

Рут Соукуп — автор, пишущий в равной степени сурово и искренне, ее работы подобны глотку свежего воздуха. Она настоящая: сама испытала в жизни моменты борьбы со страхами и приобрела мудрость, которой хочет поделиться. Из этой книги вы узнаете, как справиться с вашими самыми большими страхами.

*Хэл Элрод,
автор бестселлера «Магия утра»*

Рут Соукуп — настоящая. Она одна из самых умных, храбрых и добрых людей, каких я только знаю. «Без страха» создана с искренним желанием помочь. Если вы хотите преодолеть сдерживающий вас страх, то используйте эту книгу в качестве руководства.

Я обещаю: она изменит вашу жизнь!

*Лиза Леонард, дизайнер украшений
и автор книги «Смелая любовь»*

Если вы устали топтаться на месте и готовы поменять свое будущее, то Рут Соукуп предлагает действенные шаги, необходимые для начала работы над собой. «Без страха» — практическое пособие по выявлению негативных установок, ограничивающих вас, по преодолению страха и созданию именно той жизни, которая вам нравится.

*Майкл Хайятт, автор
бестселлера The New York Times*

Автор этой книги — смелая и отважная женщина, настоящая героиня. Ее история жизни, сила духа, умение признавать свои ошибки и работать над ними, желание помочь другим людям делают Рут Соукуп одним из самых вдохновляющих людей, каких я когда-либо встречала. «Без страха» — значимая книга для нашего поколения, которое гораздо больше остальных нуждается в практических инструментах для самостоятельной жизни.

*Сьюзи Мур, писательница,
коуч и стартап-консультант*

Люди любят мечтать, воображать и надеяться, но потом появляется страх, и мечты застревают в трясине сожаления и бездействия. Эта книга способна переместить вас от страха к жизни, полной целей и смысла, содержащей физическую, эмоциональную и духовную гармонию. Будьте готовы шагнуть от «Я хочу» к «Я сделала».

*Дэн Миллер, автор бестселлера The New York Times
«48 дней, чтобы найти работу своей мечты»*

Эта блестящая книга является дорожной картой для превращения больших мыслей в большие вещи. Рут Соукуп поможет осознать корень ваших страхов, и вы сможете смело двигаться вперед. «Без страха» — больше, чем слоган. Это четкий план действий, который поможет вам найти свою дорогу и воплотить мечты в жизнь.

*Тесс Мастерс, автор книг по кулинарии
«Девушка — блендер» и «Идеальная смесь»*

«Без страха» появилась в моей жизни в тот момент, когда я чувствовала себя измотанной, уставшей и почти парализованной от непонимания того, какие шаги надо предпринять, чтобы двигаться дальше по карьерной лестнице. Эта книга дала мне поддержку, в которой я так нуждалась, вооружила инструментами для создания плана действий, чтобы «вернуться в игру».

*Эрин Одом, автор «Больше, чем просто делать это»
и создатель thehumbledhomemaker.com*

Наконец-то появилась книга, которая не заставляет бояться врага, а вместо этого направляет такой мощный ресурс, как страх, для достижения того, чего вы хотите! Единственное, чего я сейчас боюсь, что вы не будете читать эту книгу.

*Майк Микаловиц, автор «Стартап без бюджета»
и «Прибыль в первую очередь»*

Эта книга для тех, кто хочет побороть свои страхи, чтобы жить и делать то, что нравится. В ней автор рассказывает, как преодолеть страх таким образом, чтобы он вдохновлял, а не вызывал стыд.

Бри Маккой, автор книги «Иди и ешь»

Книга «Без страха» последовательно разоружает страх, который держит в заложниках многих, не давая им своего, Богом данного потенциала.

*Боб Лотич, автор книги
«Управление деньгами Божьим путем»*

Если вы когда-либо говорили: «Я никогда не добьюсь успеха в ...», вы должны прочитать эту книгу. Книга Рут Соукуп открыла мне глаза на все те способы, которыми я позволяю страху разрушать мои возможности. Автор подробно описывает стратегии преодоления страха и предлагает нам ухватиться за успех, которого мы призваны достичь.

*Бекки Копицке, автор книги
«Капризная мама и щедрая любовь»*

Я настоятельно рекомендую к прочтению книгу, в которой Рут Соукуп делится своей мудростью в постановке глобальных целей. «Без страха», возможно, началась в виде ее мантры, но я лично наблюдала, как автор внедряет инструменты и способы борьбы со страхом, подробно описанные в этом руководстве. И никто не делает этого лучше.

