

18+

Нил Пасрич

спикер TED и автор бестселлеров

# Тебе решать, что будет дальше



Как найти в себе силы  
противостоять невзгодам  
и решиться на перемены



Книги для таких, как я. Узнай, в  
чем твоя сила, и найди свой путь

Нил Пасрич

**Тебе решать, что будет  
дальше. Как найти в себе силы  
противостоять невзгодам  
и решиться на перемены**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

## **Пасрич Н.**

Тебе решать, что будет дальше. Как найти в себе силы противостоять невзгодам и решиться на перемены / Н. Пасрич — «Эксмо», 2019 — (Книги для таких, как я. Узнай, в чем твоя сила, и найди свой путь)

ISBN 978-5-04-171766-7

Новая книга Нила Пасрича — автора бестселлеров, проданных миллионными тиражами, и всемирно известного спикера TED — это вдохновляющее откровение о том, как мы можем изменить свое отношение к неудачам и повысить жизнестойкость и оптимизм. У нас больше нет сил и способов справляться с провалами. Вместо того чтобы встать и продолжать путь после падения, мы ложимся на дорогу и плачем. Малейшая неудача (или просто ее вероятность) делает нас хрупкими фарфоровыми куклами. Соцсети каждый день доказывают, что мы недостаточно хороши. Вчерашние бабочки в животе сегодня превращаются в панические атаки. Огромное количество людей страдают от тревог, депрессии и одиночества. Но шанс на спасение есть! Нил Пасрич раскрывает 9 секретов жизнестойкости, которые научат эффективно справляться с проблемами и вызовами и получать удовольствие от жизни. Из этой книги вы узнаете: одно слово, открывающее новые возможности после провала; как за две минуты по утрам избавиться от стресса; три вопроса, которые помогут переписать свою историю. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-171766-7

© Пасрич Н., 2019

© Эксмо, 2019

## Содержание

Вступление	7
Секрет № 1	10
Пятисотлетнее изобретение, которое мы можем до сих пор использовать	12
Что происходит, когда вы видите дальше точки?	14
Я не танцую... пока	16
Всегда имейте свободу выбора	18
Единственное слово, которое делает все возможным	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Нил Пасрич**  
**Тебе решать, что будет дальше. Как  
найти в себе силы противостоять  
невзгодам и решиться на перемены**

© Нужина О.А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*



## Вступление

### Устойчивость к внешним обстоятельствам

Существует старая даосская притча о фермере с одним конем. Вы когда-нибудь ее слышали? Звучит она так:

*У фермера был только один конь. Однажды конь сбежал.*

*Сосед фермера сказал:*

*– Мне очень жаль, это ужасная новость. Ты, должно быть, очень огорчен.*

*Фермер лишь произнес в ответ:*

*– Посмотрим.*

*Несколько дней спустя конь вернулся вместе с двадцатью следовавшими за ним дикими лошадьми. Фермер и его сын загнали их всех в стойло.*

*Сосед сказал:*

*– Поздравляю! Это замечательная новость. Ты, должно быть, рад.*

*Фермер вновь ему ответил:*

*– Посмотрим.*

*Одна из диких лошадей лягнула единственного сына фермера, сломав ему обе ноги.*

*Сосед фермера сказал:*

*– Мне очень жаль, это ужасная новость. Ты, должно быть, очень огорчен.*

*Фермер снова ответил:*

*– Посмотрим.*

*Страна ввязалась в войну, и каждого здорового молодого мужчину обязали отправиться воевать. Война была ужасна и погубила многих молодых мужчин, однако сын фермера остался жив, потому что из-за сломанных ног он не мог отправиться на войну.*

*Сосед фермера сказал:*

*– Поздравляю! Это замечательная новость. Ты, должно быть, рад.*

*Фермер снова ответил:*

*– Посмотрим.*

Что не так с этим безумным фермером?

