

БЕСТСЕЛЛЕР THE NEW YORK TIMES

ВСЕ ДОС

#GIRLPOWER

СТАТЬ
ЛУЧШЕЙ,
НАЙТИ
ЛЮБОВЬ,
ДОБИТЬСЯ
УСПЕХА

ТИ

КНИГА
ДЛЯ СМЕЛОЙ
И УВЕРЕННОЙ

ЖИМО

МАРИ ФОРЛЕО

Мари Форлео

**Все достижимо. Стать лучшей,
найти любовь, добиться успеха**

«ИД Комсомольская правда»

2019

УДК 159.92
ББК 88.3

Форлео М.

Все достижимо. Стать лучшей, найти любовь, добиться успеха /
М. Форлео — «ИД Комсомольская правда», 2019

ISBN 978-5-4470-0483-5

Ты создана для большего? Я думаю, что да. Просто ты еще не полностью себя раскрыла. Ты на самом деле достойна большего. И ты можешь получить желаемое! Не откладывай на завтра и начинай менять жизнь сейчас вместе со всемирно известным коучем Мари Форлео. В ее книге собраны уникальные, реально действующие инструменты и задания, которые помогли уже сотням тысяч людей стать счастливыми и начать жить жизнью своей мечты.

Благодаря Мари Форлео ты сможешь преодолеть ограничения, которые тормозят и не позволяют добиться желаемого, а может, и просто превратили жизнь в ад. Эта книга – тот важнейший шаг к мечте, который перевернет твою жизнь и даст четкие и простые рекомендации для получения желаемого. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.3

ISBN 978-5-4470-0483-5

© Форлео М., 2019

© ИД Комсомольская правда, 2019

Содержание

1. Апельсин «Тропикана»	6
2. Ваша дорожная карта результатов	10
3. Магия веры	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Мари Форлео

Все достижимо. Стать лучшей, найти любовь, добиться успеха

© Текст Marie Forleo, 2019

© Перевод Артем Пудов, 2021

© Оформление обложки АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2021

*** * ***

Моим родителям.

*Спасибо, что воспитали меня веселой, абсолютно независимой и
уважающей ценность упорной работы.*

Сила не снаружи, она в тебе.

1. Апельсин «Тропикана»

Очевидное – это то, чего никто не видит, пока кто-нибудь не выразит его наипростейшим способом.

Халиль Джебран

Моя мама обладает упрямством бульдога, похожа на Джун Кливер и ругается, как дальний бойщик. Ее воспитали родители-алкоголики, жившие в городе Ньюарк в Нью-Джерси. Нужда научила ее экономить и сделала ее одним из самых находчивых и трудолюбивых людей в мире. Однажды мама сказала, что редко чувствовала себя ценной, любимой или красивой, но твердо держала данное себе обещание – как только станет достаточно взрослой, она добьется лучшей жизни.

Я помню, как в детстве мы вместе просматривали воскресную газету и вырезали купоны. Именно мама научила меня всевозможным способам экономии денег. Она также научила меня обращать пристальное внимание на бесплатные бонусы, которые присылают разные бренды: например, книги рецептов или кухонные принадлежности, если вы сохранили и отправили по почте чеки в подтверждение покупки. Одной из самых ценных вещей моей мамы был маленький транзисторный радиоприемник, который она бесплатно получила от фирмы «Тропикана», производящей апельсиновый сок. Радиоприемник был размером, цветом и формой похож на апельсин, а сбоку в качестве антенны у него торчала соломинка в красную и белую полоску. Она любила это маленькое радио.

Моя мама – одна из тех людей, которые постоянно заняты. Когда я была маленькой девочкой, то знала, что смогу найти ее где-нибудь в доме или во дворе по дребезжащему звуку, исходящему из этого радио-апельсина. Однажды я шла домой из школы и услышала, как на улице играет радио. Подойдя ближе к нашему двухэтажному дому, я поняла, что музыка доносится сверху. Я подняла глаза и увидела маму, сидящую на крыше.

– Ма-ам! Все в порядке? Что ты там делаешь?

Она крикнула вниз:

– Я в порядке, Ри. Крыша протекала. Когда я позвонила кровельщику, он сказал, что это будет стоить по меньшей мере пятьсот баксов, а возможно, и больше. Да это же чушь собачья! Я вспомнила, что видела немного битума в гараже, и решила, что ремонт займет всего несколько минут.

В другой раз, вернувшись домой из школы, я услышала жужжание радио в задней части дома. Мама была в ванной, окруженная инструментами и открытыми трубами. Пылинки заполнили воздух.

– Мам, что происходит?

– О, я вышла из ванной, – сказала она, – увидела несколько трещин и не хочу, чтобы они заплесневели.

Нужно сказать, что моя мама получила высшее образование, и это было в 1980-х годах, до Интернета, YouTube и Google. Я никогда не знала, где я найду маму и что она будет делать. Мне нужно было просто следовать за потрескивающим звуком из радиоприемника.

Однажды осенью я поздно пришла из школы и поняла: в доме что-то изменилось. Везде было темно. Наступила необычная тишина. Что-то было не так. Я тихо прошла по дому, боясь того, что могу обнаружить. Где же звук апельсина «Тропикана»? Где моя мама? Потом я услышала щелчки. Я последовала за этим звуком и увидела маму, склонившуюся над кухонным столом. Обстановка напоминала операционную. Я увидела изоленту и отвертки, а перед ними были разложены бесчисленные крошечные кусочки разобранного оранжевого радио «Тропикана».

– Мам, ты в порядке? Что случилось с твоим радио? Оно сломано?

– Все в порядке, Ри. Ничего важного. Антенна сломалась и колесико громкости барахлило, поэтому я решила его починить.

Я постояла там секунду, наблюдая, как мама колдовала над радиоприемником. Затем спросила:

– Эй, мам, откуда ты знаешь, как делать такое количество самых разных вещей, которые ты не делала раньше, притом что тебе никто этого не показывал?

