

Содержание

Предисловие	11
Введение	15
Часть I. Человеческий гений: вскармливание и уход	23
Глава 1. Кем вы себя считаете?	25
Глава 2. Окружение, создающее победителей	41
Часть II. Загадывание желаний	63
Глава 3. Поиск стиля	65
Глава 4. Поиск цели	108
Глава 5. Трудные времена, или Сила негативного мышления	144
Часть III. Развиваем навыки I: прокладываем путь к цели	171
Глава 6. Мозговой штурм	173
Глава 7. Артельная помощь	213
Глава 8. Работаем со временем	252

Часть IV. Развиваем навыки II: двигаемся дальше и дрожим	279
Глава 9. Боимся, но побеждаем, или Первая помощь при страхе	281
Глава 10. Не-делай-это-сам	308
Глава 11. Двигаемся дальше	336
Эпилог. Учимся жить с успехом	341
Об авторах	348

*Посвящается моей маме,
которая всегда в меня верила*

Предисловие

Трудно поверить, что прошло тридцать лет с того момента, когда я держала в руках свою первую книгу, разглядывая обложку с заглавием «Мечтать не вредно» и своим именем. Моя жизнь не изменилась. По крайней мере не сразу. Как и десять лет перед этим, я одна растила двух мальчишек, напряженно работала и с трудом сводила концы с концами. Я уж не говорю, что мне было почти сорок пять и по меркам 1979 года считалось, что начинать что-то новое поздновато, тем более женщине.

Но в тот день я чувствовала себя Золушкой на балу, ведь мою книгу опубликовали. Все было как во сне. В глубине души я всегда боялась, что вот проживу жизнь и никто обо мне не узнает. Теперь все было в порядке. Я написала книгу, хорошую книгу, и в этом не сомневалась, ведь в ее основе лежал тщательно разработанный двухдневный семинар, успешно проводимый мною на протяжении почти трех лет. Я знала, что этот семинар помогал людям. У меня на глазах они использовали мои техники, чтобы помочь друг другу осуществить, казалось бы, невозможное, открывали свое дело, добивались, чтобы их пьесы ставили в театрах Нью-Йорка, получали гранты и ехали в Аппалачи фотографировать местных ребятишек, поступали на престижный юридический факультет и заканчивали его, находили пути, содействие и усыновляли детей. Эти мечты были столь же уникальны, как и их обладатели.

Я надеялась, что «Мечтать не вредно» поможет людям, как помогал им мой семинар, но не была в этом уверена. Семинары записывались (очень много аудиокассет — ведь каждый длился около двенадцати часов), в книге все излагалось теми же словами, что и на занятиях. Но там люди работали лицом к лицу, и я беспокоилась, что книга не сможет оказать нужного воздействия.

Долго волноваться не пришлось.

Через несколько недель после выхода книги я начала получать письма. Настоящие письма в конвертах, с адресом, написанным от руки, и с наклеенными марками. Сначала приходило несколько писем в неделю, затем все больше, и через полгода мой шкаф был уже забит картонными коробками с письмами. Читатели благодарили меня за практический подход и простоту — за то, что я понимаю их жизнь, за то, что помогла им обратить внимание на свои мечты. Я предупредила, что они столкнутся со страхом и негативом, и они это оценили. Им понравился мой совет жаловаться кому-либо время от времени.

Некоторые, обратив внимание на тренинговое происхождение «Мечтать не вредно», стали читать мою книгу в группах. Иногда у них уходил год, чтобы пройти ее вместе и воплотить свои мечты. Одни рассказывали, что изучали «Мечтать не вредно» в курсе колледжа, другие хотели создать «команды успеха», используя книгу в качестве руководства, и просили помочь им в этом. Многие просто читали книгу и говорили, что больше не чувствуют себя одинокими. Письмами они впускали меня в свою жизнь, хотели сказать, что благодаря «Мечтать не вредно» поняты, услышаны и обрели помощь. Я испытывала ни с чем не сравнимое ощущение.

Прошло уже тридцать лет, а я все еще получаю благодарственные письма, причем порой от людей, которые спустя годы перечитывают «Мечтать не вредно» и сообщают мне,

что книга вновь и вновь им помогает. Иногда мне даже пишут их повзрослевшие дети.

У меня хранится небольшая стопка самых первых писем. И еще — несколько электронных писем, что продолжают приходить до сих пор. Но вне зависимости от того, сколько отзывов получаю, я всегда и считаю это за честь, и волнуюсь, когда читаю их, и стараюсь ответить лично.