Дело в том, что он развил в себе жизнестойкость<sup>1</sup>. Он обладает жизненной стойкостью! Он устойчив, он готов. И что бы будущее ни приготовило этому мужчине, мы знаем, что он посмотрит ему прямо в лицо взглядом, так и кричащим: «Ну, давай!»

Фермер пришел к пониманию того, что ни потрясающее везение, ни сокрушительное поражение не определяют *твою сущность*; они определяют *твое место в жизни на данный момент*.

Фермер знает, что все происходящее в жизни всего лишь помогает ему увидеть, где он находится и в какую сторону ему идти в будущем.

Он понял, что каждый конец – это начало.

Всякий раз, читая эту притчу о фермере, у которого был лишь конь, я представляю одну из тех надувных боксерских груш в виде клоуна, которая стоит в углу на дне рождения пятилетнего ребенка.

Вы понимаете, о чем я?

---

<sup>1</sup> Жизнестойкость от англ. «resilient» – стойкий, устойчивый, неунывающий. – Прим. пер.

Ударь его в нос! Он опускается вниз и возвращается на место. Сбей его с ног приемом из рестлинга! Он опускается вниз и возвращается на место. Нанеси ему удар в голову! Он опускается вниз и возвращается на место.

Устойчивость.

Пока я пытался продумать, написать и рассказать о том, что мы живем своей жизнью (одновременно сражаясь с внутренними демонами, как это делаю я), осознал, что понятие устойчивости стало для меня центральным.

Я этого не планировал!

Десять лет назад моя жена ушла от меня, а мой лучший друг покончил жизнь самоубийством. Я принял свое горе и стал писать в блоге под названием «1000 Awesome Things» («1000 Замечательных вещей») об одной хорошей вещи в день. Этот блог позднее стал моей первой книгой. «The Book of Awesome» («Книга о великолепии») о благодарности.

Спустя пять лет я встретил и полюбил Лесли, потом мы поженились. По дороге домой после медового месяца она сообщила мне о своей беременности. Когда мы приземлились, я начал писать своему еще не рожденному ребенку длинное письмо о том, как прожить счастливую жизнь.

Письмо превратилось в мою последнюю книгу.

«Формула счастья. Ничего + кое-что = все»<sup>2</sup> о счастье.

Сейчас я говорю, что жизнестойкость вышла на передний план, стала четкой и ясной.

Почему?

Потому что жизнестойкость – это умение, которым мы владеем совсем слабо. Немногие из нас пережили крупный экономический кризис или войну, или любую другую нехватку ресурсов. У нас есть все! И побочный эффект от этого – отсутствие навыков справляться с неудачей, даже предполагаемой. Упав, мы лежим на обочине и плачем. Мы превращаемся в армию фарфоровых кукол.

Недавно я читал лекцию, и после нее ко мне подбежал запыхавшийся человек лет пятидесяти и задал вопрос:

*– Мой сын был капитаном школьной команды по футболу! Он окончил университет с красным дипломом. Он в очередной раз позвонил мне вчера в слезах, потому что его босс отправил ему грубое письмо. Что с ним происходит? Что происходит с нами? И что нам с этим делать?*

*Что с нами происходит?*

Мы живем в мире, в котором больше не сгибаемся – а ломаемся. Если мы проливаем что-то, то обливаем все вокруг. Если трескаемся, то разбиваемся на мелкие кусочки. По данным газеты «The New York Times», каждый из трех студентов страдает от повышенной тревожности. Мобильные телефоны показывают нам, что мы всегда недостаточно хороши. Вчерашние бабочки в животе завтра будут паническими атаками. А как насчет показателей депрессии, одиночества и самоубийств? Все они растут!

Мы попросту не справляемся.

Сегодня нам необходимо овладеть навыками, которыми фермер обладал в избытке. И надо сделать это быстро. Нестабильность, неопределенность и сложность увеличиваются. Изменения? Постоянны. Инновации на рынке услуг? Все появляются. В то же время отношения всегда будут менять направление... а жизнь всегда, всегда, всегда имеет иные планы.

