

«Я ЕЩЕ НЕ ГОТОВ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Среди прочих заблуждений, с помощью которых Тревога обездвигивает нас, — миф о том, что «мы еще не готовы». Сначала нужно преодолеть еще вот это препятствие и добраться вон *туда*, а уж потом наконец посвятить себя тому, что действительно важно.

Однажды я работала с дизайнером женских купальников, которая за пять лет взрастила преуспевающий бренд, завоевавший признание журналов Vogue, Elle и мировых знаменитостей. Однако она сделала это в ущерб тому, чего очень хотела, но к чему, как полагала, была не готова: иллюстрированию детских книг.

Другой клиент — начинающий писатель — создавал талантливые тексты, быстро набравшие популярность в Сети. Но когда пришло время собрать идеи в книгу, пошел на попятную.

Когда нас захватывает заблуждение о неготовности, мы упорно отодвигаем то, чего по-настоящему хотим, в пользу того, что кажется комфортным, безопасным и достижимым.

Я испытала это на себе, начав выступать с лекциями. Хотя меня это всегда глубоко интересовало, долгие годы я отвергала поступавшие предложения.

Нет, я слишком занята.

Нет, сейчас мне не хватает времени, чтобы написать и выучить речь.

Нет, я не полечу через всю страну, чтобы опростоволоситься перед толпой.

Нет.

Всякий раз, когда я говорила: «Нет, я слишком занята», на самом деле имела в виду: «Нет, я боюсь».

С каждым «нет» внутреннее Любопытство молило шепотом: «Скажи “да”, скажи “да”, скажи “да”. Хотя бы раз. Просто посмотри, что получится. Ну пожалуйста».

Поскольку любопытство оказалось чуть сильнее страха, я решила согласиться на первое же предложение. Оно пришло в виде просьбы выступить с речью в Коста-Рике на проекте Do Lectures. Откуда мне было знать, что эта авантюра перевернет мой мир с ног на голову и шиворот-навыворот? Поначалу поднялся вихрь сомнений насчет того, чтобы вообще выйти к публике, — а я даже не знала, что во мне кроется подобная неуверенность. Этот внутренний монолог звучал примерно так:

Да на что я подписалась? Что могу сказать? Ничего интересного. Я появлюсь перед ними, все будут тарачиться на меня, оценивать и наверняка раскритикуют. Боже! Еще и на камеру снимут. А потом выложат на сайте, где запись посмотрят многие. Что я надену? А если буду выглядеть толстой? Все это ужасно. О чем я думала?!

Эти мысли преследовали меня целые дни, долгие недели. Когда я вытаскивала огромные листы бумаги и маркеры, чтобы наметить, о чем рассказывать, Тревога оказывалась тут как тут: «Уверена, что хочешь говорить об этом? Точно мечтаешь предстать в таком свете? А если тебя осудят? Понимаешь, что твоя история — пустышка?» Я слышала этот голос, куда бы ни пошла. Он звучал мне вслед. Охотился за мной.

Призывал отправить многословное оправдательное письмо организатору с объяснениями, почему я не смогу участвовать в мероприятии.

Когда я написала своей дорогой Лоре, что в голове у меня бушует ураган Тревоги, саботирующий творческий процесс, она высказала точку зрения, напоминая о которой мне как раз не хватало:

Стань с этим ураганом единым целым. Двигайся вместе с ним. Прими его вызов. Прислушайся к нему. Используй как топливо.

Так я и сделала. Каждый раз, чувствуя давление Тревоги, старалась воспринимать ее не как врага, а как признак того, что нащупала историю, которую стремлюсь рассказать: ту, которая расширяет мои границы, испытывает, выставляет напоказ. Такой настрой я сохранила до выступления.

В этот день ветер был настолько силен, что сбивал с ног. Темные густые облака окрасили небо в серый и уселись ровно над открытой площадкой, на которую я вскоре собиралась выйти. Усевшись среди слушателей в третьем ряду, принялась снова и снова повторять про себя подготовленную речь. Я положила руки на колени, стараясь выглядеть невозмутимой, спокойной и собранной, хотя чувствовала, что внутри назревал шторм. А когда наконец позвали на сцену, гроза в моей голове обрушилась на всех присутствовавших. Ливень был настолько мощным и оглушительным, что я подумывала сбежать. Но вместо этого повторяла себе: «Стань со штормом одним целым». Я следовала за ним, позволяя энергии ветра разжигать внутри меня огонь такой силы, что ни один ливень не смог бы его загасить.

