Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле

Автор:
Льюис Хаус

Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле

Льюис Хаус

Психология. Искусство лидера

Он был лучшим из лучших. Но в одночасье потерял все из-за серьезной травмы. Он был вынужден поменять футбольное поле на кушетку в гостиной своей сестры, а сияние прожекторов – на мерцание монитора. Именно в этой точке произошло перерождение Льюиса Хауса. Именно отсюда он начал свой путь к величию. Проанализировав опыт самых успешных людей, Хаус выявил 8 принципов, благодаря которым каждый может реализовать свой потенциал и добиться величия. Используя эти принципы, он стал одним из самых востребованных медиа-консультантов и бизнес-тренеров, а его состояние насчитывает несколько миллионов долларов.

Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле

Моей семье. Эта книга посвящается вам – Диана, Ральф, Крис, Хайди и Кэтрин. Спасибо за то, что поощряете меня гнаться за моими мечтами, направляете духовно, показываете, как приносить пользу миру, и учите милосердию, терпению и, самое главное, любви

Lewis Howes

THE SCHOOL OF GREATNESS

Copyright © 2015 by Lewis Howes.

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «КАК СТАТЬ ЛЕГЕНДОЙ»

«Являетесь ли вы постоянным слушателем его подкаста или узнали о Льюисе впервые, не важно – вы сразу же станете его поклонником. Подход Льюиса к достижению величия вдохновит вас и внушит желание действовать во всех областях вашей жизни!»

Джек Кэнфилд, один из создателей серии «Куриного бульона для души»® и книги «Правила. Законы достижения успеха»™

«Всем, кто хочет жить прекрасной жизнью – наполненной энергией, смыслом и целью, – Льюис Хаус предлагает «Как стать легендой». Это великолепный ресурс с доступными, практичными рекомендациями для преображения нашей жизни».

Гретхен Рубин, автор бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс» – книги «Лучше, чем прежде» и бестселлера № 1 «Проект Счастье»

«Путь к мастерству требует обучения у мастера. Эта книга прослеживает путь автора, который учится более чем у десятка великих мужчин и женщин, каждый из которых является мастером на свой лад».

Роберт Грин, автор бестселлеров по версии «Нью-Йорк таймс» «Мастерство» и «48 законов власти»

«Льюис Хаус невероятно вдохновляет. В моем идеальном мире он звонил бы мне каждое утро и давал персональную 10-минутную предыгровую установку».

А. Дж. Джейкобс, автор бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс» «Год жизни по-библейски» и главный редактор журнала Esquire

«Я познакомился с Льюисом, когда он только начинал, безденежный, живя в гостиной у сестры, и деятельно пробивал себе путь к созданию восхитительной жизни. Эта книга покажет вам, как сделать то же самое для себя!»

Гэри Вайнерчук, автор бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс» «Информационный удар» (Jab, Jab, Jab, Right Hook)

«Жизненные уроки, которые Льюис преподает с помощью своей книги, делают обучение невероятно простым для понимания и применения в повседневной жизни. Заканчиваешь читать эту книгу с ощущением глубокого воздействия, благодарности и вдохновения учиться дальше!»

Джулианна Хок, актриса, певица и танцовщица из «Танцев со звездами»

«Бо?льшая часть жизни – это не наши обстоятельства. Это то, как мы воспринимаем их и реагируем на них. Книга Льюиса Хауса «Школа величия» дает всем нам новые подходы к старым проблемам и превращению каждого поступка в значимый для того, что в жизни важнее всего».

Майкл Хайятт, автор бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс» «Платформа. Как стать заметным в интернете»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают

Одна из 100 самых влиятельных людей по версии журнала Time Арианна Хаффингтон показывает, что современное понимание успеха буквально убивает нас. Она сформулировала новые, экологичные, правила успеха, по которым уже живут тысячи людей. Благодаря этой книге вы научитесь балансировать между карьерой и личной жизнью; справляться со стрессом, эмоциональным выгоранием и хронической усталостью; планировать свой распорядок с учетом сна, занятий спортом и хобби; а также находить время для самого главного и самых любимых.

Год, когда я всему говорила ДА

Если вам кажется, что жизнь превратилась в бесконечный забег по кругу «работа – дом – работа», места для нового опыта и сильных эмоций нет, а цейтнот превратился в привычку, то Шонда Раймс расскажет на своем опыте, как говорить «Да» настоящей жизни! Она бросила себе вызов: целый год соглашаться на то, от чего раньше отказывалась. Эта искренняя пронзительная книга заставляет плакать, смеяться, удивляться и переосмысливать отношение к себе. Она дает исключительно простой и одновременно действенный рецепт преображения жизни, которым очень сложно не воспользоваться.

Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось

Никакой магии. Только здравый смысл, психология и чуть-чуть веры в чудеса. Книга Татьяны Мужицкой – известного психолога, тренера и телеведущей – раскрывает механизмы исполнения желаний. Она предлагает до изящного простую технологию превращения «хочу» в «имею». Без аффирмаций, визуализаций и танцев с бубном. Зато почти со стопроцентной гарантией, что задуманное сбудется. Главное – быть последовательным и оперативно реагировать на счастливые возможности, которые подкидывает судьба.

Жить на полную. Выбери лучший сценарий своего будущего

У каждого из нас не мало целей, которые пылятся на полке с табличкой «когда-нибудь». Когда-нибудь я построю дом, свожу родителей за границу, выучу иностранный язык, напишу книгу, встречу настоящую любовь, заведу ребенка. А что если взять и все «когда-нибудь» превратить в «когда» – с точной датой и временем? Авторы этой книги предлагают раз и навсегда отказаться от «заплыва по течению» и создать план своей жизни. Такой, который позволит сократить бессмысленную рутину и заняться тем, что по-настоящему важно.