Мама отложила отвертку, повернулась ко мне и сказала:

– Не говори глупостей, Ри. В жизни нет ничего сложного. Ты можешь сделать все, что захочешь, если просто засучишь рукава, погрузишься в задачу и начнешь действовать. Все достижимо.

Я замерла, упиваясь и повторяя про себя: *«Все достижимо. Все достижимо. Черт, точно сказано...»*

Все достижимо!

Эта фраза и философия укоренились в моей душе. С тех пор она стала самой мощной движущей силой в моей жизни, и, к примеру, помогла закончить отношения, в которых мне постоянно приходилось терпеть оскорбления. В колледже она помогла мне устроиться на подработку в место с большим конкурсом и малым количеством открытых вакансий. Это позволило мне оплатить проживание в комнате и питание, попасть на занятия, на которые я хотела, несмотря на жесткий отбор и большое количество желающих. Даже в детстве я не сдавалась и пробовала попасть в спортивную команду и группу поддержки, несмотря на ежегодные отказы.

Именно фраза «Все достижимо» помогала мне устроиться на работу: от бармена в самых желанных ресторанах на Манхэттене до странных занятий вроде продажи светящихся палочек в клубах, торговли на Нью-Йоркской фондовой бирже, публикации в *Conde Nast*, преподавания хип-хопа, съемок тренировок, продюсирования и постановки хореографии на *MTV*. Благодаря этой фразе я стала одним из первых в мире спортсменов Nike Elite Dance, несмотря на формальное отсутствие соответствующей подготовки. Фраза помогала мне быстро выбираться из огромных долгов, завершать тупиковые и восстанавливать важные для меня отношения.

Фраза «Все достижимо» подарила мне смелость начать бизнес в двадцать три года и перестроить его в многомиллионную, социально осознанную образовательную и медиакомпанию. С нуля – без особых знаний, опыта, инвесторов, диплома или связей. Именно она подтолкнула меня снять первое видео с помощью веб-камеры первого поколения. Позже из этого видео возникло онлайн-шоу, отмеченное наградами и десятками миллионов поклонников в 195 странах. Я говорю это не для того, чтобы хвастаться. Я говорю это потому, что в глубине души *уверена* – все действительно достижимо.

Да, даже если вы начинаете с нуля. Даже если вы уже пытались что-то сделать и потерпели неудачу. Даже если вы понятия не имеете, какого черта это делаете или почему все идет не так. Даже если мир словно бы говорит вам вновь и вновь, что вы не можете, даже если вы родились с экстраординарными проблемами или расклад не в вашу пользу.

Возможно, вам интересно, способна ли эта идея помочь противостоять суровой реальности. Например, когда вы впали в отчаяние или ощущаете тщетность всего происходящего. Или испытываете такие переживания, как:

- пугающий и меняющий жизнь диагноз;
- трагическая потеря ребенка или любимого человека;
- психическое заболевание и восстановление после насилия.

«*Все достижимо*» помогает нам осознанно смотреть в лицо тяжелым истинам. В этой книге вы узнаете о триумфальных историях обычных людей, сталкивающихся с потерей, болезнью и душераздирающей болью. Эти заметки на полях издания иллюстрируют, как простая

идея помогает нам обрести устойчивость, стать находчивыми, увидеть надежду – особенно когда она нужна нам больше всего.

Независимо от того, с чем вы сталкиваетесь, у вас есть все необходимое, чтобы справиться и стать тем, кем вы должны быть.

Несмотря на то что, возможно, общество, семья или даже ваш собственный разум заставили вас поверить, что вы сломлены, – это не так. В вас нет ничего изначально неправильного. Вы не ошибка, не обман и не подделка. Вы не слабый и не бездарный человек.

Проще говоря, никто из нас не получил руководство по эксплуатации при рождении. Наша система образования не учит нас использовать силу наших мыслей, убеждений, эмоций и мудрость нашего тела. Она не учит нас, как развить мышление победителя, узнать о перспективах и приобрести практические привычки не только для того, чтобы встретить и преодолеть жизненные трудности, но и для того, чтобы испытать настоящую радость и удовлетворение. Такое образование не показывает нам, сколько внутренней силы есть в каждом из нас. К сожалению, мы очень мало учимся, если вообще учимся тому, как использовать наши таланты, чтобы менять свою жизнь.

Исправим ли мы это здесь и сейчас – зависит от нас. Как сказала великая Майя Энджелоу, «делайте лучшее из того, что можете, пока не узнаете, как сделать еще лучше. Когда узнаете – делайте лучше». Я рада, что вы читаете эту книгу, потому что именно она поможет вам и знать лучше, и делать лучше.

Почему важно, что вы читаете эту книгу сейчас

Книга «Я создана для большего» изменит вашу жизнь. Вы можете использовать ее как для решения бытовых проблем вроде сломанной стиральной машины или спущенной шины, так и для других целей: создания компании, улучшения здоровья или достижения финансовой свободы. С помощью этой книги вы можете сохранить или завершить отношения и даже создать свою великолепную, страстную историю любви, о которой мечтали. Вы можете использовать издание, чтобы найти выход из хронического стресса, горя, гнева, депрессии, зависимости, тревоги, ощущения безнадежности. Эта книга может помочь изобрести прорывную технологию, выучить новый язык, стать лучшим родителем или развить большую уверенность в себе как в лидере. И наконец, самое главное – вы сможете использовать эту идею вместе с окружающими: в семье, организации, команде, индустрии, сообществе или в мире, таким образом запуская позитивные и значимые перемены.

