

МАЙК БАЙЕР

АБСОЛЮТНЫЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР  
ПО ВЕРСИИ  
THE NEW YORK TIMES  
И AMAZON

# BEST SELF

КАК ПРОЖИТЬ ЛУЧШУЮ  
ВЕРСИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ

КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА  
НА 14 ЯЗЫКОВ

# Майк Байер

## **BEST SELF. Как прожить лучшую версию своей жизни**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63020646](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63020646)*

*BEST SELF. Как прожить лучшую версию своей жизни: ИД*

*«Комсомольская правда»; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-4470-0455-2*

### **Аннотация**

Миллионы людей по всему миру прокачивают свои навыки, чтобы достичь успеха, повышают эффективность, пользуются инструментами тайм-менеджмента, выстраивают стратегии развития личных брендов, но... Мы забываем о любимых занятиях, если они не приносят прибыли. Мы забываем о мечтах, если они кажутся недостижимыми. Мы забываем о себе настоящих. Думаешь, между счастьем быть собой и большим успехом нужно выбирать? На самом деле, нет. Перестань тренировать память, медитировать, прорабатывать детские травмы, мучительно составлять списки дел и карабкаться по карьерной лестнице – перестань отвлекаться. Просто найди настоящего себя, расслабься и дай себе шанс. Майка Байера называют гуру перемен. Его книга уже стала для сотен тысяч людей дорожной картой на пути к самым смелым мечтам,

грандиозным целям, важным открытиям. Невероятные истории перемен, уникальные методики доктора Майка, ответы на твои главные вопросы. Пришло время найти настоящего себя, дать себе шанс и позволить случиться лучшей версии твоей жизни.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие доктора Фила Макгроу  | 8  |
| Введение                          | 11 |
| 1                                 | 37 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 49 |

# Майк Байер **BEST SELF. Как прожить лучшую версию своей жизни**

Michael Bayer  
BEST SELF

Copyright © 2019 by Michael Bayer. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

Опубликовано по соглашению с Dey Street Books, подразделение HarperCollins Publishers

© 2019 by Michael Bayer. All rights reserved. No part of this book may be

© текст Michael Bayer, 2019

© Перевод В.Д. Баттиста, 2020

© Оформление обложки АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2020



«Эту книгу обязан прочесть каждый, кто хочет добиться успеха во всем. Майк Байер побуждает копаться людей глубоко в своей сути, задавая себе простые, но важные вопросы. Прочитав эту книгу, Вы поймете, чего вы хотите на самом деле? Чего Вы боитесь? Кто или что вас удерживает?»

*Дженнифер Лопес,*

*певица, актриса, бизнесвумен*

«Я занимаюсь спортом и наблюдаю за миром спорта всю свою жизнь. А в спорте все, как и в обычной жизни: каждый раз, когда происходят неудачи, травмы, падения, врачи оказывают помощь, но забывают работать с самой важной мышцей – она находится в грудной клетке. Так вот тренеру Майку Байеру удалось заставить мое сердце вновь чувствовать этот мир на все 100 %».

*Джей Глейзер,*

*журналист, спортсмен, ведущий*

«Автор этой книги – не спортивный тренер. Он удивительно изменил свою жизнь и жизнь тысяч людей, включая меня! Он прокачает и вашу жизнь!»

*Джо Джонас,*

*певец, музыкант, актёр и танцор*

*Я посвящаю эту книгу моей маме, Айне Байер, которая научила меня, что, независимо от того, как сложился твой день, ты всегда остаешься примером для людей, нуждающихся в твоей поддержке, и моему отцу, Рональду Байеру, на собственном примере показавшему мне, что целостность важнее возможностей и что всегда нужно поступать правильно.*

*Я также посвящаю ее всем вам, кто ищет лучшую версию себя.*

*Пусть ваше путешествие будет захватывающим и полезным.*

# Предисловие доктора Фила Макгроу

Простой математический расчет: если сейчас вам двадцать пять лет, то вы прожили в общей сложности 9125 дней. Если сорок – 14 600, если пятьдесят – 18 250. И бьюсь об заклад, что из этих нескольких тысяч дней найдется всего пара-тройка таких, которые действительно вам запомнились. Неважно, чем-то хорошим или плохим, главное, что это по-прежнему лишь несколько дней, которые вы выделили бы для себя как нечто особенное, изменившее вашу жизнь.

Я также готов поспорить, что из сотен или даже тысяч людей, которые повстречались вам на жизненном пути, лишь немногие сыграли определяющую роль в вашем становлении. Только некоторые из них оставили свою неизгладимую запись на той грифельной доске, что представляет собой ваша личность.

Прочитав эту книгу, вы добавите Майка Байера в «основной состав команды», в список тех людей, которых вы *никогда* не забудете.

Сегодня любой, у кого есть визитная карточка и портфель в руках, готов назвать себя лайф-коучем. Однако немногие из них действительно накопили знания, опыт и мудрость. Все это приходит в процессе практической работы с людьми,

оказавшимися в непростой ситуации, когда в условиях стремительной и требовательной жизни сбиваются любые жизненные ориентиры.

Майк – высококлассный профессионал своего дела, а его книга – это настоящее практическое руководство, благодаря которому вы сможете максимально полно раскрыть свой внутренний потенциал – лучшую версию самого себя – наиболее простым и эффективным способом. Он не просто бросается новомодными словами.

Майк Байер – здравомыслящий, ориентированный на действие наставник, готовый буквально за руку привести вас на тот уровень, которого вы хотите достичь в каждой из областей своей жизни, будь то личная, семейная, профессиональная или духовная сфера, или все они вместе взятые. Он не волшебник и не фокусник, он человек, который знает, что единственной причиной успеха во всех областях вашей жизни являетесь *вы сами*. Все зависит исключительно от *вас* и вашего желания стать *лучшей версией себя*.

Тренер Майк – гуру больших перемен. Он настоящий: умный, пронцательный, искренний, честный, прямой и преданный. Я видел все эти качества в действии в нашей совместной с ним работе, в его стремлении изменить жизнь других людей к лучшему. Я горжусь тем, что называю его своим другом, горжусь тем, что он является частью команды *доктора Фила* и нашего консультативного совета.

В этой книге Майк Байер познакомит вас со своей мето-

дикой, благодаря которой вы сможете изменить к лучшему любую сферу вашей жизни. Майк станет *вашим* тренером и наставником, задаст вопросы, над которыми вы никогда не задумывались, и поможет найти ответы на них.

Майк встретит вас в той точке жизни, где вы находитесь сейчас, а потом мягко и заботливо приведет к вашей подлинной личности. Исследуя каждый аспект своей жизни, шаг за шагом продвигаясь навстречу лучшей версии себя, вы испытаете подлинную радость от тех прорывов, которые совершите.

Я часто говорю: вы не можете изменить то, чего не признаете. Но теперь пришло время стать честными с собой. Вы можете считать, что радикальные изменения невозможны для вас, что вы окончательно и бесповоротно испортили отношения, разрушили свою жизнь, ушли слишком далеко от своей мечты. Я твердо заявляю вам: это неправда. Приготовьтесь пройти непростой и увлекательный путь и принимайтесь за дело. Главное – помните, что под рукой у вас должны быть все необходимые инструменты для этого: вера в возможность перемен, желание их добиться, а также книга от Майка Байера. Прошлое осталось позади. Будущее еще не наступило. У вас есть только здесь и сейчас. Вот почему эта книга – именно то, что вам нужно.