Предисловие

Вы рождены с потенциалом.

Вы рождены с добродетелью и верой.

Вы рождены с идеалами и мечтами.

Вы рождены с величием.

Вы рождены с крыльями.

Вам не назначено ползать, так не ползайте.

У вас есть крылья.

Научитесь пользоваться ими и летите.

Руми

В последние годы я чувствую себя самым большим везунчиком на земле. Неделя за неделей моя работа состоит в том, чтобы учиться в элитном и эксклюзивном – но совершенно неофициальном – университете. Мифической академии. Здесь

величайшие на свете мужчины и женщины ведут занятия, читают лекции и делятся знаниями, которые накопили благодаря целенаправленному движению к званию лучших в своем деле.

Моими преподавателями были олимпийские золотые медалисты, отмеченные наградами музыканты, авторы бестселлеров по версии «Нью-Йорк таймс», меняющие лицо мира активисты, ошеломительно успешные предприниматели, вдохновляющие эксперты и мыслители. Мне повезло быть их учеником, слушать их курсы и учиться у каждого из них тому, что останется со мной навсегда. Я считаю это образование величайшим подарком из всех, что получил за всю свою жизнь.

В глубине души все мы подозреваем (или надеемся), что где-то на этом свете существует подобное учебное заведение, но просто не представляем, где оно и как туда поступить. Сегодняшний мир переполнен информацией. В этом состоит его отличие от любой другой точки на прямой человеческой истории, и годами это пьянило многих из нас. Можно набрать любое слово в поисковой строке и получить миллион ответов за миллионную долю секунды. Но в конечном итоге информации, добываемой просто из любопытства, оказалось недостаточно. Нам было нужно большее. Мы хотели знать, как применить эти сведения к миру и своей жизни.

Нам нужны были знания и мудрость, а не просто единицы и нули.

Может быть, то, что мы ищем, можно найти на мероприятиях вроде Всемирного экономического форума в Давосе? Или на конференциях Summit Series?[1 - Summit Series – Американская организация, устраивающая конференции и мероприятия для молодых предпринимателей, деятелей искусства и активистов. На мероприятиях Summit Series часто завязываются многообещающие деловые контакты.] Или на конференциях TED?[2 - TED (аббревиатура от англ. technology, entertainment, design; технологии, развлечения, дизайн) – американский частный некоммерческий фонд, известный прежде всего ежегодными конференциями. Миссия конференций состоит в распространении уникальных идей.] Мне случалось бывать на таких форумах и мероприятиях, и, честно говоря, они даже рядом не стоят с тем, что происходило в моей жизни в эту последнюю пару лет.

Учебное заведение, о котором я говорю, больше похоже на платоновскую пещеру,[3 - Миф о пещере – знаменитая аллегория, использованная Платоном в седьмой книге диалога «Государство» для пояснения своего учения об идеях. По Платону, пещера олицетворяет собой чувственный мир, в котором живут люди. Подобно узникам пещеры, они полагают, будто благодаря органам чувств познаю?т истинную реальность.] чем на красный круг на сцене TED. Мои изумительные наставники не просто читают мне лекцию в течение 18 минут, чтобы потом раствориться в эфире; они сидят напротив, буквально и виртуально, и выводят меня из тени на свет истинного знания. Как я к этому пришел? До сих пор не могу ответить на этот вопрос точно, но есть одна вещь, которую я знаю вне всяких сомнений: они зажгли во мне горячее желание быть рядом с вами все время, пока вы будете читать эту книгу, и делиться их знаниями.

Я привык называть «школой величия». В ней нет классов. Нет домашних заданий. Нет директора или завуча, которые утверждают правила или хотя бы следят за посещаемостью. Никто не платит за обучение (не считая разве что цены этой книги). Некоторые ее «преподаватели» поморщились бы, если бы их так назвали. И когда мы уходим, чтобы попробовать свои силы в реальном мире, здесь не устраивают выпускные вечера и не вручают дипломы.

А теперь давайте внесем ясность: эта школа называется называется так не потому, что принимает только великолепных учеников, но потому, что великими являются ее учителя, а ученики хотят таковыми быть.

И у тех и у других есть большие мечты. И, как сказала Вильма Рудольф, олимпийская чемпионка, которая была одно время самой быстрой женщиной в мире,[4 - Вильма Рудольф (США, 1940–1994) – экс-рекордсменка мира на дистанциях 100 и 200 метров.] «никогда не недооценивайте силу мечты и влияние человеческого духа. Мы все в этом отношении одинаковы: потенциальная способность к величию живет в каждом из нас».

С помощью этой книги вы узнаете, как распознать и с толком использовать этот потенциал. Вы придете к пониманию важности мечтаний и имеющихся у вас средств, чтобы сделать эти грезы реальностью. «Как стать легендой» – это не мешок фокусника с трюками и хаками.[5 - Хак (жарг.) – временное или остроумное решение для обхода какой-либо проблемы.] Это не учебный лагерь.

Это образ жизни, способ бытия.

Если хотите избавиться от лишнего веса и не давать ему вернуться, не садитесь на диету, поскольку диеты – это искусственные ограничения. Они делают человека несчастным. Вместо этого меняйте свой образ жизни так, чтобы он согласовывался с вашими целями. Вот и тут то же самое.

«Стать легендой» – это образ жизни, который вы избираете до конца ваших дней и который вы непременно полюбите.