Что нам необходимо?

Быть как тот фермер.

---

<sup>2</sup> Пасрич Нил. Формула счастья. Ничего + кое-что = все. – М.: Азбука-Аттикус, 2016.

Мы должны собрать всю неопределенность, провалы и изменения, что стоят на нашем пути, и использовать их как толчок, который позволит нам двигаться все дальше и дальше.

*«Тебе решать, что будет дальше»* – о жизнестойкости и устойчивости.

В этой книге – девять научно обоснованных и переданных через личные истории секретов о том, как можно перейти от разрушения к силе, от уязвимости к неуязвимости, от избегания неудач к устойчивости к ним.

Жизнь коротка, хрупка, прекрасна и ценна.

И мы все действительно удивительны.

Нам необходимо всего лишь несколько подсказок, чтобы при падении вновь подняться на ноги.

Эта книга состоит из девяти подсказок.

Надеюсь, она вам понравится.

*Нил*

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Neil' written in a stylized, cursive script. The signature is positioned in the lower right quadrant of the page.

## Секрет № 1

### Добавьте многоточие...

Моя мама родилась в Найроби, Кения, в 1950 году.

Она была младшей из восьми детей и выросла в маленьком доме на окраине города. Росла тихой и застенчивой. Когда родилась моя мама, население Кении в основном состояло из черных; других цветных людей было намного меньше, а прослойка белых была минимальна. Страна состояла из кенийского коренного населения, восточных индусов, которых перевезли в страну для улучшения экономики, и управляющих колонией британцев.

Отец моей матери был восточным индусом. В 1930-х он переехал в Найроби из города Лахоре в Индии (сейчас город принадлежит Пакистану), чтобы помочь в строительстве железной дороги. Кения стала подчиняться Великобритании в конце XIX века и обрела независимость лишь в середине шестидесятых годов XX, так что, когда родилась моя мама, страна все еще была под управлением британцев. Белые владели всем. Они сидели в правительстве, руководили лучшими школами в стране.

Моя мама не была белой.

Она не была рождена *правильным* человеком.

Даже пол у нее был неподходящий.

О чем я говорю?

До рождения матери у моих бабушки с дедушкой было семеро детей: четыре девочки и три мальчика. По словам мамы и ее сестер, бабушка с дедушкой мечтали, чтобы их последний ребенок был мальчиком, чтобы уравнивать количество мальчиков и девочек в семье.

В их культуре мальчики являлись ценностью. Теми, которых все хотели.

На протяжении многих поколений на образование и воспитание мальчиков выделялось больше средств, что означало финансовую самодостаточность. Женщины же, в свою очередь, зависели от мужей, которые выдавали им средства каждую субботу на покупку еды и одежды для семьи. Также традиционно женщины, выходя замуж, уходили из семьи и присоединялись к семье мужа; заботились они не о своих родителях, а о новых родственниках. Так что наличие сына обеспечивало *культурную пенсию* задолго до появления настоящей пенсии. Никаких проверок возраста раз в месяц! Лишь твоя невестка, готовящая тебе «карри-чечевицу» и подающая чай масала (чай со специями).

Хуже всего было то, что культура вознаграждала мужчин еще больше, давая им приданое за девушку. Что такое «приданое»? Приданое – это подарок, который, согласно древнему и устаревшему обычаю, родители невесты давали родителям сына в качестве благодарности за то, что он забирал у них их дочь.

Я имею в виду, что это действительно *старинный* обряд.

Даже в одном из древнейших правовых памятников мира «Законы Хаммурапи», созданном почти четыре тысячи лет назад, описывают приданое, как дары семье жениха. Я говорю о *дарах*. Они часто включали в себя украшения, имущество и большие суммы денег, которые превращались в неподъемную финансовую ношу для любого, кому было необходимо выдать дочь замуж.

