

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Х79

Sam Horn  
SOMEDAY IS NOT A DAY IN THE WEEK:  
10 HACKS TO MAKE THE REST OF YOUR LIFE THE BEST OF YOUR LIFE

Copyright ©2019 by Sam Horn, This edition is published by arrangement  
with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC

**Хорн, Сэм.**

Х79 Однажды — значит, никогда / Сэм Хорн ; [перевод с английского  
Ж. Борисовой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-04-107046-5

У каждой мечты есть срок годности. Стоит затянуть с ее исполнением — и она протухнет. Мотивационный эксперт Сэм Хорн поможет вашей мечте стать реальностью. Выступление автора на TEDx, в котором она рассказывает, что мы можем достичь любых высот, если будем правильно расставлять приоритеты, просмотрело 160 000 человек по всему миру. В этой книге вы найдете 10 лайфхаков и более 100 вдохновляющих историй, которые помогут обуздать время и привычки для того, чтобы ваша мечта воплотилась сегодня, а не «когда-нибудь».

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-107046-5

© Борисова Ж., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

***«Я всегда представлял рай чем-то подобным библиотеке...»***

*Хорхе Луис Борхес*

Эта книга посвящается библиотекарям всего мира за их неоценимый вклад в обретение нами мечты, идеи и истории, напоминающей нам, что за окном огромный мир, полный открытий и впечатлений.



# Содержание

Вступление .....	15
Почему каждая глава начинается с истории .....	17
Десять лайфхаков для превращения «однажды» в «сегодня» .....	18
Как извлечь максимальную пользу из этой книги .....	20

## Лайфхак 1

### СОЗДАЙТЕ СВОЮ СЧАСТЛИВУЮ ИСТОРИЮ

1. Давайте себе отдых в течение дня .....	25
Что бы вы сделали, будь у вас возможность прогулять? ....	27
Когда ты витаешь в облаках... О чем ваши мечты? .....	28
Викторина «Счастье». 4 минуты на 4 вопроса .....	29
Результаты викторины .....	30
Найдите лучшее решение .....	33
Прогуляйте денек. Чего бы ты не стал делать в день прогула? .....	34
2. Думайте о хорошем .....	36
Вы живете нормальной жизнью? .....	38
Проводим опрос на тему «Счастье» .....	40
Ваши действия после опроса .....	43
3. Поймите степень срочности .....	45
Что вы откладываете? .....	46
Наиболее распространенные причины прокрастинации ...	48

Решение изменить жизнь к лучшему всегда приходит вовремя .....	50
Пилот или пассажир в своей жизни? .....	52

### **Лайфхак 2**

#### **СОЗДАВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ МЕЧТЫ, ПРИСТУПАЙТЕ К ИХ ВОПЛОЩЕНИЮ УЖЕ СЕГОДНЯ**

4. Осознайте свои желания .....	57
В чем смысл и цель вашего существования? .....	60
Так что такое счастье для каждого из нас? .....	62
Рассматривайте счастье как навык и как выбор .....	63
Достаточно ли серьезно вы относитесь к своим истинным желаниям? .....	64
5. Обозначьте даты в календаре .....	66
Какую дату вы отметили в календаре? .....	68
Чем конкретнее ваши мысли, тем вероятнее результат .....	69

### **Лайфхак 3**

#### **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УСТАРЕВШИХ ДОГМ И ПРИВЫЧЕК**

6. Скажите скептикам «нет» .....	75
Ни с кем себя не сравнивайте .....	77
Что делать, когда кто-то бросает тень сомнения на солнечную поляну вашей мечты .....	79
Блицопрос, проясняющий, кто такие скептики и как с ними общаться .....	80
7. Проехали, махните рукой, отпустите ситуацию .....	83
Может, пришло время начать правильно строить свою жизнь? .....	86
Прощай, угнетение, да здравствует воодушевление .....	88
Попрощайтесь с вещами, переполнившими ваше пространство, но не душу .....	89
Коллекционируйте опыт, а не предметы .....	91

8. Не въезжайте в ураган ..... 93  
 Какие обязательства вы выполняете только потому,  
 что обещали? ..... 95