Я гнался за большими мечтами всю свою жизнь. С того момента, как себя помню, я страстно хотел быть «всеамериканцем».[6 - Член символической сборной команды США в каком-либо виде спорта, определяемой путем опросов.] Поскольку я рос в Огайо и вымахал до 194 сантиметров, это, разумеется, открывало мне прямую дорогу в футбольную[7 - Здесь и далее имеется в виду американский футбол.] команду университета штата Огайо. Это была мечта каждого местного мальчишки. Все, чем я занимался в детстве и юности, было направлено на достижение этой цели. Не проходило ни дня, чтобы я не думал о своей мечте и не работал над ее воплощением, – и добился ее… в некотором смысле. Я поступил в один не очень известный колледж в Огайо, после того как несколько раз переводился из одного учебного заведения в другое ради лучших (и бо?льших) возможностей, и даже поставил попутно ряд рекордов. Но только на четвертом году учебы я действительно стал «всеамериканцем», но, как это ни удивительно, в десятиборье – виде спорта, которым прежде не занимался. Даже в самых безумных мечтах я не мог себе представить, что такое случится!

Но стоило моей «всеамериканской» мечте стать реальностью – сперва в десятиборье, а потом, годом позже, наконец и в американском футболе, – как она сразу же начала терять свой блеск, и я никак не мог понять почему. Я добился всех своих целей и прошел по этому пути дальше, чем могло бы рассчитывать большинство людей, но это было слабое утешение. На вечеринке в честь моих достижений, в тот момент, который должен был бы стать моим величайшим триумфом, я чувствовал себя несчастным. Я не мог наслаждаться этой победой, потому что фокус моего внимания уже сместился к тому времени на бо?льшие и лучшие цели: стать профессиональным спортсменом. В конечном итоге я прошел пробы перед десятком скаутов НФЛ[8 - НФЛ (Национальная футбольная лига) – профессиональная лига американского футбола в США.] на

крытом стадионе Университета штата Огайо, моей прежней «школы мечты», вместе с рядом будущих игроков НФЛ, в том числе с теми, которые впоследствии стали самыми ценными игроками Суперкубка. Я показал себя хорошо, но, поскольку я пришел не из «столичной» школы, шансов оказаться задрафтованным[9 - Драфт НФЛ – ежегодное событие, когда команды набирают новых игроков из команд студенческой лиги.] у меня было мало. Одна из команд Arena Football League,[10 - Профессиональная футбольная лига, проводящая соревнования на закрытых площадках.] которая технически является профессиональной футбольной лигой, все же задрафтовала меня, но играл я в ней всего год, поскольку моя карьера завершилась из-за ряда прискорбных травм и затяжных периодов восстановления.

И вот внезапно все мои мечты об известности и славе с грохотом обрушились. Это было ужасно. 24-летний, отвергнутый и безденежный, я поселился у сестры в гостиной на диване – с рукой в гипсе и горой долгов по кредитным картам. Мои мечты испарились. То, что я в тот момент переживал, было кошмарным сном, и я боялся, что от этого кошмара мне никогда не избавиться. Это была самая глубокая пучина, в какую я когда-либо погружался.

Теперь, перебирая эти болезненные воспоминания, я осознаю?, что гнался не за конкретной мечтой быть «всеамериканцем» или играть в НФЛ. Это были лишь отдельные цели.

Я рвался к мечте более общей – быть великим.

И в моей тогдашней жизни – прозябании на злосчастном диване со сломанной кистью и без гроша в кармане – недоставало не таланта или способностей: мне не хватало ощущения более великой цели, чувства того, что я тружусь ради чего-то большего, чем я сам.

Я знал, что хочу быть лучше; страсти и энергии у меня было хоть отбавляй, но я не находил для них применения. Поэтому я стал обращаться за помощью к другим людям – своим друзьям, друзьям моих родных, тренерам, братьям и сестре. Один из моих новых наставников порекомендовал мне ознакомиться с сайтом LinkedIn – социальной сети, которая тогда, в 2008 году, еще только начинала набирать вес в среде профессионалов бизнеса. Я увидел там массу потенциальных возможностей для контактов с ведущими владельцами

предприятий и другими крупными бизнес-фигурами, с которыми никак не мог бы пересечься иным образом, и принялся с невероятной энергией налаживать связи. Я обращался прежде всего к людям, которые работали в спортивном бизнесе, поскольку мой спортивный опыт был еще свеж в памяти. Я мог делиться позитивными идеями, мне нравилось помогать людям, и я наслаждался тем, что стал, по выражению Малкольма Гладуэлла,[11 - Малкольм Гладуэлл (род. в 1963 г.) – известен как талантливый журналист, психолог и писатель.] объединителем.

Со временем я превратил свое присутствие на LinkedIn в невероятно прибыльный бизнес в сфере публичных выступлений, консультаций и обучения.

У меня не было никакой подготовки в онлайн-бизнесе, зато с интуицией было все в порядке, и я был готов вкалывать как проклятый.

И поскольку я прислушивался к советам наставников, то постепенно ко мне потекли денежки: первый год работы принес почти миллион долларов, а к третьему году эта сумма более чем удвоилась. Со временем мой деловой партнер выкупил мою долю за семизначную сумму.

И вот он я – еще не достигший тридцати, с бо?льшим количеством денег в кармане, чем видел за всю предыдущую жизнь, превративший мечту в прибыльную реальность и заново создавший себя как развивающийся предприниматель. Благодаря некоторой сторонней помощи и бешеной деятельности я снова оказался на вершине мира. Это должен был быть очередной момент триумфа – ведь я создал бизнес с нуля и вырастил его до вполне весомого, – и все же меня по-прежнему неотступно влекло что-то большее. Я понимал, что какой-то детали в моей картине мира не хватает.

Один из моих учителей, писатель и журналист Стивен Котлер, впоследствии определил величие как «состояние, когда просыпаешься каждый день и говоришь: «О'кей, сегодня я буду двигать горы». Вот чего я хотел. Вот кем я хотел быть.

