы ей и удовольствие, и дополнительный доход) и записаться на курсы дизайнеров интерьера, проходящие раз в неделю в городе, думая о возможной смене профессии в будущем. Вдобавок

она вызвалась создавать декорации для постановки Шекспира в школе своей дочери.

Виктория попала в ситуацию, в которой можете оказаться и вы. Что делать, если, выполнив упражнения из первой части книги, вы обнаружили, что вам нравится *слишком много* различных занятий? Вы не сможете вместить их все в одну жизнь, вам понадобится по крайней мере пять жизней.

Поздравляю! Вы столкнулись не с проблемой, а с растерянностью богача (машин так много, что не помещаются в гараже). Я не намерена предлагать вам определиться и оставить часть возможностей на следующую жизнь — пока никто еще не сумел убедить меня, что реинкарнация существует. Я собираюсь предложить вам *прожить* все пять жизней в вашем воображении. Это поможет получить максимум от той жизни, которой вы живете сейчас.

Пять жизней. Как прожить их все

Представьте, что у вас есть пять жизней. Что бы вы делали в каждой из них?

Вы, не пять разных людей, а именно *вы* живете пять раз подряд, каждый раз тщательно исследуя какой-то свой талант, интерес, образ жизни.

Это упражнение, как и все остальные упражнения из данной книги, вы можете подогнать под себя. Если управитесь за три жизни — берите три. Нужно десять — ни в чем себе не отказывайте. Я выбрала пять исключительно потому, что мне нравится это число.

В одной из моих жизней я была бы совершенно такой же, какая я сейчас. В другой — ботаником XIX века, и все свое время проводила бы, рисуя цветы. В следующей — физиком-теоретиком. В четвертой все-таки стала бы Джуди Гарланд. Только

чтобы судьба складывалась не так напряженно и трагично — но звездой музыкальных комедий! В пятой я была бы отшельницей, жила на острове в одиночестве и писала.

Моя подруга, писательница Джулия, сказала, что стала бы.

1. Писательницей.
2. Профессиональным музыкантом (это то, «кем она могла бы быть»).
3. Лингвистом и путешественником.
4. Натуралистом или морским биологом.
5. Женой/матерью/фермером.

Джин, сорокасемилетний ипотечный банкир, хотел четыре жизни, чтобы быть.

1. Главой департамента жилищного обеспечения и городского развития
2. Рыболовным гидом.
3. Писателем-романистом (то, «кем он мог бы быть»).
4. Бейсбольным радиокомментатором.

Харриет бросила колледж двадцать лет назад, чтобы выйти замуж за Джина и завести пятерых детей. Она сказала, что, получив возможность жить пять раз подряд, стала бы.

1. Матерью пятерых детей.
2. Филологом, специалистом по английской литературе.
3. Художницей.
4. Танцовщицей (то, «кем она могла бы быть»).
5. Главой какого-нибудь крупного проекта или предприятия.

Аманда, мой редактор, сказала, что ей нужны всего *две* жизни. В первой она бы много времени проводила на свежем воздухе, ездила верхом, каталась на велосипеде, занималась садоводством и окружила бы себя самыми разными животными.

(В детстве она мечтала тренировать скаковых лошадей.) Вторую жизнь она провела бы в Нью-Йорке, ходила бы по музеям, концертам и театрам, устраивала отличные вечеринки, изучала балет и работала бы редактором. «Проблема в том, что, какую бы жизнь я ни проживала, мне будет не хватать другой!» — сказала Аманда.

Вот именно. Если вам надо выбрать всего одну жизнь, пусть даже ту, что вам больше всего нравится, вам все равно будет не хватать остальных. Потому что *они ваша неотъемлемая часть.* Нам в головы вдолбили: «Определись!» И это очень печально. В мире встречаются люди, рожденные для одной-единственной цели, но это редкое исключение. Большинство гениев многогранны. Даже Эйнштейн любил музыку не меньше, чем физику. Для него просьба выбрать между Бахом и теорией относительности была бы сродни вопросу: «Какую руку предпочтете себе отрезать: правую или левую?» С вами так же. Каждая из ваших жизней содержит что-то, что вы очень, очень любите и в чем нуждаетесь. И *вы можете* привнести это в свою жизнь.

