



## Введение

Прежде всего я хочу поблагодарить вас за выбор этой книги. Поскольку вы купили именно ее, могу предположить, что вы знаете о существовании «инстинкта хищника» и хотели бы его развить, чтобы изменить свою жизнь. Но сперва я должен заявить, что эта книга – не об инстинкте хищника в буквальном смысле. В противном случае меня можно было бы упрекнуть в поощрении антисоциального поведения и даже в подстрекательствах к преступлениям.

Несмотря на то что инстинкт, направленный на уничтожение, неотделим от инстинктов выживания и достижения победы, его считают чем-то зазорным, в то время как последние два неизменно восхваляются. Тем не менее повторю еще раз: данная книга – не об этом базовом инстинкте, а о том, как развить в себе «инстинкт хищника» в переносном смысле, принятом в мире бизнеса и спорта. Именно этот инстинкт позволяет некоторым людям выигрывать чемпионаты, заключать выгодные сделки и становиться первыми среди равных.

Речь идет о чем-то большем, чем агрессия или приспособленчество, ибо в жизненной гонке и чересчур воинственные, и склонные к соглашательству люди часто оказываются на обочине, когда обнаруживается их истинное лицо.

Развитый «инстинкт хищника» – это нечто большее, чем желание преуспеть любой ценой. Многие желают успеха, но не многие готовы следовать своим инстинктам и выигрывать соревнования. Большинство людей прислушиваются к голосу рассудка, к обществу, восхваляющему самоотверженность и призывающему ставить интересы других превыше собственных. В этих призывах нет ничего плохого: мир нуждается в

людях, прислушивающихся к внутреннему голосу и жертвующих собой ради других. Однако если вы читаете эту книгу, то наверняка не хотите оставаться в тени. Вы устали от того, что ваши более агрессивные и уверенные в себе собратья добиваются успеха, а вы находитесь на вторых позициях или вообще числитесь аутсайдером. Вы не желаете прожить остаток жизни, жертвуя всем ради других, а в награду получая лишь разочарования и неудачи.

Вы цените в себе рациональное начало, но недоумеваете, когда ваши рациональные, очень разумные планы терпят неудачу, а нелогичные и нерациональные замыслы других приносят свои плоды. Есть множество устойчивых выражений, касающихся успеха агрессивных и самоуверенных людей, например: «кто смел, тот и съел», «со щитом или на щите» и т. п. Эта книга как раз о том, как быть смелым и съесть свой кусок, о том, как выходить из боя со щитом.

Развитый «инстинкт хищника» – штука сложная. Цицерон говорил: «Поступки мудрых людей продиктованы умом, людей менее сообразительных – опытом, самых невежественных – необходимостью, животных – природой». Цель этой книги состоит не в том, чтобы приблизить вас к животным или сделать невежественными, а в том, чтобы вы признали все грани своей личности.

Жизненный опыт и формальное образование способны развить рациональное начало в человеке, но «инстинкт хищника» – это то, чем каждый из нас владеет и без образования. Он подобен мышце, которую можно накачать. Посредством упражнений, перечисленных в данной книге, вы войдете в контакт с важной частью себя и добьетесь успеха, положенного вам по рождению. Вы сможете выигрывать битвы дома, на работе, в любви и даже с самими собой. Все это доступно вам, если вы готовы подчиняться своему «инстинкту хищника».

---

## Глава 1

---

### «ИНСТИНКТ ХИЩНИКА» И ВЫ

Итак, вы, вероятно, задаете себе вопросы: не является ли «инстинкт хищника» источником реальных «убийств», что вообще такое «инстинкт хищника» и как он способен вам помочь? Лучший способ объяснить сущность данного явления таков: это часть вашей личности, которая желает побеждать любой ценой, выходя за рамки самосохранения. Этот инстинкт направлен на то, чтобы не ограничиваться простым выживанием, а достигать целей, которые сделают вас счастливыми, здоровыми и процветающими.

Некоторые люди, беспокоясь о том, что о них подумают другие, отбрасывают эту часть себя, рассматривая ее как губительную или антисоциальную. Те, кто отказывается признать в себе наличие «инстинкта хищника», всю жизнь стремятся реализовать свои мечты, часто говорят о них, но никогда ничего для этого не делают. Развитие данного инстинкта в повседневной жизни поможет вам достичь желаемых целей и стать лучшей, более цельной личностью.

