

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
Вступление, или Руководство для дураков по достижению фальшивого успеха	17
Благодарности	23
Об авторе	25
Введение. Что такое осознанное достижение?	27
Часть I	
Выборочный фокус	31
1. Почему умственная энергия — ваше самое ценное качество	33
Борьба за умственную энергию	35
Защита умственной энергии	36
Заряжайтесь энергией от окружающих	37
2. Как занятость приводит к выгоранию и манипулированию	39
Занятая жизнь против жизни результативной	40
Занятые люди становятся посредственностями	41
Занятые люди — ведомые, а не ведущие	42
Почему занятыми так легко манипулировать	43
3. Инфекция под названием «чужие мнения»	45
Вы сами знаете, что для вас лучше	46
Вы биологически запрограммированы на подражание другим	48
Негативные мнения могут сгноить ваш мозг	49

4. Как узколюбые люди блокируют большие цели	52
Сила внушения	53
Мозг подчиняется стадному чувству	53
Освобождающая сила отрицания	54
5. Научное доказательство того, что половина ваших друзей — ненастоящие	56
Почему фальшивая дружба нерациональна	58
Признаки того, что вы завязли в фальшивой дружбе	59
6. Как общаться с недоброжелателями и им не уподобиться	62
Метод напускания тумана и метод инвестирования	64
Негативность против пустоты	65
Пример №1. Рома Скрива. «По-моему, это было что-то вроде клинической смерти» ..	67
7. Почему иногда вам нужно воздерживаться от отношений с другими	70
Вы должны попроситься первым	71
Чему вы научитесь во время затворничества	72
Почему вся ваша жизнь — это ваша вина	74
8. Автоматизм, масштабирование и развитие ментальных петель	76
Саморегулирование и автоматизм	77
Как ментальные петли улучшат вашу жизнь	79
9. Отслеживание эмоций и предсказывание чувств	82
Когда уровни вашей энергии и ваши эмоции достигают пика?	83
Предсказание эмоций защищает от эмоциональных решений	85
10. Как помечать и закрывать открытые петли	87
Как эффект Зейгарник воздействует на вашу энергию и эмоции	88
Как замыкать открытые петли	89
11. Сохранить и прояснить или полностью удалить из своей жизни	91

Активно удаляйте открытые петли, а не просто выкидывайте их из головы.	92
Как сделать открытые петли реализуемыми	93
Пример №2. Юрий Клячкин. «Вот ваше выходное пособие»	95

Часть II

Творческое освоение

12. Где встречаются миллениалы и беби-бумеры	101
Как опыт и капитал соединяются, порождая истинную ценность	103
Впечатления, которые создают капитал и богатство	105
13. Сотрудник-предприниматель и временный сотрудник: другого карьерного выбора у вас не осталось	107
Что такое сотрудник-предприниматель?	110
Почему работодатели хотят нанимать предпринимателей	111
Почему численность класса временных работников растет по экспоненте	112
Как добиться творческого освоения, если вы сотрудник-предприниматель	114
14. Контент-маркетинг — это творческое освоение	116
Что такое контент-маркетинг?	118
15. Как использовать творческую методику Уолта Диснея	120
Что вам следует писать, или Преодоление творческого кризиса	122
Видеоблоги — не только для тех, кто не в состоянии писать	123
16. Что сделать, чтобы вас услышали нужные вам люди?.....	127
Какая сверхзадача заключена в вашем контенте?	129
Как обрести собственный голос в нашем шумном мире ..	130

17. Почему хорошая история принесет вам больше денег, чем отличный продукт	133
Как сторителлинг создает влияние и освоение	134
История героя	135
Добавьте в историю убедительности и практичности	137
Подбирайте верные слова	139
18. Волшебное превращение идеи в магнит	143
Направляющие магниты создают обоюдную ценность	144
Как создать направляющий магнит в виде электронной книги	146
19. Как создать виртуальную картотеку	150
Воздействуйте на своих читателей с помощью выжималок и брызгалок	151
Что такое плашка для подписки и к чему она призывает	152
Пример №3. Тим Бушнелл. «Comic Sans — худший шрифт на свете. Я ухожу»	154
20. Развитие и автоматизация целевого контента	157
Как использовать список электронных подписчиков	159
Почему почтовый маркетинг всегда будет ценной стратегией	160
Почтовый маркетинг и последние привратники	162
21. Как превратить идею в минимально работоспособный продукт	165
Что такое минимально работоспособный продукт?	166
Помните о минимуме в минимально работоспособном продукте	168
Как MVP сделать ведущим продуктом	170
22. Что происходит, когда ваш MVP выходит на рынок?	172
Фаза предзапуска	173
Запуск продукта	174
Как доставить онлайн-продукт клиентам	177
23. Пристрастие к тщеславной аналитике, или Как по-настоящему использовать соцсети	180
Социальные сети лишь повышают узнаваемость бренда и защищают его	181
Большая пятерка соцсетей: как ею пользоваться	182