С 1979 года «Мечтать не вредно» постоянно переиздается. Издатели с радостью брали мои новые рукописи и публиковали новые книги, судьба которых тоже складывалась удачно.

Благодаря «Мечтать не вредно» я стала «кем-то». Журналисты обращались ко мне за комментариями для своих статей. Я выступала сотни раз перед самыми разными аудиториями — от крупнейших компаний из списка Fortune 100 и фирм, занимающихся поиском работы за рубежом для сокращенных сотрудников, до родительских конференций по анскулингу* и одаренных детей в сельских школах. Я выступала в США, Канаде, Австралии и Западной Европе, и даже в странах, недавно избавившихся от железного занавеса и желающих вновь научиться мечтать.

К моменту, когда пишутся эти строки, я подготовила пять специальных выпусков своих выступлений для марафонов по сбору средств в поддержку общественных телевизионных каналов и планирую продолжать. Порой меня даже узнают в аэропортах, что удивительно, ведь обычно после дальних перелетов я растрепанная, уставшая, да еще с собакой на руках. Я не похожа на знаменитость, и ко мне обращаются

* Анскулинг — разновидность домашнего, семейного образования, базирующегося на интересах ребенка. Как правило, не предполагает систематические занятия и следование программам обучения. *Здесь и далее прим. ред., за исключением особо оговоренных случаев.*

не как к знаменитости. Мы разговариваем как старые знакомые, и мне это очень нравится.

С личной точки зрения, успех «Мечтать не вредно» превзошел все мои ожидания. Я получила редкую и удивительную возможность помочь людям осуществить их мечты, предложив им практические и работающие техники. Помочь, даже если они не видят свою цель, не представляют, как поверить в себя, или не могут сохранять позитивный настрой. Я заставляю их смеяться над собственным негативным мышлением и показываю, что у них уже есть все, чтобы создать жизнь своей мечты. Просто изолированность губит желания, а поддержка извне творит чудеса.

Сейчас мое послание, впервые прозвучавшее в «Мечтать не вредно», нашло отклик у миллионов людей. Благодаря этому я могу зарабатывать на жизнь, занимаясь тем, что действительно люблю. Как и у всех, у меня бывали и взлеты, и падения, но мне никогда не становилось скучно. Ни на секунду. Поэтому тридцать лет пролетели как одно мгновение.

И все началось с книги, которую вы держите в руках. От души надеюсь, что «Мечтать не вредно» подарит вам такую же интересную и полную смысла жизнь, как и мне. Более того, надеюсь, она вдохновит вас помочь другим осуществить их мечты. Это сделает меня самой счастливой.

Введение

Эта книга написана, чтобы сделать вас победителем.

Нет, она не предназначена погонять вас, как крутой тренер в американском футболе — «Иди и растопчи там всех», — если только, конечно, вы сами не стремитесь к этому всем сердцем. Впрочем, не думаю, что большинству из нас доставляет удовольствие возможность растоптать соперников и остаться в одиночестве на воображаемой вершине. Это всего лишь утешительный приз, к которому рвутся те, кому в свое время не объяснили, что значит побеждать. У меня есть собственное определение — простое и радикальное.

Побеждать, в моем понимании, значит получать то, что хочешь. Не то, что ваши папа и мама хотели бы для вас, не то, что вы считаете достижимым в этом мире, а именно то, чего хотите *вы* — *ваши* желания, фантазии и мечты. Человек становится победителем, когда любит свою жизнь, когда каждое утро встает, радуясь новому дню, когда ему нравится то, что он делает, даже если порой бывает немного страшно.

Это про вас? Если нет, то что нужно изменить, чтобы стать победителем? Какова ваша самая заветная мечта? Может, вести тихую мирную жизнь на своей ферме в два гектара? Выплывать из огромного роллс-ройса под вспышки репортерских камер? Фотографировать носорогов в Африке,

стать вице-президентом компании, на которую вы сейчас работаете, усыновить ребенка, снять фильм... начать собственное дело или научиться играть на пианино... открыть театр с рестораном или получить лицензию пилота? Ваша мечта столь же уникальна, как и вы сами. Но какой бы она ни была — скромной или грандиозной, фантастической или реальной, далекой, словно луна в ночном небе, или же совсем близкой, — я хочу, чтобы прямо сейчас вы начали воспринимать ее всерьез.