# Введение

Самолет стал готовиться к снижению. Последние полчаса я действительно начал ощущать на себе последствия перелета. Из Лос-Анджелеса в Эрбиль, Курдистан, нет прямых рейсов – это не самый популярный туристический маршрут, поэтому путешествие заняло у меня целый день. И все же волнение и воодушевление, которые я ощущал, были куда сильнее физической усталости.

Почти все мои друзья и знакомые считали, что я сошел с ума, решившись на эту поездку, и большинство из них не стеснялись открыто говорить об этом. Но что *они* знали? Никто из них не ощущал того магнетического притяжения, которое влекло меня сюда. Я должен был помочь. Этим сломленным и потерянными людям выпало на долю столько испытаний. Чем ниже опускался самолет, тем яснее я осознавал причины, по которым добровольно вырвал себя из того, что, по общему мнению, было моей идеальной американской жизнью, и отправил в место, которое многие сочли бы самым сердцем тьмы.

Тьма. Это удивительное состояние. Быть полностью лишенным света. Иногда мы должны погрузиться во тьму, чтобы понять, что такое свет на самом деле. В этом я не был новичком. Я впервые столкнулся с тьмой лицом к лицу лет шестнадцать назад, когда после недельного запоя взглянул

на свое изможденное лицо в зеркале ванной и обнаружил, что мой внутренний свет полностью поглотила тьма метамфетаминовой зависимости. Любой исцелившийся наркоман скажет вам, что метамфетамин больше, чем любой другой наркотик, крадет вашу душу и лишает вас здравого смысла. Вы практически не спите, не едите, пьете очень мало воды, поэтому ваш «бензобак» пуст. Но вы продолжаете жить, считая себя при этом самым умным человеком на свете. В то время мне было двадцать лет, и я просто не мог понять, как из игрока баскетбольной команды Фордхэмского университета я превратился в зомби, полностью оторванного от реальности и существовавшего в состоянии чистой паранойи. Дошло даже до того, что я был убежден в своей одержимости дьяволом. Дела обстояли из рук вон плохо: я полностью потерял контроль. С того момента, как я поймал это ужасающее отражение в зеркале, до того дня, когда я окончательно прозрел, прошло немало времени. Но могу вас заверить: все, чего я добился в этой жизни, стало прямым результатом моей личной борьбы с тьмой зависимости.

Переворачивая страницу воспоминаний, я вдруг почувствовал, как все мое тело резко подалось вперед. Пока тормоза выполняли свою работу, замедляя бег самолета по асфальтированной полосе, ремень безопасности крепко удерживал меня в мягко подпрыгивающем кресле. «Назад в реальность», – подумал я, возвращаясь мыслями в настоящее. Впрочем, то, что я увидел, выйдя из самолета, правиль-

нее было бы назвать альтернативной реальностью. Несколько мужчин, вооруженных до зубов и одетых во все черное, встретили меня прямо возле трапа и проводили к невзрачному внедорожнику с пуленепробиваемыми стеклами. Через секунды мы уже мчались в сторону здания аэропорта. Это напоминало сцену из фильма – с той лишь разницей, что реальные события вызывали куда больше тревоги, чем кадры на большом экране. Мы подъехали к ближайшему зданию, где я прошел таможенный контроль. При первой возможности я спросил, где находится туалет, и мне тут же указали на одну из дверей. Я направился напрямик к ней.

Поворачивая ручку, я думал вовсе не об удобствах внутри. Отнюдь. Я пришел сюда, чтобы совершить один важный для меня ритуал. Я потерял счет тому, сколько раз я выполнял его (наверное, около двух тысяч), но никогда не забуду самый первый из них. Это было двенадцать лет назад – даже трудно себе представить. Знай я тогда, насколько важной жизненной опорой станет для меня этот простой набор действий, возможно, не выбрал бы туалет в качестве места его проведения. С другой стороны, это был вполне оправданный выбор. Где бы вы ни находились – дома, в продуктовом магазине, в аэропорту, концертном зале или на киностудии, – там, скорее всего, будет туалетная комната. Именно там в большинстве случаев вы сможете хотя бы ненадолго уединиться. (Впрочем, совсем без зрителей вам обойтись, возможно, не удастся. На протяжении многих лет люди ино-

гда смотрели на меня как на сумасшедшего, поэтому я до сих пор испытываю определенное смущение, когда мой ритуал привлекает к себе внимание случайных свидетелей.)

Туалет был стандартный – несколько кабинок, ряд раковин и зеркало в полный рост у двери. Идеально. Я поставил сумки, достал два бумажных полотенца, протер ими пол, опустился на колени перед раковиной и на мгновение закрыл глаза. Это первая часть моего ритуала, который я совершаю перед каждым новым начинанием, и это символ смирения. Я находился там, в Курдистане, чтобы служить другим людям, а не превозносить себя. К любой своей работе я подхожу именно так. На протяжении многих веков коленопреклонение было своего рода физическим напоминанием человеку о необходимости воссоединения со своим Духовным Я, с Богом – наивысшей силой, в которую он верил. Во мне это вызывало те же ощущения. Преклоняя колени, я заставлял молчать мое эго, преодолевал страх неудачи и дистанцировался от результатов. Ведь они действительно не имели значения, пока мои поступки определялись моим Истинным Я.

Затем я поднялся на ноги и посмотрел на свое отражение в зеркале – это была вторая часть ритуала. Американский мужчина ростом под два метра, совершающий столь неуместные действия в курдском общественном туалете, едва ли мог не привлечь внимание. Но если кто-то и наблюдал за моим странным поведением, то я не замечал этого. Я был полностью погружен в процесс. Было время, когда мне

самому подобное могло бы показаться глупым и смешным. Но теперь дело обстояло иначе: этот ритуал стал совершенно необходимым.

Я продолжал пристально смотреть на свое отражение в зеркале. Сначала я замечал темные мешки под глазами (следы бессонной ночи в самолете), мелкие морщины и неровности кожи. Но постепенно все это отошло на второй план. Смысл моего ритуала заключается именно в том, чтобы, абстрагировавшись от внешних отвлекающих факторов, заглянуть себе прямо в душу. Я проверял себя, чтобы убедиться, что полностью связан с окружающей реальностью и действую исходя из своей истинной сущности, прежде чем сделать следующий шаг в этом непростом путешествии.

**На протяжении многих лет люди иногда смотрели на меня как на сумасшедшего, поэтому я до сих пор испытываю смущение, когда мой ритуал привлекает к себе внимание.**

Это весьма простой ритуал – посмотреть самому себе в глаза и привести свои мысли в порядок, – но крайне действенный. Вот одно из немногих важных открытий, которые я сделал за свою жизнь: самые простые вещи способны оказывать на тебя самое сильное влияние. Я знал, что до тех пор, пока я буду концентрироваться на своих мыслях, следить за тем, что принимаемые мною решения продиктованы моими истинными убеждениями, я смогу проявлять себя с лучшей стороны и полностью отдаваться работе с клиента-

ми. Другими словами, это помогало мне избежать эгоистичного подхода.

