

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «КАК СТАТЬ ЛЕГЕНДОЙ»

«Являетесь ли вы постоянным слушателем его подкаста или узнали о Льюисе впервые, не важно — вы сразу же станете его поклонником. Подход Льюиса к достижению величия вдохновит вас и внушит желание действовать во всех областях вашей жизни!»

**Джек Кэнфилд, один из создателей серии
«Куриного бульона для души»®
и книги «Правила. Законы достижения успеха»™**

«Все, кто хочет жить прекрасной жизнью — наполненной энергией, смыслом и целью, — Льюис Хаус предлагает «Как стать легендой». Это великолепный ресурс с доступными, практичными рекомендациями для преобразования нашей жизни».

**Гретхен Рубин, автор бестселлера по версии
«Нью-Йорк таймс» — книги «Лучше, чем прежде»
и бестселлера № 1 «Проект Счастье»**

«Путь к мастерству требует обучения у мастера. Эта книга прослеживает путь автора, который учится более чем у десятка великих мужчин и женщин, каждый из которых является мастером на свой лад».

**Роберт Грин, автор бестселлеров по версии
«Нью-Йорк таймс» «Мастерство» и «48 законов власти»**

«Льюис Хаус невероятно вдохновляет. В моем идеальном мире он звонил бы мне каждое утро и давал персональную 10-минутную предыгровую установку».

**А. Дж. Джейкобс, автор бестселлера по версии
«Нью-Йорк таймс» «Год жизни по-библейски»
и главный редактор журнала Esquire**

«Я познакомился с Льюисом, когда он только начинал, безденежный, живя в гостиной у сестры, и деятельно пробивал себе путь к созданию восхитительной жизни. Эта книга покажет вам, как сделать то же самое для себя!»

Гэри Вайнерчук, автор бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс» «Информационный удар» (Jab, Jab, Jab, Right Hook)

«Жизненные уроки, которые Льюис преподает с помощью своей книги, делают обучение невероятно простым для понимания и применения в повседневной жизни. Заканчиваешь читать эту книгу с ощущением глубокого воздействия, благодарности и вдохновения учиться дальше!»

**Джулианна Хок, актриса, певица и танцовщица
из «Танцев со звездами»**

«Большая часть жизни — это не наши обстоятельства. Это то, как мы воспринимаем их и реагируем на них. Книга Льюиса Хауса «Школа величия» дает всем нам новые подходы к старым проблемам и превращению каждого поступка в значимый для того, что в жизни важнее всего».

**Майкл Хайятт, автор бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс»
«Платформа. Как стать заметным в интернете»**

*Моей семье. Эта книга посвящается вам —
Диана, Ральф, Крис, Хайди и Кэтрин.
Спасибо за то, что поощряете меня гнаться
за моими мечтами, направляете духовно,
показываете, как приносить пользу миру,
и учите милосердию, терпению и, самое главное, любви*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ. ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ СТАТЬ ВЕЛИКИМ?	17
ГЛАВА 1. СОЗДАЙТЕ ВИДЕНИЕ	25
ГЛАВА 2. ПРЕВРАТИТЕ НЕВЗГОДЫ В ПРЕИМУЩЕСТВО	51
ГЛАВА 3. ВОСПИТАЙТЕ ЧЕМПИОНСКУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТАНОВКУ	79
ГЛАВА 4. РАЗВИВАЙТЕ БЕШЕНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	103
ГЛАВА 5. ВЛАДЕЙТЕ СВОИМ ТЕЛОМ	129
ГЛАВА 6. ПРАКТИКУЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ПРИВЫЧКИ	155
ГЛАВА 7. СОЗДАЙТЕ КОМАНДУ-ПОБЕДИТЕЛЬНИЦУ	179
ГЛАВА 8. ПРИНОСИТЕ ПОЛЬЗУ	207
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	224
БЛАГОДАРНОСТИ	233
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	236

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы рождены с потенциалом.

Вы рождены с добродетелью и верой.

Вы рождены с идеалами и мечтами.

Вы рождены с величием.

Вы рождены с крыльями.

Вам не назначено ползать, так не ползайте.

У вас есть крылья.

Научитесь пользоваться ими и летите.

