

Розпали вогонь! Поради для тих, хто шукає свій шлях

Автор:

[Данієлла Лапорт](#)

Розпали вогонь! Поради для тих, хто шукає свій шлях

Данієлла Лапорт

Ми захоплюємося тими, хто здійснив свої мрії. Тими, хто знайшов власний шлях та впевнено крокує ним. Люди-дороговкази. Особистості, яких хочеться наслідувати. Але таким Прометеем може стати кожен з нас. Головне – віднайти всередині своєї душі вогонь, світло якого вкаже шлях. Власний, а не шлях інших.

Данієлла Лапорт

Розпали вогонь! Поради для тих, хто шукає свій шлях

Відгуки про книжку «Розпали вогонь»

Мудра, захоплива і, головне, не схожа на інші.

Майкл Бангей Стеньє, автор «Do More Great Work» («Робіть більше серйозних справ»)

Робота Данієлли містить безліч проникливих спостережень і могутню енергію, що виштовхує вас на неймовірні шляхи. Книжка містить практичні поради та

запалює ваш розум вогнем, спроможним змінити кар'єру й життя.

Скотт Бельскі, автор «Making Ideas Happen» («Втілення ідей»)

Вона говорить правду, вона відверта. Гроші, невдачі, сила, оцінка – «Розпали вогонь» не залишає поза увагою жодного питання. До цього Данієлла додає неймовірну підтримку та конструктивні ідеї.

Барбара Стенні, авторка «Overcoming Underearning» («Як заробляти більше»)

Данієлла ЛаПорт надзвичайно розумна і водночас настільки доброзичлива й проста, що вогонь, який вона розпалює у вашій душі, не обпікає. Вона знає, як вам досягти успіху. Влаштовуйтеся зручніше та прислухайтеся до її порад. Вона говорить саме те, що нашій душі необхідно почути.

Марта Бек, авторка «Steering by Starlight» («Шлях, осяяний зірками»)

Данієлла – справжня Розпалювачка Вогню, і ви теж набудете такого вміння, прочитавши цю чудову книжку. Щоб краще побачити результат, сідайте з книжкою в іглу – ви вийдете звідти засмаглими.

Кріс Гільбо, автор «The Art of Non-Conformity» («Мистецтво нонконформізму»)

Пристрасть Данієлли сягає далеко за межі сторінок – коли ви прочитаете кілька розділів цієї книжки, вони розпалять у вас жагу до дій.

Гретхен Рубін, авторка книжки «Проект щастя»

Сучасний шедевр, що змінить мільйони життів заради прийдешніх поколінь. Він шалено надихає, він сповнений мудрості та містить практичні поради. Він перевершить усі мої схвальні відгуки. Приготуйтеся до захопливих почуттів. Ви

закохаєтеся в цю книжку.

Марі Форлео, www.MarieForleo.com (<http://www.marieforleo.com/>)

Це та революція, на яку ви чекаєте. Вона сколихне та розбурхає ваше життя в усіх його проявах. Данієлла ЛаПорт пропонує щирі та мудрі поради, які допоможуть окреслити свій шлях магнатам, одухотвореним рок-зіркам і всім тим, хто любить життя. Скидайте одяг і з головою занурюйтесь у цю бурхливу й дивовижну книжку. Сміливіше!

Кріс Карр, автор книжки «Crazy Sexy Diet» («Божевільно сексуальна дієта»)

Новий, крутий варіант «Шляху митця»[1 - «Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості» - книжка американської письменниці Джулії Кемерон про саморозвиток творчих здібностей. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)].

Лінда Сівертсен, авторка «Generation Green» («Зелена генерація»)

Не потрясіння та перевороти

Звільняють шлях для кращого життя...

Це роблять одкровення та щедроти —

Душі палаючої відбиття.

Борис Пастернак

Корисна інформація

Усе про книжку та багато іншої важливої інформації шукайте на сайті:

TheFireStarterSessions.com

Приєднуйтеся до мого всесвіту на DanielleLaPorte.com

Знаходьте мене та інших Розпалювачів Вогню у мережі Facebook:

www.daniellelaporte.com/facebook

Обожнюю Twitter: [@daniellelaporte](https://twitter.com/daniellelaporte)

Хештег для «Розпали вогонь» у Twitter: [#FireSS](https://twitter.com/hashtag/FireSS)

Збагатіть свій досвід разом зі мною – адже це більше ніж книжка.

TheFireStarterSessions.com – це додаткові можливості. Тут ви знайдете такі матеріали:

- The Workbook o'Fire («Збірник завдань із розпалювання вогню») – доступний для безкоштовного завантаження буклет із запитаннями та завданнями для самостійної роботи відповідно до книжки.
- The Camp Fire Guide («Як розпалити багаття») – безкоштовний посібник з організації книжкового клубу чи групових дискусій.
- Супровідна відеопрограма, онлайн-спільнота, списки ресурсів... а також багато інших цікавих матеріалів і справді корисних інструментів.

Застереження + зізнання

1. Усе, що я можу вам дати, насправді ви вже маєте. Багатьом із вас така заява здасться надзвичайно приємною: «Авжеж!» В інших вона викличе миттєве роздратування: «І це книжка про саморозвиток?» Не хвилюйтеся. Ми освітимо

все те добре, що притаманне вам від народження, – а його чимало!

2. Зрештою, все зводиться до такої думки: ви стаєте новатором завдяки тому, що залишаєтеся собою. Це річ проста – і найсуттєвіша.

3. Визнаю: я хочу бути вашою улюбленою піроманкою, чий вогонь робить усе навколо чітким і зрозумілим, розпалює любов, живить бажання, допомагає досягти результатів.

4. Я, можливо, не знаю вас, але я вас уже люблю. Ось я й зізналася.

З любов'ю,

Підходьте, сідайте біля вогню...

Коли вірність собі стане вашим пріоритетом, ви почнете насолоджуватися своїм життям у всіх його проявах. Ви будуватимете свою кар'єру, роблячи дійсно улюблену справу; ваша вітальня буде саме такою, про яку ви мріяли; ви матимете споріднених духом друзів; а ваш добробут – визначити його можна по-різному – почне відповідати вашому уявленню про свободу. Іноді сміливість бути вірним собі виявляється у формі публічної заяви, бунту чи обітниці, пройнятої любов'ю. В інших випадках це мовчазна впевненість, яку можна прочитати у ваших очах. Вірність собі, хоч яка вона – гучна та рішуча або стримана та обережна, – це та сила, що допомагає вам ґрунтовно переглянути свої переконання, дії та обмеження й надає мужності робити те, що, на думку декого, зробити неможливо. Здатність бути справжнім є основою цілісності. І хай інколи це незручно й не завжди безболісно, та це єдиний спосіб жити справжнім, повним життям.

БУТИ ВІРНИМ СОБІ – ЦЕ НАЙЕФЕКТИВНІША У СВІТІ ФОРМУЛА УСПІХУ

У більшості шкіл чи на семінарах із тайм-менеджменту нам про це не розповідають. Та й інструкції для співробітників навряд чи навчать вас, як

вибудовувати стратегію реалізації бажань;

знаходити баланс між суперечностями;

казати «ні» образі і «так» натхненню;

зробити легкість критерієм успіху.

Ці правила розпалюють вогонь у вашій душі, вказують шлях до ваших справжніх мрій. Саме завдяки їм з'явилася ця книжка.

Вогонь душі

Вогонь палає в наших душах з давніх-давен і є невід'ємною частиною кожного з нас – він незгасимий, але часто слабшає та стає непомітним. Він може ледве жевріти через нашу надмірну невпевненість у собі. Ми беремо під сумнів доцільність ентузіазму та своє право на душевні пориви. Ми боїмося, що порушення правил не дозволить нам отримати підвищення зарплатні, а звернення від першої особи відлякає потрібних клієнтів. Ми непокоїмося, що наше сьйво розтлумачать як хизування та відмовлять нам. А якщо ми таки сміливо висловимо свою думку, то спалимо мости, які колись, можливо, знову знадобляться.

Невпевненість у собі є настільки підступною рисою, що не лише змушує нас загрузнути у звичному житті, а й фактично послаблює нашу здатність мріяти про можливість вивільнитися з тієї рутини. Проте річ у тім, що мрія сама по собі є життєдайною, життєствердною силою. Помічено, що застосування уяви надзвичайно сприяє зростанню добробуту. Ейнштейн вважав, що уява навіть важливіша за саме знання.

Уявіть своє ідеальне життя у вигляді гори скарбів, що височіє перед вами. Вона поряд, до неї можна прогулятися пішки під час обідньої перерви. Складіть у цю гору захоплень усе, що забажаєте: золоті зливки, плаский живіт, усміхнених друзів, гарно проведений у родинному колі час, цікаву роботу, що дарує вам задоволення, кохання всього життя, аплодисменти й пошану, вітальні крики вболівальників, які зустрічають вас на фініші, екологічно чисте довкілля, участь у гуманітарних акціях, міцне здоров'я, кабріолет із п'ятиступеневою коробкою передач, подорож до Монако першим класом, світло та спокій, які ви випромінюєте і які приваблюють симпатиків або коханих (а можливо, і тих, і інших). Докиньте до купи ще кілька множинних оргазмів і солідну премію в кінці року, якщо це вас потішить (а це ж вас потішить, правда?).

Ви стоїте на роздоріжжі. Припустімо, що обидві дороги ведуть до вашого ідеального життя. Ви бачите два дороговкази, які визначають напрямок.

На одному написано: «ВАШ ШЛЯХ». На другому написано: «ЇХНІЙ ШЛЯХ».

Якою стежкою, на вашу думку, буде веселіше йти? Хай вас не хвилюють зараз освіченість і підняття вашого авторитету. На якій стежці ви станете не надто перейматися через падіння, більше сміятися, ризикувати, а ваше серце частіше калататиме?

Якщо ви вважаєте, що привабливі переваги зустрінуться на ЇХНЬОМУ ШЛЯХУ, ви маєте рацію: це дійсно так. І я не знущаюсь із вас. ЇХНІЙ ШЛЯХ випробуваний. А «випробуваний» може зекономити чимало вашого часу й уберегти вас від душевного болю. Перемоги та провали людей, які є моїми зразками для наслідування – у фінансовому і духовному планах, – запобігли серйозним помилкам у моєму житті та зробили шлях пізнання рівнішим. Спосіб життя моїх сестер по духу глибоко впливає на мій життєвий вибір. Вам коли-небудь доводилося відверто казати приятелю: «Ой, мені шкода, що ти мусив це пережити, та тепер я вже маю твій досвід і мені не доведеться проходити через подібне. Дякую, друже»? Коли ми справжні друзі, ми переймаємо одне в одного досвід, захищаємо одне одного від болю, відпрацьовуючи певну карму разом.

Ви здатні скеровувати свою долю. Ви здатні побудувати життя, про яке мрієте – до найменших подробиць, – але вам не до снаги зробити це самотужки. ЇХНІЙ

ШЛЯХ може бути надзвичайно повчальним і втішним. А втіха дуже цінна, коли доводиться всім ризикувати.

Проте ЇХНІЙ ШЛЯХ – це минуле. Це вже історія, хоча й потенційно корисна. Це міф про досвід, якому ми можемо довіряти чи ні. Будьте розсудливими. Візьміть собі з архівів випробуваних і надійних шляхів те, що хочете, а решту облиште. Зрештою, рішення суто ваше. Навіть коли ви втрачаєте контроль над ситуацією, саме вам вирішувати, як відповідати чи реагувати, хоч там що.

ВАШ ШЛЯХ. Дещо нерозсудливий, абсолютно зухвалий, не позначений на карті, інтуїтивний, непередбачений, який не витримує жодної критики та й навряд чи сподобається вашій мамі. Ви можете зазнати невдачі. Чи досягти такого успіху, що неабияк здивуєте своїх знайомих. (Ваші справжні друзі завжди знали, що вам таке до снаги.) Ви можете здійснити прорив.

ВАШ ШЛЯХ

Шлях вогню, що горить у вашій душі.

Палка пристрасть.

Пристрасть, яку неможливо вдати.

Пристрасть, яку світ не в змозі заперечити.

Прагніть більшого

Цей досвід – я маю на увазі книжку та всі матеріали, розміщені на сайті, – має на меті допомогти вам витягти свої мрії на поверхню, оживити чи піднести їх на вищий щабель.

Я хочу, щоб удосконалення мрій стало для вас звичайною практикою. Користуйтеся зубною ниткою, робіть вправи на розтяжку, їжте достатньо зелених овочів і мрійте. Знову і знову.

Ваші бажання якнайточніше відображають вашу внутрішню сутність. Якщо ваша теперішня реальність аж надто далека від бажаного життя, ваші мрії стануть паливом, завдяки якому ви рухатиметеся вперед. Якщо ви хочете повною мірою скористатися своєю потужністю, то пориньте у мрії про ідеальне життя. Ваші підсвідомі та проголошені мрії – то золотоносні жили, що ведуть до успіху.

Не має значення, хто ви в житті: підприємець, чий бізнес іде вгору, чи виконавець, якого поглинає рутинна, студент, який кидається рятувати планету, чи матуся-домогосподарка, яка переживає особистісну кризу, мандрівний шаман чи добре облаштований на місці городянин – вам необхідно свідомо зрощувати свої мрії. Ми маємо доглядати свої бажання так само пильно, як доглядали би багаття, що дає нам змогу приготувати їжу, зігрітися вночі та відлякує вовків. Звісно, турбота про потаємні бажання – не питання життя чи смерті. Якщо ви не палаєте пристрастю, ви все одно здатні сплачувати за оренду, бути хорошою людиною і плестися життєвою стежкою, як це робить багато хто з нас. Ви виживете. Та ми тут не для того, щоб поговорити про виживання чи виправдати просте існування. Ця книжка – пошук шляху до вашого успіху.

Ідеалісти, єднайтеся!

Ніщо не зрівняється з одержимістю людини, в якій є мрія і сміливість відповісти на телефонний дзвінок. Мрії надзвичайно важливо, та це лише частина рівняння. Ви повинні втілити стратегію в дію (читачі, котрі звикли домагатися успіху наполегливою працею, мабуть, говорять: «Ще б пак! Головне – етапи, народ, етапи!»). Пристрасть – це вітер, що розпинає ваші вітрила, а практичність – стерно. Щоб дістатися пункту призначення, вам потрібно і те, і те.