24. Законы конвергенции, репликации и ускоренной отдачи	188
Что такое закон конвергенции?	189
Что такое закон репликации?	190
Пример №4. Франко Валентино. «Не ездите в отпуск — пусть отпуск приедет к вам в гостиную»	192

Часть III

Поступательный рост

25. Как прагматизм превратит страдания в продуктивную работу	196
Прагматичное мышление преобразит ваши страдания ...	197
Как обратить себе на пользу склонность все видеть в черном цвете	199
26. Лучше сделать одно, чем запланировать тысячу	202
Списки текущих дел зря отнимают время	203
Как использовать силу слова «нет»	204
От слова «нет» к «больше никогда» и «не обсуждается» ...	206
27. Истинная теория относительности и закон непринужденной продуктивности	208
Ваш мир зависит от вашего настроения, вашей внимательности и мотивации	209
Три совсем не относительных исключения из теории относительности	210
Закон непринужденной продуктивности и как ему следовать	211
28. Как избегать драматизма, боязни упустить важное и «игнорирования слепого пятна»	214
Что такое БУВ и кому она свойственна?	215
Избирательное «игнорирование слепого пятна» приводит к катастрофе	216
Два способа держать ваши «слепые пятна» на самом виду	218

29. Как не угодить в восемь ловушек, губящих дело	222
Будем и дальше тратить на отвлечения по восемь часов ежедневно?	225
Пример №5. Кэтрин Сорбара. От стресса и депрессии — к Антарктике и топ-менеджерской должности	228
30. Сегодня каждый — нарцисс?	231
Нарциссизм — красивое название жалости к себе	232
31. Как распознать иллюзию жертвы	235
Как обращаться с людьми, играющими роль жертвы (включая вас самих)	236
32. Как усталость от принятия решений ослабляет волю	239
Как вы тратите свои единицы, принимающие решения?	241
33. Выработка и накопление мелких привычек, ведущих к успеху	243
Привычка помогает мышце отыскать сыр	245
Выработка мелких привычек и выстраивание их в цепочки	246
Превратите сознательное действие в привычку	249
Пример №6. Джеми Джонстон, дипломированный массажист. «Это история со счастливым концом. Но не надо ее так называть».	250
34. Как обратить скуку себе на пользу и заполнить духовную пустоту	253
Используя скуку, сделайте свое будущее более творческим	255
Заполняйте пустоту жизненной силой и приключениями	257
Заключение, или Практическое руководство для искателей умных приключений	261
Эпилог, или Наследие	267
Бонус: достижение гармонии	271
Примечания	273

ПРЕДИСЛОВИЕ

Двадцать лет назад я покинул родной город. А недавно вдруг снова там оказался. Увы, по печальному поводу: я приехал на похороны дедушки. Он был героем войны, нашим патриархом — и примером для всех в нашей семье. Подлинная, лишенная фальши, жизнь деда осталась главным его наследием.

Вновь свидевшись с братьями и сестрами, приветствуя друзей семьи, я поразился, как же сильно вырос с тех пор, как уехал. Я стал первым в нашем семействе, кто окончил колледж. Я женился, поступил в аспирантуру, завел ребенка, защитил диссертацию, проходил подготовку в национальных институтах здравоохранения и, наконец, заполучил работу мечты в Гарвардской медицинской школе. Но мой путь не был легким.

Поначалу я трудился очень усердно. Но неразумно.

Я толком не мог сосредоточиться. То и дело выпадал из реальности. Не брал на себя полную ответственность за тот или иной свой выбор. Не мыслил стратегически и, конечно, не жил подлинной жизнью...

Все стало меняться лишь после одного откровенного разговора о том, как я мог бы обратить свой опыт и свои интересы на нечто по-настоящему удовлетворяющее меня и как я мог бы добиваться успехов своим умом. Именно тогда все стало видеться очень четко, именно тогда я посмотрел в лицо суровой реальности и взял на себя ответственность за свою жизнь и карьеру.