Руми

В последние годы я чувствую себя самым большим везунчиком на земле. Неделя за неделей моя работа состоит в том, чтобы учиться в элитном и эксклюзивном — но совершенно неофициальном — университете. Мифической академии. Здесь величайшие на свете мужчины и женщины ведут занятия, читают лекции и делятся знаниями, которые накопили благодаря целенаправленному движению к званию лучших в своем деле.

Моими преподавателями были олимпийские золотые медалисты, отмеченные наградами музыканты, авторы бестселлеров по версии «*Нью-Йорк таймс*», меняющие лицо мира активисты, ошеломительно успешные предприниматели, вдохновляющие эксперты и мыслители. Мне повезло быть их учеником, слушать их курсы и учиться у каждого из них тому, что останется со мной навсегда. Я считаю это образование величайшим подарком из всех, что получил за всю свою жизнь.

В глубине души все мы подозреваем (или *надемся*), что где-то на этом свете существует подобное учебное заведение, но просто

не представляем, где оно и как туда поступить. Сегодняшний мир переполнен информацией. В этом состоит его отличие от любой другой точки на прямой человеческой истории, и годами это пьянило многих из нас. Можно набрать любое слово в поисковой строке и получить миллион ответов за миллионную долю секунды. Но в конечном итоге информации, добываемой просто из любопытства, оказалось недостаточно. Нам было нужно большее. Мы хотели знать, как применить эти сведения к миру и своей жизни.

Нам нужны были знания и мудрость, а не просто единицы и нули.

Может быть, то, что мы ищем, можно найти на мероприятиях вроде Всемирного экономического форума в Давосе? Или на конференциях *Summit Series*?¹ Или на конференциях *TED*?² Мне случалось бывать на таких форумах и мероприятиях, и, честно говоря, они даже рядом не стоят с тем, что происходило в моей жизни в эту последнюю пару лет.

Учебное заведение, о котором я говорю, больше похоже на платоновскую пещеру³, чем на красный круг на сцене *TED*. Мои изумительные наставники не просто читают мне лекцию в течение 18 минут, чтобы потом раствориться в эфире; они сидят напротив, буквально и виртуально, и выводят меня из тени на свет истинного знания. Как я к этому пришел? До сих пор не могу ответить на этот вопрос точно, но есть одна вещь, которую я знаю вне всяких сом-

¹ *Summit Series* — Американская организация, устраивающая конференции и мероприятия для молодых предпринимателей, деятелей искусства и активистов. На мероприятиях *Summit Series* часто завязываются многообещающие деловые контакты.

² *TED* (аббревиатура от англ. technology, entertainment, design; технологии, развлечения, дизайн) — американский частный некоммерческий фонд, известный прежде всего ежегодными конференциями. Миссия конференций состоит в распространении уникальных идей.

³ *М и ф о п е щ е р е* — знаменитая аллегория, использованная Платоном в седьмой книге диалога «Государство» для пояснения своего учения об идеях. По Платону, пещера олицетворяет собой чувственный мир, в котором живут люди. Подобно узникам пещеры, они полагают, будто благодаря органам чувств познают истинную реальность.

нений: они зажгли во мне горячее желание быть рядом с вами все время, пока вы будете читать эту книгу, и делиться их знаниями.

Я привык называть «школой величия». В ней нет классов. Нет домашних заданий. Нет директора или завуча, которые утверждают правила или хотя бы следят за посещаемостью. Никто не платит за обучение (не считая разве что цены этой книги). Некоторые ее «преподаватели» поморщились бы, если бы их так назвали. И когда мы уходим, чтобы попробовать свои силы в реальном мире, здесь не устраивают выпускные вечера и не вручают дипломы.

**А теперь давайте внесем ясность:
эта школа называется называется так не потому,
что принимает только великолепных учеников,
но потому, что великими являются ее учителя,
а ученики хотят таковыми быть.**

И у тех и у других есть большие мечты. И, как сказала Вильма Рудольф, олимпийская чемпионка, которая была одно время самой быстрой женщиной в мире¹, «никогда не недооценивайте силу мечты и влияние человеческого духа. Мы все в этом отношении одинаковы: потенциальная способность к величию живет в каждом из нас».

С помощью этой книги вы узнаете, как распознать и с толком использовать этот потенциал. Вы придете к пониманию важности мечтаний и имеющихся у вас средств, чтобы сделать эти грезы реальностью. «Как стать легендой» — это не мешок фокусника с трюками и хаками². Это не учебный лагерь. Это образ жизни, способ бытия.

