



Даниэлла  
Лапорт

# РАЗГОВОРЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ!

*Искренние советы  
для тех, кто ищет  
свой путь*

# **Мудро, увлекательно, более того — непривычно.**

Майкл Бангей Стейнер,  
автор книги «Больше великих дел!»

Работа Даниэллы полна проницательных наблюдений и пронизана энергией, которая заставляет вас трудиться себе на благо. Содержание книги приносит практическую пользу и высекает в сознании искры, способные осветить вам новые пути в карьере и жизни.

Скотт Белски,  
автор книги «Воплощаем идеи в жизнь»

Даниэлла говорит правду, все как есть. Деньги, провалы, сила, ценность. «Разожги огонь!» затрагивает все эти актуальные темы, активно подбадривая читателей и заставляя их задуматься о возможностях.

Барbara Стэнни, автор книги «Зарабатывайте больше»

Ее ум восхищает, а доброта и практичность помогают разжечь в вас благотворный внутренний огонь, а не опасное пламя. У Даниэллы Лапорт есть знания, необходимые вам для успеха. Сядьте поудобнее и постараитесь ничего не упустить. **Ее слова — то, в чем нуждаются наши души.**

Марта Бек, автор книги «Пусть звезды освещают ваш путь»

Даниэлла — настоящий «разжигатель огня», и вы тоже научитесь этому, прочитав эту книгу. Чтобы окончательно в этом убедиться, поезжайте с ней на Северный полюс. Когда вы закончите чтение, то обнаружите, что загорели.

Крис Гильбо, автор книги «Искусство нонконформизма»

## **ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «РАЗОЖГИ ОГОНЬ!»**

Сразу бросается в глаза, как страстно Даниэлла любит свою работу. Прочитав несколько глав книги, вы загоритесь желанием действовать.

Гретхен Рубин, автор книги «Проект “Счастье”»

Современный шедевр, который повлияет на миллионы людей из нынешних и будущих поколений. Он невероятно вдохновляет, полон мудрости и практических советов. Я буду рекомендовать эту работу снова и снова. Вы испытаете восхищение и полюбите эту книгу!

Мари Форлео, [www.MarieForleo.com](http://www.MarieForleo.com)

Это революция, которую вы ждали! Эта книга заставит вас перетряхнуть и пересмотреть все аспекты своей жизни. Даниэлла Лапорт предлагает мудрые и эмоциональные советы, которые подойдут и магнатам, и сторонникам духовного развития, и тем, кто просто любит жизнь. Раздевайтесь и ныряйте с головой в увлекательные глубины этой книги! Не бойтесь!

Крис Кэрр,  
автор книги «Безумная сексуальная диета»

## **Эта книга так же полезна, как «Путь художника» Дж. Кэмерон, но больше побуждает к действию.**

Линда Сивертсен, автор книги «Экологичное поколение»

# THE FIRE STARTER SESSIONS

A SOULFUL  
+ PRACTICAL  
GUIDE TO CREATING  
SUCCESS  
ON YOUR OWN TERMS

DANIELLE  
LAPORTE



# РАЗОЖГИ ОГОНЬ!

ИСКРЕННИЕ  
СОВЕТЫ  
ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ИЩЁТ  
СВОЙ ПУТЬ

Danielle  
ДАНИЭЛЛА  
ЛАПОРТ

Перевод с английского Юлии Корнилович

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

УДК 159.923  
ББК 88.323.1:88.352  
Л24

Издано с разрешения The Crown Publishing Group,  
a division of Random House, Inc. и Synopsis Literary Agency.  
*На русском языке публикуется впервые*

**Лапорт, Д.**  
Л24 Разожги огонь! Искренние советы для тех, кто ищет свой путь / Даниэлла Лапорт ;  
пер. с англ. Юлии Корнилович. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 432 с.

ISBN 978-5-00057-039-5

Эта откровенная и провокационная книга о том, как разжечь в своей душе огонь истинных желаний и достичь внутренней свободы. О том, как оставаться верной самой себе и заниматься тем, к чему есть призвание. О поиске себя и постановке целей, о провалах и ошибках, о балансе в жизни и психологии взаимоотношений, о преодолении страха и до-стижении гармонии, о карьере и успехе.