И это мое путешествие еще очень далеко от завершения. К тому же я иду не один. Мне помогает моя упрямая жена, а также несколько близких друзей и коллег. И я всегда стараюсь помнить добро: когда один из друзей попросил меня написать предисловие к его второй книге, я обязан был ему помочь и тут же ответил согласием.

Мы с Исайей познакомились по электронной почте. Он выработал новый подход к формированию лидерских стратегий и карьерному росту, так что я пригласил его выступить в Гарвардской медицинской школе. После нескольких разговоров мы подружились, и по мере того, как дружба крепла, Исайя все с большей готовностью принимал мои советы и критические замечания. Я высказал немало суждений, и он проникательно выбирал из них самое важное, совершенствовал свои идеи и начал распространять их по всему свету. Я еще два раза приглашал его выступить в Гарвардской медицинской школе, один раз — в рамках цикла «Лидерство», а другой раз — для проведения семинаров по теме «Карьерный рост». Взамен он дважды приглашал меня участвовать в его серии вебинаров, где я стремился дать профессионалам уверенность в своих силах (и научные знания), чтобы они могли взять под контроль свою карьеру и судьбу.

В своей книге «Наука успеха» Исайя затрагивает некоторые проблемы, актуальные почти для всех — фокусирование, творчество и рост. Поднимая вопрос об «игнорировании слепого пятна» (в главе 28), Исайя рассуждает о том, как часто мы, отлично умея распознавать слабые места других, не различаем их у себя. Кроме того, автор утверждает, что наше самовосприятие редко согласуется с тем, как нас видят окружающие. Чтобы покончить с незнанием своих «слепых пятен», Исайя рекомендует держать ваши слабые места на виду. Для этого требуется бесстрашно проводить своего рода самоинвентаризацию, при которой вы осознаете собственные недостатки, ошибки, предвзятость. Когда вы отследите свои дурные при-

вычки и найдете потенциальные западни, вы не будете слепы к истине и сможете жить полной жизнью.

Избирательное использование вашего внимания, вашей энергии, ваших личностных связей; творческое освоение собственного пути, успеха, счастья; прагматичный подход к своим решениям, навыкам и общему росту — все это будет вести вас к вашему подлинному «Я». Именно такого рода достижения повысят вашу производительность, наделят вашу жизнь смыслом, позволят оставить после себя наследие, которое долго не забудется.

Жаль, что этой книги не было у меня под рукой 20 лет назад, ибо для меня главное в «Науке успеха» — именно вопрос подлинности, или, как называет это сам Исайя, «истинного успеха».

Джеймс Гулд, PhD,
*директор Отделения постдокторантуры
Гарвардской медицинской школы*

ВСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДУРАКОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ФАЛЬШИВОГО УСПЕХА

Никто не в состоянии сколько-нибудь долго являть одно лицо самому себе, а другое — всем прочим без того, чтобы в конце концов в изумлении не спросить себя: «Какое же из этих лиц истинное?»

НАТАНИЭЛЬ ГОТОРН

Мой постоянный врач уехал в отпуск, а этот просто его временно замещал. Я же явился на обычный ежегодный осмотр. Но так уж получилось, что новый доктор был старше и намного опытнее. И он только что обнаружил у двух других пациентов-мужчин злокачественные новообразования яичка.

Казалось, он прямо-таки *готов* был поставить такой диагноз и мне.

Заметив, что правая тестикула у меня чуть меньше левой, эскулап распорядился провести ряд анализов, чтобы уточнить, есть ли у меня опухоль. А дальше произошло нечто небывалое, что навсегда изменило мою жизнь и при этом безумно меня напугало.

Меня вызвали на ультразвук, и, пока лаборантка проводила обследование, я увидел результаты в ее взгляде. Время от времени я задавал ей вопросы, но она мягко уклонялась от них, отвечая «я не знаю» и иногда добавляя «нам придется подождать, пока придут результаты от рентгенолога». Я подумал: «Похоже, ее специально научили так отвечать, она же имеет

дело со всеми этими людьми, которые проходят биопсию и ждут оглашения своего смертного приговора».

Она упорно избегала очевидного ответа, и сердце у меня колотилось все сильнее и сильнее.

Врач, делавший предварительные обследования, позвонил мне на следующий день в восемь утра и подтвердил: в правой тестикуле у меня новообразование, которое необходимо *срочно* удалить.

Возможно, вы знаете по себе, что от подобных новостей замирает и сжимается сердце.

Я рассердился, огорчился, растерялся. Я бродил по городу в оцепенении. Я встречал улыбающихся людей, но все они, казалось, где-то очень далеко. Я был наедине со своей проблемой.

