



**НОВАЯ
РЕАЛЬНОСТЬ**

10 НЕСТАНДАРТНЫХ
СПОСОБОВ ДОБЫТЬСЯ
ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ УСПЕХОВ

КОД ЭКСТРАОРДИНАРНОСТИ

ВИШЕН ЛАКЬЯНИ



МОСКВА
2019

THE CODE OF THE EXTRAORDINARY MIND:
10 UNCONVENTIONAL LAWS TO REDEFINE YOUR
LIFE & SUCCEED ON YOUR OWN TERMS

Copyright © 2016 by Vishen Lakhiani
This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic
and The Van Lear Agency LLC

Лакъяни, Вишен.
Л19 Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов / Вишен Лакъяни ; [пер. с англ. Я. Тимковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (Новая реальность).

ISBN 978-5-04-201802-2

Если не можете выиграть, меняйте правила. Не можете изменить правила – не обращайте на них внимания. Эта книга бросает вызов устоявшимся представлениям о работе, бизнесе, дружбе, постановке целей, осознанности, счастье и смысле.

Вишен Лакъяни, основатель компании Mindvalley, одного из крупнейших разработчиков приложений для личностного роста с годовым оборотом примерно 25 миллионов долларов, рассказывает, как работает разум самых смелых мыслителей нашей эры, учит, как создавать собственные правила жизни и добиваться успеха на своих условиях.

10 вполне конкретных правил, которые автор разработал, основываясь на личном опыте и долгих личных беседах с такими выдающимися людьми, как Илон Маск и Ричард Брэнсон, Кен Уилбер и Арианна Хаффингтон, — бросают вызов устаревшим моделям поведения.

УДК 65.01
ББК 65.290-2



Вишен Лакъяни с семейство

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ■ viii

ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ В КУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ. КАК МИР СФОРМИРОВАЛ ВАС

ГЛАВА 1. ПОДНЯТЬСЯ НАД КУЛЬТУРНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ ■ 3

Глава, в которой мы научимся подвергать сомнению правила мира

ГЛАВА 2. ОСПОРИТЬ ДУРАВИЛА ■ 23

Глава, в которой мы узнаем, что мир стоит на дурацких правилах, которые передаются из поколения в поколение

ЧАСТЬ II. ПРОБУЖДЕНИЕ. ВЫБИРАЕМ СВОЮ ВЕРСИЮ МИРА

ГЛАВА 3. ПРОГРАММИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ ■ 53

Глава, в которой мы научимся сознательно выбирать, что из культурного пространства сохранить, а что отвергнуть для того, чтобы быстрее расти

ГЛАВА 4. ПЕРЕПИСАТЬ МОДЕЛИ РЕАЛЬНОСТИ ■ 79

Глава, в которой мы научимся выбирать и обновлять свои системы для жизни

ГЛАВА 5. УЛУЧШЕНИЕ СИСТЕМ ЖИЗНИ ■ 109

Глава, в которой мы узнаем, как оптимизировать системы жизни

ЧАСТЬ III. ПЕРЕКОДИРУЕМ СВОЕ Я. ИЗМЕНЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА

ГЛАВА 6. МЕНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ ■ 135

Глава, в которой мы определяем высшее состояние человеческого существования

ГЛАВА 7. ПРАСЧАСТЬЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ■ 155

Глава, в которой мы узнаем, как важно каждый день быть счастливым

ГЛАВА 8. СОЗДАЙТЕ ВИДЕНИЕ СВОЕГО БУДУЩЕГО ■ 179

Глава, в которой вы узнаете, как убедиться в том, что наши цели действительно ведут к долговременному счастью

ЧАСТЬ IV. СТАНОВЯСЬ НЕЗАУРЯДНЫМ. КАК МЫ ИЗМЕНЯЕМ МИР ВОКРУГ НАС

ГЛАВА 9. БУДЬТЕ НЕПОКОЛЕБИМЫ ■ 205

Глава, в который вы узнаете, как не бояться

ГЛАВА 10. ЖИТЬ СОГЛАСНО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ ■ 223

Глава, в которой вы узнаете, как собрать все воедино и начать жить осмысленной жизнью

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРАКТИКА ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТИ.

Приложение, в котором вы узнаете, как объединить ключевые системы из этой книги в действенную личную практику ■ 251

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Следуем коду незаурядного разума.