И вот, когда я стоял в курдском общественном туалете, пристально вглядываясь в свое отражение в зеркале, в моей памяти, как кинолента, стали проноситься образы людей, с которыми мне доводилось работать в прошлом. Видите ли, поскольку этот ритуал позволяет заглянуть в собственную душу, он пробуждает воспоминания о других людях. Это помогает мне установить связь с моей подлинной сущностью, моей целью и моей страстью. Я вспоминаю о людях, с которыми прошел свой огонь и воду и которым глубоко благодарен за приобретенный опыт.

В тот день перед моим мысленным взором предстал Уайатт – состоятельный директор компании, грузный мужчина с пылающими от ярости щеками и налитыми кровью глазами. Это был, вероятно, пятидесятый случай, за который я взялся в своей карьере. С тех пор прошло уже немало лет, но меня по-прежнему преследуют эти воспоминания.

Жена Уайатта Сара, отчаявшаяся и запуганная женщина, с трудом узнававшая человека, за которого когда-то вышла замуж, попросила меня приехать к ним домой и положить конец насилию. Некогда любящий отец семейства едва не задушил ее на глазах у четверых детей. Его бизнес терпел крах, и не только вся семья, но и домашняя прислуга устала прятаться со страха по углам, пока он кипел и извергал злобу подобно вулкану. Гнев мужчины превратился в потерявший

управление поезд, и никто не знал, в какой именно момент этот поезд может окончательно сойти с рельсов. С первого телефонного разговора с Сарой я понял, что подхожу для работы над этим случаем.

Накануне визита к Уайаттам мне пришлось пройтись по магазинам. Сара предупредила, что у меня не будет ни малейшего шанса, если я не надену костюм и галстук. Странная просьба, но я последовал ее указаниям в надежде снискать хоть немного уважения у этого эгоистичного типа. Итак, я стоял в украшенном позолотой фойе особняка колониальной эпохи, одетый во взятый напрокат стильный костюм (тогда я не мог позволить себе свой собственный), и ждал.

Внезапно я услышал его тяжелые шаги, приближающиеся по коридору. Напряжение нарастало. Наконец Уайатт появился в фойе. Увидев нежданного гостя, он нахмурился, но промолчал. Затем медленно обошел меня, смерил презрительным взглядом и сквозь зубы спросил: «Кто вы такой и почему вторглись в мой дом?»

«Я Майк, и меня пригласила ваша жена, так что я не нарушаю границы частных владений. Приятно познакомиться, кстати».

«Моя жена, значит? Ну, так она вряд ли помешает мне вытряхнуть вас за дверь», – заявил Уайатт в ответ.

«Если я уйду, она тоже уйдет», – спокойно ответил я. Сара кивнула в знак согласия. Воодушевленная моим присутствием, она чувствовала во мне защитника.

Уайатт сделал два стремительных шага в мою сторону, и за считанные секунды мы оказались буквально нос к носу. «Ты кем, черт подери, себя возомнил? Пошел вон СЕЙЧАС ЖЕ!» – взревел он. Я ухмыльнулся в ответ, но не стал поддерживать разговор в том же духе. Вместо этого я неторопливо подошел к дивану, скинул только что купленные блестящие кожаные ботинки, положил ноги на оттоманку и раскинул руки на подушках. За моим поведением скрывалась элементарная логика: когда что-то идет не так, как тебе нужно, невозможно добиться результата силой. С таким парнем, как этот, нужно было вести себя непредсказуемо и в чем-то даже глупо, чтобы выбить его из равновесия. «У вас есть чай?» Я действительно хотел вывести его из себя, и у меня получалось. Уайатт смотрел на меня так, будто у меня было две головы.

Сара, как истинная хозяйка дома, ответила: «Конечно. У нас есть черный чай».

«А травяной есть? Мятный?» Я видел, что Уайатт начал терять самообладание. Это было прекрасно. Я хотел спровоцировать его, потому что знал: за этой маской озлобления скрывалась боль. И чем раньше мы доберемся до нее, тем быстрее сможем продвинуться вперед.

«Нет, извините, у нас есть только черный чай», – ответила она.

«Неужели? Надо же. А мне всегда казалось, что в таком-то особняке уж точно найдется любой чай, какой только можно

вообразить. Что ж, черный подойдет. Ах да, и мед, пожалуйста». Сара развернулась, чтобы отправиться в кухню.

Бум. Уайатт взорвался.

«Ты серьезно решила позволить этому человеку, этому *чужаку*, вмешиваться в наши семейные дела?» Уайатт навис над женой, но та даже не шелохнулась.

«Ты прав, черт подери, именно это я и собираюсь сделать. А ты сядешь и будешь слушать то, что он тебе скажет, или я заберу детей, выйду через вот эту дверь, и ты больше никогда нас не увидишь». Удивляясь самой себе, она поймала мой взгляд, и я подмигнул. Сара сыграла свою роль именно так, как мы репетировали накануне. Слова, казалось, выплескивались наружу совершенно естественно.

Всего сутки прошли с нашей первой встречи, раскрывшей ей глаза на многие важные вещи. Она поняла, что ее дети слишком часто видели, как отец допивается до бессознательного состояния и засыпает прямо на полу. Они учились от него тому, что женщину можно унижать и быть с ней жестоким. Сара сделала вывод, что позволяла этому вампиру выпивать из нее все соки. Поняла, что она и ее дети заслуживают лучшего. И самое главное, она осознала, что больше не хочет жить, безропотно принимая все это.

**Его гнев превратился в потерявший управление поезд, и никто не знал, в какой момент этот поезд может окончательно сойти с рельсов.**

Уайатта буквально лихорадило от гнева. Он никак не мог понять, в какой момент потерял власть над своей всегда покорной женой. Побагровев, он двинулся в сторону кухни. В доме воцарилась тишина, все ждали его следующего шага. Он вернулся со стаканом в руке.

«Виски. Любимый напиток?» – спросил я.

«Снимает напряжение». Уайатт сделал глоток, сел и ослабил галстук. «Неплохие ботинки», – произнес он с ноткой сарказма в голосе.

«Спасибо! Приятно получить комплимент от того, в чем доме для ботинок, возможно, отведена отдельная комната», – парировал я, вспоминая, что приобрел эту пару буквально накануне, поскольку раньше для работы с клиентами не было необходимости покупать приличную обувь.

Обводя комнату взглядом, я заметил поодаль лифт. «Симпатичный лифт. У кого вообще есть лифт в доме?» – спросил я. Нередко юмор помогает растопить лед, хотя иногда может привести к рискованным последствиям. Уайатт искаса посмотрел на меня.

«У меня есть. Та еще заноза в заднице. Застревал в этой чертовой штуке тысячу раз».

Разговор продолжался и, казалось, какое-то время был даже продуктивным, но один стакан виски быстро превратился в пять. Это Уайатта взяло управление в свои руки, как только я перешел к обсуждению плана действий, где первым шагом было прохождение реабилитации. Как я и ожидал, он

разозлился, поэтому Сара взяла детей и направилась вместе с ними в отель. Она десятки раз грозилась уйти, но в тот вечер впервые не отступила, заранее собрав чемоданы на случай, если ситуация начнет развиваться по уже привычному сценарию.