Мы сталкиваемся и в коллективе, и сами по себе с событиями и обстоятельствами, которые уже больше нельзя игнорировать. Политические, социальные, экологические и экономические силы переворачивают нашу привычную жизнь. Менее одной трети людей в США имеют постоянную работу, и эта тенденция сохраняется на протяжении многих лет. Неудовлетворенность, которую люди испытывают сейчас, имеет серьезные глобальные экономические последствия, что, впрочем, не показывает даже малой части эмоциональных, психологических и духовных проблем, влияющих на наши души и общество. По разным оценкам, 350 миллионов человек во всем мире страдают от депрессии, которая является основной причиной инвалидности и одним из основных факторов заболеваний. В США уровень самоубийств достиг максимума за последние 30 лет.

Каждый день дома и в ресторанах мы выбрасываем столько еды, что хватит на то, чтобы прокормить почти миллиард голодающих людей¹. Мы предпочитаем тратить больше денег на мороженое – колоссальные 59 миллиардов долларов! – вместо того, чтобы обеспечить должный

¹ Stuart T. Waste: Uncovering the Global Food Scandal. – N. Y.: W. W. Norton, 2009.

уровень образования, здравоохранения и санитарии для всех людей на Земле всего лишь за 28 миллиардов долларов²! И это я еще не коснулась проблем расизма, коррупции, загрязнения окружающей среды, насилия, войн и бесправия, которые продолжают вызывать многочисленные бедствия во всех уголках нашей планеты.

Все же в мире не могут произойти значительные изменения, пока мы не наберемся смелости изменить самих себя. Чтобы изменить себя, мы должны сначала поверить в свои силы.

Мы будем использовать это простое убеждение «Все достижимо», чтобы активизировать нашу врожденную способность преобразовывать жизнь и тем самым провоцировать значимые изменения вокруг нас.

Мир нуждается в вас. Нам нужны ваше сердце, ваш голос, ваше мужество, ваша радость, ваше творчество, ваше сострадание, ваша любовь и ваш талант. Больше, чем когда-либо.

² Ten Great Reasons to Give to Charity, The Life You Can Save, accessed March 15, 2019, <https://www.thelifeyoucansave.org/learn-ore/whyonate#collapseFAQs>.

2. Ваша дорожная карта результатов

Вы не будете развиваться, стоя в стороне, хныча и жалуясь. Вы добьетесь успеха через реализацию своих идей.

Ширли Чисхолм

Простота идеи не означает, что путь к ней будет легким. Вам понадобятся смирение и мужество. Сострадание к себе. Стремление к эксперименту. Чувство юмора. И терпение. Много терпения. Очень много терпения. Как писал Карлос Кастанеда, «мы либо делаем себя жалкими, либо делаем себя сильными – объем затрачиваемых усилий остается одним и тем же».

Прежде чем мы продолжим, скажу: нижеследующая дорожная карта гарантирует, что вы получите максимум от затраченных вами усилий. После того как вы овладеете философией «Все достижимо», она станет хранящимся в вашем сердце сокровищем, которое вы никогда не потеряете.

1. Тренируйте мозг для роста

Ваш мозг – экстраординарный биокомпьютер, и он постоянно запускает программы, которые работают либо за, либо против вас. Вот почему я хочу, чтобы вы знали о двух разрушительных мыслях-вирусах, которые могут возникать, когда вы изучаете новое. Весь фокус в том, чтобы поймать эти вирусы и превратить их в продуктивные вопросы. Почему же? Наш мозг запрограммирован отвечать на вопросы. Независимо от того, какой вопрос вы зададите, ваш мозг сразу начнет искать ответ. Когда вы трансформируете эти мысли в полезные, продуктивные вопросы, вы развиваете свой мозг. Он помогает вам учиться, расти и совершенствоваться.

Первая разрушительная мысль, которой надо опасаться, – «Я это уже знаю». Всякий раз, когда мы чувствуем, что уже точно знаем что-то, наш ум отключается и останавливается. В следующий раз, когда вы услышите, как думаете или говорите: «Я уже это знаю», особенно в тот момент, когда читаете мою книгу, немедленно поймите эту мысль и переключитесь на вопрос роста. Спросите себя: «Чему меня это может научить?» Спрашивайте себя снова и снова с неподдельным любопытством. «Чему меня это может научить? Чему меня это может научить?»

Вы всегда можете научиться одной из двух вещей. Первая – узнаете о новой точке зрения на знакомую вам идею. Или, что более вероятно, поймете, что не полностью используете то, что «уже знаете». Вы этим не живете. Знать что-то на уровне интеллекта – совсем не то же самое, что последовательно действовать, осваивать и извлекать пользу. Будьте сдержанны. Если вы столкнетесь с идеей или предложением, которое слышали раньше, то не проходите мимо и не говорите: «Мне все равно. Я это уже знаю». Будьте мудрее. Задайте вопрос: «Чему меня это может научить?» – тренируйте мозг, чтобы найти новые возможности для роста.

Вторая разрушительная мысль – «Мне это не поможет». Вместо того чтобы говорить так, то есть мгновенно «обрубить» малейшую возможность, остановитесь, поймите себя на этой мысли и измените ее на более продуктивную. Спросите себя: «А как это может помочь мне? Как это может помочь мне?» Если вы задаете этот вопрос снова и снова, то заставляете себя смотреть дальше очевидного, выходить за пределы зоны комфорта и начинаете менять свой статус-кво. Вы будете тренировать мозг, чтобы найти новые связи, инновации, возможности и вероятности, которые в противном случае могли быть упущены.

Вместо...	Спросите себя...
Я это уже знаю.	Чему меня это может научить?
Мне это не поможет.	Как это может помочь мне?

