

## *Из этой книги вы узнаете:*

- Что такое шаблоны поведения и как они мешают нам жить
- Как наладить взаимопонимание с любимым человеком
- Почему нужно научиться сотрудничать с Вселенной
- Сколько разных личностей живет в каждом из нас и как с ними подружиться
- Какие игры могут преобразить нас, нашу жизнь и мир вокруг
- Зачем расширять границы своего восприятия
- Как перестать торопиться и успевать все

# Оглавление

<i>Предисловие</i> .....	11
--------------------------	----

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Вы и истории

<i>Глава первая. Голоса и роли</i> .....	19
<i>Глава вторая. Мир Алана</i> .....	25
<i>Глава третья. Разлука</i> .....	35
<i>Глава четвертая. Новая роль</i> .....	41
<i>Глава пятая. Перемена</i> .....	47
<i>Глава шестая. На холостом ходу</i> .....	53
<i>Глава седьмая. Любовные узы</i> .....	68
<i>Глава восьмая. Перепишите историю</i> .....	76
<i>Глава девятая. Преврати детские истории во взрослые</i> .....	84

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Вы и окружающие

<i>Глава десятая. Ходячие истории</i> .....	99
<i>Глава одиннадцатая. Совет</i> .....	107
<i>Глава двенадцатая. Сила одного</i> .....	111
<i>Глава тринадцатая. Можно ли менять людей? Ответ: да</i> .....	116

<i>Глава четырнадцатая. Расти всегда</i> .....	119
<i>Глава пятнадцатая. Резонанс</i> .....	126
<i>Глава шестнадцатая. Всё — не то, чем кажется</i> .....	130
<i>Глава семнадцатая. Город на распутье</i> .....	134
<i>Глава восемнадцатая. Чувство времени</i> .....	138
<i>Глава девятнадцатая. Человеческое отношение к животным</i> .....	144
<i>Глава двадцатая. Великолепный концерт</i> .....	149

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

#### **Вы и партнеры**

<i>Глава двадцать первая. Расширяя рамки обыденного</i> .....	159
<i>Глава двадцать вторая. Настройка</i> .....	174
<i>Глава двадцать третья. Невероятное участие</i> .....	182
<i>Глава двадцать четвертая. Глобальные партнеры</i> .....	192
<i>Глава двадцать пятая. Обновление</i> .....	207
<i>Глава двадцать шестая. Территория за пределами</i> .....	219

### ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

#### **Игры**

<i>Первая игра. Все время на свете</i> .....	239
<i>Вторая игра. Иди с душой и любовью</i> .....	244
<i>Третья игра. Увидь то, чего раньше никогда не видел</i> .....	252
<i>Четвертая игра. Отпусти</i> .....	258
<i>Пятая игра. Гармония</i> .....	267
<i>Эпилог</i> .....	279
<i>Благодарности</i> .....	283

*Посвящается  
моим внукам и их будущему*



# Предисловие

*Если ты не изменишь направление, ты можешь оказаться там, куда идешь.*

Лао-цзы

**З**А ДЕСЯТЬ С ПОЛОВИНОЙ ЛЕТ, прошедших с выхода нашей с Бенджаминем Зандером книги «Искусство возможности», возникло целое сообщество ее последователей. Люди разных статусов и профессий внедрили ее практики в свою работу и семейную жизнь.

Мы получаем удивительные письма с благодарностями: от продюсера, считающего, что благодаря «Искусству возможности» на свет появился чудесный фильм «Как в раю»<sup>1</sup>; от кандидата на правительственный пост, который держит нашу книгу у изголовья своей кровати. Компания, единственная в своей отрасли вышедшая на прибыль во время экономического спада 2007–2009 годов, приписывает этот успех идеям, озвученным в «Искусстве возможности». По по-

---

<sup>1</sup> Фильм шведского режиссера Кея Поллака, вышедший в 2004 г. и получивший премию «Оскар» за лучший фильм на иностранном языке в 2005 г. — *Прим. перев.*

что нам пришла газетная статья о том, что президент Колумбии Урибе подарил нашу книгу президенту Венесуэлы Уго Чавесу, когда для Чавеса настали трудные времена. Многие родители благодарили нас за то, что их отношения с сыном или дочерью наладились.

Мы бросили камешек в пруд и не видим, но знаем — круги от него разошлись далеко. В эти беспокойные времена Бен и я — авторы «Искусства возможности» — не стояли на месте. На месте не стояла и Земля. Она пролетела в космосе примерно сто один миллиард миль, собирая новую информацию во Вселенной и рассылая повсюду собственные послания. В эти годы Бен рос профессионально: он рассказывал нашу идею о *возможности* на всех континентах. Его поразительная энергия резонировала с окружающим миром — как хрусталь, звенящий от легкого прикосновения.

Пока Бен колесил по миру, я погрузилась в глубины нашего существования, выясняя, как продолжить рост и в зрелые годы. Большинство из нас считает, что «рост» заканчивается с определенным возрастом или с получением определенных обязанностей, или с передачей мудрости и ресурсов следующим поколениям. Но я уверена, что расти можно в любом возрасте — если научиться видеть шаблоны нашего поведения, понимать и переписывать наши истории. На новой территории, где старые шаблоны поведения больше не будут нас сдерживать, мы сможем делать то, что сейчас кажется невероятным и даже сверхъестественным.

Вопреки выражению «человека нельзя изменить», мы будем меняться. Мы научимся быть продуктивными, сопереживающими и процветающими. В новой фазе зрелости мы даже сможем инициировать серьезные действия во благо

общества. Мы восстановим тропические леса, научим детей находить достойные цели, а государства — не воевать. Более того, когда мы познаем и поймем, как избавляться от страданий и сочинять новые истории, мы сможем испытать то единение с Вселенной, которое описывают монахи и шаманы. Именно пониманию и описанию такого человеческого роста и развития я посвятила последние пятнадцать лет.