Уайатта потряс не столько отъезд семьи, сколько та легкость, с которой они сделали это. Как любой самовлюбленный человек, он наслаждался страхом, который внушал. Но сейчас его никто не боялся. И это *повергало Уайатта в ужас*.

«У меня есть кое-какие дела, которые нужно довести до конца. Я не могу вот так взять и исчезнуть».

«Я знаю место, где вам предоставят доступ к телефону и электронной почте. Вы сможете продолжать заниматься бизнесом».

Долгая пауза.

«Хорошо. Но не сегодня. Утром».

«Заеду за вами в восемь».

На следующее утро мы сидели плечом к плечу на заднем сиденье автомобиля, который двигался навстречу совершенно новой главе в жизни Уайатта.

Я закрыл глаза, будто смахивая ресницами воспоминания, сосредоточился и произнес вслух свою мантру: «У тебя все получится». Эта мантра разрабатывалась на протяжении многих лет, начинаясь со слов «верь в себя», а затем видоизменившись в такие утверждения, как «ты достоин люб-

ви», «будь собой», «тебя достаточно», «говори, во что веришь», «ты именно там, где ты должен быть» и «я люблю тебя». И вот теперь: «У тебя все получится». Мантра меняется, но ритуал остается прежним. Он появился, когда мне было около двадцати лет. Я помню, что ощущал себя абсолютно беспомощным, отправляясь к своим первым клиентам, нуждавшимся в психологической консультации. В тот день все сразу пошло наперекосяк: в моем принтере закончились чернила, а я не распечатал и не заучил стандартный текст, разработанный специалистами компании, где я тогда работал, для выступления перед клиентами. Один прокол следовал за другим, и к концу консультации клиенты позвонили в компанию и попросили вернуть им деньги, сославшись на мою абсолютную некомпетентность. Но, несмотря ни на что, я чувствовал себя великолепно. В тот день я впервые почувствовал, что смог установить связь со своим Истинным Я.

С тех самых пор ритуал стал источником того, что было мне реально необходимо, – ощущения собственной победы независимо от конечного результата и понимания, что моя работа продиктована глубоким и искренним желанием помогать людям. Я не мог контролировать или предугадывать *их* действия, но я мог быть уверен, что я исходил из чего-то настоящего, подлинного внутри себя и располагал достаточными ресурсами.

**Как любой самовлюбленный человек, он наслаждался страхом, который внушал.**

Я сделал глубокий вдох, поднял с пола туалета вещи, вышел за дверь к своей охране, и мы двинулись в дорогу: нам предстоял долгий путь. Перемещение из пункта А в пункт Б в Курдистане оказалось не настолько простым, как в Голливуде, даже если принять во внимание жуткие лос-анджелесские пробки. Тем не менее здесь я чувствовал себя как дома. На самом деле нет места более гостеприимного, чем Курдистан, – здесь готовы открыть двери и принять каждого человека вне зависимости от его религиозных убеждений. Вот почему столько людей искали убежище именно здесь. Перед приездом я несколько раз разговаривал по телефону со своим курдским гидом и теперь хорошо понимал, куда я еду и с кем могу встретиться. Но все же полностью подготовиться к визиту в лагерь беженцев, расположенный на другом краю земли, было попросту невозможно. Единственное, что я знал наверняка, – что мне нужно было хоть ненадолго отдохнуть от привычных клиентов и направить свои способности в совершенно новое русло.

Я всегда достигал равновесия, погружаясь в полную противоположность окружающей меня действительности. Удивительно, но взаимоисключающие вещи помогают мне особенно остро чувствовать реальность. Обычно моими клиентами становились знаменитости, располагающие всеми мыслимыми и немыслимыми благами, а здешние жители были вынуждены смотреть на то, как ракеты уничтожают их дома и убивают их семьи. Они были лишены всего, за исключе-

нием тех немногих вещей, которые смогли унести с собой. Но это путешествие не стало результатом случайного выбора точки на карте мира, где люди нуждались в помощи и где я мог предстать перед ними как своего рода спаситель. На самом деле я понимал, что вряд ли успею что-то сделать для этих людей всего за одну неделю, которую мне предстояло провести здесь.

Я уже бывал в этой части света. Восемь лет назад меня буквально магнитом притянуло в Афганистан. Тогда меня не покидало ощущение, что картина, созданная американскими СМИ и представляющая эту страну как территорию, кишашую террористами и радикалами, не была достоверной. Я просто должен был увидеть все собственными глазами. Более того, этот регион считался опиумной столицей мира, и мне хотелось проверить справедливость подобного утверждения. Я до всего дохожу эмпирическим путем: когда я хочу научиться чему-то новому, мне нужно погрузиться в это с головой. Во время той поездки в Афганистан я посетил реабилитационные центры и центры детоксикации; в некоторых из них использовались по-настоящему варварские методы лечения героиновой зависимости. Людей там просто приковывали цепями и оставляли – дрожащих, плачущих и корчащихся от боли – ждать, пока их тело очистится от тяжелых наркотиков. Это было мучительно. Такие люди нуждались в современных и проверенных медицинских технологиях детоксикации и реабилитации. (Я не бывал в том регионе вот

уже несколько лет, и, возможно, сегодня там практикуются лучшие методы лечения. Однако в те времена все происходило именно так из-за элементарного отсутствия необходимых ресурсов.) Благодаря той поездке, равно как и всем последующим путешествиям, я обрел более глубокое понимание потребностей людей, живущих там, а также понял, что помощь – одна из моих важных жизненных целей.

Когда я встречался с правительственными чиновниками, чтобы получить более полное представление о сложившейся там ситуации, я узнал, что с первых дней войны против ИГИЛ (запрещенной в России террористической организации) Курдистан стал самым гостеприимным пристанищем для беженцев, включая курдов-езидов, христиан и сирийцев. Люди были вынуждены покинуть свои дома после того как террористы убивали членов их семей. Там были тысячи сирот. Все это мы наблюдали в вечерних теленовостях или на первых полосах газет, но для меня настало время увидеть кризис беженцев воочию.

Когда мы только подъезжали к пыльному лагерю, состоящему из рядов палаток с развешанной между ними потрепанной одеждой, меня поразило количество детей, бегающих вокруг, которые смеялись и визжали от восторга. Они пинали выцветший футбольный мяч, буквально расползающийся по швам, и в этой картине я смог разглядеть только одно – вопреки всему здесь жила надежда. Здесь был свет.

Когда машина остановилась возле лагеря, я вышел. Дети

с пыльными волосами и в поношенной одежде сразу окружили меня. Я понимал, что многие из них сироты, и хотя их жизнь казалась мне беспросветной, я ясно видел в их глазах счастье. Лишенные каких-либо мирских благ, они оставались счастливыми и хранили надежду. Я прилетел сюда, чтобы помочь им, но спустя всего несколько часов пути понял, что сам принимаю от них бесценный дар.