Я снова начал все заново, на сей раз дав себе зарок стремиться к чему-то более масштабному, поскольку стереотипных маркеров успеха мне было мало. В январе 2013 года я решил, что начну брать интервью у самых умных, самых успешных и самых великих мужчин и женщин мира и задавать им вопросы, какие только сумею придумать.

Я хотел быть рядом лишь с теми людьми, которые понимают, что? значит стремиться к истинному величию, которые просыпаются каждое утро, чтобы двигать собственные горы, делиться с другими людьми и помогать им прийти к чему-то лучшему. Отчасти моя мотивация была эгоистической – основанной на моей ненасытной жажде понять, как отдельные личности идут к этим высотам и покоряют их; но я также хотел дать доступ к этой мудрости своим читателям и слушателям. Какой смысл в величии, если им нельзя поделиться?!

Реакция была ошеломляющей. Мой маленький подкаст «Школа величия» собрал обширную аудиторию: более чем пять миллионов загрузок еще до истечения первых двух лет и сотни тысяч уникальных посетителей ежемесячно. В мире, где существует, кажется, бесконечный поток доступных подкастов, «Школа величия» фигурировала на главной странице iTunes[12 - iTunes – медиаплеер для организации и воспроизведения музыки и фильмов, разработанный компанией Apple и бесплатно распространяемый для платформ macOS и Windows.] более десяти раз и оценивалась как «номер один» в списке iTunes в категории «Бизнес и здоровье».

Эти уроки не только вызывали живой отклик у читателей и слушателей, но заодно меняли и мою жизнь. Это были уроки, которые я бы с радостью получил и понял еще в 16 лет, когда пытался осмыслить свои спортивные дарования и мучился из-за напряженной, а порой и ужасной семейной жизни. Жаль, что я не мог к ним обратиться тогда, когда после ухода из большого спорта был охвачен депрессией и болью. Они могли бы в то время помочь мне максимально воспользоваться своими возможностями в профессиональном спорте и сберечь тысячи и тысячи долларов, потерянных из-за дорогостоящих ошибок в бизнесе.

Эти уроки формируют основу моей книги.

Уроки из этой книги – не мои собственные уроки; это мои конспекты из уникальной школы. Мне просто повезло быть ее посланником.

Работая над своей книгой, я узнал, что у книг этого жанра существует давняя традиция. От Аристотелевой «Этики» и «Бесед» Эпиктета, созданных более 2000 лет назад, до более современных книг, таких как «От нуля к единице» Питера Тиля, великие мыслители не писали эти произведения собственной рукой: это делал кто-нибудь из их учеников. То, что дошло до наших дней, было всего лишь конспектами эпического курса лекций, который нам, увы, не повезло посещать лично. Писатели-классики любезно отдавали должное истинным мастерам, и я надеюсь, что вы заметите такой подход и в моей книге. Хотя на ее обложку вынесено мое имя, там законное место и именам моих учителей. Я не смог бы написать книгу без них и теперь с глубочайшей благодарностью делюсь с вами их мудростью.

Введение

Что нужно, чтобы стать великим?

Величие – это духовное состояние, достойное любви, интереса и восхищения; и внешним доказательством обладания величием является то, что мы пробуждаем любовь, интерес и восхищение в других.

Мэтью Арнольд

Я довольно неплохой спортсмен, но на свете легионы спортсменов намного лучших, чем я в настоящем и будущем. Олимпийская чемпионка, гимнастка Шон Джонсон еще подростком достигла в спорте большего, чем я добьюсь за всю свою жизнь. У меня неплохо идут дела в бизнесе, но люди типа Анхеля Мартинеса, генерального директора обувного бренда Deckers, зарабатывающего миллиарды, или моего собрата-предпринимателя в сфере образа жизни и бизнес-ангела Тима Феррисса опередили меня настолько, что не увидят даже в зеркале заднего вида. Так что я говорю не просто о величии такого типа, которое можно измерить по всеобщим стандартам и достичь; я рассуждаю о величии исследования, достижения и поддержания вашего потенциала, то есть о таком индивидуальном и уникальном величии, на которое способны мы все.

Величие, как я узнал от людей вроде Шона, – это не только получать золотую медаль, стоя на вершине пьедестала. Это значит вдохновлять людей, делиться идеей, верить в истину старого клише: главное – путь, а не место назначения в виде некоего сокровища или момента всеобщего преклонения.

Есть миллион способов быть великим и еще на миллион больше областей, в которых можно быть великим. К большинству из них не прилагаются медали или гигантские суммы в чеке. Поразмыслите над этим списком:

Быть родителем

Быть художником

Быть великодушным

Быть лидером

Быть творцом перемен

Быть защитником

Быть здоровым

Быть предпринимателем

Быть полезным

Все это – восхитительные мечты, в которых величие является достойной и достижимой целью. Те, кто стал великим в любой из них – независимо от табличек на стенах или трофеев на каминных полках, – это люди, у которых все мы можем учиться. С помощью этой книги мы будем учиться у людей, которые действительно стояли на пьедесталах – буквально и фигурально. Они воплощали мастерство во многих гранях своей жизни, и мы можем применить их подход к собственной.

Как выразила это в разговоре со мной Шон, «величие означает, что ты гордишься собой, доволен собой, знаешь, что ты работал ради чего-то и не смог бы сделать лучше. Это воплощенное величие». Это воспитание характера и привычек, которые не только ведут к успеху, но и позволяют преодолеть любые трудности или невзгоды. Это умение поднять себя из глубин отчаяния и использовать осознанность, радость и любовь, чтобы осуществить свои мечты. Это последовательное прохождение через ряд уроков – через восемь областей фокуса и непрерывного совершенствования.

