



**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**

*** ВОО В ЧЕМ ШТУКА**

*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 выгляжу 186
- 9. Снова смотрю 208
- 10. Перестая смотреть 230
- ...и наконец 252

LOOK

ING

Глава
первая

FOR

WARD*

*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.

Перекладывая

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?

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

MEMORY

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

★
GEORGE
SAVILLE

Джордж Сэвилл