Если хотите избавиться от лишнего веса и не давать ему вернуться, не садитесь на диету, поскольку диеты — это искусственные ограничения. Они делают человека несчастным. Вместо этого меняйте свой образ жизни так, чтобы он согласовывался с вашими целями. Вот и тут то же самое.

¹ Вильма Рудольф (США, 1940—1994) — экс-рекордсменка мира на дистанциях 100 и 200 метров.

² Хак (жарг.) — временное или остроумное решение для обхода какой-либо проблемы.

**«Стать легендой» — это образ жизни,
который вы избираете до конца ваших дней
и который вы непременно полюбите.**

Я гнался за большими мечтами всю свою жизнь. С того момента, как себя помню, я страстно хотел быть «всеамериканцем»¹. Поскольку я рос в Огайо и вымахал до 194 сантиметров, это, разумеется, открывало мне прямую дорогу в футбольную² команду университета штата Огайо. Это была мечта каждого местного мальчишки. Все, чем я занимался в детстве и юности, было направлено на достижение этой цели. Не проходило ни дня, чтобы я не думал о своей мечте и не работал над ее воплощением, — и добился ее... в некотором смысле. Я поступил в один не очень известный колледж в Огайо, после того как несколько раз переводился из одного учебного заведения в другое ради лучших (и бóльших) возможностей, и даже поставил попутно ряд рекордов. Но только на четвертом году учебы я действительно стал «всеамериканцем», но, как это ни удивительно, в десятиборье — виде спорта, которым прежде не занимался. Даже в самых безумных мечтах я не мог себе представить, что такое случится!

Но стоило моей «всеамериканской» мечте стать реальностью — сперва в десятиборье, а потом, годом позже, наконец и в американском футболе, — как она сразу же начала терять свой блеск, и я никак не мог понять почему. Я добился всех своих целей и прошел по этому пути дальше, чем могло бы рассчитывать большинство людей, но это было слабое утешение. На вечеринке в честь моих достижений, в тот момент, который должен был бы стать моим величайшим триумфом, я чувствовал себя несчастным. Я не мог наслаждаться этой победой, потому что фокус моего внимания уже сместился к тому времени на бóльшие и лучшие цели: стать профессиональным спортсменом. В конечном итоге я прошел пробы перед десятком скаутов НФЛ³ на крытом стадионе Университета штата Огайо, моей прежней «школы

¹ Член символической сборной команды США в каком-либо виде спорта, определяемой путем опросов.

² Здесь и далее имеется в виду американский футбол.

³ НФЛ (Национальная футбольная лига) — профессиональная лига американского футбола в США.

мечты», вместе с рядом будущих игроков НФЛ, в том числе с теми, которые впоследствии стали самыми ценными игроками Суперкубка. Я показал себя хорошо, но, поскольку я пришел не из «столичной» школы, шансов оказаться задрафтованным¹ у меня было мало. Одна из команд *Arena Football League*², которая технически является профессиональной футбольной лигой, все же задрафтовала меня, но играл я в ней всего год, поскольку моя карьера завершилась из-за ряда прискорбных травм и затяжных периодов восстановления.

И вот внезапно все мои мечты об известности и славе с грохотом обрушились. Это было ужасно. 24-летний, отвергнутый и безденежный, я поселился у сестры в гостиной на диване — с рукой в гипсе и горой долгов по кредитным картам. Мои мечты испарились. То, что я в тот момент переживал, было кошмарным сном, и я боялся, что от этого кошмара мне никогда не избавиться. Это была самая глубокая пучина, в которую я когда-либо погружался.

Теперь, перебирая эти болезненные воспоминания, я осознаю, что гнался не за конкретной мечтой быть «всеамериканцем» или играть в НФЛ. Это были лишь отдельные цели.

Я рвался к мечте более общей — быть великим.

И в моей тогдашней жизни — прозябании на злосчастном диване со сломанной кистью и без гроша в кармане — не доставало не таланта или способностей: мне не хватало ощущения более великой цели, чувства того, что я тружусь ради чего-то большего, чем я сам.