Я делюсь с вами этой историей, потому что она была очевидным проявлением мысленной и эмоциональной связи с моим Истинным Я. Если бы много лет назад кто-то сказал мне, что я окажусь в Курдистане, я бы не поверил ему. Но дело в том, что самые невероятные и неожиданные вещи начинают происходить именно тогда, когда вы начинаете выстраивать жизнь в соответствии со своей подлинной сущностью.

Иногда следование за ней означает прыжок в неизвестность при полном отсутствии понимания того, куда это может вас привести.

Когда я сел на тот рейс до Эрбиля, я не был до конца уверен в своей цели. Я знал, что хочу помочь людям, ставшим жертвами войны, но плохо представлял себе шаги к достижению этой цели. И все-таки: как только я оказался в лагере в окружении детей-сирот, сразу же решил внести свой вклад в программы, противодействующие превращению этих детей в очередное поколение террористов. Они были настолько уязвимы, настолько беззащитны, как маленькие рыбешки, окруженные стаями кровожадных акул. Если бы я только мог

организовать для них консультативную помощь, то изменил бы их представления о самих себе, и это хоть немного, но уменьшило бы опасность влияния на них идеологии террористических группировок. За время долгой поездки фрагменты головоломки сложились для меня в единую картину – искреннего желания помочь этим людям изменить ход их собственной жизни.

**Они пинали выцветший футбольный мяч, буквально расползающийся по швам, и в этой картине я смог разглядеть только одно – вопреки всему здесь жила надежда. Здесь был свет.**

Что все это означает для вас? Я хочу, чтобы вы поняли, что *путешествие – это и есть пункт назначения*. Все мы, каждый из нас постоянно развивается и меняется. И мы понятия не имеем о том, чем, кем или где мы будем в конце такой трансформации. На этом пути, если вы вдруг погрузитесь в темноту (а под темнотой я подразумеваю любую сферу, где вы не следуете за своим Лучшим Я), наша задача будет заключаться в том, чтобы вывести вас к свету и помочь воссоединиться с самим собой.

Я знаю, что могу помочь вам, потому что мне удалось помочь самому себе. Как я уже говорил, было время, когда я жил *чем угодно*, но точно не своей подлинной жизнью, так как находился во власти наркотической зависимости. Пытаюсь вылечиться с помощью разных амбулаторных программ, я никак не мог понять, почему продолжаю возвращаться к

наркотикам снова и снова. Я покупал метамфетамин, вдыхал полоску, потом спускал остатки в унитаз и клялся себе, что это было в последний раз, с этим покончено. Но проходило три дня, и я покупал новый пакетик. У меня было нулевое знание о том, что представляет собой химическая зависимость, и я не мог понять, почему все возвращалось на круги своя. Я покрасил стены квартиры в красный цвет, потому что был уверен в своей одержимости дьяволом. Мне казалось, что в дверной глазок вмонтирована камера, которая постоянно следит за мной. Я думал, что если просто перестану в один прекрасный день употреблять метамфетамин, то излечусь раз и навсегда. Моя жизнь оказалась в руинах, и я был совершенно без сил. Это повторялось снова и снова, пока я не осознал, что должен пройти курс реабилитации. Именно это я и сделал. На этот раз я следовал всем рекомендациям до последней буквы, чтобы получить максимум шансов на выздоровление. В процессе восстановления я наконец смог составить собственную дорожную карту. Это было изнурительно, это заняло долгие месяцы, но я сумел вырваться из тьмы зависимости.

Будучи уже здоровым человеком, я в итоге смог воссоединиться со своей подлинной сущностью. И Боже, как сразу все переменялось! Несмотря на то, что раньше я никогда не преуспевал в университете, во мне проснулась страсть к изучению всего, что связано с реабилитацией от наркотической и алкогольной зависимости. И в новообретенной страсти я

черпал уверенность, которая позволила мне самостоятельно построить процветающий бизнес и помочь многим людям, оказавшимся на этом трудном пути.

Первую половину своего профессионального опыта я получил в «окопах» – с людьми, которые достигли самого дна жизни, – помогая им проложить путь обратно. Вторую – помогая людям, которые, возможно, и не достигли низшей точки, но тем не менее знали, что могут стать намного счастливее, только не понимали, с чего начать. Большинство клиентов попали ко мне совершенно случайно, и я верю, что жизнь продолжала давать мне все новые возможности лишь потому, что я никогда не отворачивался от них. Мне нравится, что люди обращаются ко мне с различными проблемами; я стремлюсь к балансу во всех сферах своей жизни. Это открывает для меня широкую перспективу и означает, что, независимо от вашей отправной точки, я могу встретить вас прямо там, взять за руку и провести до того места, где вы хотите оказаться. Потому что я верю: в жизни существует целый ряд универсальных законов, применимых ко всем в равной степени.

Я готов поспорить, что большинство людей, с которыми я работал, находились в *более плачевной* ситуации, чем вы сейчас. Я начинал свою карьеру в качестве консультанта по избавлению от алкогольной и наркотической зависимостей и работал в самых престижных и дорогих реабилитационных центрах. Затем я немного изменил направление и углубился

в психологию вмешательства. Это означало, что люди обращались ко мне, когда определенные обстоятельства их жизни никак не хотели меняться. Такие сеансы вмешательства зачастую проходили в экстремальных условиях. Едва ли человек обрадуется тому, что по возвращении домой, где живет его семья или друзья, наткнется в гостинной на незнакомца, готового вторгнуться в его личную жизнь и проблемы. Иногда это проходило крайне напряженно, иногда довольно драматично, но в конечном счете я помогал измениться даже тем людям, которые вообще не были заинтересованы в переменах. Если вы читаете эту книгу, значит, желание измениться у вас уже есть – стало быть, вы сделали первый и главный шаг. Перемены в вашей жизни уже совсем близко.

Когда в 2006 году я открывал собственный лечебно-диагностический центр *CAST Centers*, мною двигало желание разработать гуманистическую стратегию для решения любой жизненной проблемы, с которой сталкиваются люди. С самого начала, еще работая в крошечной квартире в районе Венис-Бич, штат Калифорния, мы предлагали своим клиентам различные научно обоснованные методы по улучшению собственной жизни. Это выходило за рамки традиционной диагностики. Проблема в том, что люди часто живут жизнью, которая идет вразрез с их подлинной сущностью, они следуют по стопам своих родителей и близких, вместо того чтобы выстраивать собственный путь. Или продолжают пользоваться алгоритмами, которые работали лет десять назад, но

теперь перестали. Или отгораживаются от всего, что жизнь готова им предложить, из-за страхов и притянутых за уши причин. Каждый случай уникален. Некоторые люди не могут обойтись без медикаментозного лечения. Другим необходима особая программа по выходу из депрессии или посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). В некоторых ситуациях требуется проведение когнитивно-поведенческой терапии. Возможно, кто-то переживает глубокое горе из-за потери близкого человека и просто не может двигаться вперед. Мне казалось, что в обществе есть потребность в четком, индивидуализированном плане действий, которому люди могли бы следовать, чтобы вернуться к жизни после любого травмирующего события.