Прошло несколько часов, назначили время операции. Еще несколько часов, и я лег под нож хирурга.

Искусно сотканная завеса поднимается

Я очнулся после операции — голодный, ошалевший от наркоза.

Но голод вскоре уступил место жуткой усталости. Меня напрочь вымотало беспокойство, не говоря уж о последствиях операции. Едва я добрался до дому и рухнул в постель, ослабевший и подавленный, мне позвонил уролог.

Сердце забилося где-то у меня в горле. И снова начало сжиматься.

— Алло, — прошептал я.

— У меня для вас хорошие новости, Исайя. Только что пришли снимки. Никакого распространения нет. Я думал, вам захочется это узнать, прежде чем вы отправитесь спать.

И я подумал: «Спасибо тебе, Господи, спасибо тебе, Господи, спасибо тебе, Господи Иисусе, и всем ангелам Твоим».

На протяжении двух недель я всячески избегал реальности. Принимал обезболивающие. Запоем смотрел телевизор.

Заказывал пиццу. Моя нормальная жизнь, полная ответственности, работы, поручений и повседневных дел, куда-то уплыла и забылась.

Анальгетики закончились как раз тогда, когда я уже стал привыкать к этому новому коматозному стилю жизни.

Привет, реальность! Привет, странный новый мир!

Все казалось таким незнакомым. Я очутился на неведомой территории.

Во мне что-то переменялось. Что-то важное.

Кем я теперь должен быть?

Постепенно приподнялась та завеса, которую я старательно ткал вокруг себя все эти годы. Сами знаете, о чем речь — обо всех тех иллюзиях, которые мы сами себе создаем, чтобы защититься от жизненной правды и от низменной составляющей своей натуры. Завеса поднялась, и я с полной ясностью увидел собственную жизнь такой, какая она есть.

Не той, которой жил в своем представлении.

Не той, которую я показывал другим на работе или в фейсбуке.

Не той, которую конструировал в своем воображении так долго, что поверил в ее реальность.

Я увидел свою настоящую, подлинную, неприглядную жизнь.

Я медленно осознал, что годами гнался за иллюзиями, словно следуя написанному для дураков руководству по достижению фальшивого успеха. И чего же я добился в этой погоне? Все, что делало меня мной, теперь казалось столь же долговечным и значительным, как песчаный замок на самом краю морского берега. Все это было *не важно*.

Мне вдруг стала вызывающе очевидна поверхностная природа всех моих отношений с другими. Это бросилось мне в глаза сразу же. На самом деле мне не нравился и меня не восхищал никто из моих так называемых друзей. И мне подумалось: «Вся моя жизнь — ложь, в самых разных смыслах».

А потом я увидел, насколько ложным, подобным шутке, был мой выбор профессии.

И я подумал: «Эта работа — вовсе не мое». Это не то, что я хочу делать в жизни. Это не то, для чего я предназначен.

Столь же смехотворным мне представился мой «здоровый образ жизни». Насколько здоровой может быть фальшивая жизнь? Сколько здоровья и энергии я тратил на то, чтобы воплощать всю эту ложь?

Ложная личность. Ложное «Я».

Все эти обманы и фальшивые личины моей жизни чередой прошествовали передо мной.

Каким притворщиком я стал! Хуже того, я стал ходячей катастрофой.

Сущей катастрофой были мои отношения с близкими. Половина из этих отношений поблекла, отодвинувшись куда-то на задний план, а вторая половина с самого начала была совершенно фальшивой. Связи, когда-то выстроенные на основе общих ценностей, были крепки благодаря своей осознанности, но теперь оказались расшатанными, неопределенными, поверхностными.

Я больше не проявлял избирательности касательно того, кому отдавать свое время и свою энергию. Наоборот, я стал совершенно пассивен, впуская в свою жизнь всё и всех.

Моя карьера тоже была настоящей катастрофой. Я-то думал, что заработал на работе титул неприкасаемого. Полагал, что стал незаменимым. На самом же деле мой наниматель готов уже был отпустить меня восвояси после того, как я просидел на больничном всего три недели. Мое выживание полностью зависело от него. Я ничем не обладал и всем был должен.

Когда-то, учась в университете и выступая в Первой лиге Национальной ассоциации студенческого спорта, я хвастался, что у меня олимпийское здоровье. Теперь же оно у меня было в лучшем случае средненьким — благодаря неразборчивости в еде и привычке каждый вечер выпить по паре пива с ребятами.

