

*Снежана Замалиева,
психолог, лайф-коуч, сертифицированный преподаватель
по технике mindfulness, кандидат философских наук:*

«Иди туда, где страшно» — книга, которая вдохновляет двигаться вперед вопреки страху перемен. Десять правил — квинтэссенция философии Джима Лоулесса. Если вы хотите сами писать историю своей жизни — эта книга восхитительный помощник! Осознавайте, творите, дерзайте! Приручайте своих ментальных тигров!

*Ричард Данвуди,
легенда скачек и полярный путешественник:*

«Эта книга — противоядие против бесполезных пособий по самопомощи»

*Гэри Хоффман,
заместитель председателя группы Barclays Bank:
«Веселая, практичная и эффективная модель»*

*Алек Уилкинсон,
New Yorker:
«Умный, вдохновляющий и практичный план для всех, кто хочет найти в жизни что-то по-настоящему ценное»*

*Фил Бойл,
главный управляющий BT Major Business:
«На 100 % эффективно»*

*Майк Грин,
исполнительный финансовый директор группы ITV plc:
«Провокационная и занимательная книга!»*

Содержание

Предисловие	13
Предисловие автора	15
Введение: кто пишет вашу историю?	16
История вашей жизни	17
Почему я написал «Иди туда, где страшно»?	23
Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно» поможет вам написать свою историю?	24
Какое отношение скачки и дайвинг имеют к вам и вашей жизни?	25
Кто пишет вашу историю — вы или Тигр?	26
Стоит ли быть честными друг с другом, раз уж мы путешествуем вместе?	27
Десять правил приручения Тигров	29
Мне предстоит установить британский рекорд. Но так ли это?	29
Правила Приручения Тигров	34

Часть первая. ПРАВИЛА ЦЕЛОСТНОСТИ

Правило 1. Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено	45
Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено	48
Правило 1 демонстрирует, что вам препятствует исключительно Тигр	52
Правило 1 и разрушение шаблонов	53
Не бояться действовать, чтобы попасть на ипподром	54
Правило 1 и обязательства	55

Правило 1 приносит быстрый результат	62
Правило 1 заставляет вас проснуться!.....	63
Завтра.....	64
Досье 1: Рассказ Криса Стивенсона.....	66
Правило 2. Перепишите свой кодекс принятых представлений и постоянно меняйте его	71
Что такое кодекс правил?	72
Зачем каждый из нас придумывает свод правил, который мешает жить?.....	73
Кодекс правил охраняет нас от чудес жизни.....	74
Давайте испытаем ваш кодекс	77
Как обнаружить действие кодекса правил	79
Корпоративные кодексы правил	81
Кодекс правил и «страх провала».....	87
Обретение уверенности, чтобы переписать кодекс	89
Досье 2: Рассказ Гэри Хоффмана.....	91
Правило 3. Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь.....	95
Страх и ныряльщик.....	95
Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь	97
Какова цель и смысл?	102
Вас мотивирует побег или священная цель?.....	102
К чему я должен двигаться?	104
Как определить свою цель?	106
Движение в новом направлении — каждый день	114
Приведение плана в исполнение	114
Правило 3 и план, как попасть на скачки	117
Смысл — нектар для человеческой души.....	120
Досье 3: Рассказ Лейтенанта Денниса Нарлока.....	122
Антракт: Понять Тигра, понять свое «Я».....	127
«Жить со своим «Я».....	127
Тигр и процесс принятия решений.....	133
Разрушение Тигриного Цикла.....	134

Часть вторая. ПРАВИЛА ЛИДЕРСТВА

Правило 4. Станьте хозяином в своей голове.....	139
Слово «Саботажнику»	139
Правило 4: Все дело в воображении	142
Самосознание, принятие и мысленная битва	146
Типы голосов в наших головах	148
Как справиться с Саботажником.....	150
Как справиться с Директором	155
«Но что если...?»	158
Тренировка задержки дыхания в Египте: беседа с Саботажником	159
Досье 4: Рассказ Мюррея Эллиота.....	163
Правило 5. Ищите тех, кто может вам помочь	166
Как удержать скаковую лошадь?.....	166
Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь	170
Руководство по Правилу 5 для начинающих.....	174
Центральный шаг.....	177
Вопрос на засыпку	180
Досье 5: Рассказ Питера Уинтерса.....	181
Правило 6. Не ищите безопасности в конформизме.....	184
Правило 6: Не ищите безопасности в конформизме	187
Заметить себя среди большинства на трибунах	187
Правило 6: последнее Правило Лидерства	192
Досье 6: Рассказ Изобель Райдер.....	194

Часть третья. ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН

Правило 7. Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит.....	199
Правило 7 на скачках: укротитель Тигра далеко за пределами зоны комфорта.....	199
Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит	205
Приобретите навык справляться со страхом и дискомфортом.....	209
Досье 7: Рассказ Криса Пирса.....	211