Як кажуть, «правильне те, що діє». Ви можете розпоряджатися своїм часом із вправністю ніндзя, малювати на дошці свої мрії, визначати кварталні цілі, доки майбутнє не стане таким яскравим, що вам доведеться надіти сонцезахисні окуляри. Та якщо всі ці методики не діють, тоді щось не те. Ви можете медитувати до посиніння, молитися, брати участь у процесіях, тренуватися, повторювати певні самонавіювання, мислити позитивно, відвідувати сеанси психотерапії. Та коли ви не стаєте спокійнішою, доброзичливішою людиною, яка люб'язно розмовляє з офіціантом і не втрачає рівноваги через затори на дорогах,

тоді, мабуть, вам варто переглянути критерії результативності ваших шукань.

Якщо вогонь у вашій душі досі нагадує проблиски, які мерехтять далеко від вас, тоді час обміркувати, що здатне розпалити вас тут і зараз. І, можливо, для цього доведеться застосувати радикальний підхід.

Директор компанії вартістю в мільярд доларів, яка працює у сфері розваг, одного разу сказав мені:

– Є еволюція і революція. Еволюція – вихід на інший рівень, а революція змінює все. Візьміть, наприклад, Starbucks. Вони здійснили революцію в кавовому бізнесі. Будь-чий наступні кроки будуть звичайною еволюцією. І еволюція – це добре, бо надійно; вона може вас цілком задовольняти. Та революція! О... Це дійсно збуджує. Хто не воліє бути революціонером?! Ким би ти радше стала?

Я – за революцію, дякую. Я не за тепло, а за спеку. Не яскраву – палаючу.

Ознакою будь-якої революційної зміни є неможливість згасити її промені; вона змінює тих, кому випало стати її свідками чи учасниками. Революції всередині нас і зовні трапляються щодня. Вам не обов'язково ставати на чолі боротьби свого народу за незалежність або воювати з представниками профспілок (хоча чому б і ні, якщо маєте до цього потяг). Революцією може бути цілковито новий погляд, що змінює ваше бачення кар'єри, шляхів зміцнення здоров'я, побудови успішних стосунків. Революція – це спосіб буття, який перетворюється на значно ліпший спосіб дій. Вона зрушує людей, які оточують вас, зі звичних місць і піднімає їх разом із вами на вищий рівень, вона максимально розширює межі всесвіту. Книжка «A Course in Miracles»[2 - «Курс чудес» – книжка, що обіцяє читачам допомогу в духовному перетворенні; видана у США 1976 року.] визначає чудо як «зміну в сприйнятті». Революція може здаватися чудом.

Коли важко скинути тягар із серця

Розпалення багать і революцій потребує завзятості та віри. А їх набути дуже важко, коли ви не рухаєтеся вперед і душа ваша зморена. Душевна втома – це нездужання, що має багато назв. Це може бути апатія. Чи пригніченість. Або

безперервна образа. Хронічні сумніви. Заціпеніння. Відчуття приниження. Постійний страх перед втратами. Додайте важкий розрив стосунків, порушення обміну речовин, звільнення через скорочення штату, нещасний випадок, надлишок напівфабрикатів у раціоні та просякнуті страхом заголовки, відомі нам як щоденні новини, – і ось ми вже на шляху до гнітючої втоми.

Коли ви зазнаєте фізичної травми, здорова решта організму пристосовується та намагається компенсувати послаблену ділянку. Вона приймає на себе головний удар, намагаючись вистояти й діяти далі так, аби ви навіть не відчували, що якась частина вашого тіла постраждала та виснажена. Коли йдеться про психіку, з болем у серці й душевними муками ми можемо роками шкандибати життєвим шляхом, у змозі забезпечити собі лише буденне існування. Якщо ваша душа вже тривалий час відчуває втому, ви поринаєте в стан несвідомої терплячості. Ви зносите сумніви, сірість, ізольованість. І у вас з'являється думка: якщо більшість із нас так сильно й довго страждає, то це, мабуть, нормально. Ви починаєте коригувати свої бажання. Ви вносите поправки до своїх сподівань. Ви знову і знову ігноруйте свої прагнення.

Коли виснажена наша душа, ми схильні приймати слабкі рішення. Ми йдемо на компроміси. Я не маю на увазі компроміси доброго самаритянина, коли ви робите щось корисне не для себе, а для інших. Я говорю про компроміси на шкоду вам. Наприклад, коли ви запевняєте себе, що не заслуговуєте на те, чого прагнете («Я забагато хочу»). Що слід бути поступливішими до інших («Люб'язність – ознака вищої духовності»). Що насправді ви повинні бути розсудливішими («Люди, які керуються логікою, успішніші за тих, хто керується емоціями»). Й оця вбивча концепція: «Краще вже не буде».

Саме такі погляди, що ховають ваше справжнє внутрішнє світло, й утримують вас від ваших найпалкіших бажань.

Пригальмуйте, щоб заспокоїтися

Я бігла, обливаючись потом, усе життя,

Квапилась перетнути фінішну лінію.

І весь час позбавляла себе відчуття

Захоплення довічною недосконалістю.

Аланіс Моріссетт[3 - Аланіс Моріссетт – відома канадська співачка, актриса та продюсерка; співавторка та виконавиця пісні «Incomplete» («Недосконала»)], «Incomplete»

Стежка. Шлях. Формула. Таємниця. Пояснення. Пояснення Таємниці. Абсолютно новий Шлях до Стежки, що приводить до Таємної Формули... за десять кроків або двадцять один день – залежно від того, що минає швидше. Більшість із нас невпинно рухається вперед, сподіваючись нарешті дістатися спокою, непохитної впевненості, опинитися якнайдалі від хвилювань. У цьому й полягає іронія полювання за спокоєм – ми намагаємося всіх обійти й ризикуємо вибути з гри. Чи іронія самовдосконалення – зрештою ми можемо прийти до сприйняття себе такими, якими ми є. Це виснажує.

Людам властива чудова якість – рішучість у досягненні бажаного. Ми до смішного ненаситні. Ми схильні безперестанно чогось палко прагнути. Буддисти, які завжди намагаються відійти від цієї круговерті страждань, погодилися б, що постійне прагнення чогось – це мука. Та в жаги є й позитивний бік:

ВАША ЖАГА ПРИВЕДЕ ВАС ДО ДУШЕВНОГО ЗАТИШКУ

Щастя – це творча напруга

Ця книжка нагадує компакт-диск, де разом із проповідями, що мають на меті розвіяти апатію, записано пронизані любов'ю запитання. Ми розглянемо суперечності, які роблять вас надзвичайно багатограними, але які не так просто узгодити. Ваші «родзинки», примхи, несприйняття. Саме в цій напрузі між суперечливими якостями криються ваші творчі здібності. Це напруга, що сприяє творчості.

Якщо ми прагнемо жити сміливо, повним життям, то маємо йти в майбутнє з усім своїм багажем. Нічого не можна покинути чи приховати, бо запорука нашого розвитку – в поєднанні всіх аспектів нашої сутності. Всеосяжна любов і дріб'язкові амбіції, сумління і гроші, високі стандарти і співчуття – тут усе поєднується. І скажу вам одразу – це насправді прихована кампанія на користь щедрості. Бажання щедро поділитись усім, чим можете, й тішитися з цього. Коли

йдеш життям як цілісна особистість, не відрізняєш безкорисливості від корисливості, бо так приємно дарувати... чи отримувати?

Треба бути твердим і гнучким водночас. Успіх – це не лад, а безлад. Кар’єрні плани перемішуються з вибором стилю життя, з духовністю, і врешті все тісно вплітається в наші стосунки. Все це пов’язане, все це парадоксальне. І все це дає сподівання на краще.

Мудрість – результат досвіду, набутого в протилежних ситуаціях. Удача і невтомна біганина в пошуках роботи. Переможна серія і душевна скрута. Зрадництво і тверда позиція. Прагнення всього і відступ.

Якщо мудрість – результат інтеграції досвіду злетів і падінь, то самореалізація – результат ваших дій як цілісної особистості з усіма вашими чеснотами й недоліками. Мова не лише про суспільно прийнятні якості та вміння гідно поводитися. Не лише про ваш ступінь магістра та інші свідоцтва. І не лише про вашу нестримну пристрасть – адже вам доведеться добряче напружити свій мозок, аби спрямувати ту пристрасть у потрібне русло.

ЦІЛІСНІСТЬ (ІМ.)

1. Дотримання етичних принципів; порядність; чесність.
2. Стан єдності, повноти, неподільності.

ЯКЩО ВИ УНИКАЄТЕ ЗГАДОК ПРО СВОЇ НАЙЗАПОВІТНІШІ АМБІЦІЇ, ПЛАНУЮЧИ РОЗКЛАД СПРАВ НА ТИЖДЕНЬ, І НЕ ВКАЗУЄТЕ СВОЇ НАЙЩИРІШІ РИСИ В РЕЗЮМЕ, ВИ ВТРАЧАЄТЕ СИЛУ, ЯКУ ДАЄ СПРАВЖНЯ ЦІЛІСНІСТЬ

Джерело тепла

У цій книжці питання кар’єри та творчості розглядаються для того, щоб допомогти вам краще все зрозуміти. На мою думку, неможливо вести розмову про свідомість, не говорячи про те, як ви поведетеся щодня у світі, де

заробляють гроші, надають і отримують послуги. Активна діяльність є порталом до нашого особистого й колективного росту. Те, як ми працюємо, творимо мистецтво, зводимо кінці з кінцями. Скільки заробляємо і як себе цінуємо. Робота. Праця. Любов. Ремесло. Покликання.

У ролі креативного та бізнес-стратега я працювала з сотнями й сотнями людей, щоб допомогти їм вийти на вищий рівень у планах на майбутнє. Я проводила групові зустрічі на тему «Як розпалити Вогонь» у театрах, залах засідань, на пляжі, у вітальнях і навіть в одній студії танцю на пілоні в Лос-Анджелесі. Серед людей, яких я там зустріла, – авторка бестселерів, якій здається, що вона досі перебуває в тіні свого батька, популярного письменника; буддист-мінімаліст, який прагне заробляти за рік мільйони; світський лев і біржовий брокер в одній особі, який хоче написати великий роман і заявити про те, що він гей (не обов'язково в цій послідовності). Я працювала з матусями-домогосподарками, які страждають від почуття провини, бо їм кортить повернутися на роботу; з дипломованими менеджерами, які мріють кинути кар'єру та завести дітей. Я працювала з біологами-мариністами, які хочуть наблизити науку до людей, а людей до політиків; із саксофоністом, з яким ми обговорювали тонкощі комерції в мистецтві; з хірургом, який бажає стати міжнародним інтернет-інструктором зі здорового способу життя; з генеральними директорами компаній, які мають намір почати все спочатку.

Я стала свідком переосмислення життя, радісного звільнення від офісних перегородок і потрійних прибутків. Я вітала рішення полишити довготривалі стосунки – професійні й особисті – та розібратися з горами емоційного та матеріального мотлоху. Я підбадьорювала людей, аби вони протрималися ще трохи.

Я бачила, як люди піддавалися страху і намагалися пояснити це небажанням ризикувати. Врешті-решт вони поверталися до вогню.

Безліч разів я чула одкровення на кшталт: «Так, чорт забирай! Я вартий значно більшого!» Подібні прозріння щодо самооцінки є для мене дуже важливими, як і свідомі кроки людини, яка йде назустріч щастю, віддаляючись від обов'язків та ілюзій, що стримують її сокровенні бажання.

Я знаю: правда в тому, що ми прагнемо більшого масштабу, глибини, блиску.

Будь-яка річ або людина,
не здатна вдихнути у вас життя,
для вас надто дрібна.

Девід Вайт, поет

Отже, мої дорогі Розпалювачі Вогню, мої шукачі свободи та приборкувачі страху!
З метою зберегти вогонь у душі й чудово провести час ми зібралися тут
з'ясувати, в чому полягає справжній успіх для вас. Роздмухаймо те полум'я
у вашому серці за допомогою глобальних і зовсім несуттєвих запитань!
Прокладімо нові шляхи у ваших синапсах, обміркувавши можливості та
надихнувшись історіями про виправдану сміливість! Ще більше розпалімо вогонь
ваших бажань! Бо коли ви вивільняєте світло, що живе у вашій душі, ви
набуваєте справжньої сили природи.

Частина 1. Замовляння

ДАЙТЕ СОБІ ВИЗНАЧЕННЯ САМІ.

Я зрозумів: якщо робити все по-своєму, обмежень не надто багато.

Джонні Кеш[4 - Джонні Кеш (1932—2003) - відомий американський співак і композитор.]

Правда розставляє акценти

Не слід прислухатися до порад людей, яких ви добре не знаєте, які не мають великих мрій або зовсім не страждали. Чи з якими ви не відсвяткували бодай одне важливе релігійне свято. А ця книжка повна правил і порад. Тож ми з вами маємо познайомитися ближче. І перш ніж братися до справи – розкривати душу й остаточно з'ясувати свої бажання, а також сприймати мої слова щодо цього на віру, – дозвольте мені відрекомендуватися, розповівши вам про визначальний

момент мого життя.

Ми сиділи за столиком у кутку кав'ярні JJ Bean на розі Комершел-драйв і Шостої авеню у Ванкувері. Біля моєї чашки з м'ятним чаєм лежала купа кредитних квитанцій, папери з переліком умов кредитування та список питань для обговорення. Я сподівалася, що Ланс, мій інвестор і наставник, дасть мені відверту, мудру пораду. Мою компанію розривали на частини суперечливі наміри та мотиви. Ситуація була кепська. Під удар було поставлено все: сотні тисяч доларів, п'ять років кропіткої та пристрасної праці, тривалі стосунки, репутація – словом, моя велика мрія. У мене був юрист (навіть двоє). Був бізнес-тренер. Був психотерапевт-буддист. Кого мені бракувало – це друга із залізною діловою хваткою, який би добре знав усі входи й виходи, а також мене.

На моєму лобі залягла глибока зморшка, що свідчила про відчай і безвихідь. Я наполегливо шукала відповіді на питання «Що мені робити?», кидаючись від сценарію А до Б, потім до... – і так аж до Я. Ланс усе пояснив, хитро примруживши очі. Він сказав:

«ТИ ВІЛЬНІША ЛЮДИНА, НІЖ ТИ ВВАЖАЄШ»

«Ви, певно, жартуєте», – подумала я. Я вільна? Та я ніколи в житті не почувалася такою загнаною в пастку. Моя нервова система зазнавала невідомого досі тиску. Банкіри телефонували мені на мобільний, інвестори зустрічалися таємно від мене. Я вже кілька місяців не розмовляла зі своїм бізнес-партнером, якого колись обожнювала...