Книга адресована женщинам, желающим жить полной жизнью, воплощая свои мечты и реализуя свои таланты.

УДК 159.923  
ББК 88.323.1:88.352

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

*Правовую поддержку издательства обеспечивает  
юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00057-039-5

© Danielle LaPorte, Inc., 2012  
This translation published by arrangement with Crown Archetype,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random  
House, Inc. and with Synopsis Literary Agency  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ + ПРИЗНАНИЯ . . . . .     | 12 |
| ИДИТЕ СЮДА, ПОСИДИТЕ У ОГНЯ... . . . . . | 13 |

## **ЧАСТЬ I**

### **ЗАКЛИНАНИЕ**

|   |     |
|---|-----|
| ДАЙТЕ СЕБЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ САМИ . . . . .                       | 34  |
| БЕСЕДА 1  |     |
| Выявите свои суперспособности . . . . .                     | 56  |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. СТРАСТНО О СТРАСТНОМ . . . . .      | 75  |
| БЕСЕДА 2  |     |
| Критерии легкости . . . . .                                 | 80  |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ЛЕГКИЕ ПРИОРИТЕТЫ . . . . .         | 96  |
| БЕСЕДА 3  |     |
| Стратегия желания . . . . .                                 | 100 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ОСНОВНЫЕ ЖЕЛАЕМЫЕ ЧУВСТВА . . . . . | 118 |

## **ЧАСТЬ II**

### **ИСПОЛНЕНИЕ**

|  |     |
|--|-----|
| БЕСЕДА 4   |     |
| Жгучие вопросы . . . . .                                     | 126 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ЖГУЧИЕ ВОПРОСЫ . . . . .             | 145 |
| БЕСЕДА 5   |     |
| Смотреть вперед . . . . .                                    | 148 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. УСМИРИТЕ ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО . . . . . | 156 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ПОХВАЛЬНАЯ ГРАМОТА . . . . .         | 158 |
| БЕСЕДА 6   |     |
| Визуализация. . . . .  | 162 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ЧТО ПОДСКАЗЫВАЮТ МЕЧТЫ . . . . .     | 176 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. АНАЛИЗ МЕЧТЫ . . . . .               | 177 |
| БЕСЕДА 7   |     |
| Страх + другие трудности . . . . .                           | 180 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ПРЕПАРИРУЕМ СТРАХ . . . . .          | 194 |
| БЕСЕДА 8   |     |
| Провал, который ободряет . . . . .                           | 198 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. НАХОДИМ ЗОНЫ КОМФОРТА . . . . .      | 217 |
| БЕСЕДА 9   |     |
| Нет, спасибо. Да, пожалуйста. . . . .                        | 220 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ЧЕГО БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ.         |     |
| СПИСОК . . . . .   | 235 |

## **ЧАСТЬ III**

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |     |
|--|-----|
| БЕСЕДА 10  |     |
| Делайте то, что приносит вам удовольствие . . . . .      | 240 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. КАКИМ БИЗНЕСОМ                   |     |
| ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ЗАНИМАЕТЕСЬ? . . . . .                  | 263 |
| БЕСЕДА 11  |     |
| Какое впечатление вы производите . . . . .               | 266 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ИНТЕРВЬЮ «ВСЁ О ВАС» . . . . .   | 290 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ОПРОС «СПРОСИ У ДРУГА» . . . . . | 292 |
| БЕСЕДА 12  |     |
| Властвуйте над временем! . . . . .                       | 296 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ИДЕАЛЬНЫЕ 12 ЧАСОВ . . . . .     | 310 |
| БЕСЕДА 13  |     |
| Деньги: «больше» значит «больше».                        |     |
| «Достаточно» значит «много» . . . . .                    | 314 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ             |     |
| С ДЕНЬГАМИ . . . . .                                     | 348 |
| БЕСЕДА 14  |     |
| Ваши сторонники . . . . .                                | 354 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. КТО ОНИ —                        |     |
| НАШИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ . . . . .                           | 366 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. СПИСОК КОМАНДЫ                   |     |
| ПОДДЕРЖКИ . . . . .                                      | 368 |