Я перестал проявлять благоразумие и прагматизм. Вместо этого я вечно витал в облаках. Я предпочитал избегать реальности. Я сторонился малейших намеков на личную ответственность, потому что всегда был уверен: обо мне позаботится кто-то еще. Разумеется, такая жизнь не влекла за собой никаких серьезных последствий. А даже если бы влекла, я моментально мог бы все переменить, если бы по-настоящему захотел.

Не прошло и двух месяцев после операции, как я перешел от ощущения, будто я — на вершине мира, к пониманию, что через несколько недель останусь без гроша... Что я совершенно один, что я совершенно утратил связь с реальностью и что скоро обо мне станут вспоминать лишь в назидание другим: мол, никогда так не поступайте.

От трагедии к разумным достижениям

Трагедия приносит страдания, но приносит и озарение.

Трагедия дает возможности для роста.

Когда я узнал, что мне требуется операция, первым делом у меня в голове возникла мысль: «Этого не может быть».

А теперь я даже рад, что это произошло. Тот диагноз изменил мою жизнь к лучшему. Он показал мне, каким дураком я был, гоняясь за ложными сигналами достижений. Угроза рака открыла мне все, что я упускал и тратил зря, и дала знать: пора самым серьезным образом провести переоценку собственной жизни.

Это не произошло в одночасье. Ничто хорошее не происходит сразу.

Постепенно я осознал, на что мне больше не следует тратить свои силы и куда стоит их вместо этого *вкладывать*.

На протяжении следующего года я перестал следовать своей инструкции для дураков, ищущих фальшивого успеха. Я перестал транжирить время на свой «имидж», должность,

зарплату, а в особенности заботиться о том, как бы хорошо провести время.

Вместо этого я начал *выборочно фокусировать* энергию на новых для меня позитивных людях и целях. Я больше не позволял себе зависеть от других и научился *творческому освоению* собственного успеха и собственного счастья. Кроме того, я решил вновь наладить контакт с реальностью. И я решил *постоянно расти* — чтобы видеть вещи такими, какие они есть, а не такими, какими мне их хочется видеть.

Эти три аспекта (избирательность, творческое освоение и постепенность) сошлись воедино, став для меня своего рода указателем направления, который и помог мне двинуться в сторону Науки осознанного, а не фальшивого успеха.

Сегодня благодаря этому указателю я женат на своей лучшей подруге, вместе с близкими друзьями и коллегами руковожу двумя компаниями (эти компании помогают сотням тысяч людей и по-настоящему преуспевают) а кроме того, у меня только что родился первенец.

И вот выходит эта книга.

Я написал «Науку успеха», чтобы показать, как создать собственный указатель избирательности, творческого освоения и постепенности, а отчасти — чтобы предостеречь вас, помочь избежать распространенной ошибки — погони за фальшивым успехом, за которым когда-то гнался и я сам.

Надеюсь, последующие страницы приведут вас к высочайшим уровням *осознанного достижения* в вашей жизни.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга посвящается всем, кто помог мне достичь реального успеха благодаря *избирательному сосредоточению, творческому освоению и поступательному росту*. Тяжелые уроки и потрясающие люди сделали это возможным.

Спасибо моей семье, в том числе моей жене и дочери Лауре и Заре: они наполнили мою жизнь множеством *умных приключений*. Моим родителям Джону и Кэрен, брату Ною и сестре Джессике: они научили меня, как важно *стать хозяином собственной жизни*, и постоянно напоминали, что необходимо *избирательно расходовать умственную энергию*.

Спасибо команде Cheeku, в том числе всем моим друзьям и коллегам по Cheeku Scientist: вы помогаете мне прагматично вносить изменения в окружающий мир. Спасибо за то, что вы так стараетесь сделать необычайно притягательным наш слоган «*Цени себя и свою ученую степень!*».

Спасибо всем членам Cheeku Scientist Association — за то, что они постоянно стремятся улучшить свою жизнь и мир в целом. Все вы — пример того, как жертва может *увидеть иллюзорность своего положения и сделать страдание плодотворным*.

Спасибо всем, кто поддерживал или одобрительно отзывался о Hankel Leadership, в том числе и членам My Life Aligned. Вы задаете стандарт для *закона непринужденной продуктивности*. Все так же избегайте оскудения силы воли и продолжайте *накапливать мелкие привычки, ведущие к успеху*.

Спасибо вам, Энни, Хлоя, Пит и все-все-все в издательстве Wiley, кто поверил в эту книгу и помог мне дать ей жизнь.

