


**ЭТА КНИГА ПОСТРОЕНА  
НА ПРОСТОМ  
УБЕЖДЕНИИ:  
СЕЙЧАС НАМ БОЛЕЕ,  
ЧЕМ КОГДА-ЛИБО,  
НУЖНО БЫТЬ  
ВНИМАТЕЛЬНЫМИ  
К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ,  
К ВАЖНЫМ В ЖИЗНИ  
ВЕЩАМ И К САМИМ  
СЕБЕ**



# Для кого эта книга? И что она дает

Она написана для людей, которые родились в цифровую эпоху (и для всех остальных, кого утомили ее темп и запросы). Она напоминает нам о том, что мы раньше не ценили, а теперь утратили:

**О непрерывном времени,  
проведенном с самим собой,  
своими воспоминаниями,  
надеждами, полетами фантазии,  
размышлениями.**

Она просит тебя остановиться. Вот что она тебе говорит: «У нас с тобой завяжутся отношения, я – это прекрасный артефакт, который принадлежит тебе и который можно сделать еще более своим. Я заставлю тебя писать, рисовать, решать, совершенствоваться и отбиваться от всего, что постоянно требует от тебя мир».

Купить эту книгу — значит сделать себе подарок.

Ты почувствуешь себя иначе после того, как выполнишь все задания в ней: станешь увереннее, свободнее, легче.

Она поможет тебе понять, что ты на самом деле думаешь, хочешь и ценишь.

Эта книга предлагает тебе уделить больше времени самым важным вопросам.

Тысячи входящих сообщений не сделают тебя счастливым, зато время, проведенное наедине с собой, на это способно.

Самовыражение внутри этой книги не твит и не обновление статуса, его не будут оценивать по количеству собранных лайков.

**Но** она посвящена тому, как по максимуму использовать свое время, как стать гурманом невероятных возможностей, которые есть повсюду, **И**

ты удивишь самого себя и всех окружающих, придумывая слова и рождая идеи, которые будут по-настоящему твоими.



## ПОСВЯЩЕНИЯ

Моей жене **Кэт**, за все.

Моему сыну **Тоби**, за то, что родился.

Моему другу **Уильяму де Ласло**, за вдохновение.

И **тебе**, конечно, за то, что открыл эту книгу.

Ты хочешь кому-нибудь посвятить ее?

---

---

Почему именно этому человеку?

---

---

---

---



**OF ALL\***

**\*ВО-ПЕРВЫХ**

# Чем бы ты мог заниматься прямо сейчас?

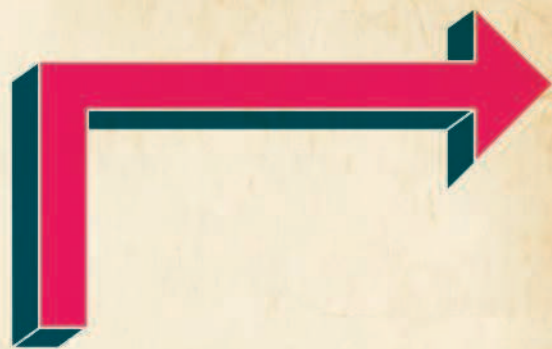
Ты ловишь себя на том, что все время в мыслях, как бы проверить почту и обновления в соцсетях? Если я предложу тебе выключить телефон и отложить его в сторону, пока ты сидишь с этой книгой, что ты почувствуешь: дискомфорт, облегчение или то и другое?

Мы живем в эпоху постоянной возможности подключиться к Сети и постоянной тревоги из-за последствий этого. Критики говорят о «цифровой детоксикации», как будто популярные видеоролики — это жирная пища и можно решить проблемы рассеянности, недостатка внимания и неумеренного выбора, посадив мозг на диету.

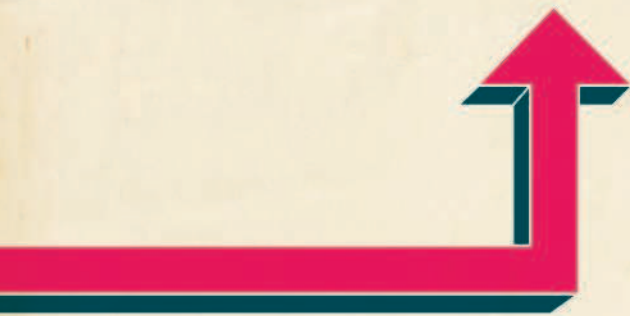
Эта книга совсем о другом. Обвиняя технологии, мы в буквальном смысле убиваем посланника, принесшего дурную весть. Тебя не мучает вопрос, зачем мы отправляем миллионы миллионов писем, сообщений и статусов и даже не задумываемся, почему же это занятие доставляет нам удовольствие?