### Познайте себя

Платон, записавший изречения Сократа, не раз приводит мудрые слова своего учителя, к тому времени уже ставшие общеизвестными среди греков: «Познай самого себя». Эти слова, представляющие собой один из краеугольных камней западной традиции знания, используются в четырех диалогах Платона.

Если вы желаете действовать как цельная, успешная, превосходная личность, то нельзя отказываться ни от одной части самого себя. Вы должны признать, что «инстинкт хищника» находится внутри вас, и это требует некоторых размышлений.

Вам, скорее всего, придется вспомнить и переосмыслить некоторые эпизоды своей жизни, которых вы стыдитесь. Иногда вам приходилось поступать эгоистично – или вам говорили, что вы поступаете неправильно, добиваясь того, чего хотите. Возможно, вам придется подумать о своих неудачах. Это будет нелегко, но вы обнаружите: чаще всего вы терпели неудачу именно потому, что отказывались следовать инстинктам. Вы также обнаружите, что в подобных ситуациях лишь давление общества, из-за которого вы чувствовали вину, принуждало вас заглушить инстинкты. Истина же заключается в том, что общество вознаграждает тех, кто добивается желаемого, деньгами, властью и престижем. Те, кто прислушивается к голосу общества, навязывающего им чувство вины, обычно рукоплещут тем немногим, кто следует своим инстинктам.

## **Образ мышления «делай или умри»**

Вы должны понять, что самое важное в повседневной жизни – это действия. Вы должны что-то делать или умереть. Те, кто добивается успеха, – это люди, проявляющие инициативу. Они действуют, двигаются и потрясают основы. Такие люди не обладают какими-то особыми навыками или качествами, но у них есть воля и они заставляют события работать на себя. Успешные люди не ждут от окружающих, что те сделают их счастливыми. Они не верят в сверхъестественные силы вроде «удачи» или «везения». Люди, которые ждут, когда на них с неба свалится добро, бывают удивлены, когда оно действительно изредка на них падает, но те, кто берет штурвал в свои руки, не удивляются успеху, ведь они готовы к нему.

Деятельные люди требуют от жизни успеха и, когда он приходит, не почивают на лаврах. На следующее утро они встают и начинают добиваться того, чтобы он пришел вновь. Вам необходимо развить в себе такой образ мышления, при котором неудача смерти подобна. Пользуйтесь инстинктом самосохранения к своей выгоде, применяйте инстинкт достижения целей, совершая необходимые для успеха шаги.

## **Порвите с вредными привычками**

Одна из самых могущественных сил во Вселенной – сила привычки. Некоторые из привычек, приобретенных вами в течение жизни, необходимы, а некоторые – просто разрушительны. Среди последних может быть что угодно: излишнее пристрастие к кофе, обгрызание ногтей... Если привычка не помогает вам приближаться к цели, значит, она вредит вам, но рассудок нечасто говорит об этом.

Вы узнаете на практике, что курение вредно, когда однажды утром проснетесь, задыхаясь от кашля. Однако рассудок найдет способ, чтобы оправдать курение, ведь к тому времени вы будете нуждаться в стимуляции мозга посредством наркотических веществ, содержащихся в табаке. Ваш инстинкт скажет «хватит», но мозг подтолкнет к тому, чтобы снова закурить. То же наблюдается в случае неудач. Вы хотите добиться успеха, нуждаетесь в нем, но ваш рассудок выдвинет причины, по которым вы не можете стать успешным. Например, у вас нет достаточной суммы денег, нет плана, вы родом из простой семьи, вы – то, вы – это, пятое и десятое. Но «инстинкт хищника» не хочет слушать об этих так называемых препятствиях. Он сосредоточен на цели и способен преодолеть все препятствия.

## **Знайте, какое поведение необходимо**

Еще одна из самых могущественных сил во Вселенной – необходимость. Как правило, вы делаете то, что вам необходимо. Стали бы вы есть, если бы не нуждались в пище для выживания? Возможно, что-то бы вы съедали ради удовольствия, но приемы пищи вряд ли входили бы в список ваших приоритетов, если бы вы сумели выжить без них.