Когда мама появилась на свет, ее родители осознали все дополнительные траты и расходы. Мне больно думать о том, как она впервые открывает глаза, чтобы увидеть находящихся перед ней людей. Что она, вероятно, увидела первым?

Всеобщее разочарование.

Каким образом эта семейная ноша, это чувство ненужности передалось моей матери? Так же, как передаются все культурные нормы – сила, которую она не могла видеть, но чувствовала каждой клеточкой своего тела.

Когда рождается мальчик, соседи и друзья обычно говорят: «Badhaee ho!», что означает: «Отлично, замечательно, поздравляем!» А когда рождается девочка? «Chalo koi nahī». Как это переводится? «Держись. Крепись. Ох, тебе необходимо двигаться дальше».

По словам мамы, там присутствовало фаталистическое чувство завершения и окончания всего сущего.

– Моя жизнь была предопределена, – говорила она. – Все было решено.

Пол, культура и традиции указывали на финишную черту, которую она видела в своем будущем. Ее жизнь казалась наказанием. Чем-то неизбежным и карающим.

Никакого ощущения возможности, никаких вариантов... никакого продолжения.

Только конец.

Точка.

Становясь взрослее, мама наблюдала, как ее сестры проходили через то, что ожидало и ее. Одну за другой их вырывали из родного дома, отдавали замуж за выбранных родителями мужчин. Они рожали им детей и работали по дому, одновременно заботясь о муже и его родственниках. Судьбы казались предопределенными и словно оканчивались точкой. Перед мамой стоял вопрос: увидит ли она жизнь за пределами этой точки?

Как насчет вас?

Вам когда-нибудь казалось, что у вас нет возможностей? Нет выбора?

Вы когда-нибудь видели точку в конце вашего предложения?

Каждый из нас иногда испытывает это чувство.

Мы все временами чувствуем предопределенность своей судьбы. Возможно, это жизнь в культуре, предпочитающей мужчин, и отсутствии видимых возможностей. Возможно, это забота о больном члене семьи в первую очередь, а о себе – в последнюю. Возможно, это ощущение, что ты застрял на работе после двадцати лет обучения, и тебя душат долги. Возможно, ваша семья живет в стране, которая постоянно отказывает вам в гражданстве. Возможно, вас никогда не продвинут по службе. Возможно, вас никогда не отпустят.

Что вы делаете, когда видите ожидающее вас будущее, но оно вас не устраивает?

Существует образ мышления, который необходимо перенять. Я не говорю о том, чтобы все бросить или развернуться и сбежать. Мы знаем, что жизнь не так проста. Совет из напутственной речи тоже не всегда работает. «Следуй за своим сердцем! Занимайся любимым делом!» Чепуха.

Сердце сказала следовать за ним... а он меня бросил.

У нас не всегда получается заниматься любимым делом. Все не так просто. Существуют счета. И обязанности. И другие люди.

**Иногда принять решение двигаться дальше – самое сложное.**

Иногда самое сложное – это принять решение продолжать дышать, функционировать и действовать.

Принять точку – означает поддаться жизненным обстоятельствам, уступить перед лицом того, что кажется незыблемым. Невозможным. Слишком тяжелым.

Принять точку – означает сдаться.

Нам необходимо сохранять в сердце смелость изменить знак препинания. Нам необходимо держаться за мысль, что жизнестойкость означает видеть свободу воли, которая существует после точки.

Нам необходимо укреплять желание видеть дальше этой точки.

Видеть дальше точки.

И добавить многоточие.

## Пятисотлетнее изобретение, которое мы можем до сих пор использовать

Профессор Энн Тонер – академик из Кембриджа – потратила годы на изучение истории многоточия. Я не шучу. Хорошие новости: она нашла первое в истории многоточие! Впервые многоточие появляется в Средние века. Римский драматург Публий Теренций в своей написанной в 1588 году пьесе «Девушка с Андроса» использовал первое обнаруженное в печати многоточие, чтобы отметить «незаконченные высказывания» героев пьесы.