Ответ отчасти кроется в том, что нас привлекает волнение, которое мы испытываем, выходя в компьютерную Сеть; нам кажется, что наша жизнь становится лучше, интереснее и проще. Но самое смешное, что все это нам не особо и нужно. Масса людей зарабатывает кучу денег, подталкивая нас к яростному электронному обмену; и множество карьер, надежд и мечтаний требуют постоянной демонстрации готовности быть на связи, ни больше ни меньше.

Вот



**HERE'S  
THE  
THING\***



*Мы не обязаны ни с чем  
таким соглашаться.*

Мы не обязаны ни с чем таким соглашаться.

Эта книга о том, как вернуть себе утраченное время. Но также о том, что такое любовь к новейшим технологиям; ведь любовь к чему-то означает осознанность, то есть возможность говорить не только «да» или «нет», но еще и задавать вопрос «почему?».

Мне нравятся старомодные красивые книги, и мне нравится черкать свои мысли на бумаге. Не потому что я застрял в прошлом, а потому, что ручка с бумагой, словно по волшебству, умеют сотворить время, которого до этого у меня не было.

Это твоя книга, и я надеюсь, что время, проведенное с ней, поможет тебе погрузиться в вопросы, которые выходят за пределы того, о чем ты думал прежде. Какие люди, страсти и идеи заслуживают твоего внимания? Что ты готов изменить в своей жизни ради них?



1. СМОТРЮ ВПЕРЕД 14
2. СМОТРЮ ВОКРУГ 40
3. СМОТРЮ НАЗАД 64
4. СМОТРЮ ВНУТРЬ 90
5. ИЩУ ВДОХНОВЕНИЕ 112
6. СМОТРЮ НА ДРУГИХ 136



## \* Ославление \*

7. Приношу пользу 160
8. Отлично выпляжу 186
9. Снова смотрю 208
10. Перестая смотреть 230
- ...и наконец 252

L O O K

I N G

Глава  
первая

F O R

W A R D \*

\* СМОТРЮ ВПЕРЕД

# что, если бы мы **ПОВСЮДУ** носили с собой свои обязательства!

Что, если бы мы носили с собой и все остальное: любимые воспоминания, приятные сюрпризы, отрывки текстов; дружеские связи, напоминания о том, во что мы верим и о чем мечтаем? Вы, наверное, понимаете, к чему я клоню.

Меня всегда поражало, сколь многое можно изменить, просто записав все это, чтобы написанное на листке взглянуло на меня извне.

Иногда мне кажется, что я практикую своего рода экзорцизм, освобождаюсь от напряжения, когда извлекаю мысли и идеи из своей головы. Хотя часто это похоже на постепенное озарение. Я делаю что-то — и затем возвращаюсь к этому снова и снова, переосмысляя свой поступок как бы на новом витке. Я устанавливаю планку, и моя задача — либо оправдать ожидания, либо пересмотреть поставленные условия.

Первый раздел этой книги — приглашение взглянуть на то, что ждет нас впереди. И речь идет не о планировании. Скорее, это предложение подумать об изменениях: что останется прежним, что улучшится, что вы хотите сохранить, а что — полностью изменить, если появится такая возможность.

*Перекладываю*

Перекладывая мысли на бумагу, мы даем им жизнь вне себя, а еще идем на риск. Я смотрю на то, что писал десять лет назад, и не узнаю себя самого. Я чувствую: надо изменить слова, выразить все иначе; можно сказать, что мне хочется вернуться назад и переубедить себя прежнего.

Я надеюсь, что на следующих страницах ты сможешь поговорить с самим собой о своих внутренних изменениях; а потом будешь поддерживать этот диалог, наблюдая за этими изменениями.

Мы привыкли думать о себе, как о постоянной величине, которая год за годом смотрит на мир одними и теми же глазами, отмечая с легким недоумением, что мы и все наши знакомые становимся старше. Тем не менее мы изменяемся каждый день, каждый момент — меняется даже сама суть того, что мы называем собой. Это вселяет в меня надежду, когда я перечитываю те записи, которые делал десять лет назад.

Первое правило предсказания:  
чем дольше что-то существует, тем  
дольше оно сохранится. Ты можешь  
назвать пять вещей, которые  
существуют уже сто лет и которые,  
по твоему мнению, просуществуют  
еще столько же?

Вряд ли кто-то из нас проживет  
достаточно долго, чтобы увидеть  
мир через сто лет. Если бы ты мог  
это сделать, что бы тебе непременно  
хотелось сохранить из того, что  
существует сегодня?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

‘THE BEST  
QUALIFICATION  
OF A PROPHET  
IS TO HAVE  
A GOOD ...

MEMORY

\*«ЧТОБЫ СТАТЬ ПРОРОКОМ,  
НУЖНА ОТЛИЧНАЯ... ПАМЯТЬ».

GEORGE  
SAVILLE

Джордж Сэвилл