Подумайте о тех вещах, которые вы делаете, и удивитесь тому, как мало пользы от многих из них. Никто не обладает инстинктом, который подсказывал бы, что надо сидеть у телевизора по 5–10 часов в день. Много из того, что вы видите по телевизору, вы смогли бы увидеть, если бы просто вышли на улицу и начали жить своей жизнью.

Если вы бесконечно смотрите мыльные оперы, значит, на самом деле вы мечтаете о деньгах и любовных утехах. Потратьте пять часов в день, чтобы достичь этой цели. Стремление к деньгам и любви заложено в наших инстинктах, и если вы начнете ему следовать, то найдете свой путь.

Если ваше поведение не ведет к получению желаемого, значит, оно является пустой тратой ценного времени в вашей жизни. Вы никогда не вернете это время назад, что бы ни предпринимали. Вы должны познать себя и сознавать, какое поведение необходимо, а какое – нет.

## **Сохраните страсть к своим интересам**

Страсть подобна внутреннему огню. Она является мощной силой, способной помочь в выполнении ваших дел. Но слишком многие люди тратят страсть попусту: направляют ее на вещи, заставляющие их злиться и раздражаться, на связи, которые ни к чему не приводят, или на скучную карьеру, которую затем страстно ненавидят. Если вы обладаете интересами,

к которым чувствуете страсть, вам нужно переключить ее на эти увлечения.

Возможно, вам придется разорвать отношения с партнером, который не разделяет ваши интересы, или уйти с работы, где ваша страсть расточается, превращаясь в ненависть. Вам необходимо думать о страсти как о невозобновляемом ресурсе. Ведь когда вечером вы приходите домой, у вас просто нет сил, чтобы заняться тем, что вам действительно интересно.

## **Уважайте себя**

Это может показаться самоочевидным, но успешные люди обладают самоуважением. Не успех приносит самоуважение, скорее наоборот, самоуважение приносит успех. В вас заложен инстинкт уважать себя и свои поступки. Ваша ненависть к себе и заикленность на неудачах порождаются отношением к вам окружающих.

Обладать «инстинктом хищника» не значит ненавидеть людей или себя самого. Не воспринимайте этот совет как оправдание нарциссизма. Лесть к себе – это не то же самое, что самоуважение; часто она скрывает огромную неуверенность человека в своих силах.

Просто уважайте себя. Признайте, что заслуживаете успеха, ведь внутри вас кроется способность достичь его. Она заложена в вас биологически, поскольку вера в то, что вы не заслуживаете успеха или счастья, не дает преимущества в процессе эволюции.

## **Отбросьте робость**

Возможно, вы пришли к выводу, что проще лечь на дно и робко довольствоваться синицей в руках – пусть другие рискуют и становятся центром внимания. Порой люди приходят к такому выводу после унижительной неудачи или из-за



отсутствия опыта, который мог бы научить человека доверять своим силам.

Быть уверенным в себе и коммуникабельным – это больше чем просто не быть робким. Вы должны отбросить само понятие робости. Если вы поразмыслите о тех моментах, когда оставались на заднем плане и позволяли другим идти вперед, к успеху, то вспомните, что в это время у вас все же было побуждение пробиться наверх. В вас жил зверь, которого вы держали на поводке, и вам приходилось прилагать немалые усилия, чтобы он не вырвался.

Вы должны отпустить поводок. Возможно, сделать это будет не так легко; к примеру, если по натуре вы интроверт, то лидерское экстравертное поведение покажется вам невероятно изнуряющим. Вам следует знать, что общество настроено против интровертного поведения и что успех, как правило, выпадает на долю экстравертов.

Следуя своему «инстинкту хищника», вы обнаружите, что вам станет легче выбирать момент, когда плыть против течения и устраивать экстравертный всплеск в своем интровертном бассейне. Вы сможете выбирать такие моменты, когда ваши усилия будут приносить максимальные результаты.

## **Вы не можете делать все, поэтому делайте то, что должны**

Все вышесказанное выливается в следующий основополагающий урок: у вас ежедневно имеется тысяча вариантов действий, и большинство из них совершенно не поможет вам достичь успеха. Эти варианты – продукт общества, которое ценит разнообразие и развлечения. Последние хороши в умеренных дозах, но в избыточных становятся большой проблемой.