2. Попробуйте, прежде чем отвергать

Давайте проясним одну вещь. Я не претендую на то, что знаю все ответы, точно так же не претендует и эта книга, однако на ее страницах вы получите простую структуру и набор инструментов, которые помогут вам создать собственные ответы. Если вы человек, привыкший во всем сомневаться, то, возможно, уже думаете: *«Нет, Мари. Не все достижимо. Как насчет X, Y и Z...»*

Послушайте: если вы достаточно постараетесь, то, я уверена, сможете придумать нечто фантастическое, чего технически будет невозможно достичь. Или недостижимое на данный момент. Например, вы не можете воскресить собаку из своего детства, хотя есть ученые, работающие в криогении, и клонирование собак уже происходит. Вы не можете понять, как вырастить рабочие человеческие крылья из вашей спины, хотя мы, люди, действительно можем летать.

Конечно, нет никаких научных доказательств, подтверждающих мою гипотезу о том, что все действительно достижимо, но вы никогда не выйдете за пределы текущих обстоятельств, если закрыты для всего, кроме того, что уже знаете. Даже если эта книга всего лишь мусор, можете ли вы придумать более сильную и прагматичную философию для принятия? Можете ли вы представить более полезное и поддерживающее убеждение, чем «Все достижимо»? Имея это в виду, предлагаю три правила игры. Они помогут вам оставаться сосредоточенными на том, что имеет значение, – на вашем росте, самореализации и способности получать доступ к своей врожденной мудрости, чтобы решать проблемы и помогать другим.

Правило 1. Все проблемы или мечты являются достижимыми.

Правило 2. Если проблема не поддается вычислению, то это не настоящая проблема, а всего лишь факт жизни или закон природы (то есть, например, смерть или гравитация).

Правило 3. Вы можете не стараться решить эту проблему или достичь именно этой мечты. Все нормально.

Найдите другую проблему или мечту, которая разжигает огонь в вашем сердце, и вернитесь к правилу 1.

Как говорит Дэвид Дойч, «все, что не запрещено законами природы, достижимо, нужно только узнать как». Вам не нужно верить квантовому теоретику на слово или даже моим словам, если уж на то пошло. Вместо этого проверьте данный принцип. Примените его. Испытайте его. Живите им. Лично убедитесь. Если вы одержимы поиском причин, почему это не работает, то поздравляю. У вас это не получится. Но и ничего другого вместо этого не возникнет.

3. Не обижайте себя

Словно морскую соль в свежем салате капрезе, вы найдете бранные слова, любовно разбросанные по этим страницам. Я пишу так, как говорю, – грубо, но от всего сердца.

Мое предложение? Не обижайте себя. Если вы хотите достать жемчужину со дна и при этом у вас вызывают ужас слова «дерьмо» или «мудачество» в тексте, то давайте сразу с любо-

вью расстанемся. Я также решила сохранить простоту повествования, используя местоимения «она» и «он». Пожалуйста, знайте – эта книга для всех, независимо от гендерной принадлежности.

В течение почти двух десятилетий моей профессиональной деятельности я имела честь помогать людям в создании значимых изменений в их жизни – людям с разными социально-экономическими, этническими и культурными особенностями. От 6 до 86 лет. Бездомным. Людям, по-разному умеющим делать различные вещи. Людям, находящимся в депрессии и склонным к суициду. Людям, потерявшим детей, супругов и близких. Людям, выздоравливающим после ужасного насилия и пожизненной зависимости, и тем, которые борются с неизлечимой болезнью.

Как белая женщина, родившаяся в США, я хорошо знаю, что выиграла то, что Уоррен Баффет называет «лотереей яичников». Тем не менее эта книга наполнена убедительными и разнообразными историями далеко за пределами моей собственной. Хотя не каждый анекдот, инструмент или упражнение будут соответствовать вашей ситуации, пожалуйста, не используйте «Вам-то легко сказать, вы столь везучи, привилегированны и т. д.». Этот аргумент позволит вам сорваться с крючка изучения концепции, которая может иметь ценность в вашей жизни. Не забудьте спросить себя: «Чему меня это может научить? Как это поможет мне?»

Я вас уважаю. Я уважаю и ценю наши различия. Тот факт, что вы взяли эту книгу, говорит мне, что у нас есть некая общая ДНК. Мы с вами студенты и искатели.

Хотя я не знаю подробностей вашей истории или трудностей, с которыми вы сталкиваетесь, я знаю одно: ваша врожденная сила огромна. Ваш потенциал безграничен. Вы уникальны, ценны, способны и достойны мечты, находящейся в вашем сердце. Прежде всего, у вас есть то, что нужно, чтобы трансформироваться и преодолеть преграды, с какими бы трудностями вы ни сталкивались.

4. Выполняйте работу

Большинство книг предназначено для того, чтобы помочь вам получить новую информацию. Некоторые из них надеются вдохновить вас. Мое намерение выходит далеко за рамки этих принципов. **Я полна решимости помочь вам получить результаты.** Чтобы это произошло, вы должны выполнить работу и задания из разделов «Примите вызов» из этой книги. Я говорю о полном, до мозга костей обязательстве. Озарение без действия ничего не стоит. Принятие мер – единственный путь к изменению.

Не каждое упражнение даст умопомрачительные идеи, однако ни один из нас не может предсказать, к чему приведет сейсмический сдвиг парадигмы или меняющее правила игры «да». Вы получите от этого то, что вложите. Не *думайте*, что ваши ответы на вопросы можно записать когда-нибудь потом. Не говорите: «Звучит интересно, и я должен попробовать это когда-нибудь». Вместо этого скажите: «Я сделаю это сейчас».

Я также искренне рекомендую вам выполнять все письменные упражнения от руки – в тетради или блокноте, – а не на клавиатуре, если у вас есть такая возможность. Исследования показывают, что написание заметок от руки помогает учиться, понимать и сохранять новую информацию эффективнее, чем набор на клавиатуре. Более того, письмо от руки заставляет мозг замедляться и позволяет выражать идеи и чувства более четко и глубоко. Прикосновение ручки к бумаге – мистический способ получить доступ к самым глубоким истинам.