*Джен Шмидт, спикер и автор
бестселлера «Просто открыть дверь»*

Рут Соукуп понимает, каково это — преодолевать трудности, подчас сдерживающие нас. Я настоятельно рекомендую этот практический, обнадеживающий и интроспективный подход к преодолению страха и обретению жизни, которая вам нравится!

*Рут Швенк,
основатель TheBetterMom.com
и соавтор «Нажать на паузу»*

«Без страха» — идеальный ресурс для тех, кто устал находиться в плену страха. Если вы готовы противостоять страху и жить так, как вы хотите, обязательно прочтите эту книгу.

*Майк и Карли Керчевал, соучредители
FulfillingYourVows.com и авторы бестселлера
«Сосредоточенные разговоры»*

*Моей удивительной, невероятной,
безумно энергичной команде
РУТ СОУКУП ОЛМИМЕДИА.
Эта книга — результат нашего
с вами большого труда.*

Содержание

Невидимые цепи	13
----------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. АРХЕТИПЫ СТРАХА

Глава 1. Прокрастинатор	23
<i>Когда вы больше всего боитесь совершить ошибку</i>	
Глава 2. Приверженец Правил	33
<i>Когда вы больше всего боитесь нарушить правила</i>	
Глава 3. Людской Угодник	43
<i>Когда вы больше всего боитесь, что подумают другие</i>	
Глава 4. Изгой	53
<i>Когда вы больше всего боитесь отказа</i>	
Глава 5. Сомневающийся в себе	64
<i>Когда вы больше всего боитесь, что вы недостаточно хороши</i>	
Глава 6. Творец Оправданий	75
<i>Когда вы больше всего боитесь брать на себя ответственность</i>	
Глава 7. Пессимист	86
<i>Когда вы больше всего боитесь трудностей</i>	
Архетипы страха — на первый взгляд	97

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРИНЦИПЫ СМЕЛОСТИ

Глава 8. Осмеливайтесь мыслить масштабно	103
<i>Потому что завышенные цели — это секрет получения и сохранения мотивации</i>	
Глава 9. Правила — для лохов	113
<i>Потому что вы никогда не должны бояться думать своей головой</i>	

Глава 10.	Всегда владейте ситуацией	123
	<i>Поскольку вы полностью контролируете выбор, который делаете</i>	
Глава 11.	Ищите честное мнение	133
	<i>Потому что всем нужна истинная ответственность</i>	
Глава 12.	Нет никаких ошибок, есть только уроки	141
	<i>Потому что каждый срыв ведет к прорыву</i>	
Глава 13.	Роль баланса переоценена	149
	<i>Потому что если важно все, то ничего не важно</i>	
Глава 14.	Просто продолжайте свой путь	159
	<i>Потому что ничто никогда не заменит упорства</i>	
Принципы смелости — на первый взгляд		170

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. СМЕЛОСТЬ В ДЕЙСТВИИ

Глава 15.	Определите свою цель	175
	<i>Если вы ни во что не целитесь, вы никогда не попадете</i>	
Глава 16.	Найдите свое «почему»	184
	<i>Ваше «почему» должно быть больше, чем ваш страх</i>	
Глава 17.	Создайте свой план действий	194
	<i>Разбейте ваши большие цели на управляемые куски</i>	
Глава 18.	Создайте свой клуб правды	206
	<i>Окружите себя людьми, которые сделают вас лучше</i>	
Глава 19.	Перестаньте сравнивать	217
	<i>Создайте жизнь, которая нравится вам, а не ту, которую хочет кто-то другой</i>	
Глава 20.	Прекратите оправдываться	226
	<i>Перестаньте давать себе возможность выхода и проталкивайтесь</i>	
Глава 21.	Поощряйте себя	237
	<i>Найдите время для празднования ваших побед на этом пути</i>	
Смелость в действии — на первый взгляд		249
<i>Благодарности</i>		251
<i>Примечания</i>		253

Невидимые цепи

СТРАХ — ЗАБАВНАЯ ВЕЩЬ.

Речь идет об одном из основных человеческих инстинктов, призванном защитить нас от всех тех опасностей, которые могут причинить вред, и заставить нас действовать, когда угроза становится неизбежной. Страх призван спасти нас, и, что интересно, отсутствие страха в опасных ситуациях может быть признаком психического заболевания. Мы *должны* бояться.

Иногда все тот же страх может являться невидимой цепью, связывающей нас и держащей в тупике. Вместо того чтобы оставлять нас в безопасности, он парализует и мешает двигаться вперед, рисковать или иметь смелость следовать мечтам и создавать именно ту жизнь, которая нам нравится.

Сам инстинкт, призванный защитить, также сдерживает нас.

И это постоянно! Поверьте мне, я знаю это по себе.