Здесь приведен список всех законов и основных упражнений книги ■ 271

Словарь ■ 291

Источники ■ 295

ВВЕДЕНИЕ

Я полагаю, что люди могут выбрать быть необычными... Они могут выбрать не следовать за убеждениями, которым их обучили родители. Я уверен, что обычные люди могут сделать выбор стать необычными.

— ИЛОН МАСК

Я должен был выступать с докладом. Это было не совсем обычное выступление. На конференции в Калгари меня поставили последним, а такое время достается самым непопулярным докладчикам. Передо мной выступали невероятные люди. Его Святейшество Далай-лама, словно мастер Йода в оранжевых одеяниях, дарил слушателям перлы мудрости. После него — лауреат Нобелевской премии Ф. В. де Клерк, бывший президент Южно-Африканской Республики. Сэр Ричард Брэнсон, основатель компаний Virgin Group, а за ним следовал Тони Шей, CEO компании Zappos.

Моя очередь подошла на третий день. Я был так называемым довеском — без громкого имени, всего лишь еще один докладчик, которого взяли по принципу «бюджет на знаменитостей закончился, а время еще осталось».

Я вышел на сцену. На меня выжидающе смотрела самая большая аудитория, перед которой я когда-либо выступал, — 600 человек. Я волновался, но перед выходом тайком глотнул водки в надежде, что это поможет успокоиться. По моей одежде — драным джинсам и свободной рубашке — можно было сказать только то, что у меня нет вкуса. Мне было тридцать три.

Я говорил о том, что близко лично мне: как люди понимают жизнь, цели, счастье и смысл. Под конец выступления я увидел, что меня слушают с радостью и со слезами на глазах. Более того, в конце конференции по результатам голосования меня выбрали лучшим оратором (я разделил первое место с Тони Шеем из Zappos). Это было невероятно, особенно если учесть, какие знаменитости выступали на конференции и что сам я был практически неопытен и мало чего добился. Но я обошел Далай-ламу! (Я этим немножко горжусь, а ему, скорее всего, все равно, потому что он — Его Святейшество, а я просто мистер.)

В тот день я говорил о том, что значит жить незаурядной жизнью, а это зависит не от везенья, не от тяжкого труда и не от усердных молитв. Для этого есть метод, которым может воспользоваться каждый, — код, который доступен любому; метод, который превратит вашу жизнь в незаурядную.

Эти идеи сработали для сотен тысяч людей, а не только для нескольких избранных. Чтобы обрести счастье и смысл жизни, этот код применяют во многих школах и в деловых компаниях, им пользуются обычные люди во всем мире. Я открыл его методом проб и ошибок, а также благодаря тому, что внимательно присматривался к самым незаурядным людям мира.

Тот день, когда я выступал на одной сцене с Далай-ламой, стал одним из лучших в моей жизни. Я благодарен за весь огромный опыт, который обрел на пути к этому дню. Я счастлив, что с полным правом могу назвать свою жизнь незаурядной, — жизнь, которой у меня могло никогда не быть и в которой я:

- превратил свое увлечение — личностный рост — в компанию Mindvalley, в которой сейчас 500 000 студентов, 2 миллиона подписчиков, а еще много преданных поклонников по всему миру;

- основал Mindvalley без банковских кредитов или других вложений капитала и, несмотря на все препятствия, постепенно превращаю ее в самую инновационную компанию нашего времени;
- создал рабочее пространство, в котором трудятся люди из более чем 40 стран, пространство, завоевавшее множество наград и по результатам читательского голосования журнала Inc.¹ признанное одним из самых замечательных офисов на планете;
- женился на потрясающей женщине и сейчас мы растим двух прекрасных детей;
- основал фестиваль A-Fest, который проходит в разных экзотических местах мира и привлекает тысячи людей;
- получил приглашение учиться и отдыхать на частных островах с такими людьми, как Ричард Брэнсон (который, к слову, и убедил меня написать эту книгу);
- пережил духовное возрождение, изменившее мое восприятие материальной реальности;
- собрал и передал миллионы долларов на благотворительность;
- получил невероятное предложение написать эту книгу (спасибо, Rodale Inc!).

При этом я совершенно точно могу сказать, что не родился выдающимся. Моя жизнь должна стать

¹ Inc. — американский ежемесячный журнал, рассчитанный на владельцев стартапов, малого и среднего бизнеса.