Давайте на мгновение остановимся, чтобы посмотреть на немного размытую каллиграфию пятисотлетней давности. Самое первое многоточие в истории. Да, дорогие любители истории и викторин, это действительно чудо в янтарной капсуле.

Они похожат на маленькие картофелины? Что ж, давайте посмотрим, удастся ли нам придумать новый знак препинания, который мир будет использовать через пятьсот лет. Это непросто. Но Теренцию помогли. После того как он изобрел многоточие, английский драматург Бен Джонсон начал использовать его в своих пьесах, а позднее к ним присоединился и Шекспир. Бам! Это было средневековым эквивалентом ретвита в Twitter от Опры<sup>3</sup>. Многоточие

<sup>3</sup> Здесь имеется в виду знаменитая американская телеведущая Опра Уинфри. – Прим. ред.

затем перешло в произведения Вирджинии Вульф и Джозефа Конрада. В наши дни даже Адель использовала многоточие, когда рекламировала свой новый альбом по телевизору.

Без шуток. Профессор Тонер даже написала целую книгу о многоточии под названием «Ellipsis in English Literature: Signs of Omission» («Многоточие в английском языке: признаки умолчания»). Там она пишет, что оно было «великолепным изобретением» и что «до этого знака ни в одной пьесе незаконченные предложения не писались таким образом».

Незаконченные предложения?

Что еще является незаконченным предложением?

Всё.

Всё, чем вы занимаетесь, каждый выбранный вами путь, каждый диагноз, каждый тупик, каждое препятствие, неудача и отказ. Каждое событие – частичка незаконченного предложения вашей истории жизни.

Иногда лучшее, что вы можете сделать, – это научиться добавлять многоточие... и продолжать двигаться вперед.

## Что происходит, когда вы видите дальше точки?

Давайте вернемся в Кению.

В случае с моей матерью политика, культура и семья оказывали огромное давление, заставлявшее ее держать рот на замке, а голову опущенной, вместо протеста против культурных норм. Однако она добавила многоточие и нашла способ двигаться дальше. Она не побрила голову и не начала курить возле железнодорожных путей. Пока ее братья систематически получали много похвалы, внимания и денег на образование, она присоединилась к своим сестрам в работе по дому: подметанию полов, готовке и стирке одежды.

Для тренировки памяти она сидела на крыльце и запоминала номерные знаки проезжающих мимо машин. Ей требовалась мозговая нагрузка. Она нашла надежное место, где могла незаметно удовлетворить свою потребность.

Почему номерные знаки?

– Не было ничего другого, что я могла бы запомнить, – позднее говорила она. – Это был мой способ понять, могу ли я это сделать.

Она издали видела знакомые машины и угадывала их номерные знаки, молча поздравляя себя за правильные ответы. Ночью, в углу шумной кухни, она изучала математику в полутьме и под любопытными взглядами семьи. Ни одна из ее сестер не делала домашнее задание с таким старанием. Зачем так усердно учиться, если ты будешь готовить «карри-чечевицу» и подавать чай «масала»?

С учетом того, что у нее было семеро старших братьев и сестер, которые выросли и покинули дом, большая часть ее знаний стала результатом самообразования. У ее родителей не было времени на чтение книг на ночь и лепку вулкана для школьной научной выставки поздними вечерами. Это оказалось бы смешно. У нее были лишь стопка книг, бумага и горстка ручек. Позаботиться о себе сама. А потом повтори все действия.

Ее самообучение дошло до решающей стадии в 1963 году, когда она сдавала государственный стандартизированный экзамен вместе с остальными тринадцатилетними детьми страны.

Что произошло?