Сделайте упражнение, как было предложено. Делайте его как можно лучше. Если что-то в данный момент не имеет смысла, то выделите это и вернитесь позже. Суть в том, чтобы продолжать действовать и двигаться вперед. Все, что требуется, – один новый взгляд на ситуацию или новый инструмент, и ваша жизнь уже никогда не будет прежней.

Вы также заметите, что некоторые из ключевых идей повторяются. Любое повторение происходит намеренно. Повторение – ключевой принцип в нейропластичности. Это то, как мы перестраиваем наши мозги и превращаем хорошие идеи в новые способы бытия и поведения.

Философия «Все достижимо», как и сама жизнь, – спиральный путь. Будьте готовы, что придется решать некоторые проблемы снова и снова, но каждый раз – на новом уровне. Моя цель состоит в том, чтобы помочь вам освоить фундаментальный образ мышления и привычки, которые нужно усвоить на всю оставшуюся жизнь. Вам не нужно добавлять 479 задач к вашей утренней рутине или десятки сложных методов экономии времени. Эта философия требует всего лишь нескольких инструментов и принципов, которые изменят траекторию вашей жизни. Просто, элегантно и чрезвычайно эффективно.

Ничто в этой книге не будет работать, если вы это не проделаете. Экспериментируйте с идеями, предложениями и задачами действий в течение по крайней мере 30 дней. Вам потребовалась вся жизнь, чтобы приобрести и закрепить ваши текущие убеждения и поведение, поэтому, естественно, потребуется некоторое время на изменение программы. Я уверена, что после одного месяца последовательной, добросовестной практики (а это *ежедневная добросовестная практика!*) вы увидите значительные, заметные улучшения. Этого будет более чем достаточно, чтобы побудить вас продолжать двигаться.

5. Свяжитесь с нашим сообществом

Философия «Все достижимо» становится куда как более мощной (и веселой!), когда применяется в сотрудничестве с другими людьми. Вы достигнете коллективных целей быстрее и с большим чувством радости, творчества и товарищества, чем когда-либо прежде. Вот почему одна из величайших радостей моей жизни – общение с такими творческими душами, как вы. Когда вы реализуете эту философию, поделитесь, пожалуйста, своими победами и прорывами со мной на MarieForleo.com/EIF. Вы найдете там массу дополнительных бесплатных ресурсов, сотни эпизодов шоу *MarieTV*, удостоенного ряда наград, и *подкаст Marie Forleo* (это гарантированно вытащит вас из состояния испуга), а также познакомитесь с одним из самых добрых глобальных сообществ на планете, оказывающих реальную поддержку.

Как вы скоро обнаружите, «Все достижимо» – не просто забавная фраза. Это практически ориентированная и действенная дисциплина. Мантра, которая поможет вам работать наилучшим образом и достичь того, чего вы хотите. Это мышление позволит решить серьезные проблемы, обрести новые навыки и найти способы, как помогать и сотрудничать с другими людьми. Однажды приняв эту философию, вы сможете практически не останавливаться на своем пути.

Не останавливаться не в том смысле, что все всегда будет идти своим путем, – это не так. И не в том смысле, что вы никогда не будете разочарованы, не столкнетесь с отказом, не потерпите поражение или не окажетесь в чрезвычайно сложных ситуациях (такое с каждым из нас определенно случится). Не останавливаться в самом глубоком смысле. То есть ничто – ни человек, ни страх, ни ограничения, ни обстоятельства – никогда больше не сможет вас сдерживать.

Поехали.

Примечание на полях

Она использовала «Все достижимо», чтобы предоставить ее маме уход, в котором та нуждалась последние пять недель.

Некоторое время назад я наблюдала, как Мари рассказывала на шоу Опры про «Все достижимо». Мне так понравилась эта беседа, что я поделилась философией с мамой – это именно тот урок, который она пыталась преподать мне. Маме просто нравилось данное мировоззрение.

Вдруг все изменилось. Моей маме поставили диагноз – рак поджелудочной железы. Казалось, ничего нельзя было сделать, но знаете что? Когда я заглянула поглубже и перестала сопротивляться происходящему, то даже мелочи стали достижимы.

Например, как найти сестринский уход для моей мамы, живущей в сельской местности. Или, скажем, как разыскать специальные продукты, которые ей необходимы. Или как заполучить медицинское оборудование, чтобы мама могла провести последние дни (и последние пять недель) в своем доме. Так что теперь я могу сказать точно: «Все достижимо». Вы должны просто разбить большие вещи на маленькие части, чтобы добиться желаемого. Спасибо Мари и команде. Вы изменили жизнь двух людей, живущих на другом конце света.

Дженн, Новая Зеландия

3. Магия веры

Алиса: «Это невозможно».

Безумный Шляпник: «Только если ты веришь, что это так».

Алиса в стране чудес (фильм 2010 года)

Я чувствовала себя полной неудачницей. Меньше чем за год до этого я окончила Университет Сетон-Холл. И вот я здесь – сижу в слезах на ступенях церкви Троицы в Нижнем Манхэттене.

Поскольку я первая в моей семье получала высшее образование, я ощущала на себе груз ответственности. Я гордилась должностью торгового помощника на этаже Нью-Йоркской фондовой биржи на Уолл-стрит, у меня были стабильная зарплата и медицинская страховка. Я была рада иметь работу, но внутри чувствовала себя мертвой. Я отдавала должности торгового помощника все свои силы. Я рано добиралась до офиса, «нацепляла» маску на свое лицо и работала изо всех сил, чтобы быть самым лучшим торговым помощником.