ОБ АВТОРЕ



Исайя Хенкель имеет степень доктора в области анатомии и цитологии. Специалист по ментальной концентрации, поведенческой психологии и карьерному росту. Его работы публиковались в *Guardian*, *Fast Company* и *Entrepreneur Magazine*. Первая книга Исайи «В центре черной дыры» (*Black Hole Focus*), также опубликованная издательством Wiley, признавалась в Вели-

британии бизнес-книгой месяца и стала международным бестселлером. За последние пять лет Исайя провел по всему миру корпоративные презентации для более чем 20 тысяч человек, в том числе свыше 300 мастер-классов; часто выступал ведущим докладчиком на конференциях.

Исайя — основатель и гендиректор Cheeky Scientist. Компания занимается карьерным тренингом и помогает обладателям ученых степеней в переходе на работу в корпоративный мир. Кроме того, Исайя является директором Hankel Leadership. Через эти организации он дает консультации по вопросам карьерного роста, управления персоналом, предпринимательской деятельности, концентрации внимания и мотивации нескольким компаниям, входящим в список Fortune 500. Его неоднократно приглашали выступать в ведущих научных учреждениях мира, в числе которых — Гарвардская медицинская школа, Стэнфордский университет, Университет Вандербильта, Чикагский университет, Оксфордский университет, Институт

Марии Кюри (Франция), Научно-исследовательская педиатрическая клиника святого Иуды (Мемфис).

До того как заняться диссертацией, жил и работал на овцеферме на Тихоокеанском Северо-Западе США. Получив ученую степень, Исая основал несколько технологических компаний (каждую из них покинул на волне успеха), а затем официально получил образование в области экономики поведения, бихевиоризма и онлайн-маркетинга. Таким образом, опыт Исая в качестве «синего воротничка» и в подготовке «белых воротничков», а также академическое образование позволяет ему сотрудничать с самыми разными организациями, а также налаживать и поддерживать весьма значимые связи с самыми разными частными лицами и институтами.

ВВЕДЕНИЕ. ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОЕ ДОСТИЖЕНИЕ?

Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы жизнь имела ценность.

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Говоря о достижениях, мы говорим в первую очередь о ценности. О том, как мы приобретаем ценность благодаря усилиям и мастерству.

Вопрос лишь в том, что вы сейчас цените больше всего? И что вы стремитесь приобрести?

Может быть, вас учили ставить превыше всего вашу должность или ваши отношения с каким-то человеком? Может быть, вас убедили, что ценнее всего в жизни — зарплата, количество людей, которые здороваются с вами в офисе, количество тех, кто говорит вам дома «ты мне нужен»?

А может, вы стали настолько пассивны по части ценимых вами вещей, что допускаете в свою жизнь все и вся — лишь бы это позволяло и дальше отворачиваться от жестокой истины: когда в жизни все пойдет наперекосяк, единственным человеком, который сможет это поправить, и единственным, кто станет нести за все это ответственность, будете вы сами.

Добро пожаловать в царство фальшивого успеха.

Пассивность, зависимость от других, готовность жертвовать реализмом и личной ответственностью в угоду какому-то расплывчатому, но грандиозному идеалу, блуждающему в данный момент где-то в эфире вашего сознания, — все это признаки фальшивого успеха.

Фальшивый успех — движущаяся мишень. Это штука нестабильная, в чем я убедился на собственном горьком опыте. Я-то думал, что постоянная занятость, конкуренция с коллегами по офису и вселенские размышления — это и есть пропуск в мир непрерывных свершений. Но все это оказалось иллюзией. В своем сознании я выстроил нечто, казавшееся мне вершиной моего существования, но это нечто оказалось мрачной бездной.

Я беспечно позволял вниманию блуждать где ему вздумается. Я думал, что, если я нуждаюсь в других людях и они нуждаются во мне, это создает ощущение безопасности не только у меня, но и у них. Я радостно и вольно витал в облаках, стараясь никогда не спускаться на землю, что позволяло мне избавляться от необходимости серьезно посвящать себя кому-то или чему-то.

О, как я лелеял все эти сломанные игрушки!

Но, когда моя жизнь зашаталась, я увидел, насколько пуст этот фальшивый успех.

А вот *осознанное достижение цели* — ни в коей мере не движущаяся мишень. Это не пустота! Наоборот, это нечто прочное, незыблемое и наполненное.

И его вам не дадут просто так. Это не то, за чем вас побуждают гнаться или желать.