Я знал, что хочу быть лучше; страсти и энергии у меня было хоть отбавляй, но я не находил для них применения. Поэтому я стал обращаться за помощью к другим людям — своим друзьям, друзьям моих родных, тренерам, братьям и сестре. Один из моих новых наставников порекомендовал мне ознакомиться с сайтом *LinkedIn* — социальной сети, которая тогда, в 2008 году, еще только начинала набирать вес в среде профессионалов бизнеса. Я увидел там массу потенциальных возможностей для контактов с ведущими владельца-

¹ Драфт НФЛ — ежегодное событие, когда команды набирают новых игроков из команд студенческой лиги.

² Профессиональная футбольная лига, проводящая соревнования на закрытых площадках.

ми предприятий и другими крупными бизнес-фигурами, с которыми никак не мог бы пересечься иным образом, и принялся с невероятной энергией налаживать связи. Я обращался прежде всего к людям, которые работали в спортивном бизнесе, поскольку мой спортивный опыт был еще свеж в памяти. Я мог делиться позитивными идеями, мне нравилось помогать людям, и я наслаждался тем, что стал, по выражению Малкольма Гладуэлла¹, объединителем.

Со временем я превратил свое присутствие на *LinkedIn* в невероятно прибыльный бизнес в сфере публичных выступлений, консультаций и обучения.

У меня не было никакой подготовки в онлайн-бизнесе, зато с интуицией было все в порядке, и я был готов вкалывать как проклятый.

И поскольку я прислушивался к советам наставников, то постепенно ко мне потекли денежки: первый год работы принес почти миллион долларов, а к третьему году эта сумма более чем удвоилась. Со временем мой деловой партнер выкупил мою долю за семизначную сумму.

И вот он я — еще не достигший тридцати, с бóльшим количеством денег в кармане, чем видел за всю предыдущую жизнь, превративший мечту в прибыльную реальность и заново создавший себя как развивающийся предприниматель. Благодаря некоторой сторонней помощи и бешеной деятельности я снова оказался на вершине мира. Это должен был быть очередной момент триумфа — ведь я создал бизнес с нуля и вырастил его до вполне весомого, — и все же меня по-прежнему неотступно влекло что-то большее. Я понимал, что какой-то детали в моей картине мира не хватает.

Один из моих учителей, писатель и журналист Стивен Котлер, впоследствии определил величие как «состояние, когда просыпаешься каждый день и говоришь: «О'кей, сегодня я буду двигать горы». Вот чего я хотел. Вот кем я хотел быть.

¹ Малкольм Гладуэлл (род. в 1963 г.) — известен как талантливый журналист, психолог и писатель.

Я снова начал все заново, на сей раз дав себе зарок стремиться к чему-то более масштабному, поскольку стереотипных маркеров успеха мне было мало. В январе 2013 года я решил, что начну брать интервью у самых умных, самых успешных и *самых великих* мужчин и женщин мира и задавать им вопросы, какие только сумею придумать.

Я хотел быть рядом лишь с теми людьми, которые понимают, что значит стремиться к истинному величию, которые просыпаются каждое утро, чтобы двигать собственные горы, делиться с другими людьми и помогать им прийти к чему-то лучшему. Отчасти моя мотивация была эгоистической — основанной на моей ненасытной жажде понять, как отдельные личности идут к этим высотам и покоряют их; но я также хотел дать доступ к этой мудрости своим читателям и слушателям. Какой смысл в величии, если им нельзя поделиться?!

Реакция была ошеломляющей. Мой маленький подкаст «Школа величия» собрал обширную аудиторию: более чем пять миллионов загрузок еще до истечения первых двух лет и сотни тысяч уникальных посетителей ежемесячно. В мире, где существует, кажется, бесконечный поток доступных подкастов, «Школа величия» фигурировала на главной странице *iTunes*¹ более десяти раз и оценивалась как «номер один» в списке *iTunes* в категории «Бизнес и здоровье».

Эти уроки не только вызывали живой отклик у читателей и слушателей, но заодно меняли и мою жизнь. Это были уроки, которые я бы с радостью получил и понял еще в 16 лет, когда пытался осмыслить свои спортивные дарования и мучился из-за напряженной, а порой и ужасной семейной жизни. Жаль, что я не мог к ним обратиться тогда, когда после ухода из большого спорта был охвачен депрессией и болью. Они могли бы в то время помочь мне максимально воспользоваться своими возможностями в профессиональном спорте и сберечь тысячи и тысячи долларов, потерянных из-за дорогостоящих ошибок в бизнесе.