Я все еще не определилась, кем хочу стать, когда вырасту, и гарантирую, что и в восемьдесят лет не сумею ответить на этот вопрос. Я намерена заниматься всем, чем только смогу. Намерена получить все, что только смогу. И убеждена, что на вопрос «что ты хочешь?» есть только один ответ — «все!»

В Мексике есть замечательная поговорка: *La vida es corta, pero ancha* («Жизнь коротка, но широка»). Я не очень уверена насчет «коротка». Вы когда-нибудь задумывались, что вам предстоит чем-нибудь заполнить еще двадцать, тридцать или сорок лет? В любом случае у вас куда больше времени, чем думаете, и его вполне хватит на все пять жизней и даже еще на что-нибудь. Дело лишь за *эффективным использованием времени, то есть планированием.* Ему вы научитесь во второй части книги. Вы

узнаете, как превратить дни и недели в мост, протянутый к вашей цели, и время перестанет быть для вас лодкой без рулевого или бегущей навстречу дорожкой тренажера. Это сырье, вроде глины для скульптора, из которой можно вылепить много целей.

Выбранная в этой главе первая цель будет просто первой целью. По мере расширения жизненного плана в него войдут цели, разные по сути, масштабу и форме, начиная от похудения на пять килограммов к следующему месяцу и заканчивая кругосветным путешествием через десять лет. От постройки дома своей мечты до печатания рождественских открыток с собственноручно изготовленного клише. *Все, что вы захотите, может осуществиться, если придать этому форму конкретной цели.* А так как главная цель — замечательная жизнь, где есть место всему, что вы любите, я бы хотела, чтобы вы попробовали составить план своей жизни — большую схему многочисленных целей, включающую все ваши пять (три или десять) жизней.

Прежде чем я покажу вам несколько способов уместить большое количество целей в один план, хочу снова напомнить: вы не подписываете никаких контрактов кровью. Со временем ваши перспективы и приоритеты могут измениться, на горизонте всплывут новые интересы, а старые исчезнут. Составленный вами через пять или десять лет жизненный план может сильно отличаться от составленного сейчас. Но хорошо, когда он есть. Это способ напомнить себе, что в нашей воле создавать собственную жизнь, хоть представления о ней могут меняться.

Последовательные цели: меняем коней на переправе

Наиболее очевидный способ вместить в жизнь несколько серьезных интересов — сконцентрироваться на них по очереди. Люди, меняющие карьеру в расцвете лет, скажем, бросающие

руководящую должность ради собственного книжного магазинчика в Вермонте, следуют именно этому плану. Подобный поступок удивляет нас только потому, что мы держим за истинную дурацкое представление, что человек должен определиться с карьерой раз и навсегда. Но многим и многим намного комфортнее сменить коней на переправе. Я такая же: меняю цели каждые пять-десять лет. Для меня лучше всего заниматься чем-то, пока не придет удовлетворение или мне не надоест, а потом переключиться на что-то другое.

Последовательное планирование — отличный способ и для мужчины, и для женщины комбинировать активные занятия семьей и карьерой, а также для пары — перемежать обязанности по обеспечению семьи и возвращению детей с периодами учебы или творчества.

Женщина может решить рано завести детей и вернуться на работу или учебу, когда они пойдут в школу. Так решила Харриет, мать пятерых детей, которая окончила колледж и поступила в магистратуру английской филологии, когда ее младший ребенок достиг среднего школьного возраста. Но возможно и иное решение: например, к тридцати годам достичь определенной ступени в карьере, а после тридцати завести первого ребенка.

Путешествия — также цель, которую стоит планировать, когда будет достигнута цель профессиональная или финансовая. Жизненный план Джулии на следующие десять лет включает все: написать книгу, путешествовать в течение года или двух и учить язык (в одной из своих жизней она была лингвистом и путешественником), затем осесть за городом и родить ребенка (жена/мать/фермер).