Випробовування вогнем: як я тут опинилась

«Удавай, що ти та, ким хочеш бути, доки не станеш нею!» – цього я добре навчилася. Навчилася, а потім затялась. 2000 року в мене було класичне каре, я носила чорний костюм і м'які шкіряні черевики. Я була виконавчим директором розташованого у Вашингтоні аналітичного центру, де працювали футурологи світового класу, і відправляла інформаційні бюлетені до Пентагону та Світового банку. Я скеровувала роботу неймовірної команди диваків-інтелектуалів з IQ не нижчим, ніж у членів Mensa[5 - Mensa – міжнародна організація, що об'єднує

людей із надзвичайно високим коефіцієнтом інтелекту.]. Вони прогнозували й аналізували потенційні наслідки епідемії СНІДу в Африці, можливої нестачі води на планеті, хаотичних соціальних криз і подібних явищ. Про такий аналітичний центр було годі навіть мріяти. Ефективне управління, динамічність, належне фінансування. Ледве не щодня мене запитували, в якому університеті я вчилася (ні в якому), та просили підписати чергову угоду про нерозголошення конфіденційної інформації (що я й робила). З дев'ятої до п'ятої я читала про зброю масового знищення та сценарне планування, а по вихідних – поезію Рільке, богословські твори Джидду Крішнамурті[6 - Джідду Крішнамурті (1895—1986) – індійський філософ.] та свіжий номер журналу Rolling Stone.

Джеймс Карвілл[7 - Джеймс Карвілл (нар. 1944) – американський політолог, письменник, актор.] якось сказав: «Округ Колумбія[8 - Округ Колумбія – федеральний столичний округ, на території якого розташований Вашингтон.] – це Голлівуд для потвор». Аналітичні центри – це свого роду гламурні місця у Вашингтоні. Та, незважаючи на свою посаду та перепустку до Білого дому, я постійно намагалася вгамувати шалений комплекс самозванки. Я тужила за поп-культурою та містицизмом. Мої, так би мовити, прогресивні погляди суперечили принципам і правилам, які є основою політики. У перший місяць свого перебування в столиці я з'явилася на збори в Білому домі з пурпуровими пасмами у волоссі. Так само я могла б помахати перед зборами посвідченням КДБ. Пізніше голова зборів відвів мене вбік і запитав, підморгнувши: «Ви тут новенька, так?»

Я наполегливо вчилася, та все більше занепадала духом. Урешті-решт я звільнилася. Точніше, втекла, повернулася на батьківщину, змучена та спантеличена. Я поглянула на свої черевики й подумала: «Хто в біса купив таке?» Я віднесла свої костюми до комісійного магазину, пофарбувала волосся в яскраво-червоний колір, зробила пірсинг у носі та кілька нових татуювань. Чого й слід було чекати.

Потім настали неминуха криза особистості та пошуки власного «я». Я деякий час провела в Індії й особисто зустрічалась із Далай-ламою, жила в ашрамах і релігійних центрах, чаювала з Екгартом Толле[9 - Екгарт Толле (нар. 1948) – німецький письменник і філософ, один із духовних лідерів Заходу.]. Щоб сплачувати за житло, я відновила свої старі зв'язки та рекламну агенцію «для фантастичних людей і проектів» і почала робити те, що клялася ніколи більше не робити: збувала чужі ідеї пересиченим телевізійним продюсерам і ведучим радіопередач. А тим часом разом із друзями обмірковувала, як зібрати мільйон

баксів на відкриття міського центру, який об'єднав би спа-салон, студію йоги, громадський центр, ресторан органічної їжі та бутик (і ми могли би надавати франшизу!). Потім я чітко усвідомила той факт, що я не хочу займатися жодною справою, де треба мати зв'язку універсальних ключів і давати оцінку роботі персоналу. Я спробувала вступити до школи мистецтв. У мене досі є той лист-відмова.

А потім з'явилася нова можливість. Після кількох місяців блукання та невдалих спроб налагодити зв'язки я об'єднала свої зусилля з працюютою приятелькою, у якої була чудова ідея. Вона мала натхненний задум, а я – достатньо мізків, аби вмовити людину купити мій товар, і в нас обох було відмінне почуття стилю. Ми швидко й успішно відкрили справу, яку найпростіше було б назвати консалтинговою компанією... з душею.

То був крихітний крок у напрямку мого справжнього покликання. Я носила лляні туніки та скручувала волосся у дреди. Ми залучили сотні тисяч доларів інвестиційного капіталу та найняли хвацького виконавчого директора керувати парадом. Я написала найкращу книжку про наш бізнес, а художнє оформлення взяла на себе моя компаньйонка. Нам телефонували продюсери «Шоу Опри Вінфрі». Журнали присилали фотографів, щоб зробити з нами світлини. Ми отримували пропозиції від провідних телевізійних мереж. Трафік на нашому сайті зростав у геометричній прогресії – як ми мріяли. Ми ставали такими, якими й хотіли бути – багатими та знаменитими, – до того ж доволі швидко. Та прибуток і статус вийшли на перше місце, а наш девіз «Надихай справжність» став катастрофічно... несправжнім.

Щодня, перш ніж увійти до офісу нашої стайлінг-студії з блискучими білими стінами та високим абстрактним мистецтвом, я мусила внутрішньо налаштуватися на креативну напругу, що чекала на мене, та на чвари, які зрештою мали зруйнувати нашу маленьку імперію. Понеділок. Сонячний ранок. Моя рука – на дверній ручці, поряд із табличкою з моім ім'ям. Я глибоко вдихаю й відчиняю двері. «Ти можеш це зробити!» – кажу я собі. Й одразу виникає думка: «Як це огидно!» Залишається усміхнутись і вийти на сцену: «Всім доброго ранку!» Ця вимушена усмішка на початку дня стала для мене звичною.

До мішанини думок стосовно шляхів розвитку нашої компанії додавалися нові, і я поволі ставала спокійнішою. На кону були великі гроші. Гроші багатьох людей: друзів, які віддали свою місячну зарплатню, аби стати нашими інвесторами; венчурних компаній, які виписали нам чеки з шестизначними числами. То була

грандіозна мрія, і я не збиралася знімати тривогу лише через свої численні малозрозумілі побоювання, що в нашому бізнесі, здається, щось не так. Я гадала, що брак сміху в офісі навряд чи буде вагомим аргументом для інвесторів. Того дня, коли я передавала право підпису на документах, пов'язаних із банківськими операціями компанії, мені хотілося кричати: «Це неправильно. Абсолютно неправильно! Хай Богиня Творчого Правосуддя виявить свій гнів і вгамує сум'яття в глибинах моєї душі!» Утім, то було б, як ви розумієте, надто пафосно. Натомість я промовчала. Тепер у нас були зобов'язання, і я мала намір бути демократичною, відповідальною, розважливою та в усіх розуміннях гнучкою, аби виконати ті обіцянки.

Незадовго до нашого краху моя компаньйонка і я дали відеоінтерв'ю авторитетному сайту, присвяченому питанням бізнесу. Ми нахабно брехали: «Так, дякуємо. Це так чудово, адже щотижня ми надихаємо тисячі жінок жити щирішим життям». А потім, здається, ми несли якусь маячню про те, як захоплює підприємництво і що іншого життя ми б не хотіли. Коли ми завершили зйомку, я кинулася відчіпляти мікрофон, ніби то була змія, що обвивала мою шию.

Другого дня зателефонував технічний спеціаліст сайту. Він не скупився на вибачення:

– Мені надзвичайно прикро. Такого ніколи не траплялося раніше, та відеофайл якимось чином було пошкоджено. Нам дуже незручно через цю технічну недбалість. Чи не могли б ми перезняти матеріал?

«Таки е Бог на світі!» – зітхнула я, бо відчула неабияке полегшення, що мою зухвалу брехню не буде увічнено на YouTube. Я запропонувала продюсеру зустрітися за кілька місяців. Просто тягнула час. Я відчувала: щось має статися. Наступного тижня для мене все закінчилося.

Наш виконавчий директор запросив нас до кав'ярні на розі на планову оперативну нараду. Для мене та нарада стала особливою, бо я бачилась із ним тоді востаннє. Очевидно, було ухвалено рішення (я кажу «очевидно», бо рішення ухвалювали без мене та моєї партнерки), що для компанії нова бізнес-модель буде вигіднішою. Вигляд це мало приблизно такий.

Мені давали можливість отримувати невеликий відсоток від моєї зарплатні (щедро!) та писати для блогу один-два пости на тиждень із дому (дуже класно!).

Не було потреби повідомляти мені, що бізнес залишає собі всі мої доробки. Я перетворилася на звичайну співробітницю компанії – і ця компанія вже не була моєю. Усі мої фотографії, усі до одної статті, які я розміщувала на сайті, гонорари за книжку, яку я написала, права на інтелектуальну власність із консультаційних послуг і навіть мій профіль на Twitter – усе це мені не належало. Мое ім'я на дверях чи на сайті вже нічого не означало. Було зрозуміло: мене звільняли. Моя компаньйонка отримала подібну пропозицію, і, здогадуюсь, вона на неї пристала (кажу «здогадуюсь», бо приблизно тоді після кількох років щоденних розмов ми припинили спілкуватися).

Я не здригнулася, слухаючи ці новини. Гнів спричинив у моєму організмі такий викид ендорфінів, що я заціпеніла, й тільки це врятувало мене від нестримного тремтіння та завадило кинутися через стіл на директора, який сидів навпроти. Пригадую, подумала, чи немає часом під рукою якогось гострого предмета. Я зціпила зуби й втупила погляд в одну точку. Свідомо сповільнила своє дихання, щоб охолодити обличчя та груди, які буквально кипіли. Свої останні слова в тій кав'ярні я вимовила з крижаним спокоєм:

– Дякую за інформацію. Я знаю все, що мені треба.

Я помчала назад до студії, схопила свій ноутбук і на шаленій швидкості вилетіла з паркінгу. Того дня дорогою додому я так верещала в автівці, що ввійшла до будинку вже охриплою. Туш була розмазана по обличчю, я вся тремтіла.

І все ж... навіть у шоковому стані, з розбитим серцем я почула свій приглушений, та живий внутрішній голос. І він промовив: «Нарешті!»

Ваш організм усе знає

Я чула про одного японського магната, який ухвалює рішення щодо бізнесу, керуючись своїм вибором їжі. За вечерею він обмірковує чи обговорює ділову пропозицію, що надійшла того дня. Коли їжа добре перетравлюється, він приймає її. Якщо організм не сприймає страву, то бізнесмен не приймає й пропозицію.

Мій шлунок увесь час давав мені підказки. Правду видавала пауза, що наставала, коли я прикушувала язика й не висловлювала своєї думки. Та я не зважала на постійні шпиняння оголених нервів і важкість у голові. Я уклала угоду зі своїми почуттям обурення та палкими бажаннями. І, зробивши так, я зрадила собі. Виявом цього був театральний обман моїх приятелів-акторів. Дякувати Богові, все закінчилось одним махом. Незалежно від того, чи довго доводиться чекати на звільнення, завжди здається, що приходить воно швидко й милосердно.

Тож повернімося до столика в кутку кав'ярні JJBean's із м'ятним чаєм, Лансом і рятувальною місією...

– Послухай, ти в джунглях. Тому просто грай за правилами джунглів. – Ланс нахилився ближче. – Час подбати про себе, Даніелло. Ти втрапила в цю халепу, тому що віддала свою владу. Ти отримала шанс засвоїти урок. Я хочу, аби ти скористалася ним і ніколи більше не припускалася такої помилки. Закон джунглів. Закон сили.

Вам, мабуть, знайомі такі прикрі уроки – вони повторюються знову і знову, доки їх не засвоїш.

Я зрозуміла. Я вільна. В джунглях. Нряяяв! Цей досвід був для мене важливішим, ніж мій покровитель і наставник міг собі уявити.

– Я розумію, насправді, – сказала я. – Я розумію: те, що мені пропонують, жалюгідне. Вони намагаються залякати мене. Це лайно, якого в джунглях до біса. Я знаю це, знаю.

Я наполегливо продовжувала. Зморшка на лобі глибшала – як так піде, то незабаром доведеться колоти ботокс.

– Та якщо я скористаюся своїми законними правами – а я знаю, що маю під собою дуже міцний ґрунт, – якщо вирішу застосувати в цій ситуації прийоми кунг-фу, тоді хтось може втратити свій дім або зіпсувати собі репутацію. Я знаю, що «чесна» гра коштуватиме мені купу грошей – грошей, яких у мене немає. Поки що.

Я машинально намалювала кілька закарлючок на папірці, що лежав переді мною, й повела далі:

– Хай поцілюють мене в дупу, та я не бажаю руйнувати будь-чье життя. Має бути спосіб...

Мій голос завмер. Я визирнула у вікно й побачила растамана[10 - Растаман – послідовник молодіжної субкультури, що виникла на основі растафаріанства.], що проїздив повз на велосипеді. «Цікаво, чи має цей хлопець відповідь», – подумала я.

А потім мій наставник перервав мовчання. Його слова прозвучали м'яко й водночас категорично; доброзичливо, проте страшенно серйозно:

– Ви підприємець чи хто?

То було запитання, не критика. І воно повисло в повітрі, ніби меч над вівтарем. Здається, я навіть чула, як десь далеко б'ють барабани племені. Я мала пройти випробування. Двері №1: Самоповага. Розрахунок на власні сили. Самовизначення. Двері № 2: Збереження поваги дуже багатого, високоінтелектуального інвестора, який щиро прагне допомогти. А дуже багаті, високоінтелектуальні, щиро готові допомогти інвестори – не ті люди, у стосунках з якими варто спалювати мости. До того ж я була безмежно вдячна йому за все. Я була просто вимушена правильно відповісти на його запитання.

Закон джунглів. Їсти, аби не з'їли тебе. Кусати, якщо вкусили тебе. Бути безжальним.

Уся кар'єра промайнула переді мною за мить – ніби поворот з автостради, повз який ти проносишся на високій швидкості. Коли мені було вісім, я продавала лимонад за стійкою – і мала прибуток, до речі. Потім я організовувала продаж квитків на шкільний карнавал (батьки мали сплачувати подвійну ціну). Я вмовляла банкірів надати кредити під вигідніші відсотки, а інвесторів – вкладати свої гроші («Ми станемо справжнім проривом!»). Мое ім'я було на розгортках найвпливовіших журналів і в тисячах пошукових запитів користувачів інтернету. Я наймала співробітників і звільняла, потім наймала ще більше. IP[11 - IP (скор. від Intellectual Property) – інтелектуальна власність.], CEO[12 - CEO (скор. від Chief Executive Officer) – головний виконавчий директор.], COO[13 - COO (скор. від Chief Operating Officer) – головний операційний директор.]. Я встигала творити дива до COB[14 - COB (скор. від Close of Business) – закриття робочого дня.], щоб отримати ROI[15 - ROI (скор. від Return on Investment) – коефіцієнт

рівня прибутковості чи збитковості бізнесу.]. Звісно, я... підприємець. Чи ні?