1. Создайте ви?дение. Большинство великих спортсменов описывают свою способность визуализировать результат, которого они желают добиться в состязаниях. Они знают, чего хотят и к чему желают прийти. Это такая же часть процесса, как любой аспект тренировок.

Как выражается прославленный тренер Ли Страсберг, «если мы не способны увидеть возможность величия, то как же мы можем о нем мечтать?» Итак, какова ваша мечта?

2. Превратите невзгоды в преимущество. Трудно найти историю о человеке, достигшем величия, который не столкнулся бы с существенными невзгодами. Если вглядеться пристальнее, то видно, что на самом деле они ему помогли: наставили его на путь, ведущий к уникальной и индивидуальной форме величия. С какими трудностями вы сталкиваетесь и как можете использовать их, чтобы достичь величия?

3. Воспитайте чемпионскую психологическую установку. Что требуется для того, чтобы стать чемпионом, и как чемпион видит мир, который он пытается завоевать? Визуализация, медитация, осознанность и эмоциональный интеллект – вот инструменты, которые помогают понять, кто вы и где находитесь в любой отдельный момент вашей жизни, и позволяют находить в этом моменте радость и удовлетворенность. Вот где коренится величие. Как научиться смотреть на мир глазами чемпиона?

4. Развивайте бешеную деятельность. Все мы сталкиваемся с препятствиями, и всем нам предстоит, как кажется, непочатый край работы. Многие так и застревают перед этой стеной. Но вот что отделяет великих от остальных нас:

они уменьшают эту стену до уровня такого барьера, через который они способны перебраться.

Важно никогда не переставать энергично трудиться – даже после того, как мы достигли какой-то цели.

Откуда будут браться ваша бешеная деятельность и энергия?

5. Овладейте своим телом. Никто не выбирает, с каким телом ему родиться, но почти у каждого есть способность наращивать и поддерживать свои физические активы так, что они будут намного превосходить наше воображение. Главное – думать как чемпион, тренироваться как чемпион и питаться как чемпион. Заботитесь ли вы о себе?

6. Практикуйте позитивные привычки. Какое точное количество часов требуется для достижения мастерства и величия? Дело не в количестве, но если вы станете тренировать определенный навык снова и снова, то добьетесь великих результатов.

Воспитание позитивных привычек – это залог достижения желанных целей.

А наличие глубокой веры в то, что способно поддерживать эти привычки, будь то религия, общество или семья, – главный ингредиент в рецепте величия. Какие позитивные привычки вы можете добавить в своей повседневной жизни?

7. Создайте команду-победительницу. В одиночку величия достичь невозможно. Успех – это коллективный процесс. Поиск подходящего наставника и наилучшее использование этого наставника или тренера – обязательное условие. Как и создание команды партнеров, сотрудников, сторонников и фанатов. Успех прочно связан с развитием и культивированием здоровых и продуктивных отношений, но не только с равными вам в избранной вами сфере деятельности, но и с теми, кто по-настоящему способен бросить вам вызов, – во всех аспектах вашей жизни. С кем вам нужно объединить силы?

8. Будьте полезны другим. Трофеи, кольца и увесистые банковские счета имеют на удивление короткий срок годности, когда речь идет о величии. Исследования показывают, что наиболее счастливые и наиболее процветающие люди – те, кто не жалеет времени, чтобы делиться с другими, помогать людям и активно участвовать в жизни общества. В сущности, лучшие подарки – те, которые дарите вы сами; они делают ваши достижения намного более воодушевляющими. Как вы собираетесь вносить свой вклад в общество и помогать другим?

Эта книга – квинтэссенция восьми главных уроков о величии, которые я усвоил в процессе своего пути с помощью наставников и тренеров, коллег и учителей. Величие – это процесс непрерывного образования и самореализации. И ему мы будем следовать до конца своей жизни.

Если вы похожи на некоторых слушателей моего подкаста и многих людей, которые читают книги вроде этой, то вы, вероятно, говорите себе: «Все это звучит прекрасно и замечательно, но чем конкретно эта книга мне поможет?» Справедливый вопрос. Я здесь не для того, чтобы зря тратить ваше время или давать ложные обещания.

В первую очередь «Как стать легендой» научит вас понимать, что великого и особенного присутствует лично в вас. Многие считают величие и способность быть великим чем-то внешним по отношению к себе, чем-то таким, что можно приобрести. Это неверно.

Величие – это то, что отыскивается внутри и культивируется изнутри.

Уроки и учителя «школы величия» помогут вам найти величие в вас самих.

Затем эта книга вдохновит вас стремиться к этому величию. Она покажет вам, как быть великим, кем бы вы ни были – спортсменом, предпринимателем, матерью, организатором, фрилансером или дизайнером – и какую бы страсть вы ни пестовали в своей душе. Говорят: «Увидеть – значит поверить», но порой даже этого недостаточно. Иногда людей необходимо убеждать. Их нужно

вдохновлять даже просто найти свою мечту, не говоря уже о том, чтобы стремиться к ней со всем рвением перед лицом несчетных незримых препятствий. Мне повезло встречаться с воистину великими мужчинами и женщинами; они вытащили наружу тот потенциал, который прятался внутри меня, а теперь мы с вами и другими читателями поработаем над тем, чтобы вместе стать наилучшей возможной версией нас.