Как бы я ни старалась, что-то все равно шло не так. Некий голос внутри меня продолжал шептать: *«Это не то. Не то место, где ты должна находиться, и не та работа, на которую ты должна тратить жизнь».*

Более чем 99,9 % моих сослуживцев были мужчинами. Многие из них любили ходить в стриптиз-клубы и «заряжать» по несколько дорожек кокаина после закрытия биржи в четыре часа дня. Эта работа не была моим призванием. Кроме того, утомляли практически ежедневные грязные предложения и сексуальные намеки от моих коллег. В какой-то момент я даже сделала очень короткую прическу в знак протеста, думая, что мой суровый внешний вид заставит других отнестись ко мне серьезнее. Прием не сработал, и я сделала все, чтобы смириться с этим, поскольку совершенно не знала, что еще могла сделать. Я была смущена, ведь, на первый взгляд, большинство коллег-мужчин достигли атрибутов «традиционной успешности». У них были и власть, и безопасность, эти мужчины зарабатывали миллионы. Только вот на эмоциональном и духовном уровнях многие они казались совершенными банкротами. Они так тосковали по двум бесценным для них неделям отпуска, словно тот был единственной радостью, ради которой надо было жить.

Какое-то время я пыталась игнорировать тихий внутренний голос. Отключить его. Сосредоточиться на текущей задаче. Однако голос становился все громче. Однажды я бегала между этажами биржи и почувствовала себя физически больной. У меня закружилась голова, я не могла дышать. Я сказала боссу, что мне нужно выйти на улицу и быстро выпить кофе. Вместо этого я направилась напрямик к ближайшей церкви, которая находилась недалеко от пересечения Уолл-стрит и Бродвея. Будучи воспитанной в католической вере и только что окончившей католический университет, я просила Бога о помощи в момент личного кризиса.

«Что со мной не так? – спросила я. – Неужели я схожу с ума? Почему я не могу остановить голоса в своей голове? Боже мой, если это ты призываешь меня уйти с работы, то можешь ли ты подсказать, что именно я должна сделать? У меня же нет никаких запасных вариантов. Поддай мне знак. Я погибаю...»

После нескольких минут молитв и плача я получила первую подсказку, что делать дальше: *«Позвони отцу».*

Эта подсказка явно имела смысл. Чувство вины от осознания того, сколь многое отец принес в жертву, чтобы оплатить мое образование, съедало меня заживо. Теперь меня охватывали легкие панические атаки, как только я думала о своем гипотетическом увольнении: у меня не было другой работы, которая могла бы меня обеспечить.

Я села на ступеньки церкви и достала телефон. Я едва успела произнести первую фразу, как разревелась:

– Папа, мне ТАК жаль. Я не знаю, что делать. Я НЕНАВИЖУ свою работу. Я перепробовала все возможные варианты, но ничего не помогает. Ничто не имеет смысла – я рада, что у меня есть работа. Я люблю работать. Мне стыдно даже говорить это, но я продолжаю слышать голоса. Они говорят, что мне уже пора бросать эту работу и что я предназначена для чего-то другого. Однако эти голоса не дают мне подсказок, что мне делать *вместо* работы на бирже. Я знаю, как вы с мамой усердно работали, чтобы отправить меня в школу...

Я остановилась, чтобы вытереть лицо и перевести дыхание, как вдруг в мой монолог ворвался отец:

– Ри, успокойся. Ты всегда была труженицей. Ты работала уже в девять лет! Ты придумаешь, как расплатиться. Если ты не выдержишь эту работу, то уходи с нее, чтобы не надрываться на нелюбимой работе следующие 50 лет. Ты должна найти то, что действительно любишь.

Я понятия не имела, как найти такую работу. Даже сама мысль о поиске подобной вакансии казалась мне ужасно безответственной. И все же я знала – отец прав. В течение недели я подала заявление об уходе и отправилась в путешествие – узнать, что я, черт возьми, должна делать в этом мире. Сказать, что мне было очень страшно, было бы преуменьшением, зато я чувствовала себя бодрее, чем когда-либо.

Первое, что я сделала, – снова начала работать барменом и обслуживать столики, чтобы платить за аренду. Затем я подала заявление в школу дизайна Parsons в Нью-Йорке – так я искала подсказки, что хотела бы делать в качестве постоянной работы. В детстве я любила искусство, поэтому начала деятельность именно в этой области. Однако после того, как прошла процесс отбора и поступила, я отказалась от обучения. Возвращаться в школу тоже было неправильно. С другой стороны, я знала, что нужно быть более творческой в работе. В охоте за подсказками я нашла летнюю художественную программу для взрослых в Бостоне. Я переехала в квартиру на чердаке над японской художественной студией и продолжала ломать голову над будущим своей карьеры. Моей единственной «зацепкой» было то, что я любила людей, мир бизнеса и была творческим человеком.

Тогда-то я и подумала: возможно, издательство периодики – то, что нужно и имело смысл. Здесь есть и бизнес-аспект – реклама, и творческая сфера – редакция. Может, этим и стоило заняться! Я вернулась в Нью-Йорк и начала действовать.

Я суежилась, ходила по агентствам временной занятости и наконец получила должность помощника специалиста по продажам рекламы в журнале *Gourmet*. Первые несколько месяцев прошли великолепно. Мне нравилось изучать продажи рекламы и быть частью команды, каждый месяц производящей красивый продукт. Мой начальник был умным и добрым. Более того, мой стол находился рядом с кухней для тестов, и редакционный персонал приносил мне образцы еды. (Я уже говорила, что люблю хорошо поесть?) Все вроде шло хорошо.

Впрочем, когда новизна прошла и я начала понимать, как будет выглядеть мое будущее, я стала слышать те же голоса: *«Это снова не то, Мари. Это не то место, где ты должна быть. Тебе нужно уходить»*.

Не-е-е-ет! Только не снова!

Меня переполняли стыд и ужас. Что, черт возьми, со мной не так? В происходящем не было никакого смысла. Я люблю работать. Я трудилась и в средней школе, и в колледже. Почему я не могу просто быть счастливой?