Я не людина, яка співає.

Я мовчазна в душі.

Я не мій будинок, моя автівка, мої пісні.

То лише зупинки на моєму шляху.

Пола Коул[16 - Пола Коул (нар. 1968) – американська співачка, авторка пісень.], «Me» («Я»)

І тут до мене дійшло. Я неправильно дала собі визначення – тобто не зовсім правильно. Я глибоко вдихнула й витримала паузу. Я була готова до того, що Ланс підніметься з-за столу й піде, назвавши мене безнадійним романтиком, не здатним керувати жодною династією. «Було приємно познайомитися, тюхтійко!» Нарешті я усвідомила беззаперечну правду.

Тож я визнала:

– Я гуманістка.

І уточнила:

– Яка волею обставин є підприємцем.

А потім прямо заявила:

– І вважаю, що можу захистити себе, нікого не кинувши.

От і полегшення. У той момент я вже не хвилювалася, раптом Ланс кине мене, бо щось усередині ніби стало на своє місце: безжальне співчуття. Так, мені набридло терпляче зносити дурнів. Ні, я більше не терпітиму мило та натхненно чиюсь негідну поведінку, в тому числі власну. Спочатку я одягну свою кисневу маску. Я застосовуватиму свою владу на повну. І домагатимуся цього без помсти, образ, із вдячністю за все, що маю. У душі я муркотала, мов пантера на своєму дереві. І всміхалася.

Я, напевне, пройшла випробування, бо Ланс усміхнувся у відповідь.

– Що ж, чудово. Це все, що нам необхідно було знати, – сказав він із радісним полегшенням. – Тож ось що має робити підприємець-гуманіст...

І виходячи з того, ми спланували мое майбутнє. Любов, закон джунглів і решта.

А як щодо моєї колишньої компанії? Вони почали друкувати статті про антицелюлітні креми та вагітних наречених (нічого не маю проти вагітних наречених – моя мати була однією з них). І невдовзі збанкрутували. Карма. Дхарма. Ще б пак! Кожен пішов дорогою, яка йому судилася.

Я стала Розпалювачкою Вогню.

Дух творчості звільнено

У Вашингтоні я користувалася метро протягом трьох років, але тижня тисняви серед пригнічених і виснажених держслужбовців (які щодня їхали на роботу з передмістя, були вдягнені в затісні дешеві костюми й поганенькі краватки, іли якісь батончики та розсіяно поглядали в темний тунель), було достатньо, аби зробити висновок: «Так, робота з дев'ятої до п'ятої може бути ще тим пеклом».

У той період мені часто доводилось у службових справах спілкуватися з військовими та співробітниками Пентагону. Вегетаріанка, аполітична канадійка, в бюстгальтері з лікувальними кристалами та з законом притягнення[17 - Згідно із законом притягнення, зосереджуючись на позитивних або негативних думках, люди притягують у своє життя відповідно позитивні чи негативні події.] як секретною зброєю, тоді я не надто тішилася від зустрічей із полковниками. Я дивилася на них з неприхованим осудом. Але зараз я можу сказати з власного досвіду, що в Пентагоні повно освічених людей, для яких найважливіше – дійсно зміцнити мир у світі. Вони вірять у світовий розум, і вони на диво неупереджені. Тож я помилялась. Дух людяності здатний розквітнути всюди.

Дух підприємництва теж здатний розквітнути всюди – навіть у лабіринтах офісних кубиклів і на заводських конвеєрах.

Ще до початку моєї співпраці з Пентагоном я почала розмахувати прапором великої свободи, яку давала робота на себе: «Тікайте!», «Знищте обмеження!», «Царство творчості чи смерть!» Я повитуха там, де народжуються стратегії втілення в життя мрій про свободу – і я пишаюсь цим не менше за будь-якого баптиста чи морського піхотинця. Права – прекрасна, та небезпечна штука.

Завдяки соціальним медіа серед нас є чимало крутих хлопців і дівчат, які кажуть: «До біса систему!» – і пропагують свої погляди серед безлічі підписників на сторінках популярних блогів, видають бестселери, беруть участь у популярних ток-шоу. А це спричиняє появу почуття переваги одного над іншим і протистояння. Робота проти кар'єри. Ніндзя проти безжальних топ-менеджерів. Митці проти держслужбовців.

Невже той, хто працює в ABC Tool & Die і виготовляє форсунки, позбавлений можливості жити щасливим життям? Невже ті, хто працює за конвеєром або в офісі, менш сміливі, менш вільні, менш... підприємливі? Я знаю віце-президентів з маркетингу, які почувуються абсолютно вільними, проявляючи свої таланти та вміння. Я також знаю багато людей, над якими ніхто не стоїть, та в нещадному ставленні до себе вони самі не поступаються якнайсуворішому босу.

Річ не в обгортці. Не у формі. Ми маємо бачити суть речей.

Я прагну заохочувати дух творчості. У системі та поза її межами. Всюди.

Майк Роу, ведучий програми «Брудна робота» на каналі Discovery, резюмував це на щорічній конференції TED[18 - TED (скор. від Technology, Entertainment, Design) – щорічна конференція, що має на меті поширення інноваційних ідей. Відома лекціями на теми науки, культури, мистецтва, розвитку суспільства тощо. Проводиться американським некомерційним приватним фондом.] у своєму легендарному виступі, присвяченому війні проти роботи. Він починає свою майстерно побудовану лекцію з розповіді про кастрацію овець, потім торкається давньогрецької філософії та закінчує глибоким висновком: «Чистота і бруд не є протилежностями, це дві сторони тієї самої монети. Так само як інновація та імітація, ризик і надійність».

Коли ми відкинемо всі ярлики, назви посад, забудемо про престижність, ми побачимо, що будь-який вид роботи чи мистецтва – це можливість звільнитися та зробити свій внесок.

Насправді не має значення, низький у вас рівень підприємницької активності чи високий, перебуваєте ви в джунглях із мачете чи ножем для масла. Ви можете називати це хобі, улюбленою роботою чи планом панування над світом. Ви можете змагатися за першість. Ви можете пливати за течією.

Ви можете називати це амбіціями, пристрастю, натхненням, спонуканням, покликанням або способом заробити на хліб. Ви можете пробиватися вперед, відтісняючи конкурентів, можете об'єднувати людей або змінити життя лише однієї людини. Ви можете вагатися.

Суть така: коли ви прагнете, щоб у вашому житті сталося багато дійсно доброго, то це чудово – для всіх нас. Якщо ви хочете заробляти на життя, роблячи значущі справи, то це піднімає вас на неабиякий рівень.

Істина абсолютно очевидна: у пошуках свободи ми звільнюємо наш потенціал і здійснюємо неймовірні звершення.

ОХОПЛЕНІ ДУХОМ ТВОРЧОСТІ, МИ ОДЕРЖИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ. МИ ЖИВЕМО ЗАРАДИ НАСОЛОДИ ВІД ПЕРЕТВОРЕННЯ ДУМКИ – АБСТРАКТНОЇ ІДЕЇ – НА ЩОСЬ РЕАЛЬНЕ, МАТЕРІАЛЬНЕ, ДОТИЧНЕ, ЧІТКЕ, ДІЄВЕ, ПРИБУТКОВЕ. СТАЮЧИ НА ШЛЯХ ТВОРЧОСТІ, МИ ПОЧУВАЄМОСЯ СИЛЬНИМИ Й ВЕЛИКОДУШНИМИ. ПОСЕРЕДНІСТЬ ВИКЛИКАЄ В НАС НЕПІДРОБНЕ ОБУРЕННЯ. МИ ОБОЖНЮЄМО ДОСЯГАТИ МЕТИ

зона первісного друга натуранадприродневроджений дарвіддавати себе

Зустріч 1. Виявіть свої надможливості!

Забудьте про хороше.

Хороше всім відоме.

З хорошим ми всі погоджуємося.

Доки ви спиратиметеся на хороше,

ви ніколи не розвиватиметеся по-справжньому.

Брюс Мау, дизайнер

Компетентність як омана

Ви можете бути неймовірно, глибоко компетентними в низці питань. Купуючи авіаквитки, ви знаходите найвигідніші пропозиції; ви знаєте, як приготувати індичку; всі ваші цифрові фотознімки систематизовані; ваш рівень іспанської дозволяє вам розпитати шлях путівцями в Оахаці[19 - Оахака – штат у Мексиці.]. І взагалі, ви знаєте, як правильно вимовляється «Оахака». Ви наймаєте та звільняєте працівників, заворюєте кредитних інспекторів і міняєте картриджі в принтері швидше, ніж більшість устигає додати вершків до ранкової кави. Ви тут неперевершені.

Я часто говорила своїм співробітникам: «Будьте обережні з тим, що вам добре вдається: це може стати вашим заняттям на довгі роки». Візьмімо, наприклад, Джинджер. Вона почала працювати в мене бухгалтеркою. Перед її появою потерті конверти розбухали від квитанцій, загрозово наближався термін сплати податків, і я сплачувала борги, перекидаючи кошти з однієї кредитної картки на іншу (що саме по собі є цілою наукою – це підтвердить більшість засновників стартапів).

Джинджер була надзвичайно компетентна, а ще винятково чесна та віддана. Вона розгребла всі завали, встановила зручні в користуванні системи, навіть приносила в офіс тюльпани. З часом стало цілком зрозуміло, що за калькулятором Джинджер ховається неабиякий творчий розум. Вона висувала ідеї для статей, пропонувала доти невідомі для нас способи просування бренда на ринок. Вона вміла розгледіти нові можливості в застосуванні мультимедійних технологій та в переорієнтації бізнесу. Вона відзначалася на мозкових штурмах, до яких ми її залучали.

Урешті-решт наш бізнес переріс її бухгалтерські можливості, й ми мали передати цей шмат роботи аутсорсинговій компанії, що надавала ширший пакет послуг (і працювала швидше – Джинджер ніколи надто не поспішала). Тоді наші грошові надходження вже дозволяли оплачувати її творчий внесок у роботу компанії. Як людина відповідальна, на час перехідного періоду вона зголосилася продовжувати вести розрахунки, доки ми знайдемо підхожу кандидатуру на посаду фінансового менеджера.

– Ні! – випалила я. – Те, що ти вмєш це робити, не означає, що ти повинна робити це!

Я запитала її:

– А як би ти почувалася, коли б тобі ніколи більше не довелося й торкатися платіжних документів?

– Та це круто! – сказала вона.

І справу було вирішено. Наважуся стверджувати, що день, коли Джинджер попрощалася з тим, у чому вона була компетентна, і почала отримувати зарплатню за свій природний дар, став, мабуть, найщасливішим днем її професійної біографії.

Якщо робота вас не надихає, вона вам не підходить.

Легендарний хореограф Твайла Тарп[20 - Твайла Тарп (нар. 1941) - американська танцівниця, хореограф; володарка численних премій і Національної медалі мистецтв США.] говорить про те, як серед багатьох схожих стежок побачити свою, на прикладі спортсмена. Талановитий атлет має зважити на багато факторів: що дається йому легко, що йому найбільше до душі, у яких видах спорту він має переваги від природи? Та остаточний вибір слід робити, ґрунтуючись виключно на інстинктах і на знанні себе. На який вид спорту відгукується кожний його м'яз і кожна кістка? Для якого виду спорту він народжений?

Що ви обрали б: компетентність чи майстерність?

Що ви обрали б: бути просто яскравою зіркою чи палаючою надновою?

Що ви обрали б: бути всебічно розвинутою людиною чи зосередитися на тому, до чого маєте особливий хист?

НАЙВИГІДНІША ДЛЯ ВАС ВАЛЮТА – ЦЕ ТЕ, ЩО ДАЄТЬСЯ ВАМ НАЙПРИРОДНІШЕ.
КОРИСТУЙТЕСЯ НЕЮ

Чистий інстинкт і знання себе. Якщо ми беремо їх за орієнтири, то міцно тримаємося за справу, що несе нам радість, і таким чином ми самі починаємо нести радість іншим. У «І Цзін»[21 - «І Цзін» («Канон Змін») – стародавній китайський філософсько-окультний трактат.] це викладено так: «Іти шляхом творчості значить завойовувати серця людей, слідуючи за істиною, що живе всередині нас». За щирість і хоробрість дається один бал.

Привілей усього життя

Якщо поезія не народжується так само природно, як листя на дереві, тоді їй краще не народжуватися взагалі.

Джон Кітс

Я завжди пам'ятатиму інтерв'ю з Брюсом Спрінгстіном, яке подивилася на MTV у вісімдесяті. Бос[22 - Бос – прізвисько Брюса Спрінгстіна.] був у зеніті слави. Його альбом «Born in the USA» безупинно крутили на радіо. Люди днями стояли в чергах, аби заздалегідь купити квитки на його концерт. В інтерв'ю ведучий розпитував Брюса про шалені продажі альбому та його дедалі більші статки. Надзвичайно спокійний і, як завжди, скромний, той лише похитав головою:

– Розумієш, приятелю, я просто не можу повірити, що отримую гроші за те, що виходить у мене так легко, – він зробив паузу, – і з такою любов'ю.

«Я теж так хочу! – подумала я. – Я хочу, щоб мені випала доля бути тим, ким я є. Я хочу, щоб це було так само легко».

Саме такого успіху – життєвого циклу, в основі якого талант і віддача, – я й домагаюся впродовж усієї своєї кар'єри. Я хочу мати «привілеєм усього життя» – як його називав Джозеф Кемпбелл[23 - Джозеф Джон Кемпбелл (1904—1987) – відомий американський дослідник міфології.] – привілей «бути собою».

Колись я вважала, що головне – стати всебічно розвиненою особистістю. Я воліла бути здатною впоратися з будь-якою посадою, бути номером один у списку кандидатів до будь-якої команди, бути достатньо освіченою, щоб справити враження на того, з ким сидітиме поряд у літаку в бізнес-класі чи опинюся в одній компанії на вечірці. Я змушувала себе слідкувати за подіями на Близькому Сході та за нью-йоркським Тижнем моди. Коли мій бос зауважив, що мені слід удосконалити навички володіння бухгалтерською системою QuickBooks, аби стати ціннішим членом команди, я ночами не спала, розбираючись у ній. Інший бос зауважив, що мені варто бути стриманішою, проте відвертішою. (Ха! Таке можливо?)

А ще один начальник узагалі сказав (ніби звинувачуючи мене у викраденні автівки):

– Знаєте, Даніелло, ви хочете робити лише те, що вам добре вдається!