Я произнесла лучшую речь, на которую тогда была способна. Рассказала, как умирал отец, о своих неудачах, о том, что нужно следовать внутреннему зову, и о многих вещах, которые прежде боялась затрагивать. Когда я закончила, аудитория рукоплескала в унисон бушующей стихии. Ливень смыл нерешительность перед публичными выступлениями — и меня настигло понимание: **минута, когда мы полагаем, что еще не готовы, — это и есть минута, когда мы более всего готовы.**



Дневник Любопытства

В какой области жизни вы чувствуете себя неготовыми? Какой маленький шаг вперед можете сделать уже сегодня?

Когда мы учимся уважать тревогу, страх, беспокойство и сомнение и пробуем двигаться вперед вместе с ними, гораздо проще увидеть, что они реально собой представляют: **сигнал к тому, что нужно сделать.**

Наступает момент, когда никакие планирование, подготовка и предугадывание не снабдят вас импульсом, не дадут необходимых знаний и умений, чтобы сделать следующий шаг. Приходит время, когда единственным способом выйти за свои пределы, справиться с неуверенностью, сомнениями и страхами становится движение. Да, существуют ограничения. Конечно, преодолевают страхи. Этому подвержены все люди, и в особенности те, которые решили достичь чего-то нового. Эти неприятные чувства означают одно: вам не все равно.

Движение к тому, что для вас важно, похоже на первый мазок краски, на первую минуту медитации или публикацию статьи, которую вы долго откладывали. Это может быть установление границ, решение порвать связь, которая эмоционально выматывает, или стремление вперед, чтобы принять новый серьезный вызов. Это может быть намерение перестать подкармливать надуманную установку о том, почему вы не можете, не должны или не готовы сделать что-то, — и просто посмотреть, что получится.

Формулировка «просто посмотрим, что получится» стала лозунгом моего возлюбленного Фархада. Одно из его первых детских воспоминаний — о том, как он бежал в бомбоубежище, услышав взрывы и сработавшую следом систему оповещения населения. Когда уровень опасности и насилия в его родной стране начал зашкаливать и семья спасалась от ирано-иракской войны, ему было всего четыре. К тринадцати годам

он успел пожить в сирийском доме для беженцев, чуть не потерял маму в результате аварии, нелегально эмигрировал в США, получил американское гражданство и переехал девять раз с места на место, пока не обосновался в Пало-Альто. Мама работала няней в обеспеченных семьях, чтобы семья сводила концы с концами, а он трудился в службе общепита при Стэнфордском университете и спал на полу перестроенного гаража, который они называли крошечным дворцом.

Фархад не тратил силы и время, жалея себя или горюя о том, что лишен благ, в которых купаются дети калифорнийских миллионеров. Сравнивал ли он себя с другими? Конечно. Сомневался ли в себе? Разумеется. Боялся будущего? Определенно, чрезвычайно, по полной программе. Но позволил ли неуверенности, тревогам и сомнениям помешать ему двигаться вперед? Точно нет.

Вместо того чтобы поддаться страху, он шел с ним в ногу, тайно проникая в лектории Стэнфорда, заводя дружбу со студентами и преподавателями, отмечая свое равнодушие к предпринимательству, инновациям и всяческим благам. Некому было вручить ему справочник о том, как жить хорошо, применять таланты и формировать жизнь, о которой он мечтал. Признавая и принимая свои уязвимые стороны и ограничения, любопытствуя, что может последовать дальше, он создавал импульс движения такой силы, который был способен преодолевать всякие обстоятельства на пути.

И вы тоже можете.

Несколько лет назад я сидела в первом ряду зала здания ООН и слушала выступление Опры. (Вообще-то я случайно заняла ее место — но это другая история.) Она открылась нам и рассказала, что, решив запустить телеканал OWN после 25 лет успеха «Шоу Опры Уинфри», не могла и предположить, с какими трудностями столкнется. Когда она почувствовала себя на грани срыва, потерянной и угнетенной, со звучащим в голове «голосом маленького человека», как сама это называет (он же — токсичная Тревога), Опра едва слышала себя. Чтобы продолжать двигаться в тумане, она успокоилась и задумалась: какой правильный шаг должен быть следующим? Она задавала себе этот вопрос

и предпринимала соответствующие действия снова и снова, пока не вышла из тьмы на свет.

Теперь я смотрю на вас и задаю тот же вопрос:

«Каков ваш следующий верный шаг?»

Да, вы напуганы. Да, вас одолевают сомнения, неуверенность, страх. Да, вам кажется, что вы еще не готовы. Все эти ощущения всегда будут рядом, напоминая о вашем безразличии.

Но еще у вас всегда есть этот единственный вопрос: каков следующий правильный шаг?

Сделайте его. Начните сейчас. Минута, когда вы думаете, что не готовы, — как раз то время, когда вы готовы как никогда.

СЛУШАЯ ЛЮБОпытСТВО

ПУСТЬ Я НАПУГАН, НО Я
ГОТОВ К ТОМУ, ЧТОБЫ...

МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ...

вы готовы настолько,
наск [Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#) готовы



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

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