Предыгровая установка

Прежде чем браться практически за любое дело, я люблю провести для себя так называемую предыгровую установку. Впервые я столкнулся с этим процессом в спорте. Перед каждой игрой тренер готовил нас к предстоящей битве, собирая наши мысли в кучку и создавая нужный настрой. Это я и называю предыгровой установкой. Именно в этом процессе я даю себе обязательства перед своей мечтой, вступаю в контакт с собой и фокусируюсь на том, что намереваюсь создать в данный момент. Возможно, в своей жизни вы уже организуете для себя такие предыгровые установки, даже не сознавая этого – будь то утренняя медитация для подготовки к наступающему дню, улученная минута тишины или произнесение молитвы перед трапезой, психологическая настройка в интеллектуальном и физическом плане перед игрой, речью, презентацией или любым иным значимым моментом из тех, через которые мы проходим в жизни. Крайне важно найти некое свободное пространство для вашего ритуала, каким бы он ни был.

Этот установочный процесс критически важен для успеха в применении уроков из этой книги к вашей жизни и принципиально важен для успеха вообще. Если вы не даете себе даже минуты на четкую визуализацию результатов, которых хотите достичь, значит, тем меньше вероятность, что вы добьетесь желаемого. Речь об установлении ваших намерений в отношении того, чего вы хотите. Предыгровая установка может стать одним из самых мощных средств, которые вы применяете в своей жизни.

Каждая глава будет начинаться с моих установочных заявлений, дающих вам знать, что? мне хотелось бы, чтобы вы вынесли из этой главы, и готовящих вас к тому, что ждет впереди. Когда тренеры давали нам установку перед важными матчами, это всегда рождало во мне спокойную уверенность, которая была

необходима, чтобы обыграть самых трудных соперников. Я хочу передать эту спокойную уверенность вам. У вас есть трудности и препятствия, которые встают на вашем пути ежедневно, и психологическая установка по утрам и перед любым важным моментом – это привычка, которая, я знаю, окажет вам гигантскую поддержку.

«Как стать легендой» – это удобный план для достижения реального, долговечного, повторяемого успеха. Эта книга не просто сделает вашу жизнь уютной и комфортной. Она даст вам инструменты, знания и практические ресурсы, чтобы вы могли превратить свою мечту в реальность.

Кто вы?

Каковы ваши принципы?

Какова ваша мечта?

Какого типа наследие вы хотите создать?

Как мы можем стать великими вместе?

ПРЕДЫГРОВАЯ УСТАНОВКА

Я хочу, чтобы в предстоящей главе о ви?дении вы помечтали. Позвольте себе очистить свой разум и взглянуть на все как на возможность. Никакая мечта для вас не слишком велика и не слишком безумна. Вообразите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь, если бы знали, что ни в коем случае не можете проиграть. Освободитесь от того, чего хочет для вас кто-то другой, чего, как вам кажется, хочет для вас общество и что вы считаете себя «обязанным» делать, потому что это «разумно» и «имеет смысл».

Вы здесь для того, чтобы прожить выдающуюся жизнь. Подумайте о том, чем вы хотите заниматься в своей жизни и как вы хотите жить.

Уроки из этой главы дают вам разрешение создать ту жизнь, о которой вы всегда мечтали, без всяких «простите-извините» и сожалений. Упражнения в конце главы помогут вам применить на практике эти уроки, и в семи следующих главах вы найдете другие подобные упражнения. Если вы похожи на меня, каким я был когда-то, то вы, возможно, будете испытывать искушение пропустить эти упражнения, потому что они кажутся «работой», но в этом-то и заключается весь смысл. Пусть этот процесс доставляет дискомфорт, но он наконец покажет вам, какой бы могла быть жизнь, если бы мы предпочли жить в мире, где «возможно все, что угодно».

Готовьтесь, друг мой. Это начало прекрасного пути, и я пройду вместе с вами его весь, шаг за шагом.

Глава 1

Создайте ви?дение

Единственное, что хуже, чем быть слепым, – это быть зрячим, но не видеть.

Хелен Келлер

Величие – моя страсть, но ви?дением я просто одержим. Позвольте объясниться.

Четкое ви?дение способно выпустить на свободу экстраординарную, невообразимую силу.

Я славлюсь своей зацикленностью на этой теме. Давайте расскажу вам историю об одном парне по имени Стив, который при первом знакомстве напомнил мне меня самого, только помоложе, и был, вероятно, похож на многих из вас. Он в то время уже несколько лет приятельствовал с моей подругой, и она захотела познакомить нас за ужином. Я прошел через все эти светские благоглупости вроде «откуда ты родом? чем занимаешься?», без которых не обойтись при

встрече с новыми людьми, и Стив рассказал мне, что учится в магистратуре, чтобы получить диплом физиотерапевта, и заканчивает обучение через шесть месяцев. Как спортсмен, получивший свою, и немалую, долю травм, я знаком с физиотерапией не понаслышке, так что счел эту тему весьма и весьма интересной.

Я спросил его:

– Итак, Стив, чем ты хочешь заниматься после того, как получишь диплом? Какова твоя мечта?

Как и большинство людей, которые теряются в день знакомства с новым человеком, он ответил:

– Честно говоря, не знаю.

– Ну, если бы ты мог получить что угодно, чего бы ты хотел? Если бы ты мог получить все, что бы это было?

Стив начал говорить о службе в армии и работе с ранеными ветеранами и солдатами-контрактниками. За это неплохо платят, и он мог бы содержать свою семью. В Германии есть большой военный госпиталь, так что, может быть, заодно удалось бы и мир повидать.

– О, это действительно здорово, – отозвался я. – Это то, чего ты всегда хотел, или есть что-то еще?

И Стив торопливо проговорил:

– Я когда-то был футбольным тренером. Так что с удовольствием стал бы физиотерапевтом какой-нибудь профессиональной спортивной команды и работал бы с великими спортсменами.

Теперь он затронул сферу, которую я хорошо знал, и было видно, что он говорит всерьез.

– Это потрясающе, Стив! Значит, вот чего ты на самом деле хочешь?