Иногда нас охватывает чувство, что мы должны совершить все, но нужно ли это? Простой ответ таков: нет, не нужно. Пока вы лежите в кровати, ваш конкурент строит планы, как разбить вас в пух и прах. Возможно, вы оба следуете своим

---

склонностям, но более чем вероятно то, что конкуренты прислушиваются к своему «инстинкту хищника», а вы делаете все возможное, чтобы заглушить его, отвлечься...

Запомните: вы не можете делать все, и те дела, которые вам не помогают, по сути, только мешают. Сосредоточьтесь на пути, ведущем к успеху. Успех и счастье принадлежат вам по праву рождения, они записаны в вашем генетическом коде так же, как умение дышать. Все, что вам нужно сделать, — это пробудить свой «инстинкт хищника» и начать его развивать.

---

## Глава 2

---

# «ИНСТИНКТ ХИЩНИКА» В ВАШЕМ ДОМЕ

Все начинается дома. Ваш дом – ваша крепость, убежище, штаб. Замок короля Артура и убежище Бэтмена – все сводится к одному. Каждый элемент успеха в вашей жизни тесно связан с вашей домашней жизнью.

Неслучайно консультанты по фэн-шуй зарабатывают суммы, выражаемые шестизначными числами, указывая, например, как переставить мебель. Дело не в мистических фетишах или силовых линиях. Дело в том, что налаживание жизни в жилище неизбежно влияет на работу, любовные связи и любую конкурентную сферу, где вы рискуете не получить ожидаемого.

Вы должны научиться обустраивать свой дом в соответствии со своим «инстинктом хищника», делая жилище стартовой площадкой для успеха, помогающей вам развить основные качества успешного человека.

### Оцените ситуацию

Первое, что вы должны сделать, – отступить назад и объективно оценить обстановку в своем доме. Внимательно осмотрите все: мебель, интерьер... Что у вас на кухне? В порядке ли ваша кровать? Если бы вам нужно было встретить самую важную особу в мире, чувствовали бы вы себя комфортно, пригласив ее к себе домой? Почему?

Ваш дом – не только ваша крепость, но и ваше отражение. Чтобы изменить свою домашнюю жизнь, приведя ее в соответствие со своим «инстинктом хищника», вам, возможно, придется внести в нее небольшие поправки, а может быть, пойти на радикальные меры. Не исключено даже, что вам придется переехать в другую местность и уже там создать обстановку, которая приведет вас к успеху.

## Будьте прагматиком

Чтобы изменить свою домашнюю жизнь, вы должны быть очень практичным. Задайте себе вопросы: «Возможно ли это? Достижимо ли это? Есть ли у меня на это время? Есть ли на это право?» Если на какой-то из них вы ответите отрицательно, спросите себя почему. Ответ на этот вопрос и подскажет вам решение проблемы.

Вы должны быть уверены в том, что дома можете совершить любой экстравагантный поступок. Если вы связаны близкими отношениями с другим человеком, который выступает против перемен, то, возможно, настало время заново оценить качество вашей связи.

Если вам не хватает времени на перемены, то вы должны подумать, на что тратите время. Препятствия, возникающие на пути к осуществлению нужных нам перемен, – это также и барьеры на пути к успеху. Преодолевая их, вы будете развивать свой «инстинкт хищника».

## Постарайтесь избавиться от беспорядка

Сама природа подталкивает нас к тому, чтобы собирать кучу барахла. Сувениры, безделушки, талисманы, брелочки – все это врывается в наше жизненное пространство и загромождает его, почти не оставляя места для повседневной жизни.

Все это лишь предметы, состоящие из атомов и имеющие только ту ценность, которую мы им приписываем. Чем больше

места они занимают в нашей жизни, тем меньше места нам оставляют. Чтобы следовать «инстинкту хищника», вам необходимо пространство для дыхания и движения.

Ваше пространство должно быть в полном смысле вашим, а не принадлежать каким-то предметам. Вы можете прийти к выводу, что нужно избавиться от многих вещей, продав их через сайт электронных объявлений или отдав в благотворительную организацию. Когда вы уменьшите объем барахла, без которого запросто можно обойтись, то обнаружите, что в вашем жилище наконец-то появилось пространство для реализации ваших амбиций.

## Упрощайте

Генри Дэвид Торо сказал: «Мы разбазариваем жизнь на мелочи. Упрощайте, упрощайте!» Это очень полезный совет. Слишком часто в жизни мы делаем две или три вещи одновременно, выполняя лишь одну задачу, которую можно было решить одним махом.

