

Содержание

Все лучшее — впереди.....	9
ШАГ 1. ПОВЕРЬТЕ В ВОЗМОЖНОСТЬ.....	23
1. Вера формирует вашу реальность	25
2. Некоторые убеждения тянут вас назад.....	34
3. Вы можете изменить свои убеждения.....	44
ШАГ 2. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПРОШЛОГО.....	63
4. Оглядываясь назад.....	65
5. Сожаления дают возможности	78
6. Благодарность приводит к изменениям	87
ШАГ 3. СПЛАНИРУЙТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ.....	97
7. Семь флажков для больших целей	99
8. Привычки + достижения = результат.....	119
9. Кто не рискует, тот не пьет шампанское!.....	126
ШАГ 4. НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ.....	141
10. Если спрашиваете: «Что?», спросите и «Почему?»	143
11. Создайте собственную мотивацию.....	157
12. Вместе веселее	166

ШАГ 5. СДЕЛАЙТЕ ЭТО	179
13. Дорога длиной в 1000 шагов	181
14. Запустите процесс успеха	191
15. Визуализация имеет значение	197
Принцип прыжка	211
Примеры целей	216
Примечания	227
Благодарности	235
Алфавитный указатель	237
Об авторе	239

Все лучшее — впереди

Хитер Кампф — титулованная американская бегунья. В списке ее достижений значатся три победы на чемпионатах США в забегах на милю. Но самым невероятным может считаться ее выигрыш на дистанции 600 метров на чемпионате «Большой Десятки»* в 2008 году, когда она упала в грязь лицом. В прямом смысле. Этот забег состоит из трех кругов по 200 метров. К концу второго круга Кампф занимала второе место и почти выбивалась в лидеры. Но потом за считанные секунды все изменилось.

«Я уже делала последний рывок... но, видимо, не рассчитала место, куда поставить ногу, — говорила она. — Я почувствовала, как кто-то наступил мне на пятку, и уже в следующую секунду — падала»¹. Она не просто упала, она растянулась на дорожке. По инерции она проехала еще несколько метров. Зрители ахнули. Это было болезненное и неожиданное падение, которое не оставляло надежды на победу.

Когда дело доходит до достижения целей, многие чувствуют примерно то же самое. Мы начинаем делать большие и слож-

* Конференция «Большой Десятки» (Big Ten) — старейшая конференция в первом дивизионе студенческого спорта США. В настоящее время в ее состав входит 14 университетов.

ные шаги, разгоняясь все сильнее и сильнее, но потом срываемся, и все наши надежды рушатся. Не всегда, конечно, но достаточно часто, чтобы у многих успел скопиться багаж неудач, разочарований и сожалений.

Ничто так ярко не раскрывает эту метафору, как новогодние списки. Люди составляют их с незапамятных времен. Некоторые делают это ежегодно.

В любом случае вы хоть раз писали такой список. По статистике, шесть из десяти американцев составляют их раз в несколько лет². Но то, что это делают все, не означает, что это работает.

Система провалов

Спустя несколько часов после боя часов в соцсетях появляются посты с хештегом #планпровалился. «Уже собиралась в зал, сложила сумку, но вместо этого пошла за бургером #планпровалился», — пошутила женщина 3 января. «Купила своей сестре-близняшке спортивный костюм на день рождения, но пока мы не подняли ничего тяжелее вилки», — написала другая девушка на следующий день³.

Спорим, у каждого была такая ситуация? Да, мы можем продержаться несколько недель. Меньше половины протянут около полугода. И только 10% добьются цели⁴. На самом деле, очень многие перестают писать списки, потому что ничего из них не сбылось.

Добро пожаловать в клуб! Мы похожи на только что вылупившихся черепашек, которые уже рвутся бороздить океаны, но в какой-то момент прилетают чайки и начинают на нас охотиться. Некоторые компании наживаются на наших провалах. Например, фитнес-центры продают карты на год, зная, что большинство клиентов перестанут тренироваться уже через несколько недель.

**В одном тренажерном зале, который я знаю,
было выдано 6500 карт, притом что места
хватало всего на 300 человек⁵.**

Они могут позволить себе переоценивать свои возможности, потому что знают: многие разочаруются или потеряют интерес. Что вы чувствуете, когда понимаете, что другие люди предсказывают ваши неудачи и еще и наживаются на них?

Это смешно и грустно одновременно. Но будем честны. В любой момент, когда мы решаем изменить жизнь или добиться успеха в той или иной области, наши цели отражают наши главные желания и стремления. Вот самые популярные из них:

- Сбросить вес и начать правильно питаться.
- Стать лучше.
- Меньше тратить и больше откладывать.
- Укрепить отношения с Богом.
- Проводить больше времени с семьей и друзьями.
- Больше заниматься спортом.
- Научиться чему-то новому.
- Делать что-то хорошее для других.
- Найти любовь всей жизни.
- Поменять работу⁶.