Он подумал и возразил:

– Знаешь, на самом деле это означало бы много работы, часов этак 80 в неделю. И мне пришлось бы пробиваться наверх. И это потребовало бы много времени и энергии… Так что, наверное, работа с профессиональной спортивной командой – всего один из моих вариантов. Типа, план Б или даже В.

– То есть, значит, ты не хочешь работать на команду профи? – Теперь уже я растерялся. – Тогда чего ты по-настоящему хочешь? Каково твое ви?дение?

Я смеюсь всякий раз, вспоминая этот разговор за ужином. Заказывая себе еду, он и понятия не имел, что к ней прилагается гарнир из допроса, особенно со стороны человека, который, похоже, постепенно в нем разочаровывался. И, поверьте мне, я действительно разочаровывался, поскольку просил своего собеседника сфокусироваться на том, что он действительно хочет сделать со своей жизнью, – на том, чего он страстно желает. А вместо этого, как и многие из тех, кто еще не распознал свой внутренний потенциал величия, он перечислял все те занятия, которые он мог бы избрать, но, вероятно, отверг бы в итоге.

Я узнал о желании – об отличии между тем, что мы можем сделать, и тем, что хотим сделать, – и о том, как его распознать, от неудержимой Даниэллы Лапорт. Она феноменальный мотивационный оратор и писатель, пару раз почтившая нас своим присутствием в подкасте «Школы величия». Выступая там впервые, Даниэлла произнесла слова, которые и по сей день крутятся у меня в голове.

Она сказала так: «Нужно желание, чтобы быть полностью живым, и нужно ви?дение, чтобы осуществлять свои желания». Изумительно, правда?

Совместно с книгой «Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа», опубликованной в 2014 году, этот разговор с Даниэллой изменил мои взгляды на ви?дение, и в основном именно она повинна в том, что мое увлечение им превратилось из интереса в одержимость. И теперь всякий раз, когда мы с ней беседуем, она еще чуточку оттачивает и проясняет мое понимание ви?дения и желания. В последний раз Даниэлла отозвалась о своей книге так: «Она нужна для того, чтобы помочь как можно большему числу людей обрести ясность

относительно своих самых сокровенных желанных чувств».

Именно это я и пытался проделать со Стивом: подталкивал его к четкому представлению о том, как он относится к жизни, чтобы он смог вычислить, чем ему на самом деле хочется заниматься. Наконец, он заговорил всерьез:

– Я хочу, чтобы у меня была собственная практика где-нибудь на берегу моря, и работать часов пять в день, а потом быть с семьей и заботиться о ней.

Вот это и было ви?дение: оно было практичным, оно было реальным, и, хотя Стив опасался прямо говорить о нем прежде, теперь в его голосе слышалась искренность. Меня так и подмывало спросить его, что он чувствует, выразив это свое желание вслух, но я не хотел, чтобы у него остыл ужин, поэтому приберег этот вопрос до подачи десерта. Все мы углубились в изучение своих закусок, и, продолжая жевать, Стив высказал заключительную мысль, суммирующую все причины, которые не дают людям учиться на отлично в «школе величия»:

– Я просто не уверен, что это возможно.

Да, это абсолютно и совершенно возможно, и эта возможность никак не связана со способностями. Как говорит прославленный эксперт по лидерству Джон Максвелл, «успешные и неуспешные люди не слишком сильно отличаются своими способностями. Они отличаются силой желания реализовать свой потенциал» (курсив мой. – Л. Х.). Откуда я знаю, что это так и что воплощение мечты Стива возможно? Из общения с одним из величайших учителей «школы величия» – Анхелем Мартинесом.

Я встретился с ним в калифорнийском городе Голета, в новой штаб-квартире его компании Deckers Brands – быстрорастущей глобальной обувной компании, стоящей миллиарды долларов. Я был наслышан о Deckers от того же наставника, который познакомил меня с возможностями LinkedIn, но плохо представлял себе размеры компании или ее послужной список до того, как связался с Анхелем, генеральным директором Deckers. Если судить по внешнему виду прекрасного нового кампуса компании с его стеклянными стенами, затейливой резьбой по дереву и сверкающими полами, выложенными гранитом, дела у нее шли очень даже хорошо. Оказывается, как и миллионы других людей, я был лучше знаком с двумя брендами-бестселлерами Deckers – UGG и Teva. Если задуматься об уникальности этих двух брендов обуви, а потом познакомиться с Анхелем –

человеком, который скорее похож на джазового музыканта, чем на генерального директора, то становится понятно, почему он выбрал для Deckers слоган «Мы хотим вдохновлять необычное».

Анхель пришел к величию необычным маршрутом. Трудно найти другого генерального директора с похожим резюме и мировоззрением. Иконоборец и легенда обувной индустрии, Анхель был членом-основателем компании Reebok – ее третьим по счету служащим – и катализатором взрывного роста компании в 1980-х годах. Он в одиночку вытолкнул Reebok на зарождающийся рынок аэробики, объединив стиль с функциональностью и разработав дизайн первой аэробической обуви для женщин. Благодаря ускорению, приданному продажами этой обуви (которая получила название Freestyle) и созданием линеек усовершенствованной обуви для тенниса, бега и баскетбола, Reebok стала самой быстрорастущей компанией в истории на тот момент и мгновенно опередила Nike в гонке за доминантную позицию на рынке спортивной обуви США.

Далее Анхель работал генеральным директором Rockport Company, дочерней компании Reebok, а потом ушел из этого обувного гиганта, чтобы реализовать собственные идеи и увлечения. Позднее он помогал основать Keen, популярный бренд уличной обуви, а в 2005 году присоединился к Deckers, когда эта компания достигла 200 миллионов долларов в продажах. Под присмотром Анхеля меньше чем за десятилетие прибыли Deckers взлетели почти до 1,5 миллиарда долларов.