Я попыталась более объективно взглянуть на ситуацию и именно тогда поняла кое-что интересное. У меня не было никакого желания в будущем занимать должность рекламного менеджера или даже издателя. Я подумала: «А если я не хочу подниматься по этой корпоративной лестнице, какого черта я трачу и их время, и свое?»

Возможно, я слишком была сосредоточена на деловой стороне вещей. Мои прошлые работы включали в себя контроль над продажами, деньгами и цифрами. А как же творчество? Может, издательская деятельность – правильное направление, но я была бы счастливее, работая в редакторском отделе? Я воспользовалась своими связями и получила должность ассистента по моде в редакционном отделе журнала *Mademoiselle*. «Ладно, похоже, теперь это мое. Я буду работать с творческими людьми, занимающимися интересными вещами. Ходить на показы мод, помогать на фотосессиях, разрабатывать макеты, смотреть все самые новые коллекции, изучать аксессуары. Разве нельзя влюбиться в такую работу?»

Поначалу все было и впрямь захватывающе. Мне нравилось знакомиться с разными людьми и узнавать все тонкости редакционного процесса.

Но потом, это началось снова. Меньше чем через полгода внутренние голоса вернулись, на этот раз еще сильнее: «Опять ошибка. Это все еще не твое. Не та работа».

ЧЕ-Е-Е-ЕРТ!!!

У меня началась жесточайшая паника. Я чувствовала себя смущенной, растерянной и, честно говоря, ущербной. Я знала, как мне повезло, что у меня есть работа, но в то же время мое тело и сердце взбунтовались. Все казалось неправильным. Я пыталась найти хоть какую-то причину. Что было не так с моей головой? Была ли у меня какая-то когнитивная, эмоциональная или поведенческая дисфункция? Была ли я просто неудачницей с проблемами в карьере, которая никогда ничего не добьется? Ничто не имело смысла. Как я могла окончить выпускной класс, быть чрезвычайно трудолюбивым и преданным делу работником и оставаться столь невежественной особой после череды работ мечты? В тот момент прошло уже много лет с тех пор, как я окончила школу. Все мои друзья получали повышения по службе и строили свои взрослые жизни. Все, чего хотела я, – это уйти с работы. Снова.

Однажды на работе я наткнулась на статью о совершенно новой профессии «коучинг». Это было еще в конце 90-х годов – тогда все было так ново. Коучинг был развивающейся профессией, ориентированной на оказание помощи людям в постановке и достижении целей – как личных, так и профессиональных. Одна из вещей, которая меня отталкивала, заключалась в отличии коучинга от психотерапии. Психотерапия – исцеление прошлого. Коучинг – создание будущего. Важное примечание: я начинала как психолог, обучаясь в колледже, но быстро ушла с первого курса после того, как мой профессор начал лекцию словами: «Вы скоро обнаружите, что все ваши проблемы идут от родителей.» Даже в 17 лет я уже знала: непродуктивно обвинять родителей в том, что в твоей жизни что-то идет не так. Я пошла в учебную часть и изменила свою специализацию на бизнес-администрирование.

Когда я прочла эту статью, во мне словно что-то загорелось. Я не шучу! Будто облака расступились, запели хоры, и маленькие ангелочки озарили мое сердце солнечным сиянием своих глаз. Что-то глубокое и нежное внутри меня сказала: «Вот кто ты. Вот кем ты должна быть». Конечно, рациональная часть меня тут же усомнилась.

«Мари, черт возьми, тебе 23 года. Кто в здравом уме станет нанимать 23-летнего лайф-коуча? Ты еще жизни толком не знаешь! Не говоря уже о том, что не можешь удержаться ни на одной работе. Ты в полном беспорядке. У тебя огромные долги. Тебе нечего предложить другим. Кем ты себя возомнила?! Должно быть, ты спятила! Коуч – невероятно глупая, тупая профессия. Тем более, “лайф-коуч” звучит совершенно отвратительно».

Несмотря на шквал самобичевания, я не могла отрицать, насколько правильным было мое решение обратить внимание на эту профессию. Такое настойчивое, упрямое внутреннее знание не было похоже ни на какое другое чувство из тех, что я когда-либо испытывала. Как бы ни старалась, я не могла выбросить эту идею из головы. Через несколько дней я записалась на трехлетнюю программу подготовки коучей. Я работала днем в редакции *Mademoiselle*, а ночью и по выходным училась.

Примерно через полгода после начала обучения мне позвонили из отдела кадров *Condé Nast*. Они предлагали повышение, то есть работу в *Vogue*. Речь шла о совсем других делах и гораздо большем престиже. Я попала на развилку. Должна ли я придерживаться стабильной зарплаты и страховки, работать в лучшем журнале моды в мире или уйти и начать собственный бизнес, работая коучем?

Целый ансамбль злобных голосов вспыхнул во мне:

«*Лайф-коучинг – это полный идиотизм.*»

«*Ты понятия не имеешь, как начинать или запускать бизнес.*»

«*Кем ты себя возомнила?!*»

«*Это безумие.*»

«*Ты неудачница.*»

«*Все будут смеяться над тобой.*»

«*Ты по уши в долгах.*»

«*Ты в полном беспорядке.*»

«*Ты никому не можешь помочь – кого ты обманываешь?»*»

«*Ну смотри. Это будет еще одна вещь, в которой ты потерпишь неудачу.*»

И все же спокойная, размеренная работа буквально вытолкнула меня за дверь корпорации. Я отказалась от должности в *Vogue* и ушла с работы в *Mademoiselle*. Следующие семь лет я медленно (очень, очень, очень медленно) строила свой бизнес. Я работала барменом, обслуживала столы, чистила туалеты, оказывала личную помощь, обучала фитнесу, танцам. Почти два десятилетия спустя я могу сказать: единственным позволившим мне совершить этот невероятный прыжок было то, что какая-то более глубокая и мудрая часть меня поверила, что я смогу этого достичь.

