

A black and white photograph of a white tiger with dark stripes, roaring with its mouth wide open and teeth bared. The tiger is partially submerged in dark, rippling water. The background is dark and indistinct.

ИДИ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО

Именно там ты обретешь силу

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

**Саммари книги «Иди туда,
где страшно. Именно
там ты обретешь силу»**

«CrossReads»

2021

Коллектив авторов

Саммари книги «Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2021 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-160057-0

Бессменный хит «Иди туда, где страшно» в формате CrossReads! CrossReads – это емкие саммари, которые помогут ознакомиться с содержанием бестселлеров, сэкономить время и определиться с планами на чтение. Врач, который опробовал лечение на себе, заслуживает большего доверия. Джим Лоулесс, один из самых известных бизнес-тренеров, разработал методику из 10 правил самореализации. И проверил ее на себе. Страшно начинать новое дело, знакомиться с людьми, просить о повышении? «Иди туда, где страшно», – отвечает Джим и дает практические советы, с чего начать. Непрофессиональный спортсмен, ставший рекордсменом по фридайвингу во взрослом возрасте, и мотивационный спикер для топов Apple и British Telecom, точно знает, о чем пишет. Читайте о методиках автора в удобном формате саммари.

ISBN 978-5-04-160057-0

© Коллектив авторов, 2021

© CrossReads, 2021

Содержание

Кто такой Тигр?	6
Как распознать его?	7
10 правил приручения Тигра	8
Поговорим о правилах подробнее	9
Часть первая: Правила Целостности	10
Правило 1. Действуйте сегодня	11
Правило 2: Измените кодекс своих обычных правил. Меняйте их регулярно	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Саммари книги «Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу»

Мы сами пишем историю нашей жизни, а каждое действие в ней – новый абзац. И история эта – итог всех решений, которые мы принимали по сей день. Но кто принимал решения? Мы, любопытные и смелые, или наши страхи, наши внутренние Тигры, которые запрещают нам рисковать? И самое главное – как вы будете смотреть на свою историю в самом ее конце?

Джим Лоулесс – человек, освоивший за двенадцать месяцев профессию жокея, первый британский фридайвер, установивший рекорд по погружению в сто один метр, и бизнес-тренер по совместительству. Книга «Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу» – это не просто руководство к действию, а возможность освободиться от своих страхов и подарить себе свободу жить своей жизнью.

В книге автор на собственном примере и примере своих клиентов рассказывает об Укрытии Тигра, сидящего в голове и саботирующего в плохие дни, с помощью 10 правил. Только совокупное использование советов поможет вам сделать свою историю по-настоящему удивительной и увлекательной.

Кто такой Тигр?

«Тигр – это невидимая сила внутри нас, которая препятствует переменам», он мешает нам рисковать, делать что-то новое и непривычное, ввязываться в удивительные приключения. Он рычит, а мы бежим от него, неготовые к битве за свою жизнь, находим оправдания и причины для своего бездействия. Но дело в том, что мы сами создали его, а потому способны его приручить.

Как распознать его?

Как часто вы сталкиваетесь с мыслями-препятствиями? Как часто говорите себе: «Я не могу это сделать, ведь мои коллеги\родные не поймут», «Я уже не в том возрасте», «Что будет, если я не справлюсь, опозорюсь, разорюсь», «Я не могу это сделать из-за национальности, воспитания, вероисповедания, образования, пола, ипотеки», даже не разработав план или не посоветовавшись с людьми, которым доверяете? Значит, вы уже встретились с Тигром. Он хочет, чтобы вы избегали изменений, хочет остановить Вас. Признайте это, чтобы разозлиться, укротить его и начать действовать. Начать жить.

10 правил приручения Тигра

Правила Целостности:

1. Не ждите, действуйте. Время ограничено.

Измените кодекс своих обычных правил. Меняйте их регулярно.

Каждый день делайте шаг к своим стремлениям.

Правила Лидерства:

«Станьте хозяином в своей голове».

Не бойтесь искать помощь.

Не прячьтесь в принадлежности к большинству.

Правила Перемен:

Каждый день делайте то, чего боитесь.

Осознанно подходите к тому, как тратите свое время.

Создайте себе такой распорядок, который поможет двигаться к цели.

Правило Роста:

Не сдавайтесь!

Поговорим о правилах подробнее

Простые в формулировке, но сложные в исполнении. В будущем вы сможете использовать любое правило по отдельности в зависимости от ситуации, однако на данном этапе их стоит применять именно в указанной последовательности.

Часть первая: Правила Целостности

Ваши привычки и поступки должны соответствовать вашим ценностям, целям и потребностям, поэтому спросите себя, чем хотите заниматься в отведенное вам на Земле время? И кто диктует вашу биографию – вы или Тигр? Правила Целостности помогут вам достичь личной независимости.

Правило 1. Действуйте сегодня

Действуйте. Действуйте прямо сейчас. «Мы слишком долго ждем, стремясь понять, как всё сделать правильно, прежде чем действовать на основе своей идеи. Не стоит выяснять, как всё выполнить правильно или идеально», поэтому сделайте что-то по-другому уже сегодня. Начнете действовать и столкнетесь с Тигром, выманите его на открытую местность, возьмите инициативу в свои руки. Теперь вы вольны действовать так, как пожелаете, а не так, чтобы избежать Тигра. Больше не нужно оправдывать бездействие, целостность стала возможна. Жизнь может измениться в любой момент.

Важной частью нашей жизненной истории является работа. Мы вместе сделаем ее приключением.

Подумайте о своей самой большой проблеме на работе. Подумайте, за какое время вы бы могли исправить ее. А теперь представьте, что у вас на руках 10 миллионов долларов. Как это поменяет ситуацию? Какое смелое действие вы бы сделали? Куда поехали, кому позвонили бы?

Вам не нужны деньги, чтобы совершить смелый поступок.

Сделайте что-то прямо сейчас.

Оправдания, которые мешают вам, – это Тигр в действии. Перестаньте заключать сделки с самим собой. Завтра не будет легче. Прорвитесь сквозь страх и волнение.

Преимущества Правила 1:

1. Вы осознаете, что вам препятствует Тигр. Он мешает вам сделать смелый поступок, задать себе вопрос, встретиться со своими демонами.

Вы рвете привычные шаблоны потакания Тигру, перестаете мыслить стереотипами. Разрыв хотя бы одного шаблона запускает целый процесс. Экспериментируйте, нарушайте привычки, потому что «Тигр – раб привычек».

У вас появляются обязательства. Любому обязательству предшествует решение, *смелое* решение.

Скорый результат и скачок для вашей жизненной истории. Будьте любопытными – начните действовать, чтобы увидеть, как всё изменится.

Вы *просыпаетесь*. Мы проводим слишком много времени запертыми в своей голове, окруженными своими страхами, и это укрепляет нашу картину мира, которую тяжело разрушить. Дайте смелому действию *пробудить* вас. Бездействие – это сон.

Помните: единственно существующий день – это сегодня. Вы способны на удивительные подвиги.

Правило 2: Измените кодекс своих обычных правил. Меняйте их регулярно

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.