Видите ли, сколько я себя помню, страх был реальной и активной частью моей жизни. Я боюсь высоты и опасаясь выглядеть глупо. Я нервничаю в большой толпе и сторонюсь светских разговоров. Во мне живет страх, что люди меня не полюбят или подумают, что я их раздражаю, или странно себя веду, или не стою их времени. Я ненавижу выставять себя или быть уязвимой. Я боюсь провала и реакции окружающих на него. И не так давно одной мысли о необходимости

Невидимые цепи

публичного выступления хватало, чтобы вызвать у меня приступ паники.

Как и у многих, страх стоял у меня на пути.

Венди всегда хотела иметь собственную пекарню и кафе, но осуществление этой мечты казалось ей нереальным. На самом деле ее так напугала возможность неудачи, что женщина отклонила щедрое предложение от богатого инвестора, который сполна обеспечил бы ее как капиталом, так и обучением, необходимым для начала.

Кира была талантливой танцовщицей, годами занимающейся балетом, но сильный страх отказа не дал ей пойти на прослушивание в профессиональную танцевальную студию, хотя это и было ее давней мечтой. Годы спустя Кира все еще чувствует, что не до конца реализовала свой потенциал.

Трина больше не хочет заниматься юриспруденцией. Уже много лет она планирует оставить юридическую фирму отца и начать собственный бизнес, но боится. Она чувствует всю тяжесть ответственности, печалится из-за того, что не может делать то, чего ей хочется, и со страхом отказывается от работы своей мечты.

Нэнси хочет путешествовать. Она мечтает просто сесть в машину и объехать все 50 штатов, Канаду, а потом найти в себе смелость уехать еще дальше. Но такая затея слишком рискованна для одинокой шестидесятилетней женщины. Нэнси начинает сомневаться, нужно ли ей все это вообще, и опускает руки.

Лив — научный сотрудник. Большая часть ее деятельности — создание журнальных статей, но женщина часто боится показать кому-то свои работы, пока не достигнет совершенства в них. Лив беспокоится, что покажется некомпетентной, понимает, что это глупо, но этот страх всегда находится с ней.

Одна и та же история каждый день разыгрывается миллионом разных способов. Большая мечта. Еще больший страх. Потом неизбежно — огромное сожаление.

Но так ведь не должно быть!

Невидимые цепи

Несколько лет назад я приняла для себя решение, которое все изменило.

Я решила, что больше не позволю страху стоять на моем пути.

Все люди иногда боятся, это нормально. Но совершенно недопустимо позволить страху помешать реализовывать собственные мечты. А что если я смогу использовать страх в своих интересах?

И я решила, что буду просто «*бояться и делать*».

Словосочетание «*бойся и делай*» стало моей мантрой. Эту короткую фразу я повторяла каждый раз, когда нервничала или боялась, каждый раз, когда выходила из своей зоны комфорта, рисковала или чувствовала себя неуверенно. Все это, честно говоря, я испытывала почти все время.

**Одна и та же история каждый день разыгрывается
миллионом разных способов. Большая мечта.
Еще больший страх. Потом неизбежно —
огромное сожаление.**

Как только я стала предпринимателем, мантра «*бойтесь и делайте*» оказалась первой из фундаментальных основных ценностей моей компании, а затем превратилась в слоган для членов наших сообществ — как для Living Well Spending Less®, так и для Elite Blog Academy®. В результате меня вдохновили на создание подкаста «*Бойтесь и делайте с Рут Соукуп*», чтобы помочь себе и другим справиться со своими страхами, преодолеть препятствия и, самое главное, создать жизнь, которая нам *нравится*.

Я стала немного одержима своей новой идеей. Вот тут-то и родилась эта книга.

Глава 9

Вновь мой муж был прав. И я последовала его совету. Я вышла из группы и перестала пытаться подражать тому, что делали все остальные в моей отрасли. Я начала полностью заниматься своим делом.

В результате мой бизнес быстро начал набирать обороты.

Более того, я поговорила с каждым, кто участвовал в инициативе, от которой меня отстранили, и выяснила, что все они ненавидели ее. На самом деле для многих из них она оказалась огромным, многолетним отвлечением фокуса внимания, она не привела к росту их бизнеса, как было обещано, и приносила очень мало денег. Пока мое дело развивалось, они стояли на месте. Многие из них в итоге вообще ушли из бизнеса.

Необходима большая смелость, чтобы поставить под сомнение авторитет и выйти за рамки, когда все твердят тебе оставаться внутри них.

Я могла оказаться на их месте.

К счастью, вместо этого я поняла, что нужно не просто хорошо делать свое дело, а стараться делать его *как можно* лучше.

Потому что правила — для лохов.

