



JIM LAWLESS

# TAMING TIGERS

DO THINGS YOU  
NEVER THOUGHT YOU COULD



ДЖИМ ЛОУЛЕСС

# ИДИ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО

ИЗБАВЬСЯ  
ОТ ВНУТРЕННИХ БАРЬЕРОВ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.923.3  
ББК 88.52  
Л81

Jim Lawless  
TAMING TIGERS

Copyright © Jim Lawless, 2012  
This edition is published by arrangement  
with United Agents LLP and The Van Lear Agency LLC

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг»

**Лоулесс, Джим.**

Л81      Иди туда, где страшно. Избавься от внутренних барьеров ; [перевод с английского] / Джим Лоулесс. — Москва : Эксмо, 2021. — 384 с. — (Книжный марафон).

ISBN 978-5-521-85837-8

Жить легко и свободно нам мешают наши страхи. Они, словно тигры, рычат: «даже не думай пробовать», «откажись, все равно ничего не выйдет», «еще не время». И мы слушаем. И мы отступаем. Откладываем свою мечту и жизнь в долгий ящик.

Джим Лоулесс — бизнес-тренер, один из самых популярных европейских мотивационных спикеров. В числе его клиентов — Apple, British Telecom, Barclays Bank и Национальная служба здравоохранения Англии. Стал первым британским фридайвером, установившим рекорд по нырянию в глубину без акваланга. За 12 месяцев освоил профессию жокея. Всего этого он добился благодаря 10 правилам, которые сам изобрел и опробовал на себе.

УДК 159.923.3  
ББК 88.52

ISBN 978-5-521-85837-8   © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	11
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА . . . . .	13
ВВЕДЕНИЕ. Кто пишет вашу историю? . . . . .	14
ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ПРИРУЧЕНИЯ ТИГРОВ . .	32

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПРАВИЛА ЦЕЛОСТНОСТИ

ПРАВИЛО 1. Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено . . . . .	53
ПРАВИЛО 2. Перепишите свой кодекс принятых представлений и постоянно меняйте его . . . . .	86
ПРАВИЛО 3. Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь . . . . .	118
АНТРАКТ. Понять Тигра, понять свое «Я» . .	160

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ ПРАВИЛА ЛИДЕРСТВА

ПРАВИЛО 4. Станьте хозяином в своей голове . . . . .	175
ПРАВИЛО 5. Ищите тех, кто может вам помочь . . . . .	210
ПРАВИЛО 6. Не ищите безопасности в конформизме . . . . .	233

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН

ПРАВИЛО 7. Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит . . . . .	251
ПРАВИЛО 8. Управляйте своим временем, чтобы что-то менять . . . . .	269
ПРАВИЛО 9. Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели . . . . .	302

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ ПРАВИЛО РОСТА

ПРАВИЛО 10. Никогда, никогда не сдавайтесь . . . . .	329
ЭПИЛОГ. Жизнь без Тигра . . . . .	358
ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .	362
БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	370
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	373

*Коню и морю  
Мэдди и Ги*



Быть свободным,  
Как дикий зверь.

Нырять обнаженным, как дельфин,  
Стремительным, тихим, безмятежным  
В глубины моря.

Взлетать высоко в бесконечную синеву неба  
И безмолвно парить над ограниченным миром  
современного человека.

Смешаться с воздухом или растаять в воде,  
Становясь единым целым с Природой  
И вновь открывая свою самость. —  
Вот мой девиз

*Жак Майоль, первый человек,  
совершивший погружение на 100 метров  
на задержке дыхания,  
и вдохновивший Люка Бессона на фильм  
«Голубая бездна», 1988*