|  |     |
|--|-----|
| БЕСЕДА 15  |     |
| Отдавайте другим . . . . .                                 | 372 |
| БЕСЕДА 16  |     |
| Просто начните. Сейчас . . . . .                           | 386 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА БУДУЩЕЕ . . . . . | 409 |
| Я ПОЛНА БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .                            | 410 |
| ПЛЕЙ-ЛИСТ: МУЗЫКАЛЬНЫЙ ОГОНЬ . . . . .                     | 414 |
| РАЗЖИГАЙТЕ ОГОНЬ . . . . .                                 | 416 |
| А ТЕПЕРЬ ЗА РАБОТУ! . . . . .                              | 418 |
| КОНТАКТЫ . . . . .   | 420 |
| ОБ АВТОРЕ . . . . .  | 421 |

Не потрясенья и перевороты  
Для новой жизни очищают путь,  
А откровенья, бури и щедроты  
Души воспламененной чьей-нибудь.

*Борис Пастернак*

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ + ПРИЗНАНИЯ

- 1. Я не могу дать вам то, чего у вас нет.** Кто-то из вас примет это заявление с восторгом: «Ура!» А кто-то может сразу разочароваться: «Что-что? Разве эта книга не для саморазвития?» Не беспокойтесь. Мы прольем свет на то хорошее, что уже есть в вашем распоряжении, и его у вас немало.
- 2. В конце концов, вы прокладываете новые пути благодаря тому, что остаетесь верными самим себе.** Это простая, но глубокая истинна.
- 3. Признаюсь: я хочу стать вашим любимым дарителем огня, который осветит вашу жизнь, позволив ясно ее видеть, с любовью осуществлять свои желания и добиваться результатов.**
- 4. Пусть я с вами не знакома, но я уже люблю вас.** Ну вот, я призналась в этом.

С любовью,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Danielle Xo.", is positioned below the text "С любовью,". The signature is fluid and cursive, with a small "Xo." at the end.

# ИДИТЕ СЮДА, ПОСИДИТЕ У ОГНЯ...

Если вы решите заниматься тем, к чему есть призвание, в разных областях вашей жизни наметятся положительные изменения. В карьере реализуются ваши увлечения, гостиная начнет соответствовать вашим представлениям об идеальном интерьере, ваши друзья разделят ваши убеждения, а благосостояние (которому можно дать много определений) позволит сохранять свободу. Чтобы быть верной самой себе, нужно мужество. Иногда оно выражается как громкое заявление, иногда — как бунт или как **пронизанная любовью клятва**. Еще оно может принимать форму молчаливого убеждения, которое можно прочитать в ваших глазах. Верность себе — публично декларируемая или малозаметная — позволит основательно перетряхнуть убеждения, способы действий и ограничения. Ее сила позволит вам сделать то, что некоторые считают неосуществимым. Верность себе лежит в основе целостности и честности. Добиться ее зачастую трудно и не всегда удается безболезненно, но только она позволит вам жить по-настоящему **полной жизнью**.

**Сохранить свое  
«я» — самая  
эффективная  
формула  
успеха ■**

Об этом не рассказывают в школах или на семинарах по управлению временем. И мало в каких инструкциях для сотрудников говорится, что нужно:

- **использовать свои желания в стратегических целях;**
- **получать пользу от своих противоречий;**
- **говорить «нет» возмущению и «да» — вдохновению;**
- **делать легкость критерием успеха.**

Эти правила помогут разжечь огонь в вашей душе и проложить дорогу к вашим истинным желаниям. Следование им позволило мне написать эту книгу.