**Если вы читаете эту книгу, значит, желание измениться у вас уже есть – стало быть, вы сделали первый и главный шаг.**

Представьте себе, что в чьем-то доме случился пожар. Для начала вы принимаете необходимые меры, чтобы вывести всех из горящего здания. Но ведь за этим следует еще немало других шагов, не так ли? Вы не можете просто вытащить жильцов на улицу, а затем сложа руки наблюдать, как все сгорит дотла. Приезжает пожарная команда, тушит огонь, потом люди начинают разбираться со страховой компанией, устранять последствия произошедшего, перестраивать дом, переезжать, приобретать новую мебель и так далее. Но когда человек переживает травмирующее его событие, он часто не

предпринимает всех нужных шагов, которые позволяют справиться со случившимся оптимальным образом. А это равносильно тому, чтобы вернуть погорельцев в сгоревший дом и посоветовать просто не обращать внимания на пепел.

Работая в сфере психологии вмешательства, я помогал людям, спуставшим деньги, отложенные на образование детей, а также все свои пенсионные накопления на азартные игры. Я работал с агорафобами, месяцами не выходившими из дома после потери близкого человека, людьми, подверженными приступам ярости, и жертвами домашнего насилия. Среди моих клиентов были поп-звезды, которым нужно было привести в порядок свои нервы посреди мирового турне. Всего и не перечислить. Затем я использовал полученный опыт, чтобы помогать людям, попавшим в кризисную ситуацию. Иногда нет необходимости в назначении медикаментозного лечения. Люди просто нуждаются в том, чтобы кто-то помог им расставить новые ориентиры и выйти из замкнутого круга. В конечном счете это и привело меня к работе со знаменитостями, которые вынуждены справляться с кризисами с незавидной регулярностью.

Воспринимайте меня как менеджера по изменениям. Я знаю, что заставляет людей меняться. Существует мнение, что люди не меняются. Это на сто процентов неверно. Если бы люди не могли меняться, я бы по-прежнему был беден и страдал от наркотической зависимости. Если бы люди не могли меняться, то никто бы никогда не похудел или не бро-

сил курить. Если бы люди не могли меняться, мы все были бы в буквальном смысле *обречены*. Я собственными глазами видел, как люди преодолевали любые возможные трудности – травмы, потери, психические заболевания, физические ограничения, – чтобы изменить свою жизнь. Люди меняются. Они сделали это. Я сделал это. Вы тоже можете.

Возможно, какая-то часть вас думает, что вам уже не помочь, и вы просто смирились. Что ж, я скажу вам так: если вы живы и дышите, значит, еще есть надежда.

Помните Сару, которая позвонила мне в отчаянии, что ее любящий супруг Уайатт превратился в дикое чудовище? Что ж, она вернула своего нежного и заботливого мужа. Уайатт прошел курс реабилитации от алкоголизма и программу по управлению гневом, но, что не менее важно, он понял: унаследованный им бизнес разрушал его душу. Он тратил семьдесят с лишним часов в неделю на то, что его нисколько не интересовало. Поэтому он продал семейную компанию и купил конную ферму. Он не ездил верхом с тех пор, как был подростком, но именно этого ему не хватало. Уайатт не успел опомниться, как на его ферме не только появилось несколько чистокровных лошадей-чемпионов, но и открылась успешная клиника по лечению и восстановлению лошадей. Каждый день он встречает новой целью.

Я часто получаю сердечные письма от Сары с фотографиями их детей, которые счастливы благодаря своевременно принятому их матерью решению разобраться с проблемами

в семье. Волновой эффект от намерения измениться и начать жить жизнью, соответствующей подлинной сущности, может привести к поразительным результатам.

**Существует мнение, что люди не меняются. Это на сто процентов неверно.**

**Если бы люди не могли меняться, я бы по-прежнему был беден и страдал от наркотической зависимости.**

В прошлом году, вспоминая всех тех людей, которые изменили свою жизнь благодаря *CAST Centers*, я начал всерьез задумываться над тем, чтобы поделиться этими стратегиями с остальным миром. Я отчаянно хотел дотянуться и достучаться до тех, кто стыдился говорить о своих проблемах и чувствах, кто брел по жизни, не имея перед глазами четкой цели, или просто не жил жизнью, которой в действительности заслуживал. Поэтому я организовал выездной тур, в рамках которого мотивационные спикеры и знаменитости, сумевшие выйти из мрака собственных невзгод, должны были выступить перед аудиторией в десятках городов.

Более тридцати тысяч человек приняли участие в мероприятиях, билеты были распроданы в считанные дни. Люди жаждали знаний о том, как жить лучше. Многие подходили ко мне после выступлений и признавались, что никогда прежде не говорили об эмоциональных переживаниях, с которыми им пришлось столкнуться. Однако теперь они готовы измениться и отыскать лучшую версию себя. Это все-

гда придавало мне сил, чтобы двигаться дальше, чтобы снова и снова становиться свидетелем грандиозных перемен, происходящих в жизни людей, когда они решают принять свое Лучшее Я. Любой может стать Лучшей Версией Себя! Нужно лишь иметь четкое представление о своем лучшем и Истинном Я и двигаться к нему оптимальным путем.

Не так давно я провел опрос, в ходе которого собрал тысячи ответов на один и тот же вопрос: «Считаете ли вы, что живете сейчас своей лучшей жизнью?» Вас может поразить тот факт, что 81 процент людей ответил «нет», однако меня это несколько не удивило. Как бы *вы* ответили на этот вопрос? Вот подсказка: всегда есть возможность стать немного лучше.

Если вам трудно признаться себе, что ваша нынешняя жизнь далека от идеала, я хочу, чтобы вы знали: в этом вы не одиноки. Но, как любит говорить мой друг доктор Фил: «Вы не можете изменить то, чего не признаете». Давайте признаем – что-то в вашей жизни должно измениться. Я здесь именно для этого. Я рад поделиться с вами своими знаниями, опытом, полученным за долгие годы работы с клиентами, и упражнениями, которые помогли многим людям раскрыть лучшую версию себя.

Я готов согласиться с утверждением, что жизнь дается нам только раз. Но никто не говорит, что вы обязаны застревать в той жизни, которая у вас есть сейчас. На страницах этой книги я собираюсь представить вам индивидуальный план по пе-

реосмыслению вашей жизни, благодаря которому вы сможете не просто открыть лучшую версию себя, но и стать ей. Я переосмысливал самого себя десятки раз – сказать по правде, даже сейчас, когда я пишу эти слова, я нахожусь в процессе моего очередного переосмысления. Любые изменения зависят только от вас самих. И как только вы встанете на путь перемен, обещаю, вы поразитесь, насколько быстро они могут происходить. У вас все получится. Так давайте приступим!

# 1

## Знакомьтесь, ваше Истинное Я

Вы уникальны.

Никто не может по-настоящему знать, каково это – находиться в вашей шкуре, быть на вашем месте, – это известно только *вам*. Совокупность ваших переживаний, мыслей, чувств, генов и души только ваша. Никогда не было и не будет другого вас. Вы не лучше и не хуже других, и даже когда вам кажется, что вы недостаточно хороши, вас *достаточно* по одной простой причине... Вы – это вы. Единственный экземпляр.