Яка зухвалість із мого боку! Замкніть мене без доступу до вай-фаю! Ще кілька років у цій безглуздій бізнес-системі – і я позбудуся цього огидного бажання отримувати задоволення від того, що роблю, це точно! Я постійно зважувала кожну свою думку й ретельно розраховувала час, коли можна вступити в розмову. Я опинилася в облозі. Мене зігнули.

Я не хочу згинатися,

Бо там, де я згинаюся,

Я не справжній.

Р. М. Рільке

Я намагалася бути чудовим бухгалтером, навчитися майстерно куховарити й шити. (Спочатку я хотіла стати модельєром, аж доки помітила: щоразу, коли я бралася за викрійку чи шиття, в мене починала страшенно боліти голова.

Я обожнювала моду і ненавиділа конструювання.) Я намагалася освіжити в пам'яті свої знання про вина, нову фізику, прогнозування міжособистісних стосунків у командах. Я щосили намагалася догодити людям, і це викликало в мене тривогу. То була ціла програма під умовною назвою «Як догодити людям». Я згадала курс «Вступ до корекції розвитку особистості». У мене почалася легка паніка.

Урешті-решт я припинила свої намагання опанувати те, що викликало в мене неприємні почуття. Не тому що стала розумнішою чи сміливішою, а тому що я втомилася. Поступово – завдання за завданням – я міняла своє ставлення до того, що робила.

Мені ставало все важче опиратися роботі, яка була цікавою й тішила мене, – вона благала про більшу увагу до себе. Я зрозуміла, що «обирати свою битву» означає берегти сили для важливішого, але не витримувала боротьби з власними інстинктами. Я хотіла почуватися на одній хвилі з Силою, а не протистояти їй. Гасло «Завжди готовий прийняти виклик» вже не здавалося таким крутим, а викликало переважно труднощі. Я припинила докоряти собі за небажання вчитися певних речей. Як виявилось, вдячності від керівництва чекати не варто в жодному випадку, тож я зрештою знову стала сама собі босом.

Щоразу, коли я визнавала свою нелюбов до того чи іншого завдання, я ніби робила величезний крок уперед заради всіх людей із великими амбіціями.

До біса Excel! Потворна, негнучка програма. Я радше навчуся заробляти тисячі доларів, ніж рахуватиму центи. Я волію вести людей за собою, а не керувати ними. Більшість нарад є нудними й непродуктивними. Я пас.

Звісно, я мала сумніви, та це природно на порозі змін. Насправді я доволі пристойно розбиралася з ІТ-системами та налагоджувала їхню роботу. Мені добре вдавалося мотивувати співробітників і домагатися від них найліпших результатів. Я непогано виконувала роль голови на нарадах і могла визначити пріоритети з блискавичною швидкістю. Взагалі я була надзвичайно компетентною, красно дякую. Хіба компетентність не може компенсувати тьмяність почуттів? Хіба одноманітна, нудна робота не є невід'ємною частиною дорослого життя?

Я почала помічати, що мене приваблюють ексцентричні особистості, божевільні, одержимі фанати, які занурювались у світ своєї творчості. Мені по-справжньому подобалися люди, які не боялися визнати свою необізнаність у чомусь: «Це мені не по зубах, навіть уявлення не маю». Яка потішно правдива відповідь на відміну від брехливих, заяжжених запевнень у своєму всезнайстві та вдаваній зацікавленості! Я захоплювалася спеціалістами. Була в захваті від ентузіастів. Хотіла потрапити до когорти тих пристрасних людей. До когорти «божевільних» Керуака[24 - Джек Керуак (1922—1969) - американський письменник, провідний представник літератури бітників.] - «тих, хто... прагне всього одночасно, хто ніколи не нудьгує та не проголошує банальні фрази, натомість горить, горить, горить, немов жовтий феєрверк, що вибухає вогняними павуками на тлі зоряного неба...» Сильно. Поезія!

Спокійний, але наполегливий голос не втомлювався нагадувати мені: «Ти не бажала бути непоганою в цьому житті, ти бажала бути приголомшливою». Так. Я зрозуміла. Приголомшливою. І я спритно дійшла висновку:

БУТИ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНИМ НЕ ТАК ВАЖЛИВО, ЯК ВВАЖАЄТЬСЯ

На кого ви намагаєтеся справити враження?

До чого вам доводиться себе примушувати?

Чого ви ніколи в житті не хотіли б робити знову?

Позитивно оцініть свої слабкі місця

Коли вам стає сили й самолюбства нести свій прапор супергероя, тоді вам стане й мужності визнати свої слабкі місця. Такі зізнання мають тривалу вигоду.

ВИЗНАЮЧИ СВОЇ ХИБИ,

- ви стаєте ближчими до людей, ваша людяність зачаровує: «Що, ви не суперлюдина? Чудово, тоді будьмо друзями!»;

- ви створюєте простір для інших, аби вони могли показати себе, засяяти, виявити свої справжні переваги – ви їх надихаєте;
- ви розвиваєте співпрацю й командний дух;
- ви виграєте від величі інших;
- ви будujete щирі стосунки;
- ви отримуєте від людей допомогу та підтримку;
- ви, власне, взагалі не мусите робити все (спробуйте!);
- ви даєте собі дозвіл іти за своїм талантом.

Au naturel[25 - Au naturel (фр.) – Природне.]

Джонатан Лівінгстон [...] був незвичайним птахом. Більшості мартинів вистачає знання лише базових речей про польоти: як відлетіти від берега, дістатися їжі й повернутися назад. Для більшості мартинів важливий не політ, а пожива. Для Джонатана ж важливим було не поїсти, а політати. Понад усе на світі мартин Джонатан Лівінгстон любив літати.

Річард Бах, «Джонатан Лівінгстон, мартин»[26 - Переклад українською Д. Шостака.]

Коли ви зосереджуєтесь на розвитку своїх природних переваг і робите те, що дається вам найлегше, ви отримуєте імпульс, який дарує вам відчуття успішності, захоплення та пристрасті. Пристрасті, подібної до нестримного сексуального потягу; до душевного піднесення, що живить нас глибоко зсередини; до полум'я, що охоплює ваше серце. Пристрасті, яку ми всі прагнемо відчувати. Ви зі мною?

Реальна перевага не обов'язково стосується вмінь або знань. Ідеться про життєву силу. Такий погляд на переваги людини змінює все, мої любі. І повертає нас до моєї головної життєвої теорії – про те, що нашими діями керують наші

пристрасті. Це означає одне: все, що вам добре вдається, та не захоплює посправжньому, ви полишаєте... майже завжди. Не треба більше вдавати, ніби воно вам подобається.

У своїх книжках «Now, Discover Your Strengths» («А тепер відкрий свої переваги») та «The Truth About You» («Правда про вас») Маркус Бакінгем[27 - Маркус Бакінгем (нар. 1966) – британський соціолог, учений, бізнес-тренер, автор бестселерів.] виявляє фанатичну прихильність до справжніх переваг у вдачі людини. Він каже так: «Ваша перевага – це та ваша діяльність, що зміцнює ваші сили». Ось так! Тобто не обов'язково те, на чому ви знаєтесь або в чому вправні, має дарувати вам неймовірні відчуття. За логікою, слабкість людини – це те, що послаблює силу. Оманливо простий висновок. І революційний.

Відповідно до Бакінгема – і я погоджуюся з ним на сто відсотків, – ми ніколи не досягнемо великого успіху у справах, вправність у яких потребує від нас чималих зусиль. Однак можемо стати неймовірними майстрами у сферах, де легко досягаємо вагомих результатів. Я віддаю свій голос за неймовірних. Можна надати слово свідку?

Коли моему дивовижному синові було роки чотири, ми пішли до місцевого кафе-морозива поласувати смаколиками. Був теплий літній вечір, просто ідеальний. Ми сиділи в садочку кав'ярні, під мерехтливими ліхтариками, їли морозиво і майже не розмовляли.

– То що, мавпочко, – запитала я, не відриваючись від шоколадного ріжка, – як почувашся, як твоє життя?

Не замислившись ані на секунду, ніби наспівуючи веслу ковбойську пісеньку, він відповів:

– Ой, мамусю! Все пре-е-ечудо-ово! Був би я телефоном, я б увесь час дзвенів!

Молодець!

ЗАРАДИ ЛЕГКОСТІ

Коли ви відчуваєтеся пре-е-ечудо-ово?

Що змушує вас дзвеніти?

Які види діяльності дозволяють вам почуватися успішною, енергійною людиною, кращою, ніж раніше?

Коли у вас з'являється відчуття, що ваші можливості не вичерпані, ви здатні зробити набагато більше?

Що вам віддавати настільки легко й приємно, що ви щедро цим ділитесь?

Яка діяльність дарує вам відчуття надзвичайного піднесення й водночас найкраще вдається?

Що розпалює ваш вогонь?

Залучіть свою пристрасть

Майстри зосереджуються на тому, що вони роблять найкраще. Саме так вони стають майстрами. Вони залишаються у своїй стихії, а своя стихія – це коло занять, що викликають приємні почуття. Надзвичайно приємні.

То як щодо доброго старого правила про важку працю та наполегливість? Воно, звісно, важливе. Проте гарувати у відповідь на високі вимоги і прагнення досягти чогось надзвичайного – то геть різні речі. Є необхідність бігти щодуху і є протилежне – бажання бігти щодуху. Є обов'язок і є пристрасть. Пристрасть не можна вдавати.

Пристрасть завжди рухатиме вас у напрямку вашого справжнього «я».

Пристрасть гарантує вам місце в таборі підготовки до «подорожі героя»[28 - «Подорож героя» – термін, який набув популярності з публікацією книжки Джозефа Кемпбелла «Герой із тисячею облич». Відтоді широко використовується в літературі, кіно, відеоіграх. Як правило, головний персонаж, подібно до героя

міфу, чує заклик до мандрів, виходить за межі звичного середовища, потрапляє в невідомий світ і мусить проходити там важке випробування. Як винагороду за здійснене він отримує якийсь дар, з яким і повертається героєм додому.]. Вона допомагає вам визначитися, на що погоджуватись і від чого відмовлятися. Більше не треба вдавати з себе генія маркетингу, коли вам найліпше вдається домовлятися з постачальниками чи надихати команду відділу продажів, – найміть генія піару. Більше не треба вдавати, що ви обожнюєте куховарити, – адже тоді ви будете виглядати кращою матір'ю чи дружиною. Дозвольте собі задовольнятися простою їжею. (Я так і роблю. Найзвичніше харчування в нашому домі – це пікніки у вітальні.) Більше не треба намагатися складати надумані п'ятирічні плани, коли вам властиво детально бачити ситуацію в короткій перспективі, – знайдіть консультанта чи приятеля-провидця, який допоможе вам розгледіти великі можливості.

І, до речі, пристрасть не повинна постійно бути палаючою та всеосяжною. Це може бути незмінна допитливість і відданість. Ви не мусите прагнути померти за своє покликання чи прикувати себе ланцюгом до дерева заради своєї справи. Щирі допитливість і інтерес – це ті жарини, що здатні зігрівати й тішити вас протягом тривалого часу.

Ваша допитливість – це ваша точка росту. Завжди.

Найбільше ви розвиваєтесь у сферах, які є вашими сильними рисами. Ви вдосконалюєтесь найбільше, будете найбільш креативними, допитливими, найшвидше оговтуватиметесь в тих сферах, де ви вже виявили певну природну перевагу над усіма іншими – свої сильні риси. Це не означає, що слід ігнорувати свої вади. Це означає лише, що найбільшого розвитку ви досягнете там, де ви вже сильні.

Маркус Бакінгем, «Now, Discover Your Strengths»

Це подібне до того, що Стівен Кові у своїй добрій старій книжці «7 звичок надзвичайно ефективних людей»[29 - Стівен Р. Кові. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля» (https://www.bookclub.ua/ukr/catalog/books/?listmode=2&f_dbookv57=9744), 2012.] називав «загострюванням своєї пилки». Я обожнюю цю ідею: «Стань кращим у тому, що тобі найкраще вдається».

Зануртеся глибше. Коли ви поглиблюєте свої інтереси й розвиваєте таланти, світ здається більшим, повним нових перспектив. Ви зможете більше бачити й усвідомлювати, зрозумієте тонкощі своєї психіки, усвідомите свій зв'язок зі світом. Коли ви шануєте свій внутрішній потяг, то сповнюєтеся більшим співчуттям. І, за іронією долі, прагнучи досягти майстерності, стаєте чутливішими. Прагнення до чогось великого завжди робить людину вразливішою. І саме така відкритість дозволяє вам учитися.

Я намагаюся співпрацювати з людьми, які застосовують даровані їм природою сильні риси, бо хочу навчатися в найкращих – у людей, які дійсно якнайліпше користуються своїми задатками. А вони, у свою чергу, помічають, коли я відступаю, симулюю чи вагаюсь, приводять мене до тями, підказують і допомагають.

ЯК УПІЗНАТИ ТИХ, ХТО ВИКОРИСТОВУЄ СВОЇ ВРОДЖЕНІ ПЕРЕВАГИ?

Вони виділяються, бо змушені – вони ледве здатні опиратися своєму потягу.

Вони ставлять по-справжньому глибокі запитання, бо завжди шукають те, що підходить їм найліпше.

Вони почуваються впевнено, відмовляючись від усього, що відволікає їх від улюбленої справи.

Вони неймовірно великодушні.

Вони дивляться прямо в очі.

Інвестуйте у свою другу натуру

Ви наділені своїм первозданним «я» з усіма його чудовими задатками з дня вашого народження.

Юнгіанський аналітик Джеймс Гіллман[30 - Джеймс Гіллман (1926—2011) - американський психолог, психотерапевт, дослідник. Прихильник аналітичної психології К. Г. Юнга.] називає це «теорією жолудя». Ідея полягає в тому, що ми народжуємося з душею, яка визначає нашу долю, що весь наш потенціал закладено в нас від народження. Той потенціал схожий на жолудь, який залишається в стані спокою, доки в середовищі не складуться ідеальні умови, - відтак він починає проростати... Тобто ваш потенціал залишатиметься прихованим і не реалізовуватиметься, доки, наприклад, ви не досягнете певного віку, щоб узяти участь у забігу, чи не збагатите свій словниковий запас, аби переконливіше відстоювати свою точку зору, чи не зустрінете підходящого вчителя, який допоможе вам повніше розвинути ваш інтелект.