Стремление к *осознанному достижению* возникает внутри вас. Существует набор ценностей, который соответствует тому, кто вы на самом деле: их вы должны защищать и возвращать. Эти ценности не усиливают вашу зависимость от других людей и вещей. Наоборот, они избавляют вас от такой зависимости.

Осознанное достижение подобно фундаменту, и вы сами — и никто другой! — выбираете, каким он будет. Осознанное достижение связано с целью. И только вы несете ответственность за ее достижение.

Осознанное достижение дает вполне научный процесс обретения успеха благодаря вашим самым ценным качествам —

избирательному сосредоточению, творческому освоению, поступательному росту. Первым делом вы должны научиться фокусироваться и сохранять умственную энергию.

Если вам когда-нибудь не удавалось добиться важной цели из-за того, что вы отвлекались, пользовались неверной информацией или слишком рьяно втянулись в какое-то дело, тогда вы наверняка понимаете, какую роль в наших достижениях играет концентрация и избирательность внимания.

Далее вы узнаете, как не допускать, чтобы ваше счастье и успех зависели от других. Может быть, банк, налоговый инспектор, власти способны отобрать у вас дом, бизнес, сбережения, акции и прочие признаки фальшивого успеха, но они не в состоянии отобрать у вас ваши знания, сеть знакомств или способности. И вы должны научиться творческому освоению этих трех составляющих вашей жизни.

И наконец, вы научитесь искусству изменять свою жизнь посредством прагматичных решений и действий. Самосовершенствование — вовсе не результат резких перемен. Напротив, личностные и профессиональные трансформации начинаются и поддерживаются благодаря постоянным практическим изменениям — как правило, небольшим. Чтобы вырасти, вам придется воспользоваться силой малых решений, личной ответственности и мелких привычек. Сама ваша природа не позволит вам усовершенствовать свою жизнь каким-либо иным путем.

Кроме того, *осознанное достижение* покажет вам, как избегать ловушки — стремления гнаться за фальшивым успехом. За какими признаками фальшивого успеха вы бежите? За имиджем? За высокими должностями? За лучшей зарплатой? За большим числом фейсбучных друзей?

Эта гонка за ложными индикаторами успеха заставляет миллионы людей в самых разных областях деятельности — будь то «синие воротнички», «белые воротнички» или ученые — вести пустую, неглубокую, поверхностную жизнь,

а это, в свою очередь, приводит к выгоранию, зависимости и разобщенности.

Никогда не поздно все переменить. Если вы хотите выйти на более высокие уровни истинных достижений в вашей профессиональной карьере или в вашей частной жизни, вам необходимо прямо сейчас *оценить то, что по-настоящему важно*, — выборочный фокус, творческое освоение и постоянный рост.

Часть I

Выборочный фокус

Если вы делаете меньше бессмысленной работы, тем самым позволяя себе сосредоточиться на том, что более важно для вас лично, — это никакая не лень. Большинству трудно это признать, поскольку наша культура склонна вознаграждать личные жертвы, а не личную производительность.

ТИМ ФЕРРИСС

Избирательность — залог производительности. Научившись с высокой избирательностью относиться к фокуировке и вообще к умственной энергии, вы сделаете первый шаг на пути к *осознанному достижению*. Добиваться сколько-нибудь заметного успеха в жизни (в каком угодно смысле) попросту невозможно, если вы первым делом не начнете оберегать свое внимание.

1 Почему умственная энергия — ваше самое ценное качество

Когда умственной энергии позволяют следовать по линии наименьшего сопротивления и направляться по самым легким каналам, это называется слабостью.

ДЖЕЙМС АЛЛЕН

Ничто не в состоянии спасти вас от вашего же уставшего ума. Время не спасет. Все эти минуты и часы ничего не значат, если ваш мозг не в состоянии принимать верные решения.

Деньги не спасут. Нет такой суммы, за которую можно приобрести ясность и упорство мысли.

Отношения с другими тоже не спасут. Да и как вы можете сделать других счастливыми, если вы и себя-то осчастливить не умеете?

Если вы когда-нибудь плюхались в кресло перед телевизором, чтобы посмотреть уже виденный фильм, потому что устали, вы сами понимаете, что время — не самый ценный из ваших ресурсов. Если вы когда-нибудь покупали что-нибудь помимо еды, воды, крыши над головой или других необходи-

мейших вещей, вы сами понимаете, что деньги — не самое ценное ваше достояние.

Если вы когда-нибудь хотели помогать большему количеству людей, больше вкладывать в ваши нынешние отношения с другими или выстраивать новые отношения, но чувствовали, что у вас не хватает на это сил из-за ваших нынешних обязательств, то вы сами понимаете, что и отношения — не самый ценный ваш ресурс.