Где вы?

Предком каждого действия является мысль.

Ральф Уолдо Эмерсон

Посмотрите вокруг прямо сейчас. Нет, правда. *Сделайте это.*

Где бы вы ни были, что бы вы ни делали, прекратите читать и обратите внимание на каждый предмет, находящийся в вашем поле зрения. Осознайте, что находится в ваших руках (включая эту книгу), какие устройства есть рядом с вами, что на вас надето (или не надето вообще ничего), на чем вы сидите или стоите, какие объекты или структуры вас окружают.

Вот что я вижу: мой экран ноутбука с отпечатками пальцев. Кофейная кружка. Вдоль стены – деревянные кухонные шкафы, обтянутые проволоочной сеткой и заставленные стаканами, вазами и книгами. Тетрадь на спирали. Несколько бутылок вина. Очевидные вещи.

Есть шанс, что мы оба сидим среди нескольких современных чудес, таких как электричество, внутренняя сантехника и Wi-Fi. Вы понимаете, что практически все, что нас окружает, когда-то было *только* мыслью? Идеей? Диким, бесформенным плодом чьего-то воображения?

Любой фильм, который вы когда-либо видели, все услышанные вами истории, все книги, которые вы читали, любая песня, заставлявшая вас петь, танцевать или плакать, совершали мистическое путешествие из мира непроявленного в мир явленный. От бесформенной идеи к конкретной реальности. Наши умы – магические машины творения. Они являются местом рождения каждого экстраординарного опыта, с которым мы когда-либо сталкивались, и каждого крупного прорыва в истории человечества. Наш разум – то, что дает нам силу создавать реальность как для себя, так и для других. Это потому, что.

Все в материальном мире сначала создается на уровне идеи.

В шесть лет я гуляла с родителями в центре Нью-Йорка. Внезапно в моем мозгу мелькнула мысль: *«Когда-нибудь я буду здесь жить»*.

Эта идея была настолько бесспорной и захватывающей, что я не могла не произнести ее вслух. Я остановилась посреди тротуара, рядом с улицами Бликер и Перри, подняла руки вверх и крикнула: «Я буду жить здесь, когда вырасту!»

Озадаченная мама заметила: «О чем ты говоришь? Мы живем в Нью-Джерси. Там ты ходишь в школу. Там твои друзья. Там живем мы с папой, и вот там твое место».

«Да нет, мам. Мое место здесь. Когда я вырасту, я буду жить здесь, работать и иметь собственный дом. Вот увидишь!»

Мне потребовались 17 лет, но в конце концов я превратила эту мечту в реальность. На самом деле Вест-Виллидж – единственный район, который я называю своим домом за те почти 20 лет, что живу в Нью-Йорке. Всего в нескольких кварталах от того места, где хотела жить шестилетняя девочка.

Бьюсь об заклад, у вас также есть какая-нибудь подобная история. О том, как вас захватила простая мысль о чем-то, что хотели увидеть, сделать, создать, испытать или стать кем-то, и вы в конечном итоге сделали это.

Может, эта мысль касалась вашего образования, игры на музыкальном инструменте, освоения какого-то спорта или конкретной карьеры, а возможно, речь шла о чем-то, что вы хотели сделать или развить. Вероятно, вы думали о путешествии в определенное место, об изучении некоего навыка, наличии определенных отношений или об открытии бизнеса. Не исключено, что речь могла идти об избавлении от зависимости или от долгов.

Поначалу эта идея могла показаться излишне рискованной. Возможно, вы понятия не имели, как осуществить мечту, но ведь каким-то образом воплотили эту идею в жизнь. Потрясающе, не правда ли? К сожалению, эти вещи многие из нас считают само собой разумеющимися. Вот почему так важно, когда мы напоминаем себе:

«В нашем мире нет ничего, что изначально бы не существовало в нашем сознании».

Это универсальный дар, который мы получили, чтобы помочь сформировать нашу жизнь и в совокупности мир вокруг нас. Мы рождаемся Творцами с врожденной способностью воплощать идеи и видения в реальность. Впрочем, упрощенный, по общему мнению, процесс создания чего-либо идет примерно так:

Мысль –> Чувство –> Поведение –> Результат

Хоть это и может показаться чересчур очевидным, но такую формулу мы легко забываем – особенно это касается тех вещей, в которых мы действительно хотим разобраться.

Однако за нашими мыслями скрывается глубокая сила, направляющая и контролирующая нашу жизнь. Она – важнейший компонент творческого процесса, как индивидуального, так и коллективного. На самом деле эта сила *формирует* наши мысли и чувства. Она диктует каждый аспект поведения: сколько мы спим, что едим, что говорим себе и другим, тренируемся ли, а если да – то сколько, что делаем с нашим временем и энергией. Именно такая сила способствует зарождению нашей самооценки и значимости. Она влияет на наше здоровье и подпитывает чувства. Она определяет качество наших отношений и в конечном счете понимание, ведем ли мы жизнь, полную радости, достижений и отдачи, или существование, полное страданий, боли и сожалений.

Эта сила лежит в основе каждого нашего действия и того, как мы интерпретируем окружающий мир и реагируем на него. Эта глубокая и могущественная сила – наши убеждения. **Убеждения – это скрытые сценарии, управляющие нашей жизнью.**

Подобно рельсам, проложенным под поездом, наши убеждения определяют, куда мы идем и как туда попадаем. Но прежде, чем говорить о понятиях без четкого их определения, давайте используем общее определение: вера – это то, что вы знаете с полной и абсолютной уверенностью. Мысль, которую вы выбрали – сознательно или бессознательно, – является истинной. Наши убеждения – корень нашей реальности и результатов.

Поэтому-то наша формула создания выглядит примерно так:

Убеждение –> Мысль –> Чувство –> Поведение –> Результат

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.