Развитый «инстинкт хищника» заставит вас искать кратчайшее расстояние между двумя точками. Но речь не о том, чтобы всегда двигаться прямым путем, а о том, чтобы избавиться от ненужных шагов. Например, вы обнаружите, что лучше ходить за покупками, не утруждая себя составлением списка, поскольку это занимает время, а вы все равно знаете, чего хотите. Время – ценная штука, и все, что позволяет вам сэкономить его для достижения своих целей, следует приветствовать.

## Высыпайтесь

Выясните, сколько часов вам требуется для сна. Вы должны уделять ночному отдыху достаточно времени. Если вы не будете высыпаться, то все ваши мысли станут непрерывно возвращаться ко сну и не дадут раскрыться «инстинкту хищни-

ка». В тот момент, когда он вам понадобится, вы почувствуете лишь усталость и упустите выгодную возможность. Пока вы будете бороться с тяжестью в конечностях и туманом в глазах, на охоту выйдет кто-то другой.

Качественный и продолжительный сон – краеугольный камень подготовки к успеху, одна из самых важных вещей, которые вы можете делать дома для обострения своего «инстинкта хищника». Уделяйте время сну и строго соблюдайте режим. Работайте и развлекайтесь так, чтобы время, выделенное на эти занятия, не поглощало время, которое вы используете для восстановления уровня своей энергии.

## Культивируйте в себе агрессивность

Агрессивность, возможно, свойственна каждому из нас, но проявляется не у всех. Хотя между уверенностью в себе и агрессивностью есть четкая разница, агрессивность поможет вам получить желаемое.

В доме следует создать обстановку, способную развить ваши агрессивные склонности. В древности спартанцы жили в очень суровых условиях, полностью лишенных комфорта. Вам не нужно спать на скалах или обходиться без крыши, но необходимо выбрать стиль жизни, который вас закалит.

Отказ от ненужных украшений, игровых элементов и дорогой мебели может стать важным шагом на долгом пути к высвобождению живущего в вас безжалостного воина, который, не колеблясь, уничтожит врага, когда тот проявит слабость.

Ставьте еду на маленький столик и сидите на полу, как японские самураи. Вместо того чтобы упражняться на эллиптическом тренажере, подвесьте в комнате боксерскую грушу. Каждый день становитесь все более агрессивным. Проживайте дни без страхов и упреков, и «инстинкт хищника» постепенно проявится во всех сферах вашей жизни, помогая достичь успеха.

## Избегайте отвлекающих объектов

Наши дома полны вещей, которые нас развлекают или отвлекают, заставляя терять драгоценное время. Вообще говоря, отвлекают нас не только вещи, такие как игровая приставка, но и домашние животные, за которыми приходится постоянно убирать.

Возможно, вам будет тяжело избавиться от дорогих вам предметов, но вы должны делать то, что необходимо для достижения успеха, а не то, что впустую пожирает ваше время и энергию. Если вы предприняли все указанные выше шаги, но в вашем доме все еще полно отвлекающих предметов, продолжайте избавляться от них.

Ваш дом – не дворец удовольствий, он должен быть храмом ваших амбиций, строгим и практичным. Не должно быть алтарей для чего-то иного, кроме вашего «инстинкта хищника» и воли к победе. В этом доме молитвы, готовясь к успехам, вы не должны терпеть ни ложных идолов, ни неверующих.

## Будьте бдительны

Томасу Джефферсону часто приписывают следующие слова: «Вечная бдительность – цена свободы». Именно этих слов он никогда не произносил, но смысл их ясен. Вы должны четко отслеживать вещи, которые тянут вас вниз. Они очень часто встречаются в нашей повседневной жизни, в том числе и дома.

Всегда будьте на посту, постоянно улучшая обстановку в доме так, чтобы наблюдался прогресс и в иных сферах жизни. Чтобы выйти на охоту в работе, игре или интимной жизни, вы должны заявить об этом своим жилищем. Победа, как и многое в жизни, начинается дома.

Если вы видите что-либо отвлекающее вас, захламляющее пространство или каким-то иным образом мешающее совершать нужные для победы шаги, то не следует колебаться, устраняя данный предмет из своей жизни. Иногда это трудно, но такой шаг может стать первым и самым важным на пути проявления вашего «инстинкта хищника».