Эти уроки формируют основу моей книги.

¹ *iTunes* — медиаплеер для организации и воспроизведения музыки и фильмов, разработанный компанией Apple и бесплатно распространяемый для платформ macOS и Windows.

**Уроки из этой книги — не мои собственные уроки;
это мои конспекты из уникальной школы.
Мне просто повезло быть ее посланником.**

Работая над своей книгой, я узнал, что у книг этого жанра существует давняя традиция. От Аристотелевой «Этики» и «Бесед» Эпиктета, созданных более 2000 лет назад, до более современных книг, таких как «От нуля к единице» Питера Тиля, великие мыслители не писали эти произведения собственной рукой: это делал кто-нибудь из их учеников. То, что дошло до наших дней, было всего лишь конспектами эпического курса лекций, который нам, увы, не повезло посещать лично. Писатели-классики любезно отдавали должное истинным мастерам, и я надеюсь, что вы заметите такой подход и в моей книге. Хотя на ее обложку вынесено мое имя, там законное место и именам моих учителей. Я не смог бы написать книгу без них и теперь с глубочайшей благодарностью делюсь с вами их мудростью.

ВВЕДЕНИЕ

Что нужно, чтобы стать великим?

Величие — это духовное состояние, достойное любви, интереса и восхищения; и внешним доказательством обладания величием является то, что мы пробуждаем любовь, интерес и восхищение в других.

Мэтью Арнольд

Я довольно неплохой спортсмен, но на свете легионы спортсменов намного лучших, чем я в настоящем и будущем. Олимпийская чемпионка, гимнастка Шон Джонсон еще подростком достигла в спорте большего, чем я добьюсь за всю свою жизнь. У меня неплохо идут дела в бизнесе, но люди типа Анхеля Мартинеса, генерального директора обувного бренда *Deckers*, зарабатывающего миллиарды, или моего собрата-предпринимателя в сфере образа жизни и бизнес-ангела Тима Феррисса опередили меня настолько, что не увидят даже в зеркале заднего вида. Так что я говорю не просто о величии такого типа, которое можно измерить по всеобщим стандартам и достичь; я рассуждаю о величии исследования, достижения и поддержания вашего потенциала, то есть о таком индивидуальном и уникальном величии, на которое способны мы все.

Величие, как я узнал от людей вроде Шона, — это не только получать золотую медаль, стоя на вершине пьедестала. Это значит вдохновлять людей, делиться идеей, верить в истину старого клише: главное — путь, а не место назначения в виде некоего сокровища или момента всеобщего преклонения.

Есть миллион способов быть великим и еще на миллион больше областей, в которых можно быть великим. К большинству из них не прилагаются медали или гигантские суммы в чеке. Поразмыслите над этим списком:

Быть родителем	Быть защитником
Быть художником	Быть здоровым
Быть великодушным	Быть предпринимателем
Быть лидером	Быть полезным
Быть творцом перемен	

Все это — восхитительные мечты, в которых величие является достойной и достижимой целью. Те, кто стал великим в любой из них — независимо от табличек на стенах или трофеев на каминных полках, — это люди, у которых все мы можем учиться. С помощью этой книги мы будем учиться у людей, которые действительно стояли на пьедесталах — буквально и фигурально. Они воплощали мастерство во многих гранях своей жизни, и мы можем применить их подход к собственной.

Как выразила это в разговоре со мной Шон, «величие означает, что ты гордишься собой, доволен собой, знаешь, что ты работал ради чего-то и не смог бы сделать лучше. Это воплощенное величие». Это воспитание характера и привычек, которые не только ведут к успеху, но и позволяют преодолеть любые трудности или невзгоды. Это умение поднять себя из глубин отчаяния и использовать осознанность, радость и любовь, чтобы осуществить свои мечты. Это последовательное прохождение через ряд уроков — через восемь областей фокуса и непрерывного совершенствования.

- 1. Создайте видение.** Большинство великих спортсменов описывают свою способность визуализировать результат, которого они желают добиться в состязаниях. Они знают, чего хотят и к чему желают прийти. Это такая же часть процесса, как любой аспект тренировок.

**Как выражается прославленный тренер
Ли Страсберг, «если мы не способны увидеть
возможность величия, то как же мы можем о нем
мечтать?» Итак, какова ваша мечта?**