## ОГОНЬ В ДУШЕ

Этот древний огонь — неотъемлемая часть нашей души, его невозможно потушить. Но иногда он становится тусклым, его пытаются загасить многочисленные сомнения в самих себе. Мы задумываемся, практичен ли энтузиазм и оправданы ли наши порывы. Мы сомневаемся, что нарушение правил принесет повышение зарплаты, а обращение от первого лица привлечет нужных клиентов. Мы боимся, что свет нашего огня примут за хвастовство и попытаются нас нейтрализовать. Мы беспокоимся, что, смело высказав свое мнение, сожжем мосты, которые нам еще пригодятся.

**Неуверенность в себе коварна: она не позволяет вырваться из жизненной рутины и даже ослабляет способность мечтать о том, какой была бы наша жизнь,**

**живи мы так, как хочется.** А ведь мечты сами по себе — активизирующий, жизнеутверждающий процесс. Оказывается, применять свое воображение крайне полезно для вашего благополучия. Эйнштейн был уверен, что воображение даже важнее самих знаний.

**Представьте идеальную жизнь как гору сокровищ, которая возвышается перед вами.** Она недалеко — до нее можно дойти в обеденный перерыв. Сложите в эту гору удовольствий все, что хотите: золотые слитки, подтянутые мышцы пресса, смех друзей, радостное общение с семьей, увлекательную и приносящую радость работу, любовь вашей жизни, аплодисменты и уважение, восхищение окружающих вашими успехами, безопасный для природы образ жизни, участие в гуманитарной помощи, крепкое здоровье, кабриолет с пятискоростной коробкой передач, поездку в Монако первым классом, лучи просвещения и мира, исходящие от вас, чтобы привлекать сторонников или возлюбленных (или всех их сразу). Добавьте сюда множественные оргазмы и крупный бонус в конце года, если вам это будет приятно (ну будет, правда же?)

**Вы стоите на распутье. Предполагается, что обе дороги приведут к вашей идеальной жизни. Перед вами — два указателя.**

На одном написано: ВАШ ПУТЬ  
А на другом: ИХ ПУТЬ

Какой путь, по-вашему, принесет вам больше удовольствия? Просвещение и повышение вашего авторитета

к делу не относятся. На каком пути вас будет ждать больше увлекательных приключений и смеха? Если вы думаете, что их путь обладает заманчивыми достоинствами, вы правы. Я не иронизирую. Он уже проверен, и это поможет вам сэкономить кучу времени и убережет от многих душевных мук. У тех, кто стал для меня образцом для подражания, случались победы и оглушительные провалы — и духовные, и финансовые. Эти люди помогли мне избежать дорогостоящих ошибок и сделать процесс обучения более плавным. Жизненный опыт моих сестер по духу оказывает глубокое влияние на мои решения. Вы когда-нибудь говорили другу: «Как жаль, что тебе пришлось такое пережить, но теперь я могу этого избежать. Спасибо!» Настоящие друзья щедро делятся своим опытом, спасая друг друга от неприятностей и плохой кармы.

**Вы можете направлять свою судьбу. Можете создавать жизнь, к которой стремитесь, но в одиночку вам этого не осилить. Их путь может очень многому научить и подбодрить, а это помогает, когда вы рискуете всем.**

Но хотя на их пути можно найти нечто полезное, он уже — дело прошлое, история. Это миф об опыте, и вы вправе верить в него или нет. Не обольщайтесь. Возьмите из архивов испытанных методов то, что хотите, и отбросьте остальное. В итоге решение — исключительно за вами. Даже если ситуация выходит из-под контроля, вам решать, как отвечать или реагировать на все.

*Ваш путь.* Немного безрассудный, откровенно вызывающий, не нанесенный на карты, требующий действий по наитию и импровизации. Провал не исключен.

Но не исключено и то, что вы станете настолько успешным, что ваши друзья вас не узнают (правда, настоящие друзья всегда знали, что вы на это способны). Вы можете совершить прорыв.

## ВАШ ПУТЬ

**Освещенный огнем в вашей душе**

**Пламенная страсть**

**Страсть, которую невозможно подделать**

**Страсть, которую мир не может не признать**

## ЖЕЛАЙТЕ БОЛЬШЕГО

Этот опыт — книга и все материалы на сайте — предначен для того, чтобы помочь вам поднять свои мечты на новый уровень, оживить их или прояснить. Я хочу, чтобы усовершенствование мечты стало для вас постоянным занятием. Пользуйтесь зубной нитью, делайте растяжку, ешьте зеленые овощи и мечтайте — снова и снова.

**Ваши желания отражают вашу истинную сущность.** Если сейчас ваша жизнь совсем не такая, как вам хочется, то мечты — топливо, с помощью которого вы будете продвигаться вперед. **Если вы хотите использовать свои силы и возможности в полной мере, серьезно задайтесь целью — мечтать о своей идеальной жизни.** Ваше подсознание и выраженные желания — золотоносные жилы, ведущие к тому, что, с вашей точки зрения, и есть процветание.

Кем бы вы ни были: предпринимателем, идущим в гору, или специалистом, погрязшим в рутине, студенткой, горящей желанием спасти планету, домохозяйкой и матерью, переживающей личностный кризис, городским шаманом\*, который еще скитается или уже где-то обосновался, — ваши мечты нуждаются в том, чтобы постоянно и целенаправленно их подпитывать. Заботиться о своих желаниях надо так же внимательно, как следить за огнем, с помощью которого готовим еду, согреваемся по ночам и отпугиваем волков. Конечно, забота о своих глубинных желаниях — не вопрос жизни и смерти. Даже если в вашей жизни нет страсти, вы все равно можете зарабатывать, платить по счетам, быть хорошим человеком и всю жизнь переползать из одного дня в другой, как многие из нас. Вы выживете. Но мы здесь не для того, чтобы обсуждать выживание или находить оправдания серому существованию. Наша цель — найти то, что приведет вас к процветанию.

## ИДЕАЛИСТЫ, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

Нет ничего более возбуждающего, чем человек, вдохновленный своей мечтой и имеющий смелость снять телефонную трубку. Мечтать необходимо, но это всего лишь часть уравнения. Вы должны привести в действие стратегию (сейчас трудяги наверняка подумали: «Все дело в этапах, люди, в этапах!»). Страсть — ветер, наполняющий ваши

---

\* Имеется в виду весьма распространенное в последнее время явление в шаманизме — существование шаманских практик вдали от мест силы и природы, в основном в европейских городах. Прим. ред.

паруса, а практичность — штурвал корабля. Чтобы добиться желаемого, нужны оба компонента.

Как говорится, «**правда — то, что срабатывает**». Вы можете управлять своим временем с ловкостью фокусника, составлять списки желаний и ставить квартальные цели, пока будущее не сделается таким светлым, что вам придется надеть темные очки. Но если все эти системы не работают, значит... что-то не работает. Вы можете медитировать, пока не посинеете, молиться, перерабатывать информацию, тренироваться, повторять аффирмации, мыслить позитивно, прибегать к психотерапии, но если в итоге вы не станете более умиротворенной, великодушной, вежливой с официантами и спокойно относящейся к дорожным пробкам, то, возможно, стоит пересмотреть принципы измерения результатов вашего преображения.

Если огонь в вашей душе до сих пор слабый огонек где-то вдали, то пора подумать, как согреться здесь и сейчас. Для этого могут потребоваться радикальные меры.

Президент компании с миллиардным оборотом, преуспевшей в области развлечений, однажды сказал мне: «Есть эволюция, а есть революция. Эволюция — это постепенные изменения, а революция меняет все. Возьмем, например, Starbucks: она произвела революцию в кофейном бизнесе. Все, кто следует за ней, — всего лишь проявления эволюции». Эволюция — это хорошо. Она надежна и может обеспечить самореализацию. Но революция — вот что действительно захватывает! Кто не хочет стать революционером?! А что бы предпочли лично вы — произвести революцию или эволюцию?

Лично я — революцию. Не тепло, а жар. Не яркий, а пылающий.

Отличительный признак революционных изменений — яркое пламя, которое невозможно загасить, вызывающее изменения в тех, кто его видит. Внутренние и внешние революции происходят каждый день. Чтобы совершить революцию, не обязательно добиваться независимости государства или бросать вызов представителям профсоюза. (Хотя, если вы этого жаждете, — пожалуйста, на здоровье...) Революцией может стать совершенно новая точка зрения, которая помогает вам работать иначе, стать здоровой или успешно строить отношения. **Революция — это образ существования, который превращается в значительно улучшенный образ действий.** Он влияет на людей вокруг вас, поднимает их на новый уровень и расширяет границы их представлений. В книге A Course in Miracles («Курс чудес») чудо определяется как «значительное изменение в восприятии». Революции могут производить впечатление чуда.

## КОГДА НА СЕРДЦЕ ТЯЖЕЛО

Чтобы разводить огонь и устраивать революции, нужны упорство и вера. А они даются трудно, если вы топчетесь на месте и ваша душа устала. Душевная усталость — недомогание, имеющее много проявлений: вялость, подавленность, постоянная обидчивость, хронические сомнения, чувство оцепенения, ощущение собственного ничтожества, бесконечный страх перед потерями. Добавьте к этому тяжелое расставание с любимым, химический дисбаланс

в организме, увольнение по сокращению, несчастный случай, излишек в рационе полуфабрикатов и фастфуда, пронизанные страхом заголовки ежедневных новостей — и семена переутомления уже посеяны.

Получив физическую травму, организм производит корректировки, чтобы продолжать деятельность: нагрузка перераспределяется, и вы даже не замечаете, что какая-то его часть повреждена и переутомлена. Что же касается психики, мы годами носим в себе душевные раны и миримся с досадой. Нам хватает сил лишь на то, чтобы справляться с повседневной жизнью. Длительная душевная усталость заставляет перейти в режим подсознательного терпения. Вы терпите сомнения, серость будней, чувство отстраненности. Вы начинаете верить: раз столько людей подолгу живут с такими трудностями, это в порядке вещей, и корректируете свои желания и надежды, постоянно игнорируя жажду.

**Когда наша душа устает, мы склоняемся к слабым решениям. Мы идем на компромиссы.** И это не компромиссы в духе добрых самаритян, когда вы прилагаете особые усилия ради других, а компромиссы, которые наносят урон вашим интересам. Например, когда вы говорите себе, что на самом деле не заслуживаете, чтобы ваше желание осуществилось («Ты слишком много хочешь»). Что вы должны быть уступчивее («Проявлять любезность — признак большей духовности»). Что следует рассуждать благоразумнее («Логически мыслить выгоднее, чем поддаваться эмоциям»). И — напоследок — убийственная идея: «лучше уже не будет».

Именно эти представления — пелена, которая заслоняет свет, идущий от вашего настоящего «я». Именно они не дают вам добиться того, чего вам больше всего хочется.

## ПРИТОРМОЗИТЕ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОКОЯ

Я всю жизнь бежала, обливаясь потом,  
Стремясь к финишной черте,  
И все время лишала себя восторга  
От ощущения, что я несовершенна и всегда буду такой.

*Аланис Мориссетт. Несовершенная*

«Путь», «Дорога», «Формула». «Секрет». «Ответ». «Ответ на секрет». «Совершенно новый путь к дороге, которая ведет к достижению секретной формулы... за 10 шагов или 21 день» (в зависимости от того, что наступит раньше). Очень многие гонят вперед без остановок, надеясь достичь спокойствия, непоколебимой уверенности в себе или избавиться от тревоги. Но ведь абсурдно бежать в попытках найти покой, стремиться преуспеть, чтобы в итоге выйти из игры, или улучшить себя, чтобы наконец принять себя такой, какая вы есть. Это изнуряет.