У житті декого з нас обставини, що сприяють росту, складаються в дитинстві завдяки відповідності внутрішнього таланту зовнішньому оточенню. Важко сказати, що суттєвіше - талант чи умови. Згадайте Венус та Серену Вільямс. Батько мріяв про головні трофеї Вімблдону для своїх доньок, відколи вони були немовлятами, а ледве дівчата навчилися ходити, він дав їм у руки ракетки. Для інших момент, коли їхній потенціал спалахує яскравим світлом, настає значно пізніше. Даяна Кролл[31 - Даяна Кролл (нар. 1964) - канадська джазова співачка та піаністка.], одна з найпопулярніших у світі джазових співачок, почала співати, коли їй було вже двадцять шість років. Віртуозна літераторка Колетт[32 - Сідоні Габріель Колетт (1873—1954) - французька письменниця, визнаний класик французької літератури.] стала писати художні твори, вже подолавши п'ятдесятирічний рубіж.

Гіллман пояснює: «Теорія жолудя показує ту притаманну лише нам неповторність, яку ми несемо у світ». Вона пов'язана з нашим «даймоном»[33 - «Даймон» - від грец. ?????? - «божественне»]. Це грецьке слово дуже рідко використовується в нашій культурі. Приблизно його можна перекласти як «внутрішній голос». Римляни вживали слово *genius*, а християни кажуть «янгол-охоронець». А що, коли замість брати до уваги наші гени, соціальний статус, вплив родини, уся наша система освіти поставила б собі за мету розкрити в кожній дитині її унікального «даймона»? Така освітня модель пробуджувала би потенціал учнів, а не намагалася б утиснути їх у стандартні рамки. А що, коли до кожної дитини ставилися б як до загадки, яку слід помітити й підтримати, а не як до посудини, яку необхідно наповнити зовнішньою інформацією?

Чи здатні ви пригадати, ким були, перш ніж світ напутив вас, ким ви маєте бути?

Бути нормальним нудно

Необхідність бути нормальним – домінуючий тривожний розлад у сучасному житті.

Томас Мур, «Первісне Я»[34 - Томас Мур (нар. 1940) – американський психотерапевт, автор популярних книжок про духовний розвиток.]

Виняткова майстерність, якою рухає природний талант, не є «нормальною», до речі. Більшість видатних людей – якоюсь мірою ексцентрики чи одержимі. Трохи не в собі. Захоплені. (Жоден словник не визначає «захоплений» як «збалансований», «помірний», «нормальний».) Видатні диваки – володарі не ледь помітних задатків, а яскравих талантів і нахилів; їм властиві фанатична захопленість, шалений ентузіазм у тому, що їм так добре вдається.

Хоча явний, незалежний вияв неординарності є в нашому суспільстві радше винятком, ніж нормою, – чемпіони з вірності своєму «я» зустрічаються в будь-якій професії чи занятті. Пекарі, вихователі дитсадків, технологи, активісти – кожен вражає певним талантом. А коли ви пускаєте свій талант у політ, це виглядає так природно! Бо так воно і є.

МІСТЕРІЯ

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Ваші справжні переваги живуть прямо тут.

Що викликає у вас сильний інтерес? Цього разу включіть до переліку і те, що викликає у вас помірну зацікавленість.

Ви запрошені на найдивовижнішу коктейльну вечірку. Це вирішальна подія у вашому житті, бо там на вас чекають зустрічі з найпрогресивнішими, найцікавішими, найвпливовішими людьми, і кожен з них може певним чином допомогти вам із кар'єрою чи захопленням... Хто там був? Якою інформацією

вони з вами поділилися? Яку допомогу запропонували?

Якби ви мали можливість цього року відвідати п'ять конференцій, на які б ви пішли, яким темам вони були б присвячені?

Про що ви б розмовляли з однодумцем до пізньої ночі, а теми для розмов усе б не вичерпувалися?

Які види діяльності дозволяють вам почуватися по-справжньому корисною, енергійною, сильною людиною? Коли ви відчуваєтеся рок-зіркою, талановитим співробітником, неймовірно сучасною та цілеспрямованою особою? Виконуючи яку справу, ви найбільше відчуваєтеся собою?

Завдяки чому ви бажаєте стати відомим?

БУДЬТЕ СОБОЮ, БУДЬТЕ СПРАВЖНІМИ, БУДЬТЕ СИЛЬНИМИ

Кілька слів про життєву мету

Так багато людей шукають її – Велику Життєву Мету.

Ваша мета – стати СОБОЮ.

Саме ВИ є метою вашого існування. Усвідомити, що розпалює ваш вогонь і несе ваш човен життєвим морем, – ось ваша мета. Що ж іще?

Якщо вам дарує справжню втіху (не примарний, швидкоплинний захват, а реальне, незмінне задоволення) можливість грати на гітарі, смішити людей, відкривати світ, робити все, що трапляється на вашому шляху, трохи чарівнішим, когось підтримувати, щось організовувати, щось прибирати, реалізовувати конкретний план, класти гроші на банківський рахунок, бути співчутливим громадянином, безупинно займатися дослідженнями чи просто розважатися... – тоді це і є вашою життєвою метою!

Вашу життєву мету можете визначити лише ви.

Навряд чи знайдеться той, хто не погодиться з цим.

невимушена легкість надзвичайна простота мінімальний опір розумілі дії легка
реалізація розслабленість довіратак

Зустріч 2

Показники легкості

Цілісна істота знає, не вивчаючи, бачить, не дивлячись, досягає, не роблячи.

Лао-цзи [35 - Лао-цзи – давньокитайський філософ, письменник; вважається засновником даосизму.]

Я дрімаю —

Хай гірський потік

Товче мій рис.

Кобаясі Ісса [36 - Кобаясі Ісса (1763—1827) – відомий японський поет, майстер хайку.]

Яким було б ваше життя, якби ви робили лиш те, що дається вам легко?

Дозвольте повторити запитання:

ЯКИМ БУЛО Б ВАШЕ ЖИТТЯ, ЯКБИ ВИ РОБИЛИ ЛИШ ТЕ, ЩО ДАЄТЬСЯ ВАМ ЛЕГКО?

Це запитання викликає якусь тривогу, чи не так? Коли я сама намагаюся дати на нього відповідь, мені стає трохи ніяково. Лінива аматорка. Гарзд, припустімо. Як

би я розпорядилася тим часом, що звільнився б, якби я робила лише легкі справи? Хммм... Можливо, я мала би більше часу насолоджуватися тим, що маю, та отримувати більше того, чого бажаю. Можливо, все було б... легше.

Легкість. Ця ідея бентежить багатьох із нас. І ось чому.

Заробляй усе важкою працею. Не жалій свого часу. Доведи, що ти чогось вартий. Зроби правильний вибір. Тримайся курсу. Виправдай сподівання. Не відступай. Нічого путнього легко не дається. Усе добре приходить до тих, хто вміє чекати. Синій комірець ти чи білий[37 - На Заході білий комірець асоціюється з розумовою працею, синій - з фізичною.] - неважливо, важку працю цінують будь-де. Під лежачий камінь і вода не тече. Томас Едісон говорив про це так: «Важку працю ніщо не замінить».

Назвімо все разом «міфом про стійкість»: ви можете вірити в цю концепцію повністю або частково чи й не вірити зовсім. «Легкість» - іще одна концепція, і вона може так само стати вам у пригоді. Легкий шлях - це той напрямок, що виводить вас на широкий простір.

Вибираючи легке, ви робите вибір на користь розуму, доцільності та простоти. Це фантастична форма самоспівчуття. Ви дозволяєте собі перепочити й звільнитися від того, що вам заважає. Обираючи легке, ви берете натхнення за компас. Обираючи легке, ви дозволяєте тому, про що мріяли, увійти у ваше життя.

А тепер уточнімо: є два види легкості. Якісна легкість і дешева легкість. Нам потрібна Якісна, з великої букви «Я».

Якісна легкість

Якісній легкості властива плинність. У ній наявний рух уперед. Якісна легкість покладається на свою внутрішню силу. Якісна легкість виявляє до себе незмінну повагу.

Якісна легкість планує коротший список справ і блискуче вміє їх делегувати. Якісна легкість вважає, що правильно визначити час для кожної справи дуже важливо. Вона краще почекає на слушний момент, аніж потім розгрібатиме неприємності, що навалилися внаслідок невивіреного компромісу. Варто під час виконання завдання з'явитися бодай тині обурення та роздратування – Якісна легкість уже в стані бойової готовності. Вона уникає гніву, роздратування, нескінченних страждань. З часом Якісна легкість звикає спокійно говорити «ні, дякую» речам, які надто складні чи надто далекі від того, чого вона дійсно бажає. Вона воліє забути про них, не перейматися ними, бо має цікавіші справи, що потребують її життєвої енергії. Здебільшого це так просто!

Якісна легкість несе відчуття зростання. Якісна легкість приваблює – адже коли ти приймаєш невимушеність, ти приймаєш природний плин життя. Ти піднімаєш обличчя до божественного, подібно до квітів, які тягнуться до світла.

Дешева легкість

Дешева легкість полює на знижки. Дешева легкість не розуміє, що інколи втрати є насправді здобутками. Дешева легкість не поспішає розривати стосунки, які її гнітять, бо їй простіше залишити все як є, ніж крвати серце й ділити меблі. Дешева легкість часто метушлива, інколи безрозсудна й весь час відчайдушно шукає варіанти. Дешева легкість може трохи прибрехати, щоб урятуватись у складній ситуації.

Шлях найменшого спротиву не має нічого спільного з пошуком шляху навпростець, зрізанням кутів абоспритністю. І, звісно, йдеться не проперетворення посередності на норму. Йдеться про оптимізацію правди. Йдеться про те, щоб кинути насіння в найродючішу землю та отримати найліпші шанси на успіх.

Починайте з легкого

Легкість – це чиста логіка. З огляду на те, як багато всього вам хочеться створити, виготовити, досягти, дати світові й пережити, – перед вам безліч доріг до задоволення. Почніть із найлегшого проекту (чи окремого його елемента). Про що ви вже найбільше знаєте? Де вже встановили зв'язки та маєте союзників?

Про що вас уже розпитують люди?

Так само й зі створенням особистих стосунків, які приносили б вам задоволення. Що вже складається вдало, на що можна зробити ставку? Що вас захоплює в іншій людині, на чому ви можете зосередитися? Легкі завдання у вас просто перед очима, вони абсолютно реальні: це невеликі добрі послуги щодня. Почніть із них – тоді вам легше буде братися за великі, складні справи.

Миттєве задоволення зазнає суворої критики. Я ж за нього обома руками. Навіщо відкладати задоволення? Ви маєте робити все, що миттєво дарує вам радість, лише дотримуйтеся моральних принципів і будьте відповідальними. Можливо, це якась дрібничка – наприклад, зупинитися на більш позитивній думці чи нагадати собі всміхнутися. Можливо, посидіти в машині чи за столом хвилини зо дві без діла, щоб просто відчутти пульс дня. Можливо, миттєве задоволення для вас – отримати приплив адреналіну після п'ятдесяти присідань, почати обід із десерту, несподівано когось обійняти, підписати договір про оренду чи сказати начальникові, аби той ішов до біса. Можна залишатися відповідальним у стосунках із оточенням і водночас дозволяти собі миттєві радості.

Задоволення полегшує будь-яку роботу. Отримана насолода створює новий імпульс, підвищує мотивацію, дає сили для вибору завдання, що потребуватиме більше терпіння та життєвої енергії. Вона зігріває вас, аби ви засяяли.

Мій креативний коуч і подруга Даяна Валентайн – завзята популяризаторка легкого шляху. Вона каже: «Якщо завдання не здається вам легким і привабливим, ваша ефективність автоматично падає до 70—80 відсотків». І вона на 100 відсотків має рацію.

ЛЕГКІСТЬ ПРОДУКТИВНА

ОБИРАЙТЕ ЛЕГКИЙ ШЛЯХ НАГОРУ

Є дивовижна карикатура, на якій маленький чоловічок стоїть біля підніжжя Евересту. Він у захваті, широко розплющеними очима дивиться на потаємні сходинки зі зворотного боку гори. Вони піднімаються прямо до вершини. А поряд напис: «Маловідомий хід».

Менше тертя = вища швидкість. Коли ви починаєте з легкого, це додає вам оптимізму. Ви відчуваєте менше стресу і більше наснаги. Менше примусу і більше відданості. Ви більше встигаєте зробити. Коли щось дається вам легко, ви стаєте значно послужливішим для людей, які вас оточують.

Зволікання може бути на користь

Зволікати легко – з цим не посперечаєшся. Навіть люди амбіційні та продуктивні відкладають справи. Утім, те, що ми осудливо вважаємо зволіканням, може насправді виявитись інтуїцією.

Одним із наслідків життя в сучасному суспільстві, яке вимагає постійних високих результатів, є той факт, що інтуїтивний спротив може сприйматися як зволікання.

Однак те, що на перший погляд здається спробою ухилитися від справи, може бути підказкою від інтуїції: слушний час для дії ще не настав.

Вагання може виявитись формою мудрості. Зрозумілішими стають мотиви, з'являється нова інформація. Віддаючи перевагу внутрішньому чуттю, а не зовнішньому тиску, ви отримуєте шанс пережити дивовижну благодать.

Ентузіазм рятує життя

Знаєте, що найлегше робити? Мріяти. Спілкуватися з тими, з ким ви почуваетесь невимушено. Сміятися. Відпочивати. Бути пристрасним.

НЕМАЄ НИЧОГО ЛЕГШОГО ЗА НАТХНЕННІСТЬ

Іноді доводиться згрібати кінське лайно, щоб здійснити свої мрії. Та зрештою жодна мрія не стане вам на користь, коли ви змушуватимете себе її реалізувати.

Ентузіазм – дивовижний індикатор виявлення вашої справжньої сили. Це миттєва реакція: «Я таке обожнюю!» Гра, в яку ви занурюєтеся. Шлях, із якого ви не в змозі зійти. Ідея, що змушує вас замислитись, а потім кивнути: «Так, це чудово, дійсно чудово». Ентузіазм породжує беззастережну рішучість. Він будить нас посеред ночі, пропонуючи нові ідеї. Ентузіазм сприяє появі безлічі знайомств і чудових подій, які часто починаються з потужної короткої фрази: «А що, якби...»

Ентузіазм – це піднесений стан свідомості, одне з найкращих можливих почуттів.

Там, де є ентузіазм, відбувається потужний розвиток творчих здібностей, вони сягають далеко за межі того, на що здатна звичайна людина.

Екгарт Толле, «A New Earth»

Слово «ентузіазм» походить від грецького кореня *entheos* — «який має в собі бога». Екгарт Толле припускає, що ентузіазм є найвищою формою «пробудженого діяння».

Екгарт окреслює три можливі форми пробудженого діяння: прийняття, насолода й ентузіазм. Прийняття означає, що ми перебуваємо в певній ситуації й охоче робимо все, що від нас вимагається. Насолода з'являється тоді, коли ви віддаєтеся справі цілком і повністю, а не сприймаєте її виконання лише як засіб досягнення мети. Суть не в тому, що` ви робите, а як ви це робите. Ентузіазм передбачає відчуття глибокого задоволення від того, що ви робите, плюс усвідомлення мети чи перспективи, задля якої працюєте. Ентузіазм знає, куди він рухається. Усе на диво гармонійно. Так елегантно та просто. І, безсумнівно, так необхідно для цілісного життя.