Вы пришли в этот мир с некоторыми врожденными чертами, которые отличают вас от других. Вы несете в себе набор генов, полученных от своих родителей. Вероятно, вы благодарны своим родителям за некоторые из них. Возможно, часть из них вы хотели бы вернуть им обратно! Но ваша ДНК – это только часть вашей жизненной повести, притом небольшая часть.

Наши истории начинаются уже в раннем возрасте, когда мы еще не можем выбирать, кто и что нас окружает. Ребенок – это чистый лист, на котором с первых дней родители и другие люди оставляют свой след. И важно знать, что это за следы, чтобы понимать, является ли наша взрослая

жизнь истинным отражением нашей личности и не влияют ли какие-то негативные аспекты прошлого на наше настоящее. Возможно, сейчас вы сомневаетесь в возможности уйти от своего Истинного Я, поэтому я предлагаю вам исследовать типичный процесс воспитания, взглянуть на него объективно. Я допускаю, что сказанное ниже может не вполне соответствовать вашему опыту. Однако, основываясь на многих годах терапевтической практики, уверяю: мы в любом случае не слишком далеко отойдем от истины.

**Даже когда вам кажется, что вы недостаточно хороши, вас достаточно по одной простой причине... Вы – это вы. Единственный экземпляр.**

Мы не выбираем то, как нас воспитывают. При рождении мы все попадаем в определенную семейную систему. Отношения внутри разных семей могут разительно отличаться, кроме того, в каждой семье существуют свои базовые ценности. Семейные ценности могут совпадать или не совпадать с нашими собственными, индивидуальными. Эту тему мы более подробно обсудим в главе, посвященной отношениям, но суть заключается в следующем: раннее формирование нашей личности является результатом уклада семьи, в которой мы выросли. Большинство из нас посещают школу или развивающие занятия, в рамках которых мы учимся общаться. У нас появляется хобби. В определенный момент мы начинаем понимать, что такое хорошо и что такое плохо. По мере

физического взросления мы учимся заботиться о собственном здоровье.

Затем школа пытается вложить в нас мысль о важности общего образования, однако позже, во взрослой жизни, многие разочаровываются в этой идее и перестают стремиться к обучению. Я считаю, что большинство людей прекращают тянуться к знаниям и новой информации, потому что долгое время были вынуждены осваивать знания, оказавшиеся совершенно бесполезными в реальной жизни, и испытали разочарование.

Наши самые первые взаимоотношения начинаются еще в утробе матери. Затем, по мере превращения из беспомощного младенца во взрослого человека, мы формируем отношения с остальными членами семьи. В период полового созревания на фоне потока запутанных и противоречивых эмоций, обусловленных гормональными всплесками, многие из нас переживают первую романтическую любовь.

Вступая в период независимости, мы учимся быть финансово ответственными. Зачастую наша первая работа не отвечает нашим истинным жизненным целям; она оказывается той тренировочной площадкой, с которой мы стартуем во взрослую жизнь.

В зависимости от нашего воспитания мы можем исповедовать ту или иную религию или духовную практику. Чуть позже мы принимаем осознанное решение относительно того, следует нам придерживаться этого пути или изменить его,

выбрав новый духовный курс.

Все вышеперечисленное – это написанная очень широкими мазками и наиболее типичная картина превращения ребенка во взрослого человека. Но вот о чем я хочу вас спросить: в какой момент этого длительного путешествия мы учимся раскрывать лучшую версию себя и воссоединяться со своим Истинным Я?

Нас не учат этому в школе, нам ничего не говорят об этом родители, которые, скорее всего, сами не знают, как установить контакт со своим Я, а если и знают, то делают это урывками. С такими методами незнакомы наши друзья. Вот почему большинство из нас в конечном счете ставят крест на неизученных аспектах жизни. Мы смутно понимаем, что где-то ошибаемся, но не понимаем, где именно. В чем же проблема? В том, что мы не становимся собой в разных сферах жизни.

Мы определяем, кто мы есть или кем себя считаем, через наш жизненный опыт. Что-то из происходящего с нами помогает раскрыть нашу истинную сущность, что-то, наоборот, отдаляет от нее. К примеру, мы можем обнаружить в себе страсть к созидательной деятельности, приносящей пользу не только окружающим, но и нам самим, способствующей развитию и укреплению наших лучших качеств, таких как щедрость и альтруизм. С другой стороны, есть опасность втянуться в деятельность разрушительную и, как следствие, сформировать негативные убеждения о самих себе,

еще больше отдалиться от лучшей версии собственной личности. Мы даже можем начать формировать ложные убеждения не только о себе, но и обо всем, что нас окружает. Наш разум подобен фотокамере, наблюдающей за развитием жизни и запечатлевающей только самые значимые ее моменты. Эти моменты определяют мысли и чувства, которые мы потом превращаем в воспоминания. Некоторые из них по-настоящему важны, и мы бережно храним их. Другие мы хотели бы отменить или забыть, но иногда они начинают всплывать в сознании помимо нашей воли.

Я хочу, чтобы, отправляясь в эту одиссею самопознания, вы помнили: независимо от того, чего вы надеетесь достичь в жизни, вы всегда сможете использовать инструменты, описанные в этой книге. Хотя все мы уникальны, как уникальны наши пути и цели, я уверен, что существуют универсальные методы, способные помочь нам добраться туда, куда мы хотим. Сегодня мы живем в мире, который любит указывать нам, кем мы должны быть, что носить и есть, каких политических взглядов придерживаться, как представлять себя миру и даже чего желать от жизни. Но все это сплошная фальшь! Такие решения вы должны принимать для себя сами, отталкиваясь от того, кто вы есть на самом деле. Многие общественные «правила» попросту неприменимы к нам как к личностям, и если все свои силы мы тратим на то, чтобы делать, говорить и думать так, как хочет общество, мы просто теряем время, которое могли бы уделить поискам и от-

крытию лучшей версии себя.

Волшебство этой книги заключается в том, что она поможет понять, какие сферы жизни вам необходимо улучшить и как это сделать, если вы решитесь на такой шаг. На собственном жизненном пути я обнаружил, что страстно хочу помогать людям стать лучше. Это то, что движет мной каждый день. Я выяснил, что самые большие и серьезные проблемы у людей возникают тогда, когда их жизнь начинает идти вразрез с тем, кем они являются в действительности. Это утверждение может показаться слишком простым или банальным, но в истинности этих слов я не перестаю убеждаться снова и снова. Недавно я понял, что на протяжении карьеры накопил достаточно знаний о раскрытии Истинного Я, чтобы написать книгу. Моя цель – снабдить вас руководством, которое поможет решить любую возникшую перед вами проблему и двигаться дальше в согласии с лучшей версией самого себя.

Независимо от той точки, в которой вы сейчас находитесь, эта книга способна помочь улучшить вашу жизнь действенными и порой очень неожиданными способами. Возможно, вы начинаете с самого дна – может, перед вами стоят очень серьезные проблемы, – эта книга подскажет вам, как найти свой путь и обрести внутреннюю силу для возрождения к жизни. Или вы чувствуете, что теряете почву под ногами: на первый взгляд, с вами все в порядке, но в глубине души вы знаете, что хотите и заслуживаете намного большего. Тогда эта книга поможет вам открыть для себя новые цели и за-

рядит вас небывалым энтузиазмом. Может быть и так, что в жизни у вас все складывается идеально, однако существует проблемная область, которая, как вы знаете, нуждается в вашем особом внимании, а вы никак не можете найти к ней правильный подход. Эта книга прольет свет на проблемы, чтобы вы могли решать их наиболее эффективным способом. Если вы надеетесь...

