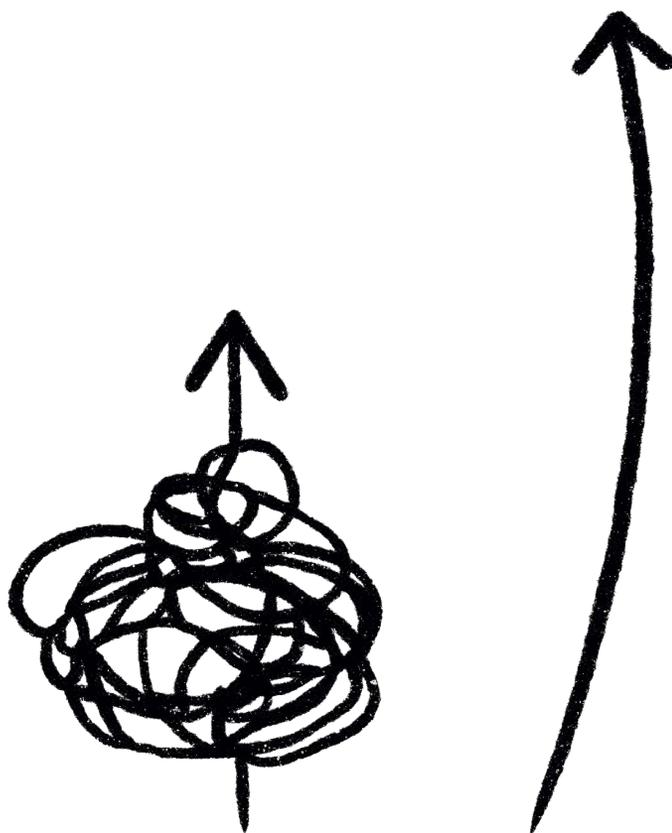


НОВАЯ КНИГА ОТ АВТОРА МЕЖДУНАРОДНОГО
БЕСТСЕЛЛЕРА «ЭССЕНЦИАЛИЗМ»

без усилий



Пусть главное станет проще

ТРЕГ МАККЕОН

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

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.	
Ни к чему такие сложности.....	9
СОСТОЯНИЕ НЕПРИНУЖДЕННОСТИ	25
ГЛАВА 1	
Смотрите под другим углом	31
ГЛАВА 2	
Наслаждайтесь	43
ГЛАВА 3	
Отпускайте.....	55
ГЛАВА 4	
Отдых	69
ГЛАВА 5	
Наблюдайте	81
ДЕЙСТВИЕ БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ	93
ГЛАВА 6	
Давайте определение.....	99
ГЛАВА 7	
Начинайте	105
ГЛАВА 8	
Упрощайте.....	111

ГЛАВА 9	
Прогресс.....	121
ГЛАВА 10	
Держите темп.....	129
РЕЗУЛЬТАТ БЕЗ УСИЛИЙ	139
ГЛАВА 11	
Учитесь.....	147
ГЛАВА 12	
Учите.....	159
ГЛАВА 13	
Автоматизируйте.....	165
ГЛАВА 14	
Доверяйте.....	175
ГЛАВА 15	
Предотвращайте.....	185
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
Сейчас.....	197
ПРИМЕЧАНИЯ	203
БЛАГОДАРНОСТИ	221
ОБ АВТОРЕ	223

ВВЕДЕНИЕ

Ни к чему такие сложности

Позвольте рассказать вам о Патрике Мак-Гиннисе¹. Этот человек делал абсолютно все, чего от него ожидали. Он соответствовал всем требованиям. Он окончил Джорджтаунский университет. Затем Гарвардскую школу бизнеса. Он получил должность в одной из ведущих страховых компаний. Работал Патрик сверхурочно, поскольку был уверен, что так полагается, — по 80 часов в неделю, даже во время отпусков. Он никогда не покидал офис раньше начальника. Иногда казалось, что он вообще не покидал рабочее место.

Патрик Мак-Гиннис так много путешествовал по рабочим делам, что получил статус привилегированного пассажира авиакомпании Delta, — статус настолько высокий, что ему еще даже не придумали названия. А между тем он пользовался услугами еще четырех авиакомпаний на трех континентах. Однажды, когда Патрик отказался остаться дома из-за болезни, ему три раза пришлось выбегать в туалет с заседания совета директоров. Он вернулся, по словам коллеги, весь позеленевший, но все равно досидел до конца.

Патрика Мак-Гинниса учили, что работа на износ — залог исполнения всех желаний. Частично эта установка пришла из Новой Англии: ваша трудовая этика определяет характер. И будучи сверхдостигателем, Патрик, усвоивший ее, показал какой-то новый уровень. Он даже не думал,

что работа сутками напролет приведет его к успеху, он считал, что это *и есть* успех. Если вы не засиживаетесь в офисе допоздна, должно быть, у вас не очень важная работа. В конечном счете, по его мнению, сверхурочные окупятся. Пока, проснувшись однажды, Патрик Мак-Гиннис не обнаружил, что работает на обанкротившуюся компанию.

Шел 2008 год. Акции компании American International Group упали на 97 процентов. Все долгие вечера в офисе, все бесчисленные ночные перелеты в Европу, Южную Америку и Китай, все пропущенные дни рождения и праздники — все оказалось напрасным.

Через несколько месяцев после того, как грянул финансовый кризис, Патрик не мог встать с постели. По ночам его лихорадило. Перед глазами все плыло, в прямом и переносном смысле. Много месяцев он не видел четко. Он метался, пытаясь найти опору. Он потерял себя.

Причиной болезни был стресс. Врач назначил провести несколько анализов. Патрик чувствовал себя трагическим персонажем — конем Боксером из «Скотного двора»* Оруэлла, который, будучи самым усердным работником на ферме, на любую проблему, любую неудачу отвечал: «Я буду работать еще больше»². Так он и делал, пока не рухнул от изнеможения и не был отправлен на бойню.

Однажды, возвращаясь домой от врача на такси, Мак-Гиннис заключил «делку с Богом» — как он это назвал. Он пообещал: «Если я выживу, то изменюсь».

«Моим ответом на любой вопрос было работать дольше и больше», — говорил Мак-Гиннис. Но вдруг он понял: «Сверхурочный труд приносит больше проблем, чем пользы». Что ему оставалось делать? У Патрика было три варианта. Он мог продолжать в том же духе и, вероятнее всего, уработался бы до смерти. Он мог метить ниже, отказаться от своих целей — или найти более простой способ достижения желаемого. И он выбрал третье.

Патрик Мак-Гиннис ушел с должности в American International Group, но остался консультантом. Он перестал работать по 80 часов в неделю.

* Оруэлл Дж. Скотный двор. Эссе. М. : АСТ, 2013.

Теперь он приходил домой в пять. И больше не строчил электронные письма по выходным. Патрик перестал считать сон необходимым злом. Он стал гулять, бегать и лучше питаться. Он сбросил 12 килограммов. Он вновь стал наслаждаться жизнью — и работой.

Примерно в этот период, вдохновленный другом, вкладывающим в стартапы, Патрик заинтересовался инвестированием. Дохода было немного, небольшие суммы тут и там. Он инвестировал в несколько компаний. Вложения вернулись к нему в 25-кратном размере. Даже в сложные для экономики времена он был уверен в своих финансах, потому что теперь располагал не одним источником дохода.

За половину того времени, которое раньше Патрик проводил на работе, он заработал больше. И новая деятельность оказалась более прибыльной и менее изнурительной. Патрик понял: «Это даже непохоже на работу». На собственном опыте он усвоил: если не можешь работать больше, пришло время поискать иной путь.

А что насчет вас? Вы когда-нибудь чувствовали:

- что бежите все быстрее, но не приближаетесь к своим целям;
- хотите делать больше, но вам не хватает энергии;
- вы уже топчетесь на грани выгорания;
- все стало даваться намного труднее?

Если вы ответили «да» на один или все эти вопросы, эта книга для вас. Такие люди, как вы, обычно дисциплинированные и целеустремленные. Увлеченные и мотивированные. И все-таки они чрезвычайно измотанные.

Путь без чрезмерных усилий

В жизни бывают приливы и отливы. Все, что мы делаем, подчиняется ритму. Иногда стоит трудиться не покладая рук, а иногда нужно отдохнуть и восстановить силы. Но в наши дни многие работают все усерднее и усерднее. Ритма нет, слышится лишь зубовой скрежет от приложения усилий.

Мы живем во времена величайших возможностей. Но нечто в современной жизни напоминает поход в горы на большую высоту. Мозг затуманен. Земля словно уходит из-под ног. Воздух разрежен, и даже малюсенький шаг вперед невероятно изнуряет. Может быть, нами движут непрерывный страх и неуверенность в будущем. Одиночество и изоляция. Финансовые трудности и неурядицы. А может быть, ежедневно душит ответственность, дают люди и обстоятельства. Что бы то ни было, из-за этого мы частенько работаем в два раза больше, а получаем в два раза меньше.

Жизнь трудна — действительно трудна, во всех своих проявлениях. Она бывает сложной и обременительной, грустной и изматывающей. Разочарования ложатся на плечи тяжким грузом. Плата по счетам висит как камень за пазухой. Напряженные отношения истощают. Воспитание детей дается с большим трудом. Потеря близкого человека отбирает силы. В некоторые периоды жизни все дается тяжело.

Было бы глупо воображать, что книга способна устранить все ваши трудности. Я писал ее не для того, чтобы снять с вас эту ношу, а чтобы ее облегчить. Пусть все трудности и не превратятся в отдых и развлечение, но многим из вас, я верю, станет проще.

Чувствовать перенапряжение и усталость под грузом тяжелых, обременительных забот — обычное дело. И так же неудивительно расстраиваться и падать духом от ежедневных разочарований и неприятностей. Это происходит со всеми. Однако сегодня с такими проблемами сталкивается все больше и больше людей, причем гораздо чаще, чем прежде. И вот что странно, некоторые из нас, пытаюсь справиться с избыточной нагрузкой и изнеможением, клянутся работать больше и дольше. Не улучшает ситуацию и то, что в нашей культуре выгорание считают ценой успеха и самореализации. Если вы не находитесь в состоянии перманентной усталости, значит, работаете недостаточно. Таков скрытый смысл этой установки. Лавры достаются тем, кто зарабатывает их потом и кровью, кто практически ломается на этом пути. Сокрушительный объем работы стал для нас едва ли не целью.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