Звісно, постійно перебувати в стані сильного душевного запалу неможливо. Інакше цей вогонь вас обпече, ви ослабнете й утратите свої позиції. Та перед тим, як ви берете на себе певні зобов'язання, ставите десь свій підпис, виходите на сцену, зустрічаєтесь із кимось, вирушаєте на зустріч, влаштовуєтеся на роботу, намагаєтесь зробити своє життя повноцінним, ентузіазм неодмінно має бути присутнім. В ідеалі. А ми прагнемо ідеалу, так?

Моя чудова подруга Марі Форлео[38 - Марі Форлео (нар. 1975) – американська мотиваційна спікерка, лайф-коуч (тренер з особистісного чи професійного розвитку), авторка і ведуча каналу на YouTube.], засновниця бренда Rich Harry & Hot[39 - Rich Harry & Hot – проект, мета якого – навчити жінок будувати свій фінансовий, духовний, емоційний добробут. Охоплює проведення тренінгів з особистісного розвитку, мотиваційних зустрічей у режимі онлайн, самоосвітні програми, блоги тощо.], у виборі своїх проектів керується власним підходом до ентузіазму: якщо це не «авжеж, однозначно!» – тоді це «ні». Ентузіазм – це щире «так!», він випускає на волю вашого генія, подає сигнал вашим музам, аби вони спустилися з небес, і притягує всі ресурси, що мають бути у вас під рукою. Ентузіазм – це прекрасний початок великих змін.

Наповніться осяйною вірою

Для позначення особливої форми ентузіазму, яка супроводжує нові ідеї та події, буддисти використовують термін «осяйна віра». Це не фундаментальні принципи, що є основою вашої психології, духовності, релігійності. Це не віра-переконання чи віра-гарантія, яка дає нам надію чи вселяє впевненість, що наше життя складеться успішно.

Це та віра, коли хочеться вигукнути: «Боже мій! Переді мною ось-ось відкриються такі шалені можливості, що мені хочеться скинути з себе весь одяг і зануритися в цей шанс, співаючи арії з рок-опери...» Така віра змушує вас недоумкувато всміхатись і вдаватись до імпульсивних, божевільних учинків, які вам не властиві. Осяйна віра п'янить.

Буддійська вчителька Шарон Зальцберг[40 - Шарон Зальцберг (нар. 1952) – американська буддійська вчителька, письменниця.] пояснює: «Це стан сповненого любові захоплення можливостями й нетерплячого захвату від перспектив їх реалізації. Осяйна віра дозволяє вам не просто претендувати на цю можливість, а й зануритися в неї... Ентузіазм, енергія та мужність, яких ми потребуємо, щоб залишити безпечну стежку, вийти за межі знайомого та зручного оточення, народжуються з осяйної віри».

Осяйна віра – головна умова творчості. Без осяйної віри неможливо закохатись – у людину, у справу, у власне бездоганно ідеальне «я». Осяйна віра може позбавляти вас спокою, бентежити, змушувати ніяковіти. Нас привчають опиратися їй, і ми опираємося, відмовляючись від новацій і пристрасті, яких прагнемо.

Ясність, яку несе божевілля

Пропоную заголовок до резюме: «У захопленнях розбірливий, але несамовитий». Обожаю надзвичайно запальних людей. Вони проникливі – адже не за кожную можливість варто хапатися, насправді щасливі шанси трапляються рідко. Та коли вони бачать те, що вабить своєю унікальністю чи відповідає сенсу їхнього життя, вони не в змозі всидіти на місці.

Ось як відбувається мозковий штурм у голові людини, сповненої осяйної віри: «Хмм. Ха! Н-ні. Ні-і-і. Ні. Н-ні. Н-ні. Н-ні. Н-ні. Ух! Ах! Секундочку! Боже мій, так, так, так! О Господи, ми б могли... А ще ми могли б... І це було б так... І, звісно, так, і... Я все продам, коли доведеться... А що я вдягну на церемонію нагородження?! Кого ми запросимо на весілля? Як ви гадаєте, наскільки великим ми можемо його побудувати? Перепрошую, мені негайно треба зателефонувати!»

І вони зриваються з місця.

Їхні вчинки нелогічні, вражають своїм розмахом, божевільні, майже завжди романтичні. Вони ґрунтуються на вірі. Проте лише в такий спосіб можна перемогти посередність і зневагу. Осяйна віра – це божевілля в своєму етимологічному значенні: щось божественне; якщо ми її приймаємо, вона дарує велику втіху. Чого не збагнуть ці затяті реалісти – це того, що хаотичні спалахи осяйної віри випалюють стежку до ясності розуму.

У формулі створення прекрасного – хоч матеріального предмета, хоч людських стосунків – першим складником є пристрасть, а другим – розбірливість. І так, це небезпечно.

«Стриманий» означає «нудний»

Якщо мені доведеться обирати між двома постачальниками послуг зі схожими пропозиціями та однаковими цінами, я завжди оберу того, хто вільно висловлює своє захоплення. Я уклала угоду зі співробітницею, яка вигукнула: «О Боже мій, я в такому захваті від можливості працювати з Вами! Після розмови танцюватиму від щастя!» Вона жодною мірою не стримувала себе. Ніякої претензійності – лише радість і осяйна віра в те, як цікаво ми могли б співпрацювати. Тоді я сказала: «Я теж! Тепер і я захопилася. Я теж весело танцюватиму, щойно договоримо. Зробімо це!»

Мої найкращі в стратегічному плані зустрічі завжди найнестриманіші. Чи то підрядники будівництва, чи видавці, чи флористи – вони всі розкуті та завзяті. Їх запалює перебування на таких зустрічах, і вони не приховують цього.

Осяйна віра з'являється від самого початку – в той надзвичайно важливий і нетривалий проміжок часу, коли вам треба якомога більше світла, щоб розгледіти шлях, яким ви хочете рухатися. Що більше можливостей ви осяєте, то яскравіше засяєте ви, розкриваючи свій внутрішній потенціал, і то яснішим і проникливішим буде ваш розум. Це ж так просто!

ЛЕГКІ ПРІОРИТЕТИ

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Що взагалі необхідно зробити вам для життя та добробуту? Тобто що має статися, аби все йшло гладко?
2. Як ви оцінюєте власний рівень компетентності в кожній сфері? Недостатній, достатній, високий, найвищий? (Мова не про те, чи подобається вам щось або чи є необхідність вам там працювати.)
3. З вашого списку того, що «необхідно зробити», виконання яких справ дійсно наділяє вас відчуттям сили, бадьорості, додає енергії?

4. З вашого списку того, що «необхідно зробити», які справи не розпалюють у вас вогню, ба навіть відверто дратують?

5. Перегляньте свій список, прислухаючись до голосу серця і розуму. Можливо, ви не досягаєте висот у певній справі, та з нею зможете відчувати справжнє натхнення. Чи вам здається, що справа недостатньо «гідна» вас, а вона надає вам сил. Що ви здатні зробити для розвитку цих сильних сторін та інтересів? Відвідувати семінари, заняття, курси, тренінги, брати участь у різноманітних заходах, читати книжки, зустрічатися з людьми, йти всюди за наставником і перш за все пожертвувати найсвятішим – часом?

6. Які три кроки ви здійснили цього тижня, щоб сприяти прояву та живленню ваших справжніх переваг?

7. Які три кроки ви здійснили цього тижня, щоб скоротити час, який витрачається на справи, що наганяють нудьгу й не дозволяють житися вашим сильним якостям?

жадоба бажання прагнути домагатися потреба вибірщепристрасть

Зустріч 3. Стратегія бажання

Прагнення щастя та свободи від страждань виражає величезний природний потенціал духу.

Дзігар Конгтрул Рінпоче, тибетський буддійський лама

Ось, мабуть, найважливіше, що варто винести з цієї книжки:

ЯК ВИ ХОЧЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ?

Як ви хочете почуватися, коли дивитесь на свій тижневий розклад? Коли вдягаєтеся вранці? Коли заходите у двері своєї студії чи офісу? Коли

відповідаєте на телефонний дзвінок? Коли сплачуєте за чеком, приймаєте нагороду, завершуєте свій шедевр, укладаєте торговельну угоду чи закохуетесь?..

Як ви хочете почуватися?

ЗНАННЯ ТОГО, ЯК САМЕ ВИ ХОЧЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ, – НАЙПЕРЕКОНЛИВІША ФОРМА ЯСНОСТІ, ЯКУ ВИ МОЖЕТЕ ОТРИМАТИ

ГЕНЕРУВАННЯ В СОБІ ТАКИХ ПОЧУТТІВ – ЦЕ НАЙЛІПШИЙ ТВОРЧИЙ ВНЕСОК У ВЛАСНЕ ЖИТТЯ

Ви маєте список справ, так? Цілі на наступні три місяці? Підніміть руку, якщо визначились із цілями на рік. А на п'ять років? Тепер скажіть, хто має список почуттів, які ви хочете пережити? Коли я ставлю слухачам це запитання, в натовпі здійснюється лише кілька рук. (На Західному узбережжі дещо більше.)

Ми перевернули алгоритм досягнення мети. Ми запалюємося бажанням мати гарного хлопця, яхту, гроші. Ми отримуємо їх. Іноді. Вони роблять нас щасливими. Іноді. Ми ставимо мету, досягаємо її, відчуваємося чудово. Якщо, звісно, не відчуємо спустошеність, розгубленість, тривогу, бо те, що ми робимо, не здатне заповнити порожнечу в нашій душі.

Висловлюсь інакше. Зазвичай ми складаємо списки справ, списки передсмертних бажань, розробляємо стратегічні плани – що волимо мати, чого досягти, який досвід пережити. Усіма цими прагненнями керує наше вроджене бажання відчувати певні емоції. А якщо спочатку з'ясувати, яких саме почуттів ми жадаємо, і вже потім складати ті списки?

Припустімо, ви волієте почуватись «енергійно» та «радісно». Протягом довгих років ви гадали, що вам потрібні будинок площею триста тисяч квадратних футів і посада віце-президента. Ви повинні хотіти мати більший будинок і вищу посаду, правда ж? Більше й вище – це ж рух уперед, чи не так?

Та можливо, що досягнення такої мети ніяк не сповнюватиме вас енергією чи радістю. Можливо, вам доведеться працювати шістьдесят годин на тиждень лише

для того, щоб сплачувати іпотеку. А чи не почувалися б ви енергійно й радісно, якби мали невеличку стильну квартиру, а решту грошей щороку витрачали б на подорож до якогось європейського міста й допомогли отримати освіту своєму племінникові? А чи так вам потрібна посада, що тішитиме ваше самолюбство, й додаткові кілька тисяч до річної зарплатні? Можливо, чинна посада та якесь нове захоплення поза роботою – або можливість обмінятися завданнями з колегою – давали б вам нескінченно більше енергії та радості?

Не всі з нас мріють відчувати, як душу охоплюють шалені почуття, а вітер розвіє волосся. Стабільність, затишок, безпека, фінансова незалежність – подібну систему цінностей можуть сповідувати і ті, хто стриманий у своїх почуттях, і відчайдухи. Ваші основні бажані почуття не обов'язково повинні бути радикальними... Ви просто маєте визначити їх, аби перетворити бажане на реальне.

Коли ви чітко розумієте, як хочете почуватись, у прийнятті рішень ви керуетесь тим, що для вас дійсно суттєве.

Іноді, коли ви дістаєтеся важливої віхи на своєму шляху, раптом з'ясовується, що ваше досягнення не таке, яким ви його уявляли раніше. Нам необхідно ретельно обмірковувати ті «логічні наступні кроки» – наприклад, чи варто виходити заміж після того, як пожили разом, лише тому що це логічно. Чи підніматися кар'єрними сходами. Чи накопичувати більше майна.

Звідки ви знаєте, що рухаєтеся до мети, яка цілком вас задовольнить, коли ви її досягнете? Не знаєте. Це неможливо передбачити. Проте можливо повернути всі перешкоди на шляху до мети на свою користь – адже справа не в красунчику, яхті та грошах. Справа у відчуттях, яких ви шукаєте.

Спершу з'ясуйте, як ви хочете почуватися.

Потім робіть те, що викличе у вас ті почуття.

Усі без винятку пункти у списках справ, які ми маємо виконати, досвіду, якого воліємо набути, виникають із бажаних нами відчуттів. Ви істе певну їжу, робите певні речі, спілкуєтеся з певними людьми, промовляєте певні слова, бо вважаєте, що в такий спосіб отримаєте сприятливу внутрішню реакцію. Усі наші дії спрямовані на те, щоб почуватися добре.

Навіть коли ми робимо те, що для нас «погано» (імо глазуrowані пончики, коли треба дотримуватися дієти, чи розтринькуємо гроші, маючи обмежений бюджет), ми так само живимо ту частину нашої натури, яка говорить: «Прямо зараз дія Х викликає в мене почуття Y. А почуття Y дозволить мені почуватися добре, ще краще, спокійно, безпечно, бадьоро...» Поглинаючи пончик, відчуваєшся приємно. Тієї миті помилкові рішення видаються найліпшими.

Почуття мають магнетичну силу.

Ви можете називати це силою позитивного мислення, самоздійснюваним пророцтвом або законом притягнення. Позиція визначається емоціями, а емоції – це дороговказні зірки. Вдячність створює ще більше приводів для вдячності. Щедрість породжує щедрість у відповідь. Міць пробуджує силу. Те, що опиняється в центрі нашої уваги, збільшується та посилюється. Отже, зосередившись на бажаних відчуттях, ми маємо кращі шанси пережити те, що прагнемо пережити.

Прагніть того, чого дійсно бажаєте

З'ясувавши, як саме ви хочете почуватися, ви опиняєтесь на півдорозі до звільнення. Та в процесі визначення бажаних відчуттів часто трапляється кумедна річ. Ми з'ясовуємо, як хочемо почуватись, а потім усе псуємо, вдаючись до самобичування. Як приклад – така історія.

Я спілкувалася з клієнткою, якою захоплююсь. Вона добра, охоче визнає свої хиби і надбання, а також блискуче виконує свою роботу.

– Бути успішною – як це, на твою думку, почуватися? – запитала я її.

– Я... я хочу відчувати себе важливою особою, – сказала вона, наче на сповіді. Та потім дала задній хід, придушивши своє бажання: – Утім, хіба це правильно – мріяти про такі відчуття? Схоже на пихатість. Я, мабуть, повинна прагнути почуватися інакше?