Не всегда легко идти против толпы или использовать здравый смысл, когда людьми управляют с помощью давления и запугивания. Необходима большая смелость, чтобы поставить под сомнение авторитет и выйти за рамки, когда все твердят тебе оставаться внутри них.

Их правила не обязательно должны быть вашими правилами. Если уж на то пошло, то и мои тоже!

Так что смело прокладывайте собственный путь. Вы никогда не должны бояться думать своей головой и полагаться на интуицию.

Глава 10

Всегда владейте ситуацией

Поскольку вы полностью контролируете выбор, который делаете

В конечном итоге мы сами создаем нашу жизнь и создаем себя. Этот процесс продолжается до самой нашей смерти. Выбор, который мы делаем, и есть наша личная ответственность.

*Элеонор Рузвельт,
«Учитель Жизнь»*

В ОКТЯБРЕ 2014 ГОДА ЭЛИСОН ТОППЕРВАЙН нашла в себе смелость уйти от токсичного мужа и начать все сначала в статусе матери-одиночки. Это было больно, страшно и тяжело, она даже не могла представить, что может быть что-то еще хуже.

Она ошиблась.

Уже несколько месяцев спустя, в 34 года Элисон поставили диагноз ранней стадии разрушительной болезни Паркинсона, лечения которой в настоящее время не существует. Воспитывая

Глава 10

маленькую дочь в полном одиночестве, Элисон внезапно столкнулась с реальной перспективой, что она не сможет больше заботиться о ней.

Она была раздавлена.

Той ночью в канун Нового года молодая женщина долго плакала. Она задавалась вопросом, как вообще сможет жить дальше.

Когда на следующее утро Элисон проснулась, солнце светило в ее окно, наступил новый год. В этот момент Элисон решила, что не имеет значения, насколько ужасен диагноз или насколько плохим мог быть прогноз. Женщина собиралась сделать все от нее зависящее, чтобы бороться за свою жизнь.

Она записалась на прием к одному из лучших неврологов страны — врачу, который последние 20 лет изучал болезнь Паркинсона. Он подтвердил, что болезнь неизлечима, единственный возможный вариант — замедлить развитие заболевания.

Элисон начала заниматься спортом, хотя на тот момент у нее практически уже не было сил. Она стала ходить по ступенькам трибун на треке своей школы, медленно набиралась сил, с каждым разом достигая все лучших результатов. Удивительно, но выполнение этого упражнения давало ей много энергии, и Элисон заставляла себя регулярно повышать нагрузку.

В конце концов она вошла в такую хорошую форму, что ее дважды приглашали на American Ninja Warrior (для участия необходимо иметь огромную силу и выносливость). Элисон Топпервайн стала первым человеком с болезнью Паркинсона, когда-либо удостоившимся такой высокой чести. Ее пример вдохновил тысячи других людей с тем же заболеванием.

Это удивительная история. Главным образом потому, что Элисон — невероятный пример человека, который не позволил обстоятельствам сломать ее волю. Элисон отказалась видеть себя беспомощной жертвой болезни и вместо этого решила, она сделает все возможное для того, чтобы продолжать жить полной жизнью.

Всегда владейте ситуацией

Элисон Топпервайн взяла на себя полную ответственность за свою жизнь. Вот урок, которому мы все можем поучиться. Наш третий принцип смелости: «**Всегда владейте ситуацией**». Другими словами: прекратите строить из себя жертву.

НЕ РАЗЫГРЫВАЙТЕ ЖЕРТВУ

Нам не нравится ощущать себя жертвой. Жертвы слабы. Жертвы плаксивы. Жертвы словно «застряли» в своей *жертвенности*.

И все же мы часто строим из себя жертву, даже не осознавая этого. Объяснения, почему мы не можем быть успешными, почему не можем идти за нашими целями и мечтами или почему не можем делать то, что хотим, настолько вросли в нашу жизнь, что мы даже не чувствуем, что оправдываемся.

В рамках исследования для этой книги моя команда задала вопрос респондентам: «Что, по-вашему, мешает вам достичь своей мечты?»

Вот примеры наиболее распространенных ответов:

- «Чувство вины за то, что не проводила время с семьей».
- «Слишком много других важных обязательств».
- «Недостаток образования. Нужно больше знаний».
- «Я должна работать полный рабочий день, чтобы сохранить свою медицинскую страховку».
- «Другие члены семьи, друзья, общество и моя работа».
- «Отсутствие финансов и времени».
- «Муж ставит препятствия».
- «Недостаток энергии из-за инвалидности».
- «Слишком много пищевого мусора в доме. Не хватает времени на тренировки».
- «Моя нынешняя финансовая ситуация, отсутствие денег и недостаток сна».
- «Новые и повторяющиеся проблемы со здоровьем».