



JIM LAWLESS

TAMING TIGERS

DO THINGS YOU
NEVER THOUGHT YOU COULD



ДЖИМ ЛОУЛЕСС

ИДИ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО

ИЗБАВЬСЯ
ОТ ВНУТРЕННИХ БАРЬЕРОВ

БОМБОРАTM

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 попробовать», «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*