Преимущество последовательных целей в том, что, зная об ожидающих вас лакомых кусочках, вы будете спешить к назначенной дате исполнения мечты. Но есть тут и подвох. Такое планирование позволяет откладывать на потом

цель, которую вы сильнее всего желаете и боитесь одновременно. Вы можете откладывать ее бесконечно. На этот случай есть отличный проверенный прием. Определите, насколько важна для вас каждая из пяти жизней, и беритесь в первую очередь за самую важную, даже если сейчас вы не ее проживаете.

Одновременные цели: совместительство

А если две или несколько жизней вам одинаково важны? Представьте, что у вас такое же чудесное раздвоение личности, как у Аманды, наполовину заводчицы породистых скакунов в Кентукки, наполовину успешного редактора из Нью-Йорка? Стремитесь к обеим целям сразу! Станьте редактором и по совместительству заводчиком скакунов или наоборот.

У Аманды вся доска для заметок в офисе увешана изображениями породистых скакунов, в том числе ее «крестницы», кобылки, принадлежащей друзьям. Она проводит отпуск и частые выходные на скачках в Саратоге или Бельмонте. словно Кларк Кент, меняющий деловой костюм на плащ Супермена, ловко переключается с чулок и серег на джинсы и сапоги и наоборот. Она считает, что улучшит свою жизнь, расширив возможность заниматься обоими любимыми делами. Ее желание — постоянное жилье и в городе, и за городом, чтобы глубже окунуться в обе жизни.

На мой взгляд, одновременные цели лучше всего работают, когда жизни сильно различаются. Тогда каждая из них будет приносить освежающие перемены. План совместительства помогает справиться с конфликтом таких трудно соединимых критериев, как финансовая стабильность и удовлетворение творческих потребностей. В Нью-Йорке есть группа прекрасных джазовых музыкантов, которые играют в клубе по выходным и иногда по вечерам. А по будням они... брокеры с Уолл-стрит!

Чередующиеся цели: лоскутное одеяло

Вариация на тему одновременного планирования — организовать жизнь таким образом, чтобы посвящать чередующиеся отрезки времени разным целям. Это отлично подходит учителям, которые могут путешествовать, заниматься альпинизмом, или реализовывать свои творческие проекты, или совершать поездки со студентами во время длительных летних отпусков. Преподавателям в университетах даже дается годичный отпуск для исследований или написания научных работ. Хотя совершенно необязательно становиться ученым, чтобы организовать свою жизнь в таком приятном лоскутном стиле. Маргарет, медсестра-акушерка, работает и копит деньги в течение двух лет, а затем полгода путешествует по Европе и Азии. Джин, ипотечный банкир, который в воображаемых жизнях был рыбаком, писателем, бейсболистом, изобрел то, что сам называет «отпуском бизнесмена». Каждые несколько лет он берет от двух до пяти месяцев без оплаты и проводит их за ловлей рыбы во Флориде.

Мультимедийные цели

Еще один способ прожить все жизни — объединить два-три интереса в одну цель. Аманда издавала книги по верховой езде. Джулия, которая хотела в одной жизни быть морским биологом, пишет о китах. Джин собирается посвятить отпуск написанию книги (жизнь № 3) о бейсболе (жизнь № 4). Маргарет смогла совместить свою профессию с любовью к путешествиям, предлагая крайне нужные услуги медсестры в разных уголках мира. Мультимедийная цель способна принести вам необыкновенное удовлетворение, так как два или несколько талантов задействованы одновременно и никакие из важных для вас элементов жизни не остаются ожидать на обочине.

Скажу даже больше. Если вы хотите жить, получая максимум радости и энергии, не должны оставлять то, что любите,

пылиться на полке, все это должно постоянно присутствовать в вашей жизни. Талант или интерес — живая часть вас, как рука, или ухо, или глаз. Все это нужно использовать, нужно питать, иначе это атрофируется и вы не будете тем, кем должны быть.