Получившая заряд его предпринимательского ви?дения, компания расширилась, охватив весь мир своими популярными аутлетами, новыми брендами и рекордным ростом.

Если величие строится на проницательности, приобретенной мудрости и уникальном ви?дении, то Анхель – воплощение этого пути к успеху. Пути, который начался на дореволюционной Кубе.

Анхеля, родившегося на Кубе в 1955 году, отослали к опекунам в Нью-Йорк, когда он был еще малышом, и он больше никогда не возвращался на родину и никогда не жил с отцом и матерью. Мать бросила свою молодую семью вскоре после его рождения, и из-за революции 1959 года Мартинес вновь увидел своего отца только через 34 года. Выросший в съемной квартирке в Бронксе и

воспитанный пожилой тетушкой и ее мужем-инвалидом, Анхель всегда чувствовал себя аутсайдером, который не вписывался ни в одну среду.

Впервые зависть к хорошей обуви коснулась Мартинеса, когда он учился в начальной школе и мечтал о паре высококлассных кедов Converse Chuck Taylor All Star, тогдашнего аналога Air Jordan. Чтобы быть крутым, нужно было носить конверсы. При тогдашней цене 6,99 доллара за пару они были для него так же труднодосягаемы, как если бы стоили миллион. Тетя предложила выделить ему на кроссовки 1,99 доллара – столько стоили дешевые «кроссы» в розничных магазинах, но Анхель был полон решимости добыть себе конверсы.

Он стал собирать на улицах бутылки, которые сдавал по два цента за штуку, пока не заработал достаточную сумму. Вожделенные конверсы были для него столь драгоценны, что он прошел четыре квартала от обувного магазина до дома на внешних сторонах кедов, чтобы не испачкать подошвы.

«Это был момент откровения, идеальное совпадение: с одной стороны, я реализовал свою давнюю мечту, а с другой – ее воплощение целиком оправдало мои ожидания, если не превзошло их, – вспоминал Анхель. – Я впервые в жизни ощутил на себе способность вещи обеспечивать эмоциональный и психологический комфорт».

Урок № 1: стремитесь к конкретике

Кроме того, это был первый для Анхеля позитивный урок о силе ви?дения. Что еще важнее, это был урок о силе четкого, конкретного ви?дения. Он хотел не просто какую-то обувь. Он не просил у тети просто крутую обувку. Он точно знал, чего желал: пару первоклассных кедов Converse Chuck Taylor All Star в культовой черной парусине с белыми шнурками и защитой для пальцев ног. Он мечтал об этих кедах так живо, что чуть ли не ощущал их на своих ногах и сделал бы почти что угодно, только бы заполучить их.

Как писал бразильский романист и лауреат многих премий Пауло Коэльо в бестселлере «Алхимик», «каждый способен обрести то, чего хочет, получить то, в чем нуждается».

И намного проще этого достичь, когда точно знаешь, в чем состоит твоя мечта. Может показаться странным, что такая мизерная цель, как обретение собственной пары отличных кедов, считается настоящей мечтой, – ведь большинству из нас никогда не приходилось бороться с такими трудностями ради столь небольшой материальной собственности, – но Анхеля, который рос в бедности в Бронксе, эта мечта наставила на путь, которым он следовал до конца жизни.

История Анхеля сразила меня наповал. По своему опыту в мире бизнеса я знал, что ви?дение важно, но вот так разглядеть силу четкого ви?дения в жизни одного человека было для меня трансформирующим моментом. Оно не только привело Анхеля к достижению той первой маленькой детской мечты, но и придало форму всей его жизни, ни много ни мало. Если бы он не был одержим конверсами до такой степени, чтобы месяцами собирать бутылки по два цента за штуку ради покупки первой такой обуви, оказался бы он в итоге в обувном бизнесе? Стал бы он сотрудником-основателем Reebok

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

1

Summit Series – Американская организация, устраивающая конференции и мероприятия для молодых предпринимателей, деятелей искусства и активистов. На мероприятиях Summit Series часто завязываются многообещающие деловые контакты.

2

TED (аббревиатура от англ. technology, entertainment, design; технологии, развлечения, дизайн) – американский частный некоммерческий фонд, известный прежде всего ежегодными конференциями. Миссия конференций состоит в распространении уникальных идей.

3

Миф о пещере – знаменитая аллегория, использованная Платоном в седьмой книге диалога «Государство» для пояснения своего учения об идеях. По Платону, пещера олицетворяет собой чувственный мир, в котором живут люди. Подобно узникам пещеры, они полагают, будто благодаря органам чувств познаю?т истинную реальность.

4

Вильма Рудольф (США, 1940–1994) – экс-рекордсменка мира на дистанциях 100 и 200 метров.

5

Хак (жарг.) – временное или остроумное решение для обхода какой-либо проблемы.

6

Член символической сборной команды США в каком-либо виде спорта, определяемой путем опросов.

7

Здесь и далее имеется в виду американский футбол.

8

НФЛ (Национальная футбольная лига) – профессиональная лига американского футбола в США.

9

Драфт НФЛ – ежегодное событие, когда команды набирают новых игроков из команд студенческой лиги.

10

Профессиональная футбольная лига, проводящая соревнования на закрытых площадках.

11

Малкольм Гладуэлл (род. в 1963 г.) – известен как талантливый журналист, психолог и писатель.

12

iTunes – медиаплеер для организации и воспроизведения музыки и фильмов, разработанный компанией Apple и бесплатно распространяемый для платформ macOS и Windows.

Купить: https://tellnovel.com/ru/haus_l-yuis/kak-stat-legendoy-zhit-polnee-lyubit-vsem-serdcem-i-ostavit-sled-na-zemle

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить