

Содержание

Об авторе	11
Предисловие	12
Вступление	15
Книга первая: внутренние конфликты	21
Внутренняя война	23
Решайте	25
Дайте бой внутреннему врагу	31
Узнайте своего врага	34
Что вас пугает?	39
Возьмите ответственность на себя	43
Измените ситуацию	46
Выйдите из ситуации	46
Останьтесь, но перестаньте жаловаться	47
Анализируйте и улучшайте	49
Не беспокойтесь о том, на что не можете повлиять	52
Каков наихудший исход?	57
Визуализируйте	60
Настройтесь на улучшение	62
Настойчивость, самоотверженность и усердие	63

Книга вторая: контроль	69
Действуйте	73
Компетентность — залог уверенности	75
Начните с малого	78
Хватит тратить время	81
Нет неправильных решений	84
Находите уроки везде	87
Отдавайте и не ожидайте ничего взамен	88
Говорите «нет»	90
Чего ожидают другие	92
Избавляйтесь от шума	95
Как говорить «нет»	98
1. Непрямое «нет»	98
2. «Давай вернемся к этому позже»	99
3. Условное «да»	99
4. Прямой отказ	100
Вас определяют люди, с которыми вы общаетесь	101
Сравнение себя с другими	104
Книга третья: смысл	109
В поисках смысла	113
Что есть ваша жизнь?	117
Найдите свою цель	120
Присутствие и удовлетворенность	123
Наслаждайтесь моментом	126
Хватит подпитывать свое эго	130
Перестаньте думать	131
Отстранитесь от мыслей	131
Примите свои мысли	132
Не идите на поводу у своих мыслей	132

Ставьте цели	133
Пять шагов для постановки цели	137
Четкая формулировка решает все	137
Мыслите широко	137
Ставьте сроки	138
Решите, чем вы готовы пожертвовать	138
Запишите цель и план для ее достижения	139
Какими бывают цели	140
Финансовые цели	140
Личные цели	141
Развитие	141
Здоровье	142
Что делать, когда цель ускользает	143
Сила цели	146
Повторяйте	148
Бесстрашное лидерство	153
Прочитайте, если часто беспокоитесь	156
Договориться не выйдет	158
Обратите беспокойство себе на пользу	159
Как я борюсь с беспокойством при помощи самоконтроля	161
Прожигаете ли вы свою жизнь?	163
Вы — не ваш список дел	164
Вы — не ваше положение в обществе	165
Вы — не ваш банковский счет	166
Довольно погонь вслепую	167
25 откровений о жизни, которых мне так не хватало десять лет назад	170
Притормозите, вы никуда не опаздываете	177
Не бойтесь сделать шаг назад. Ничего плохого в этом нет	180

Как искать наставников	183
Учиться, учиться, еще раз учиться	184
Развивайте эмоциональный интеллект	186
Не спрашивайте	187
Приносите пользу	188
Цените чужое время	189
Относитесь к своему ремеслу серьезно	189
Оставайтесь на связи	190
Как поверить в себя и побеждать	192
Взрачиваем уверенность в себе	193
«Это все здорово, но что, если я не увижу результатов? Да и времени практиковаться особо нет»	194
«Какими компетенциями мне стоит овладеть?»	195
Пять способов «нарастить шкуру», чтобы идти по жизни с улыбкой	198
Не убегайте от конфликтов	200
Ничего личного	201
Проявляйтесь в цифровом пространстве	203
Контекст меняет все	203
Вас не должны любить все подряд	204
Как читать по 100 книг в год	206
Покупайте по несколько книг сразу	207
В (всегда) Ч (читайте) К (книги)	209
Читайте только книги по интересующим вас темам	210
Читайте несколько книг одновременно	212
Закрепляйте знания	213
Благодарности	215
Список литературы	218

Об авторе

Дариус Фору — автор семи книг и шести онлайн-курсов. Он пишет о продуктивности, бизнесе и о том, как разбогатеть. Его работы и идеи публиковались в журналах TIME, Fast Company, Inc., Observer, в эфире NBC и во многих других СМИ. К настоящему моменту его статьи прочитали более тридцати миллионов человек.

Предисловие

Работая над этой книгой, я понял, что, прежде чем заняться жизненными достижениями, нужно одолеть своих внутренних демонов. Забудьте все умные советы о бизнесе и жизни: без здорового духа хорошей жизни вам не видать. Нет, вполне может быть, что вы достигнете поставленных целей — пробежите марафон, получите повышение или заработаете, играя на бирже, — но это не сделает вас счастливыми, если ваше внутреннее мироощущение не в порядке.

Я встречал множество людей, страдающих от подавленности и внутренних конфликтов, — в большинстве своем добрых, порядочных, талантливых людей, вовсе не заслуживающих такого состояния и вечного «траурного настроения». В том, что с ними происходит, виновато в первую очередь отсутствие внутренней гармонии.

Подумайте теперь о себе и своей жизни; чувствуете ли вы постоянное недовольство собой? Так быть не должно: человек, конечно, может вымотаться или пару раз в год несколько дней пребывать не в лучшем настроении, но здорового сна обычно достаточно, чтобы поправить дело. А вот если вас постоянно мотает из стороны в сторону, как на качелях, возможно, пришло время что-то изменить и наконец стать стабильно довольными собственной жизнью.

Жизнь слишком сложна, чтобы быть счастливыми постоянно, — только сумасшедший или кто-то, кому повезло родиться с серебряной ложкой во рту, считает иначе. Ни я, ни (скорее всего) вы не попадаем ни в одну из этих категорий, нам приходится всего добиваться самостоятельно, и потому так важно иметь достаточно сильный дух, чтобы сохранять позитивный настрой в любой ситуации.

Вот что я думаю: чтобы жизнь была счастливой и приносила удовлетворение, нужно быть чуточку сильнее обстоятельств. Когда неприятности обрушиваются на нас со всех сторон — проблемы на работе, в отношениях, здоровье пошаливает, политики

творяет невесть что, — нужно собраться с силами и убедить себя продержаться еще немного.

Жизнь бросает нам вызов за вызовом, и порой мы даем слабинку вместо того, чтобы следовать выбранному пути и держать разум в узде. Мы прекращаем бороться и решаем, что не хотим больше двигаться дальше. Мы думаем: ничто больше не имеет смысла. Зачем вообще что-то делать? Зачем просыпаться по утрам?

Ответ прост: другого выбора у нас нет. Выиграв битву внутри себя, мы сможем перенаправить высвободившуюся энергию вовне, на нашу жизнь. Однажды я и сам сделал первый шаг по этой дороге. Да, потребуется время, но вам хватит душевных сил, чтобы начать этот путь, — и этого достаточно. Надеюсь, моя книга поможет вам в этом и со временем вы окрепнете настолько, что сможете преодолеть любое препятствие, которое поставит перед вами жизнь.

Благодарю за то, что нашли время для чтения. Надеюсь, вам понравится это путешествие.

Берегите себя!

Дариус