Миссия «Искусства возможности» заключалась в том, чтобы научить людей различать два основных подхода к жизни: первый — это будничная позиция, которую мы зовем *нисходящей спиралью*, с ее радостями и печалью, триумфами и проигрышами. Второй подход мы назвали *лучеобразной возможностью*. Она говорит, что жизнь — это история, которую мы рассказываем и проживаем. Нисходящая спираль диктует, что жизнь — это выживание и, если ты достаточно умен, получил правильное образование, встретил правильных людей и сделал правильный выбор, тебе повезет отхватить большой кус. Но никто не отменяет случайностей и обстоятельств, и нисходящая спираль всегда несет в себе вероятность неудачи. Деньги могут закончиться, власть — иссякнуть, любовь — угаснуть или даже обернуться предательством.

Второй подход, *лучеобразная возможность*, позволяет в любой момент менять свою историю, подстраиваясь под естественный ход событий. И тогда изменения внутри нас отразятся в мире вокруг. Перед нами будут распахиваться двери и открываться пути к тому, чем мы хотим заниматься. Такое мировоззрение дарит радость, любовь и благодарность, позволяя страху проявляться лишь в присутствии реальной угрозы жизни и здоровью — к примеру, когда на

вас несется грузовик. Страх больше не будет мучить вас под видом ревности или боязни потерять работу.

Итак, первое мировоззрение, *нисходящая спираль*, — это постоянная борьба, а второе, *лучеобразная возможность*, — это построение мира, в котором хочется жить. Каждое из них сопровождается характерными состояниями, эмоциями или проявлениями. Каждое — это способ существования. Если после прочтения «Искусства возможности» люди начинали различать эти мировоззрения, мы с Бенем чувствовали, что выполнили свою миссию. В этот момент у читателей появлялся выбор, и, как правило, они выбирали жить *возможностью*.

Данная книга не заостряет внимания на различиях двух вышеописанных мировоззрений. «Искусство возможности» может углубить ваш опыт, но необязательно читать эти книги вместе. Задача данной книги — пролить свет на новые пути роста. На протяжении всей истории люди бьются о стеклянный потолок, который мешает им расти даже в воображении. А потом вдруг случается прорыв. Кто-то ставит новый рекорд в беге и распахивает двери остальным. Темнокожая женщина отказывается пройти в конец автобуса и пробуждает этим всю Америку. Такие истории меняют нашу жизнь.

Стеклянным потолком в этой книге я называю предубеждения о пределе наших возможностей, о том, насколько мы способны вырасти, измениться сами, изменить окружающих и весь мир; о свободе и радости, которую мы заслуживаем. Чтобы избавиться от этих предубеждений, я расскажу, откуда берутся шаблоны поведения, которым мы слепо следуем. Если заменить эти шаблоны поведения новыми, стеклянный потолок расколется, и тогда люди вокруг нас тоже получат возможность расти.

В первой части книги я пытаюсь продемонстрировать, как детские травмы заставляют молодых людей всю жизнь придерживаться жестких моделей мышления и поведения. «Не показывай, что тебя обидели» или «Все собаки кусаются» — подобные уроки оберегают нас в детстве, но во взрослой жизни они мешают и даже вредят.

К примеру, дружелюбный пес подбегает к человеку, который уверен: собаки кусаются. Человек хватает палку, и вот уже перед нами два напуганных существа, готовые атаковать друг друга. Истории в этой части книги рассказывают, откуда берутся шаблоны поведения и как адаптировать их к реальной жизни — ведь мы уже не те, кем были, когда придумали такое поведение.

Во второй части мы попробуем научиться смотреть на мир шире, чтобы распознавать истории и шаблоны поведения *других* людей. Мы научимся раскрывать в них возможности с помощью энергии любви. Переписав наши собственные детские истории на взрослый лад, мы естественным путем поспособствуем трансформации *окружающих*, не надоедая им советами. Мы научимся объединяться с ними на энергетическом уровне, чтобы совместными стараниями осуществлять общие мечты.

Научившись видеть шаблоны поведения и помогать другим расти в благоприятной среде, мы перейдем к третьей части книги. Мы ступим на неизведанную территорию, где мир и сознание едины. В этой части вы прочтаете истории о выдающихся достижениях людей, которые действовали в гармонии с природой, отказавшись от иллюзий и идеологий. Их разум был открыт идеям, пронизывающим весь мир; они смогли осознать свое место в мире и ощутить энергетическую связь с ним.

В последней части книги представлена серия «игр», которые введут читателя на эту новую территорию, где процветают возможности и контакт с окружающим миром. Они входят в категорию, которую писатель и философ Джеймс Карс назвал «бесконечными играми». Это действительно занятия без конца, в них не бывает победителей и проигравших; это игры, которые дарят удовольствие от самого процесса. Это прекрасная часть: если вы будете играть с полной отдачей, скорее всего вам удастся обнаружить незнакомые до сих пор грани реальности. Эти игры научат вас достигать гармонии с миром.

Прочитав предисловие, вы можете подумать, что книга поделена на четкие разделы, но это не так. Эта книга вовсе не линейна; она развивается по лучеобразной, спиральной схеме — как сама жизнь. Поэтому вы можете обнаружить по ходу повествования отголоски описанных ранее историй и идей. Такая структура поможет вам лучше сформировать свое мнение о каждой из концепций. Возможность — это своего рода эволюция; как существо, выползшее из океана на сушу, она даст вам знания о вашем происхождении и способах выбраться на новую, бескрайнюю территорию жизни.