



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**В** своей книге «Возвращение в кафе» я представил концепцию, которую назвал сборником «ага-моментов» — моих озарений. В ней я хотел объединить вдохновляющие моменты, возникающие в повседневности. То, что я узнавал о жизни или о себе. Идеи, мысли, концепции, проблески интуиции и вдохновения...

В общем, заметки обо всем, что, по сути, представляют собой «ага-моменты». Многие из них существенно изменили мою жизнь.

Это вторая книга в серии. Большинство «ага-моментов» занимают меньше страницы. Есть и несколько более длинных. И у каждого — своя собственная особая энергия.

Вы сами увидите, что эта книга удивительно «произвольная». Под этим я подра-

зумеваю следующее: в любой произвольно выбранный день в любой произвольно выбранный момент откройте ее на любой странице. Есть вероятность, что, прочитав написанное там, вы поймаете себя на мысли: «О, именно это мне сегодня и нужно!»

Я не могу объяснить вам, как это работает. Каким образом эта книга, ваш мозг, высшая сила, вселенная и бог знает что еще входят в резонанс, чтобы это случилось.

Я просто знаю по опыту, что это бывает. Наслаждайтесь!

*Джон*

P. S. Пока вы будете читать, у вас, вероятно, будут рождаться собственные «ага-моменты». Не стесняйтесь записывать их прямо на открытой странице. Тогда они превратятся в вашу собственную книгу, которую можно хранить и перечитывать.



Стоит постоять пару минут, разглядывая карту мира, как на ум сразу же приходят все восхитительные приключения, которые только и ждут, чтобы ты отправился им навстречу.

Будет ли это сплав по реке в долбленом каноэ через пышные джунгли Амазонки? Серфинг на гигантских волнах у побережья Гавайев? Исследование древних руин в старинных городах Марокко?

Кто-то делает все это и еще тысячи других интересных вещей прямо сейчас. На его месте мог бы быть я.





**М**ожет быть, я пока не тот человек, каким хочу стать. Но я никогда не стану им, если сейчас сдамся.





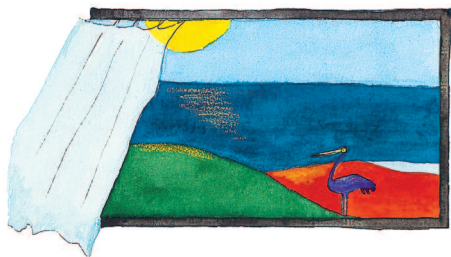
**Н**а днях я осознал одну очень важную вещь. То, чем я занимаюсь каждый вечер в последние тридцать минут перед сном, определяет качество жизни в последующие восемь часов. Если сложить все эти часы, они составят в общей сложности одну треть моего существования.

Иными словами, мое психологическое состояние в течение примерно двадцати пяти лет жизни зависит от того, что я делаю прямо перед тем, как лечь в постель. И чем же я занимаюсь? Читаю негативные новости? Беспокоюсь о своем будущем? Смотрю смешной телесериал? Читаю что-то вдохновляющее? Слушаю успокаивающую музыку?

Это осознание радикально изменило мои занятия за тридцать минут до сна.







**Я** получаю намного больше удовольствия от жизни, когда я контролирую свой ящик входящих, а не он контролирует меня. Какое-то время мои поступки были подчинены просьбам и вопросам других людей. Вместо того чтобы просыпаться и спрашивать себя: «Чем я хочу заняться сегодня?» — я читал все эти просьбы и говорил: «Чем я *должен* заняться сегодня?»

Как только я изменил эту ситуацию, изменилось все. Я начал жить для себя. И конец света не наступил. Предприятия не рухнули, человеческие жизни не прервались...

А я стал намного счастливее.





**Я** даю себе обязательство верить в себя  
как минимум так же, как верят в меня  
те, кто меня любит.