Нас всегда учили, что мечты — нечто несерьезное, поверхностное, но на самом деле все совсем не так. Это не баловство, которое может и подождать, пока вы занимаетесь «серьезными» делами. Это необходимость. *То, что вы хотите, — это то, что вам нужно.* Ваша заветная мечта коренится в самой вашей сути, она складывается из информации о том, кем являетесь вы сейчас и кем можете стать. Вы должны заботиться о ней. Вы должны ее уважать. И, прежде всего, она должна у вас быть.

Это вам доступно. Вы это можете.

Минуточку! Вы такое уже слышали. И если вы похожи на меня, то одних слов «ты можешь!» достаточно, чтобы раздался тревожный звоночек. «В последний раз, когда я на это купился, расшиб себе лоб! Мир суров, а я не в лучшей форме. Не думаю, что снова готов ко всем этим штукам с позитивным мышлением. Возможно, вы и можете. А я на собственной шкуре это испытал, и знаю, что не могу».

Я повидала массу книг и программ, обещавших, что нужно сделать лишь десять простых шагов к самоуважению, самодисциплине, силе воли и позитивному мышлению, и знаю, что говорю. Эта книга другая. Написанная для таких же людей, как я. Людей, родившихся без выдающихся качеств и потерявших надежду их приобрести. Вы умеете настойчиво добиваться цели? Я — нет. Стоило в понедельник

начать придерживаться хоть какого-то распорядка, к среде я уже бросала это дело. Самодисциплина? Один раз я вышла утром на пробежку. Года четыре назад. Уверенность в себе? О, она меня переполняла после семинаров по достижению успеха. Хватало ровно на три дня. Я профи в откладывании на потом. Обожаю смотреть старые фильмы, когда необходимо заниматься важными делами. Позитивный настрой у меня неизбежно сменяется припадками уныния. Как однажды сказал мой доброжелательный, но бестактный друг: «Барбара, если уж ты можешь это сделать, то кто угодно сможет».

И я сделала.

Одиннадцать лет назад я приземлилась в Нью-Йорке, разведенная, с двумя маленькими детьми, без гроша в кармане и степенью бакалавра по антропологии. (Смеетесь? Значит, вы в курсе, сколько проку в жизни от этой степени.) Мы были вынуждены жить на пособие, пока я искала работу. К счастью, нашла то, что мне нравилось. Я работала с людьми, а не с бумагами. В течение следующих десяти лет открыла два очень успешных дела, написала две книги и одно учебное пособие для своих семинаров, а также вырастила двух здоровых и милых мальчишек. (А еще похудела на девять килограммов. И даже бросила курить. Дважды.) И при этом ни капли не изменилась в лучшую сторону. Я все так же постоянно отвлекаюсь, занимаясь чем-то. Частенько пребываю в весьма скверном настроении. Но сама всего добилась и люблю свою жизнь даже во времена, когда ненавижу саму себя. Согласно моему собственному определению, я победитель. Значит, вы тоже можете им стать.

Как?

К этому коротенькому слову я отношусь как голодающий к хлебу. Если бы десять лет назад какая-нибудь добрая душа рассказала мне, как конкретно воплощать мечты

в реальность, вместо того чтобы любезно уверять, что это вообще возможно, я бы сэкономила кучу времени и не мучилась. Пока я старалась поверить в себя и побороть дурные привычки, терпела неудачи и обвиняла в этом себя. Так продолжалось до тех пор, пока не бросила попытки исправить себя и не попробовала придумать приемы, которые работали бы в любых условиях (потому что не собиралась дожить до могилы, не получив того, что хотела, заслуживаю этого или нет). Тогда-то я и набрела на секрет тех, кто добился подлинного успеха. Дело не в генах супергероя и не в стальной хватке, как гласят мифы. Все намного проще. Что необходимо, так это знать нужные приемы и получать поддержку.

Чтобы приступить к созданию жизни своей мечты, вам не нужны мантры, самогипноз, программы закаливания характера или новая зубная паста. Вам нужны практические методики решения проблем, умение планировать, навыки и доступ к необходимым материалам, информации и контактам. (Смотрите главы 6, 7 и 8.) Вам нужна разумная стратегия по управлению чувствами и слабостями вроде страха, уныния и лени, которые никуда не денутся. (Смотрите главы 5 и 9.) Перемены в вашей жизни могут вызывать временные эмоциональные бури в отношениях с близкими, и надо научиться справляться с этим, одновременно получая дополнительную дружескую поддержку, необходимую для принятия рискованных решений. (Смотрите главу 10.)