Стоп! Бажання почуватися певним чином не є неправильним. Ви хочете того, чого ви хочете. Це не означає, що ваше бажання здійсниться, та його заперечення не піде вам на користь.

Але повернімося до розмови.

– Хіба це правильно – мріяти про відчуття важливості? – повторила я її запитання. – Що ж, мабуть, деякі психотерапевти вважали б це неправильним. Але тоді мова йшла би про ображену дитину, що живе у твоїй душі, й усе таке. Розгляньмо ситуацію, що є тут і зараз. Якщо взяти твій бізнес, що могло б дати тобі відчуття власної важливості?

– Наприклад, та актриса, про яку я вам розповідала, сфотографувалася б у моїй продукції. А редактор того популярного журналу вирішив би розмістити мою світлину на обкладинці наступного випуску. На галузевих урочистостях мене б садовили за стіл для високих гостей. Мої скупі клієнти більше не набридали б мені, намагаючись купити мій товар якнайдешевше. Я мала би справу з людьми, які гідно оцінюють мою працю. – На неї зійшло натхнення. Її голос звучав виразно й упевнено. Вона сиділа, випроставши спину.

– Ха! Як на мене, на твій бізнес чекає успіх. То що ж тобі необхідно зробити, щоб гарантовано почуватися важливою особою? – поцікавилась я.

І тут із її вуст злетів дуже чіткий список конкретних дій. Фур! Фур! Фур! Вона точно знала, що робити.

– Знаєте, навіть розмова про те, що я робитиму, аби відчувати власну значущість, уже змушує мене відчувати... власну значущість, – завершила вона.

От що буває, коли ми беремо під контроль свої бажання. Потяг до вдячності допомагає нам відчувати вдячність. Прагнення могутності запалює ваші внутрішні сили. Мрії про кохання дають нам відчуття привабливості. І так далі.

Годі винити себе за бажання почуватися так, як вам хочеться. Будьте вірними почуттю, якого ви прагнете. Не треба надто глибоко його аналізувати. Хай повірує трохи. Можливо, воно покликане вгамувати вас, розкрити, зцілити, здивувати чи допомогти вам реалізуватися в іншій справі. У будь-якому разі на те існує Божа воля.

Почуття + управління часом

Якщо ви маєте список цілей чи дошку бажань, додайте туди свої омріяні почуття. Помістіть їх на початку списку чи в центрі дошки. Прикріпіть аркушик із переліком основних почуттів у діловому щоденнику.

У моєму щоденнику Moleskine є стікер зі словами «ПРИЧЕТНІСТЬ. ДОБРОБУТ. БОЖЕСТВЕННА ЖІНОЧІСТЬ. НОВАТОРСТВО».

І ця малесенька записочка, ці декілька слів – стерно мого корабля. Девід Аллен[41 - Девід Аллен (нар. 1945 (<https://uk.wikipedia.org/wiki/1945>)) – американський спеціаліст і консультант з питань особистої продуктивності, автор популярної методики управління часом, письменник, блогер.], король пріоритизації та управління часом, дає найкумеднішу відповідь на питання «Як визначати пріоритети?»:

«Я дотримуюсь радикальної точки зору: вчіться слухати своє серце й довіряти йому. Чи своєму нюхові, своєму нутру, своїй дупі – будь-якій частині свого тіла, яка є джерелом таємничо чудового, тихого, слабкого голосу, що якимсь дивом знає вас краще за вас самих і краще за вас самих знає, що для вас краще».

Керуватися своїми почуттями в управлінні часом? Дійсно радикальна думка.

Відкрийте своє серце та душу.

Коли ви спираєтеся на бажані почуття, вам легше прислухатися до свого серця. Ви звертаєте більшу увагу на те, який внутрішній відгук знаходить у вас нова ситуація, ніж на те, як вона виглядає зовні.

Скажімо, вам нагодився бізнес-проект. Ви миттєво знаходите спільну мову з усіма, хто над ним працює, – відчуваєте повну гармонію. Коли ви уявляєте свою роботу над проектом, вас охоплює ентузіазм, творче натхнення, готовність бути корисними – ті почуття, якими ви волієте наповнити своє життя. Але! Проект не схожий на ідеальну роботу, якою ви її собі уявляли. Ви ніколи не планували працювати в тій сфері. Тож ви могли б негайно дати очікувану відповідь:

«Вибачте, та я не працюю в текстильній галузі (чи з харчовими компаніями). Я присвячую себе дітям і роботі в некомерційних організаціях».

Утім, ви не можете заперечити, що той проект викликав у вас приємні почуття. Ви почуваетесь чудово. Ви погоджуєтеся. Ви розвиваетесь.

Ця теорія стосується й кохання. Ви завжди змальовували свого обранця високим, із солідними заощадженнями на банківському рахунку. А тому, хто змушує вас сміятися до упаду й почуватися бадьоро, бракує кілька дюймів зросту і грошей. Почуття не брешуть.

«Насамперед – почуття». Цей принцип – зосередження на найважливішому – є квінтесенцією справжнього життя.

Головне – діяти

Ось що я маю на увазі. Що ви можете зробити сьогодні, власне зараз, аби почуватися так, як бажаєте? Для того щоб викликати бажані почуття, замало приліпити до дзеркала у ванній кімнаті позитивні фрази-твердження чи сидіти в позі лотоса й повторювати «оммм», намагаючись досягти стану зміненої свідомості. Уважність і споглядання – лише половина рівняння. Ти маєш діяти, Джеконе![42 - Фраза (англ. «You've got to take some action, Jackson») асоціюється з поліцейським детективом на прізвисько Action Jackson з однойменного американського бойовика. Автор використовує гру слів: action можна перекласти як дія і як бойовик.]

Невеликі, поступові, майже непомітні рухи – аби лише протистояти гнітючим думкам і нападам відчаю. Зробіть це! Дійте сміливо, помітно, яскраво, життєствердно! Хай ці дії викличуть у вас жадані відчуття та спрямують ваше життя вперед. Несуттєво, як ви рухатиметеся – крихітними кроками чи велетенським стрибками. Усю увагу зосереджуйте на своїх почуттях.

Одне з головних омріяних мною почуттів – добробут. Для мене добробут асоціюється з достатком і припливом. Я прагну припливу ідей і творчої наснаги. Я хочу впливати на життя людей, які мене оточують, – чи то усміхатися їм, аби

вони розуміли, що їх помічають і люблять, чи то підказати щось. Добробут – це процвітання в будь-якому сенсі: від суперового припливу грошей до ненастанної щедрості духу. Це невгамовність, успіх і розкіш. Я не орієнтуюся лише на традиційне визначення слова «добробут» як «матеріальне багатство». У мене своя версія добробуту на основі «добра» і «буття». І це дивовижно!

Хоча, звісно, не завжди. Трапляються дні, коли я б'юся із усіх сил, аби щось отримати, здобути, чогось досягти. І на мить забуваю про багатство, яке вже маю – кохання, здоров'я, обізнаність, привілеї західного світу. Тоді я роблю те, що дає мені можливість створити відчуття добробуту. Це прості вчинки, які не потребують особливих зусиль. Я можу ретвітнути чийсь пост, аби збільшити трафік на блог автора. Можу на тиждень раніше від запланованого зробити щомісячний благочинний внесок до Women for Women International[43 - Women for Women International – неприбуткова гуманітарна організація, що надає практичну та моральну підтримку жінкам, які пережили війну.]. Можу причепуритися перед тим, як їхати у справах. Можу купити сандвіч для безхатченка, що сидить на розі вулиці. Можу відправити пару листів подяки. Чи піти подивитися на стілець Якобсена[44 - Арне Якобсен (1902—1971) – відомий данський архітектор і дизайнер меблів, засновник стилю «данський функціоналізм».] (я так хочу його придбати!) – щойно я сідаю на нього, мене наповнюють гідність і натхнення. А ще я можу спеціально вирушити до італійської крамниці делікатесів і купити там невеличку упаковку козячого сиру з істівною квіткою зверху – таку собі молочну розкіш. Можу перечитати старого любовного листа. Можу витратити дві хвилини й подякувати Богові за все без винятку.

Якусь мить мені здається, що чогось бракує, а потім до мене знову повертається чітке усвідомлення того, як я хочу дійсно почуватися. Я починаю розглядати інші варіанти, що дають мені кращі можливості відчути... добробут.

Ви прагнете бажаних почуттів незалежно від того, що відбувається навколо. Яскравого світла – хай там яка погода за вікном, впевненості – незважаючи на жорстокі удари долі, добробуту – навіть із мізерним банківським рахунком.

Коли ви почуваетесь у добробуті, ви дієте й мислите в цій хвилі, ви просто випромінюєте добробут. З приємним почуттям добробуту в душі – від такої простої речі, як телефонний дзвінок, завдяки якому хтось отримує роботу, до отримання вигіднішої відсоткової ставки – ви маєте доступ до ідей і стратегій, пов'язаних з енергією багатства. Простіше кажучи, коли ви почуваетесь добре, ви дієте розумніше.

Коли вашими діями керує гнів, зазвичай усе складається не надто добре.
Негативні почуття = сумнівні результати. А якщо у своїх діях керуватися
злагодою чи завзяттям? Або дозволити взяти гору почуттю єднання чи краси?
Позитивні почуття = розумніші дії = блискучі результати.

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

1

«Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості» – книжка
американської письменниці Джулії Кемерон про саморозвиток творчих
здібностей. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

2

«Курс чудес» – книжка, що обіцяє читачам допомогу в духовному перетворенні;
видана у США 1976 року.

3

Аланіс Моріссетт – відома канадська співачка, актриса та продюсерка;
співавторка та виконавиця пісні «Incomplete» («Недосконала»).

4

Джонні Кеш (1932—2003) – відомий американський співак і композитор.

5

Mensa – міжнародна організація, що об'єднує людей із надзвичайно високим коефіцієнтом інтелекту.

6

Джідду Крішнамурті (1895—1986) – індійський філософ.

7

Джеймс Карвілл (нар. 1944) – американський політолог, письменник, актор.

8

Округ Колумбія – федеральний столичний округ, на території якого розташований Вашингтон.

9

Екгарт Толле (нар. 1948) – німецький письменник і філософ, один із духовних лідерів Заходу.

10

Растаман – послідовник молодіжної субкультури, що виникла на основі растафаріанства.

11

IP (скор. від Intellectual Property) – інтелектуальна власність.

12

CEO (скор. від Chief Executive Officer) – головний виконавчий директор.

13

COO (скор. від Chief Operating Officer) – головний операційний директор.

14

COB (скор. від Close of Business) – закриття робочого дня.

15

ROI (скор. від Return on Investment) – коефіцієнт рівня прибутковості чи збитковості бізнесу.

16

Пола Коул (нар. 1968) – американська співачка, авторка пісень.

17

Згідно із законом притягнення, зосереджуючись на позитивних або негативних думках, люди притягують у своє життя відповідно позитивні чи негативні події.

18

TED (скор. від Technology, Entertainment, Design) – щорічна конференція, що має на меті поширення інноваційних ідей. Відома лекціями на теми науки, культури, мистецтва, розвитку суспільства тощо. Проводиться американським некомерційним приватним фондом.

19

Оахака – штат у Мексиці.

20

Твайла Тарп (нар. 1941) – американська танцівниця, хореограф; володарка численних премій і Національної медалі мистецтв США.

21

«І Цзін» («Канон Змін») – стародавній китайський філософсько-окультний трактат.

22

Бос – прізвище Брюса Спрінгстіна.

23

Джозеф Джон Кемпбелл (1904—1987) – відомий американський дослідник міфології.

24

Джек Керуак (1922—1969) – американський письменник, провідний представник літератури бітників.

25

Au naturel (фр.) – Природне.

26

Переклад українською Д. Шостака.

27

Маркус Бакінгем (нар. 1966) – британський соціолог, учений, бізнес-тренер, автор бестселерів.

28

«Подорож героя» – термін, який набув популярності з публікацією книжки Джозефа Кемпбелла «Герой із тисячею облич». Відтоді широко використовується в літературі, кіно, відеоіграх. Як правило, головний персонаж, подібно до героя міфу, чує заклик до мандрів, виходить за межі звичного середовища, потрапляє в невідомий світ і мусить проходити там важке випробування. Як винагороду за здійснене він отримує якийсь дар, з яким і повертається героєм додому.

29

Стівен Р. Кові. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

(https://www.bookclub.ua/ukr/catalog/books/?listmode=2&f_dbookv57=9744), 2012.

30

Джеймс Гіллман (1926—2011) – американський психолог, психотерапевт, дослідник. Прихильник аналітичної психології К. Г. Юнга.

31

Даяна Кролл (нар. 1964) – канадська джазова співачка та піаністка.

32

Сідоні Габріель Колетт (1873—1954) – французька письменниця, визнаний класик французької літератури.

33

«Даймон» – від грец. ?????? – «божественне».

34

Томас Мур (нар. 1940) – американський психотерапевт, автор популярних книжок про духовний розвиток.

35

Лао-цзи – давньокитайський філософ, письменник; вважається засновником даосизму.

36

Кобаясі Ісса (1763—1827) – відомий японський поет, майстер хайку.

37

На Заході білий комірець асоціюється з розумовою працею, синій – з фізичною.

38

Марі Форлео (нар. 1975) – американська мотиваційна спікерка, лайф-коуч (тренер з особистісного чи професійного розвитку), авторка і ведуча каналу на YouTube.

39

Rich Happy & Hot – проект, мета якого – навчити жінок будувати свій фінансовий, духовний, емоційний добробут. Охоплює проведення тренінгів з особистісного розвитку, мотиваційних зустрічей у режимі онлайн, самоосвітні програми, блоги

тощо.

40

Шарон Зальцберг (нар. 1952) – американська буддійська вчителька, письменниця.

41

Девід Аллен (нар. 1945 (<https://uk.wikipedia.org/wiki/1945>)) – американський спеціаліст і консультант з питань особистої продуктивності, автор популярної методики управління часом, письменник, блогер.

42

Фраза (англ. «You've got to take some action, Jackson») асоціюється з поліцейським детективом на прізвисько Action Jackson з однойменного американського бойовика. Автор використовує гру слів: action можна перекласти як дія і як бойовик.

43

Women for Women International – неприбуткова гуманітарна організація, що надає практичну та моральну підтримку жінкам, які пережили війну.

Арне Якобсен (1902—1971) – відомий данський архітектор і дизайнер меблів, засновник стилю «данський функціоналізм».

Купить: https://tellnovel.com/ru/laport_dan-ella/rozpali-vogon-poradi-dlya-tih-hto-shuka-sv-y-shlyah

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)