Она получила лучшую оценку.

*В стране!*

Неожиданно ей дали огромную стипендию и увезли из дома в частную английскую школу-пансион в сельской местности к детям белых британских колонистов. Она была младшей из восьми детей и первой, кто покинул дом и отправился в школу-пансион. Не говоря уже о стипендии.

Мама добавляла многоточие в течение всего детства. Создавала игры, чтобы запомнить номерные знаки. Лишние часы подготовки, лишние часы на домашнюю работу – когда найдется минутка между уборкой и готовкой.

А потом?

Она перешла свою точку. Ее история продолжилась...

Но впереди всегда ждут другие точки.

Они всегда там.

– Я не могла поверить, – говорила моя мама. – Та школа была раем на земле. Территория была очень красивой. Мы знали, что существовали школы только для белых. Для правителей. Но когда я попала туда, все казались очень богатыми. Шоферы привозили учеников на лучших машинах. Я была ошеломлена. Перепугана. Я и представить не могла, что мне будет позволено туда войти. Я не чувствовала себя равной другим студентам. Я просто хотела вернуться домой.

Сколько раз вы проходили точку и просто хотели вернуться домой?

**«Я и представить не могла, что мне будет позволено туда войти. Я не чувствовала себя равной другим студентам».**

Сколько раз вы чувствовали то же самое? Я постоянно себя так чувствую. Вас наконец-то продвинули по службе? Теперь это новая работа, новый босс, новый способ ведения дел. Тут же возникает желание пуститься наутек. Больному члену семьи становится лучше? Теперь вам действительно придется столкнуться с будущим, на которое у вас, по вашим же словам, не было времени. Визу одобрили? Отлично! Как вы себя чувствуете, понимая, что придется покинуть свою культуру и семью, чтобы начать все заново?

Когда мы проходим точку, борьба начинается снова. Возможно, вы мечтаете сдать, остановиться, еще не начав, поставить точку в конце нового предложения, и тогда вам не придется продолжать двигаться, бороться, работать, пытаться. Это возвращает нас к тому, что мы здесь обсуждаем.

Что, если вместо точки добавить многоточие и иметь альтернативу?

Сила заключается в механическом выполнении каких-то вещей.

Она состоит в том, чтобы позволить истории продолжаться.

## Я не танцую... пока

Следующие несколько лет жизнь моей матери была наполнена ежедневными повторениями «Отче наш», заучиваниями отрывков из Шекспира и поеданием яиц всмятку в углу школьной столовой. Она окончила школу-пансион в семнадцать лет и начала думать, что ее жизнь вновь пришла в норму, что она как будто достигла успеха и как будто все медленно становится на свои места.

Затем ее телефон зазвонил.

Это был отец.

Он попросил ее вернуться как можно скорее.

– Я умираю, – сообщил он ей. – Стань успешной.

Он умер через несколько дней, как раз когда насилие и политическая нестабильность стали набирать силу в Восточной Африке. Садист-диктатор выгонял всех восточных азиатов из соседней Уганды, и появились опасения, что Кения станет следующей.

Мама добавила многоточие, будучи еще ребенком, но столкнулась с новым испытанием, став подростком. Неожиданная смерть отца, небезопасность в стране, а также культурное давление заставили мою бабушку искать для матери мужа и приданое.

«Замечательно, что ты получила образование... но нам просто необходимо выдать тебя замуж».

Мама сбежала в Лондон и жила там со своей матерью, пока братья и сестры разбрелись в разные стороны и обживались в своих новых семьях. Затем мой отец приехал на каникулы из Канады, семьи представили их друг другу. У них было одно (одно!) свидание, а пару недель (недель!) спустя их поженили (по расчету). Что было потом? Он перевез мою маму в маленький, пыльный пригород в часе езды от Торонто в Канаде.

Неожиданно все стало казаться *очередной* точкой.