«Воплощающая» часть книги основана на потребностях и возможностях людей — таких, какие они есть, а не таких, какими должны быть. Мне пришлось разбираться со всем этим самостоятельно, путем проб и ошибок. Не думаю, что и вам надо идти столь тяжелым путем. Так что я делюсь с вами результатами моих экспериментов: методиками,

проверенными в «командах успеха». Тысячи мужчин и женщин использовали их для воплощения мечты в реальность в самых разных сферах — от создания конных заводов до изготовления ручного переплета книг, от хорового пения до планирования городов, от сочинения детских книг до продажи ценных бумаг. Вторая половина «Мечтать не вредно» — подробный ответ на вопрос «как?». Сейчас я скажу вам только одно: вам не надо менять себя, потому что, во-первых, это невозможно, а во-вторых, вы и так достаточно хороши. С помощью карандаша, бумаги, вашего воображения, вашей семьи и друзей вы создадите систему жизнеобеспечения, которая возьмет все самое трудное на себя и позволит действовать с максимальной энергией.

Но, само собой, сначала вам предстоит узнать, чего же вы хотите.

Первая половина книги посвящена желаниям. В отличие от умения превращать мечты в реальность, вполне реальному — сродни инженерному или плотницкому — умению желать не надо учиться. У людей это врожденное, как способность летать у птиц. Чтобы ваше воображение обрело крылья, вам ничего не нужно дополнительно, но вот избавиться кое от чего придется. От зачаровывающего заклинания «это невозможно сделать». И от тяжелого груза разочарований, который вы наверняка несете после прошлой неудачной попытки осуществить свою мечту. Многим из нас никогда не объясняли, как сделать мечту реальностью, и после нескольких попыток мы уверились, что это невозможно или ужасно сложно. Так что стали целиться ниже и довольствоваться тем, что кажется доступным. Но вот что интересно: искусство исполнять желания, о котором рассказывает книга, не сработает, если вы не вложите в дело самые дерзкие надежды и самые заветные мечты. Методики и стратегии объясняют, как побеждать, но наши желания — это

крайне важное *зачем*, это сила, которая приводит в действие весь механизм.

Наш язык полон выражений о невыполнимости и беспомощности желаний — «одним хотением ничего не добьешься», «хотеть Луну с неба», «бесплотная фантазия», «безнадежный мечтатель». Чепуха это все. Желания и мечты — источник всех человеческих усилий. Смотрите сами: человечество стремилось к Луне на протяжении многих тысячелетий, и в XX веке мы добрались туда. Вот на что способно желание совместно с умением: оно может изменить реальность. Да, одного желания для этого мало. Оно, как пар без двигателя, просто рассеется в воздухе. Но методика без желания напоминает холодный и пустой двигатель: он не будет работать. Если что-то кажется сложным, остановитесь и попробуйте понять, что именно вам трудно: оформлять документы? копать канаву? мыть пол? При необходимости можно делать и это, но невероятно сложно вложить в такую деятельность сердце и посвятить ей всю жизнь.

В нашем обществе есть масса трудолюбивых и ответственных людей, которые знают, как выполнить дело, но никогда не чувствовали, что им позволено взглядеться в себя и выяснить, *что же они хотят делать*. Если вы из их числа, то первая часть книги станет для вас откровением. Она поможет понять, как и почему вы потеряли связь со своей мечтой, расскажет о простых и приятных упражнениях для ее возвращения. А затем поможет сделать то, что вы любите, реальной целью. Занятие любимым делом далеко от непрактичности или безответственности, скорее его можно сравнить с нефтяной скважиной: вы получаете выброс энергии, который вознесет вас на вершину успеха.

С другой стороны, если вы начали читать книгу с четким пониманием своих желаний и целей и ищете лишь

конкретные инструкции по их достижению, у вас может возникнуть соблазн сразу перейти ко второй части. Но все-таки прочитайте первую часть. Вам будет легче сформулировать цели максимально ясно, что уже половина победы. Обещаю, это расширит ваши представления о том, что можно сделать за одну человеческую жизнь.

Известный психотерапевт Ролло Мэй написал книгу, которую назвал «Любовь и воля»*. Моя же книга — про любовь и умение, две важнейшие составляющие настоящего успеха. А теперь перейдем к вам.

* Ролло Мэй. Любовь и воля. М. : «Винтаж», 2013.