По большому счету, мы говорим о здоровье, финансах, отношениях и саморазвитии. Понимаю. Предполагаю, что вы образованный и амбициозный человек, который хочет личностного, карьерного и духовного роста. И это важно, потому что, когда люди вроде вас реализуют весь свой потенциал, мир наполняется счастливыми браками и детьми, бизнесом руководят люди, которыми нельзя не восхищаться, а у вас есть здоровье и силы,

чтобы воплощать в жизнь ваши мечты. Шаг за шагом — и вы сделаете мир вокруг себя лучше.

Именно поэтому нам нужен долгосрочный план. Такие мечты слишком важны, чтобы доверяться системе, которая обречена на провал.

У меня есть план получше

Некоторые говорят, что лучший способ достичь цели — это поставить не больше одной или двух за раз. Но как по мне — это слишком банально. Думаю, что и для вас тоже. Неважно, вы бизнесмен, администратор, адвокат, продавец, дизайнер, маркетолог, врач, коуч, мама или папа, муж или жена, а может, почти все сразу — мы же обсуждаем самое важное, так? Так зачем же оставлять столько желаний нереализованными?

Вместо того чтобы уменьшать масштаб своих целей, вам просто нужно использовать более усовершенствованную систему.

Я изучал основы саморазвития и профессионального роста на протяжении десятилетий. И практиковался в этом и дома, и на работе. Как бывший генеральный директор корпорации, оцениваемой в 250 миллионов долларов, и основатель и директор быстрорастущей фирмы, которая занимается лидерством и саморазвитием, я использую проверенную систему целеполагания. Она защищает от провалов и ошибок, которые мы часто допускаем, составляя новогодние списки обещаний и целей.

Год за годом я наблюдал за результатами своей жизни и жизни бесчисленного количества людей, с которыми делился знаниями. Каждый год я вел за собой людей. Личные консультации,

“Принимайте
одно осознанное
решение за раз,
и вы увидите,
как мир вокруг
становится
лучше.”

групповые мастер-классы и успешный онлайн-курс «5 дней на пути к своему лучшему году». И я еще не говорю о миллионах читателей моего блога и слушателей радишоу.

Эта книга стала результатом моего обучения, жизни и преподавательской деятельности. Основанная на годах практики и новейших исследованиях в области целеполагания и достижений, эта программа создана, чтобы помочь вам обрести ясность, развить в себе смелость и запустить систему, которая приведет вас к достижению задуманного.

Ваш прорывной год

Когда Хитер Кампф упала, она могла бы остаться на земле. Могла бы испытать разочарование и смириться с мыслью, которая завладела умами всех зрителей, — для нее гонка окончена. «Мне казалось, что из меня высосали всю энергию», — так она описывала тот неприятный момент. Один из комментаторов даже пытался как-то сгладить ситуацию. Из-за падения Хитер в лидеры вырвался член ее команды, и комментатор сказал, что теперь ей будет не так обидно прийти последней.

Но все сложилось иначе.

«Первое, что я помню после падения, это вид моих рук, которые отталкивались от земли» — сказала Кампф. Она встала так же стремительно, как и упала, и начала сокращать дистанцию. Трибуны пришли в восторг. «Когда я начала набирать обороты, шум и крики поддержки начали возрастать», — вспоминает она⁷. Ко всеобщему удивлению, она обошла сначала одного соперника, потом другого, затем члена своей команды и в конце концов пришла *первой!*

История Кампф демонстрирует, что может произойти, если мы не будем сдаваться и продолжим двигаться вперед, несмотря ни на что. Может быть, вам кажется, что вы устаете и не понимаете, как можете догнать остальных и достигнуть своих целей. *Запомните эту мысль.*

Я хочу, чтобы вы на секунду представили, каким бы для вас был прорывной год. Представьте: прошло 12 месяцев, и вы достигли успеха во всех сферах жизни. Сделайте глубокий вдох. Что вы чувствуете, когда находитесь в самой лучшей форме? Или когда у вас хватает энергии, чтобы несколько часов играть с детьми или посвящать много времени своему хобби? И даже после этого у вас останется еще уйма жизненных сил!

Вы женаты? Представьте, что укрепляете и наполняете ваши отношения и не можете дождаться момента, когда проводите время друг с другом. Представьте, что жизнь полна близости, радости и друзей, которые разделяют ваши взгляды и цели, а также вдохновляют и поддерживают.

Подумайте о своем финансовом положении. Что это значит — быть не обремененным долгами и понимать, что в конце месяца у вас осталось достаточно денег? Представьте, что можете покрыть все расходы, не бояться неожиданных трат и быть уверенным в своем будущем. Подумайте, насколько спокойно будете себя чувствовать, если у вас на счету будет лежать кругленькая сумма и вы сможете дать своей семье то, что они хотят и заслуживают.

Задумайтесь о духовной жизни. Представьте, что чувствуете сверхъестественную связь с чем-то великим.

**Представьте, что просыпаетесь
с благодарностью и засыпаете
с чувством удовлетворения.**

Что это значит — принимать и победы, и поражения с чувством гармонии в душе?

Некоторым все это даже сложно представить. Жизнь может быть сумбурной и неопределенной, и недоверие — простой спо-