Но возможно ли удерживать пять или шесть интересов одновременно? У многих из нас пока не получилось развить и один талант. Нас завораживают и привлекают «люди Возрождения», которых мы считаем гениями, личностями, совершенно иными, чем мы.

Что если вы человек, которому нужно делать что-то одно за раз? Как вы можете удержать любовь к лошадям, если учитесь в юридической академии, или учиться играть на скрипке, когда воспитываете ребенка и пишете роман? Вам просто не хватает на это времени и сил.

Главные блюда и гарниры

Вот решение дилеммы: интересы, не относящиеся к вашей нынешней цели (или целям), сделайте «гарниром» — занимайтесь этим иногда, ради удовольствия. Такой подход особенно важен, когда вы работаете над одной целью, достижение которой требует много времени. Не говорите: «Однажды, когда стану успешным юристом, я куплю лошадь». Или: «Я углубленно займусь музыкой, *как только* допишу книгу». Бывают периоды, когда вы не можете писать, учиться — в общем, заниматься тем, чем вы занимаетесь, периоды отпусков — официального или самостоятельно устроенного. Часть этого времени вы проведете, валяясь перед телевизором или играя в фрисби с собакой. Нам всем иногда нужно побездельничать. Но остальное время вы можете посвятить верховой езде или сесть и послушать музыку — то есть тому, что любите, даже если на данный момент это не является для вас приоритетом.

Возьмем, к примеру, меня. Сейчас я напряженно работаю по восемнадцать часов в сутки. Команды успеха — моя цель номер один. У меня есть энергия, проекты, планы, и мне это нравится. Но я начинаю страдать от откладывания мечты, если не получаю лакомые кусочки из своих других, «тайных» жизней. Поэтому, как только выдается чуть свободного времени, я рисую цветы! Мои стены увешаны этими картинками. Еще люблю читать книги по физике. Я нашла остров, куда могу отправиться одна, если мне действительно надо сбежать ото всех (моя «отшельническая» жизнь). И, по моему жизненному плану, в течение следующих трех лет я должна сыграть в любительской музыкальной комедии — обязательно в какой-нибудь дурацкой. Я собираюсь выйти на сцену и отбивать чечетку и петь. И ничто меня не остановит, так как я знаю, что это доставит мне удовольствие.

Старая позабытая детская мечта коренится очень глубоко, и потому всегда указывает на то, что вам все еще необходимо. Джулия, например, сказала, что при других обстоятельствах могла бы стать профессиональным музыкантом. Отличный музыкальный слух проявился у нее уже в детстве, но никто в ее окружении не связывал эту способность с фактом, что музыку делают своим занятием живые люди, из плоти и крови. Она выросла и все еще хочет научиться играть на скрипке. И знает, что, потратив время и усилия, сможет научиться достаточно хорошо играть и получать от этого удовольствие. Но она пишет книги, на что уходит все ее время.

Однако это говорит о том, что *ей нужна музыка*. Пусть как слушателю. Ведь даже слушая музыку, Джулия чувствует себя гораздо счастливее. Она всегда может сделать игру на скрипке своей следующей целью, к которой приступит, достигнув успехов в писательстве. А тем временем ее музыкальная составляющая может жить и звучать даже без инструмента.

«Гарниры» хороши сами по себе. Кроме того, в них содержатся семена будущих целей, которые будут теплиться, пока у вас не возникнет возможность перенести их на первый план. Им всегда есть место в жизни, ведь вы можете обращаться к ним раз в неделю, раз в месяц, раз в год или вообще всего один раз. «Гарнир» — это что угодно: еженедельный урок танцев, чтение по вечерам исторических романов, картинки с лошадьми на вашей доске для записей или даже обещание провести месяц на пляже, помещенное в красивую ракушку на рабочем столе. Это живое напоминание о том, что жизнь вовсе не скупа и вы имеете право на *все*, что любите.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