Правило 8. Управляйте своим временем, чтобы что-то менять.....	214
Правило 8: Управляйте своим временем, чтобы что-то менять	214
Инвестиционные стратегии для времени	218
Контролировать свое время, чтобы что-то менять	226
У людей есть только один дефицитный ресурс	235
Досье 8: Рассказ Стиви Холлидея	236
Правило 9. Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели.....	239
Правило 9: Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели	242
Обычные люди, совершающие выдающиеся поступки	242
Распорядок под давлением толщи воды	244
Какие нормы следует ввести для себя, если вы действительно хотите достигнуть цели	253
Досье 9: Рассказ Джеймса Ле Брока	254

Часть четвертая. ПРАВИЛО РОСТА

Правило 10. Никогда, никогда не сдавайтесь	259
Правило 10: Никогда, никогда не сдавайтесь	264
Правило Роста	265
Мои первые транслируемые скачки по правилам жокей-клуба	271
Эпилог. Жизнь без Тигра	280
Вы пишете историю своей жизни	282
Приложение.....	283
«Новая экономика»: присоединяйтесь к революции	283
Четыре экономических эпохи	283
Новая экономика	284
Укротите своего Тигра и получите награду	287
Благодарности	289
Алфавитный указатель.....	291

Коню и морю

Мэди и Ги

Быть свободным,
Как дикий зверь.
Нырять обнаженным, как дельфин,
Стремительным, тихим, безмятежным
В глубины моря.
Взлетать высоко в бесконечную синеву неба
И безмолвно парить над ограниченным миром
современного человека.
Смешаться с воздухом или растаять в воде,
Становясь единым целым с Природой
И вновь открывая свою самость. —
Вот мой девиз

*Жак Майоль, первый человек,
совершивший погружение на 100 метров
на задержке дыхания,
и вдохновивший Люка Бессона на фильм
«Голубая бездна», 1988*

Предисловие

«Иди туда, где страшно» — невероятно полезная книга. Она написана для того, чтобы вдохновить читателя на перемены в жизни — на работе и дома.

Эта книга не похожа на большинство пособий по самопомощи. Прежде всего ее подход абсолютно практичен. Если вы будете следовать *Десяти правилам приручения Тигров*, то обнаружите, что они почти не предлагают «быстрых решений», но приносят в вашу жизнь удивительные изменения и неожиданные возможности.

Перемены, независимо от того, сами мы их выбираем или они выбирают нас, являются огромным испытанием и одновременно прекрасной возможностью. Сталкиваясь с ними, мы участвуем в битве, которую либо выигрываем, либо проигрываем. «Иди туда, где страшно» — книга о том, как победить в этой схватке с самим собой.

Очень ценно, что сам автор этой книги, Джим Лоулесс, живет в соответствии со своей философией, а не просто рассуждает о том, с чем лично не имел дела. Когда я впервые услышал о Джиме — мужчине из Лондона, который приехал в Ламборн и увлеченно скачет по окрестностям, постоянно падая с лошади, — я не представлял себе, каковы его шансы. Потом Джим связался со мной и попросил о помощи. Было здорово помогать ему, когда он устанавливал свой рекорд — самый быстрый жокей среди непрофессионалов — и личным примером подтверждал эффективность стратегии Приручения Тигров.

В начале 2008 года американский путешественник Дуг Стауп и я вступили в благотворительную организацию Spinal Research.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу

В рамках этого проекта мы совершили путешествие по Антарктиде — от берега до географического Южного полюса. До нас этот путь преодолевали только 50 лет назад — на тракторах и сноу-кэтах¹. Мы с Дугом Стаупом стали семидесятым и семьдесят первым путешественниками, достигшими Южного полюса без пополнения запасов и без животных, машин или помощи с воздуха. Несомненно, наша экспедиция была самой трудной задачей, за которую я когда-либо брался. Но за несколько недель до отъезда из Великобритании я услышал выступление Джима. И по мере приближения к полюсу — когда становилось совсем тяжело — в моих ушах неизменно звучали его Десять правил.

Я буду продолжать приручать своих Тигров и желаю вам успеха в приручении ваших!

2011

*Ричард Данвуди,
кавалер Превосходнейшего ордена Британской империи,
трехкратный чемпион, жокей, полярный путешественник,
оратор и писатель*

¹ Тип снегохода. — Прим. перев.

Предисловие автора

Десять правил Приручения Тигров — это не мое изобретение. Я лишь заметил их, собрал и испытал на практике. Кроме того, чтобы доказать эффективность *Правил*, я специально ввязывался в некоторые запутанные истории. Теперь я включил их в книгу, которая, надеюсь, поможет вам и даст противнику в наших собственных головах конкретное имя — «Тигр».

Большинство пособий по самопомощи обещают рассказать читателю, как надо жить. Многие из них утверждают, что вы «можете сделать все, за что серьезно возьметесь». Я понятия не имею, как вам следует жить, и абсолютно уверен, что человек не может «сделать все», даже если серьезно возьмется. Я никогда не перепрыгну через здание одним прыжком. «*Приручение Тигров*» — это приглашение двигаться вопреки страху перемен. Ни больше, ни меньше.

Я был удостоен чести поделиться *Десятью правилами Приручения Тигров* с более чем 200 тысячами человек благодаря корпоративным программам по всему миру. Истории людей, которые пользовались *Десятью правилами* и укротили своих Тигров, убеждают меня, что мы принимаем участие в чем-то значимом.

2011

Джим Лоулесс
Беркшир, Англия