Умственная энергия — ваше самое ценное качество. Без нее у вас не будет энтузиазма, мотивации, стремления, да и попросту физической энергии жить полной жизнью, насыщенной всеми вышеперечисленными вещами.

Проблема в том, что этот актив каждый день быстро иссякает. Научные исследования, опубликованные журналом *Harvard Business Review* и издательством Cambridge University Press, дают основания полагать, что ежедневно вам выпадает лишь примерно 90–120 минут максимальной умственной энергии [1] и не больше пяти часов «почти максимальной» [2].

Все остальное время уровень умственной энергии колеблется от среднего к низкому. Но не все так плохо: если вы сумеете выспаться, уровень энергии снова достигнет 100%.

В одном исследовании, описанном в журнале *Sleep Medicine*, утверждается, что необходимое количество быстрого сна (от 4 до 6 циклов) каждый день полностью восстанавливает умственную энергию [3]. Это отлично, но...

Даже если вы начинаете каждый день со 100%, восполненная после сна умственная энергия будет затем стремительно убывать.

Вот почему хочется относиться к ней бережно. Копить ее. Заботиться о ней, как о любимом саде. И когда это нужно, бороться за нее.

Борьба за умственную энергию

Умственная энергия — самая большая в мире ценность. У вас будут постоянно пытаться ее украсть, осушить, высосать полностью, как только вы проснетесь. Но мало кто из нас защищает свою энергию. Мало кто из нас знает, как это делается.

Люди старательно защищают деньги на своем банковском счете и время в своем календаре, но они мало что делают для того, чтобы защищать свое внимание. А ведь внимание — это врата к вашей умственной энергии. Куда устремляется внимание, туда и течет энергия.

И чаще всего она течет туда, куда желает кто-то другой, но не вы.

Вернуть себе собственную умственную энергию не так-то легко. Это не танцульки, а собачьи бои.

Даже ваше собственное сознание будет упорно биться с вами, пытаясь, чтобы вы и дальше отвлекались.

Все эти ваши «да», все ваши взятые когда-то обязательства создали в вас своего рода «психологическую иммунную систему».

Эта иммунная система сложилась, чтобы защищать ваше чувство гомеостаза. И она отвергает любые ваши попытки изменить сложившееся положение вещей, когда вы предпринимаете такое усилие. Ваш мозг ненавидит перемены. Он любит отвлекаться. Он хочет, чтобы вы оставались в этой комфортной зоне отвлечений, которую вы сами для себя создали. Чтобы вы тратили энергию на что попало. И система старается удержать вас в таком состоянии.

Отвлечения — штука безопасная, понимаете?

Есть и другие награды за такое поведение. Вашему мозгу нравится то одобрение, которое вы получаете от других, отвечая им «да». Ему нравится стимуляция, которую дают всякие драматические истории, слухи и прочее. Ему нравится

играть маленькую роль во всем на свете, при этом не играя большую роль ни в чем.

Вам необходимо отремонтировать эту иммунную систему.

Защита умственной энергии

Сейчас ваша психологическая иммунная система постоянно стремится к тому, чтобы обеспечивать собственную безопасность. Вы сами, активно или пассивно, научили ее опасаться перемен.

Единственный способ перепрограммировать ее — начать более избирательно относиться к тому, на что вы расходуете свою умственную энергию. Первый шаг на пути к ее защите — игнорировать все то и всех тех, кто пытаются завладеть вашим вниманием.

Выработайте в себе сопротивляемость к этому их побуждению. Для этого научитесь сразу же отвечать им «нет». Поначалу это будет трудно, но со временем будет даваться вам все легче и легче.

Научитесь всякий раз, когда вы говорите «нет», чувствовать себя победителем, а не побежденным.

Вас с рождения учили со всем соглашаться. Всякий раз, когда вы соглашались сделать что-то такое, что вас просили сделать родители или учителя, вы получали позитивное подтверждение. И ныне вы считаете, что ответ «да» — ключ к получению награды.

Но это ошибка. Когда вы говорите «да» всем без разбора, вас ждет не успех, а провал. Пусть «нет» будет вашей установкой по умолчанию. И начните вознаграждать себя за избирательность. Каждый раз, когда вы говорите «нет», вы еще на один шаг приближаетесь к достижению истинного успеха.

Важнее всего научиться не допускать в свою жизнь слухи и бессмысленный драматизм. Ничто не снижает вашу умственную энергию стремительнее, чем эмоциональное выгорание.