**У людей есть замечательное качество — настойчивость в достижении желаемого.** Мы на удивление ненасытны. У нас есть склонность непрерывно жаждать чего-то. Буддисты, которые всегда пытаются оторваться от этого колеса страданий, согласились бы: постоянная страстная тяга к чему-то — сущая мука. Но у сильных желаний есть и положительная сторона:

**Жажда приведет  
вас к внутреннему  
удовлетворению ■**

## **СЧАСТЬЕ – ЭТО СОЗИДАТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ**

Эту книгу можно сравнить с диском, на котором записаны проповеди, помогающие стражнуть апатию, и пронизанные любовью вопросы. Мы рассмотрим противоречия, благодаря которым вы стали разносторонней личностью, что замечательно. Но совмещать эти стороны, ваши «изюминки» и причуды, нелегко. Ваша склонность к творчеству основывается именно на этих противоречиях — противоречия созидательны.

Если мы хотим смело жить полной жизнью, нужно нести в будущее все аспекты своей личности. Нельзя отбросить или спрятать какие-то из них, потому что мы растем именно благодаря интеграции всех своих граней. Вселенская любовь плюс земные амбиции, сознательность плюс деньги, высокие стандарты плюс сострадание — здесь все это сходится воедино. И скажу вам честно: на самом деле это тайная кампания в пользу великодушия, когда вы щедро делитесь тем, что можете отдать, и это приносит вам удовлетворение. Если вы целостная личность, то не сможете провести различие между бескорыстием и корыстью, потому что так приятно отдавать... или получать?

Мы будем суровыми и в то же время великодушными. Успех — дело запутанное. Представления о карьере влияют на особенности стиля жизни, проникают в духовные взгляды и определяют отношения с людьми. Все это взаимосвязано, парадоксально и дарит надежды.

**ЦЕЛОСТНОСТЬ (СУЩ.)**

- 1) внутреннее единство
- 2) самодостаточность, верность своим принципам

**Если вашим  
заветным  
желаниям  
не находится места  
в ежедневнике,  
а ваши истинные**

**характеристики**

**не отражены**

**в резюме, то вы**

**пренебрегаете**

**силой, которую**

**дает вам**

**целостность** ■

**Мудрость — результат принятия противоположных жизненных ситуаций:** удачные находки и беготня в поисках работы, череда побед и темная ночь в душé, измена себе и твердая позиция, желание получить все и решение выйти из игры.

**Если источник мудрости — восприятие жизненных взлетов вместе с падениями, то самореализация — результат того, что вы действуете как целостная личность.** Со всеми достоинствами и недостатками — не только с политкорректностью и благовоспитанностью. Не только с дипломом магистра и прочими свидетельствами. И не только с вашей безграничной страстью: ведь чтобы направить ее в нужное русло, вам понадобится напрячь все умственные и душевные силы.

## ИСТОЧНИК ТЕПЛА

В этой книге мы будем упоминать о карьере и творческих способностях, чтобы помочь вам лучше осознать важные для вас вещи. Вряд ли можно говорить об осознании, не обсуждая, как вы проявляете себя каждый день в мире заработка и сервиса. Дело, которое приносит нам доход, — ворота, ведущие к нашему личному и коллективному росту: как мы обслуживаем клиентов, создаем произведения искусства, сводим концы с концами? Сколько зарабатываем и как себя ценим? Работа. Труд. Любовь. Ремесло. Призвание.

Я как креативный и бизнес-стратег работала с сотнями людей, помогая им выйти на новый уровень представлений об их развитии и будущем. Я проводила встречи с группами «разжигателей огня» в театрах, залах заседаний советов директоров, на пляжах, в гостиных, а однажды — в студии танцев у шеста в Лос-Анджелесе. В числе моих клиентов была писательница — автор бестселлеров, которая считала, что до сих пор работает в тени своего отца, тоже знаменитого писателя; буддист-минималист, желавший, чтобы его годовой заработок выражался шестизначной цифрой; биржевой брокер и светский лев, который хотел написать великий роман и заявить о своей нетрадиционной ориентации (не обязательно в таком порядке). Я работала с мамами-домохозяйками, которых мучило чувство вины, потому что им не терпелось вернуться на работу, и с обладательницами степени МВА, желавшими выйти из игры и обзавестись детьми. Среди моих клиентов были морские биологи,



**Почитать описание и заказать  
в МИФе**

**Смотреть книгу**

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  

**МИФ**