Переезд произошел очень быстро. Мама неожиданно оказалась в захолустье, где не было ни одного индуса, она была замужем за мужчиной, которого видела дважды (один раз из которых – на собственной свадьбе), а ее родители, братья, сестры и друзья оказались на другом континенте.

Я не могу даже представить, как страшно ей было.

Очередной вызов, болезненный поворот и испытание. Очередное место, которое казалось точкой в предложении.

Но она продолжала двигаться, продолжала идти вперед, продолжала добавлять многоточие.

До приезда в Канаду мама пробовала мясо всего пару раз. Мой отец работал учителем и начал брать ее с собой на барбекю после школы и на собрания Ротари-клуба. Там они ели ростбиф и проводили время с парой десятков белых людей. Индийская кухня не была распространена, поэтому они питались мясом, мясом и еще немного мясом. Это было начало семидесятых. Сказать, что ты вегетарианец, означало убрать кусочки бекона из салата «Цезарь» и вернуться домой голодным.

Что сделала моя мама? Она смирилась.

До приезда в Канаду моя мама никогда не танцевала. Она никогда и не слышала о бальных танцах. Но развлечением для отца являлось посещение немецкого клуба «Лорелей» и танцы с мамой. Так что она позволила вести ее в танце. Я помню, как слушал эту историю в детстве и вмешивался:

– Но ты не танцуешь! – говорил я.

Она отвечала:

– Я не делала ничего, что делал твой отец. Но что мне оставалось? Сидеть дома? Я просто сказала себе, что я не танцую... пока.

Я спрашивал, как ей удавалось справляться с таким количеством крутых поворотов. Новая страна, новый муж, новая работа, новые друзья, новая пища, новые развлечения. Кажется, она всегда продолжала двигаться вперед. Но как можно так резко все изменить?

Это был способ выжить?

Мама говорила мне, что просто старалась оставлять все альтернативы доступными. Добавлять многоточие в конце предложения. Позволять событиям происходить, чтобы иметь возможность двигаться вперед, опираясь на силу, а не чувствуя себя так, будто бы все двери закрыты.

## Всегда имейте свободу выбора

Данные Массачусетского технологического института доказывают ценность добавления многоточия.

Исследования под руководством психолога Дэна Ариели и маркетолога Дживунга Шина показали, что даже простая *вероятность* упустить возможность в будущем увеличивала ее притягательность настолько, что люди были готовы вкладывать деньги, чтобы оставить ее доступной. Как описано в исследованиях: «Угроза недоступности возможности делает ее более привлекательной».

В чем смысл?

Смысл в том, что хоть нам и сложно признать, увидеть и уж точно сложно сделать это, но подсознательно мы стремимся добавить многоточие.

Жизнь – это путешествие от бесчисленного множества возможностей при рождении (ты можешь стать кем угодно; делать, что угодно, и идти, куда угодно) до их полного отсутствия при смерти.

Так что мое предложение заключается в том, чтобы как можно дольше оставлять различные варианты доступными.

Нам необходимо добавить «посмотрим», как делал тот фермер, когда жизнь отправляет нас в стратосферу или заставляет с дикими криками лететь в овраг рядом с обледеневшей дорогой.

Нам необходимо помнить и постоянно работать над развитием умения продолжать двигаться вперед и всегда добавлять многоточие...

## **Единственное слово, которое делает все возможным**

Добавьте многоточие.

Звучит броско.

Но как? Как нам это сделать? Когда мы падаем, чувствуем себя ужасно, смотрим, как свет перед нами исчезает, как? Какой инструмент мы можем использовать, чтобы перевести теорию в практику?

Все сводится к добавлению одного-единственного слова в наш словарный запас.

Его я постоянно слышал от мамы в детстве.

Это слово «пока».

«Пока» – волшебное слово, которое можно добавить в любое предложение, которое мы начинаем с «я не могу...», «у меня нет...» и «я не...».

## **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.