- обрести хороших друзей,
- научиться вести конструктивный внутренний диалог с самим собой,
- укрепить здоровье,
- повысить уровень образования,
- улучшить навыки коммуникации,
- построить успешную карьеру,
- обогатить свой духовный мир,

...вы *сможете* достичь поставленных целей. И даже если вы пока не уверены в том, что именно хотите изменить, а просто чувствуете, что ваша жизнь далека от идеала, – вместе мы отыщем ваши новые цели и пройдем путь к ним от начала до конца.

Все мы знаем, что жизнь непредсказуема. И поскольку я физически не могу быть постоянно рядом с вами, когда возникнут проблемы или когда новые жизненные обстоятельства изменят вашу главную цель, я хочу быть уверенным в том, что внутри вас по-прежнему четко звучит внутренний

голос, который и будет направлять вас в нужную сторону. Вы должны давать взвешенную, критически обоснованную, логическую и объективную оценку происходящему, когда вам будет особенно нелегко. Для этого мы будем использовать **Модель Лучшего Я**, состоящую из упражнений, которые я проделывал с огромным количеством своих клиентов. Не важно, являетесь ли вы руководителем крупной компании или простым рабочим, еле сводящим концы с концами, Модель Лучшего Я эффективна для всех без исключения.

**Если все свои силы мы тратим на то, чтобы делать, говорить и думать так, как хочет общество, мы просто теряем время, которое могли бы уделить открытию лучшей версии себя.**

Она поможет вам оценить не только себя, но и окружающих людей. Мы будем выявлять то, что действительно работает для вас, и то, что не работает, во всех семи сферах вашей жизни: социальной жизни, личной жизни, здоровье, образовании, отношениях, работе и духовном развитии. А поскольку я считаю, что немаловажную роль во всем, что вы делаете, играет команда, мы будем реалистично и объективно смотреть на людей вокруг вас. Мы определим, на кого вы можете положиться, а с кем стоит пересмотреть отношения и, возможно, минимизировать общение. Ваше ближайшее окружение может стать вашей опорой, но может и сломать вас, поэтому его формирование станет одним из важнейших шагов.

Причина, по которой Модель Лучшего Я работает для абсолютно разных категорий людей, заключается в том, что она не предполагает превращения вас в кого-то другого, она учит вас быть лучшей версией самого себя. Тем не менее существует ряд характеристик, которые я считаю универсальными, естественными и правильными для всех нас, и одной из них является способность к сочувственному и доброму внутреннему диалогу. Мы не должны критиковать себя или других людей. Например, я отвергаю идею о том, что люди, которые оскорбляют и унижают других, таким образом «проявляют свою искренность». Я считаю, что эти люди выплескивают наружу собственную боль в форме скрытой агрессии. Я также уверен, что низкая самооценка человека никогда не может быть отражением его подлинного, Лучшего Я. Ситуация, в которой человек задвигает себя на второй план или вообще не думает о себе, – это порождение пережитой или испытываемой им боли. Я искренне верю, что по сути все мы бесстрашны, решительны, честны, сильны, благородны и свободны.

Мы отыщем ваш подлинный внутренний голос, для начала изучив те черты и характеристики, которые вам больше всего нравятся в себе. Затем, в главе 2, мы рассмотрим то, что я определяю как недостатки вашего характера. Они есть у всех, но обычно мы не обращаем на них внимания, пока не возникает острой необходимости или пока мы не встречаемся с кем-то другим, кто имеет схожие проблемы. Мы пред-

почитаем прятать свои недостатки в тени, однако здесь мы сделаем с ними кое-что действительно неожиданное – вытащим их на свет и научимся использовать себе во благо. Другими словами, они вообще вряд ли являются недостатками: скорее, представляют собой равноправную часть вас самих, которую мы будем отныне использовать по-другому.

Как только мы разберемся со всеми своими качествами, немного погрузимся в творчество. Вместе мы создадим два (или больше, если возникнет такая необходимость, – у меня на самом деле их несколько) детально продуманных персонажа, которые существуют внутри вас. Можете представлять их как классическую пару «ангела и демона», «героя и злодея», как вам будет угодно, – главное, что они будут осмыслены до мелочей, у них будут свои имена, и я даже попрошу вас нарисовать их! Я говорю совершенно серьезно: чем подробнее будут описаны ваши персонажи, тем лучше, потому что так вы будете четко знать, какой из них ответственен за ваше поведение, ваши мысли или чувства в той или иной жизненной ситуации.

Это будет мощное и высокоэффективное упражнение, поэтому я хочу быть уверен, что вы уделяете ему все свое внимание. Плюс... это весело!

## **СИЛА ДНЕВНИКА**

Я часто слышу, как люди говорят, что им

хотелось бы иметь больше времени для ведения дневника. Что ж, удачный момент начать! Поскольку со страниц этой книги я буду нередко просить вас углубиться в душевные поиски именно через письмо, то настоятельно рекомендую вам купить дневник, в котором будет приятно вести записи, или установить приложение на смартфон, если так будет удобнее. Записи, которые вы будете делать, пригодятся вам и сейчас, и в будущем! Вы сможете обратиться к ним в любой момент, когда столкнетесь с неопределенностью, необходимостью принять важное жизненное решение или просто укрепить связь с лучшей версией себя.

Всякий раз, когда я говорю или пишу об этом, я вспоминаю одну историю об известном музыканте, с которым работал много лет назад. Он был действительно очень приятным человеком – добрым, веселым, умным и невероятно талантливым. Однажды мне позвонил его менеджер, и мы договорились, что я приеду к нему в Нью-Йорк. Мы не встречались какое-то время, и когда я увидел его, то был поражен: передо мной стоял совершенно не тот человек, которого я запомнил в нашу последнюю встречу.

Он всегда был вокалистом и фронтменом популярной группы. Девчонки обожали его, парни хотели быть на него похожими, он был квинтэссенцией суперзвезды. Но человек, которого я увидел в тот день, даже рядом не стоял с тем энергичным и жизнерадостным артистом, с которым я был знаком. Его команда объяснила мне, что он фактически топ-

тался на месте с тех пор, как группа распалась. Он получал предложения участвовать в разных проектах, начинал заниматься каким-то одним, а потом вдруг его бросал. Он не мог найти себя в новом амплуа теперь, когда стал сольным исполнителем. Ему требовалось переосмыслить самого себя, поскольку его личность была полностью завязана на группе.

Музыкант говорил о депрессии, неуверенности, недоверии и темноте. Когда я попросил его дать имя своему антигерою, он почти не раздумывая назвал его Минус и рассказал мне, что Минус буквально высасывал из него жизнь. Я спросил, как часто Минус командовал им, и он ответил, что это происходило примерно в 80 процентах всего времени.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.