#### Лайфхак 4

### ВЫБИРАЙТЕ ТЕ ДЕЛА, КОТОРЫЕ СДВИНУТ ВАШУ ЖИЗНЬ С МЕРТВОЙ ТОЧКИ

9. Не нужно знать, что можете, просто делайте ..... 101  
 Мужество — это вера в то, что ты сможешь разобраться  
 во всем по ходу дела ..... 103  
 Когда нет гарантий, положитесь на свое нутро ..... 105  
 Хватит обдумывать, начинайте действовать ..... 106  
 ЗГЛ — заугли — как определение следующей части ..... 108
10. Замечайте знаки, соединяйте точки ..... 110  
 Магия случается, когда мы начинаем верить интуиции .... 111  
 Вы хоть раз в жизни вышли из дома ради прихоти? ..... 113  
 Вы оставили место для гармонии? ..... 115  
 Предчувствие ведет к удаче ..... 116  
 Соедините точки ..... 117  
 Что будет, стань вы партнером вашей жизни? ..... 120  
 Поступайте так, как подсказывает сердце ..... 121
11. Ставьте себя на первое место ..... 123  
 Последствия того, что вы всегда ставите других выше  
 себя ..... 125  
 Мы учимся на своих ошибках / Что мы принимаем,  
 то нас и учит ..... 128  
 Время управлять своей жизнью ..... 129  
 Делать то, что нравится, — не эгоизм, это инвестиции ... 131  
 Вы едете на стоянку автомобилей, когда хотите воды? .... 132
12. Держитесь подальше от рутины ..... 134  
 Мы получаем то, о чем больше всего думаем ..... 135

Чувствуйте свою ответственность за новое поведение . . .	137
Вы вернулись к старому? . . . . .	138
Вопросы самому себе, которые помогут не сбиться с намеченного пути . . . . .	140
Определитесь с долгоиграющими планами и намерениями . . . . .	141
Не дайте рутине вернуться . . . . .	142

### **Лайфхак 5**

### **ОТМЕЧАЙТЕ ВСЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ**

13. Сосредоточьтесь на лучших моментах дня . . . . .	147
Лучшее начало дня — ведение «“Однажды” дневника» . . .	149
Почему ведение дневника похоже на тренировки в спортзале? . . . . .	152
Что вы можете сделать, чтобы улучшить свое благополучие сегодня, каждый день? . . . . .	153
Пятиминутная медитация пранаяма . . . . .	155
Как создать умиротворение . . . . .	156
14. Сосредоточьтесь на чувствах . . . . .	158
В вашей камере есть вдохновение? . . . . .	160
Нет большего подарка, чем настоящее . . . . .	161
Сила упражнения «Я вижу здесь и сейчас» для изменения настроения . . . . .	162
15. Двигайтесь дальше . . . . .	165
Вы участник или зритель? . . . . .	167
Вы заботитесь о своем здоровье или пускаете его на самотек? . . . . .	168
Используете ли вы свое право на свободу передвижения? . . . . .	169
Ходьба приводит сознание в движение . . . . .	172
Медитация в движении . . . . .	173

16. Не забывайте веселиться .....	174
Работа забирает вашу жизнь? .....	175
Вы веселитесь после работы? .....	177
Чему вы собираетесь сказать «да»? .....	178
Когда вы в последний раз веселились? .....	180
Отдых и праздность — не одно и то же .....	181
17. Будьте богатыми в том, что действительно важно .....	184
Ваша мечта исполнилась, а вы даже не заметили? .....	185
Что для вас значат деньги? .....	187
У вас хорошая жизнь или вы хороший у жизни? .....	189
Не пора ли поменять ваше отношение к деньгам? .....	191

**Лайфхак 6**  
**СОТРУДНИЧАЙТЕ С ТЕМИ,**  
**КТО ХОРОШО ВАС ЗНАЕТ**

18. Спускайте корабли на публице .....	195
1+1=11 .....	197
На чем вы фокусируетесь: СТРАХИ или ВЕРА? .....	198
Просите и с благодарностью принимайте помощь .....	200
Обнародуйте свои планы, чтобы сделать их более осязаемыми .....	202
19. Один в поле воин .....	205
Вам никогда не было одиноко? .....	206
Мы перестанем чувствовать себя одинокими, если будем внимательнее .....	207
Желание побыть в одиночестве не делает вас социопатом .....	208
Вы жаждете одиночества? .....	209
Только связи .....	210



### Лайфхак 7

#### ОБЪЕДИНЯЙТЕ ВАШИ ИНТЕРЕСЫ, ЗНАНИЯ И НАВЫКИ

20. Превратите работу в отдых ..... 217
- Используйте то, что любите ..... 218
  - Можете совместить свое звание и призвание? ..... 220
  - Как усовершенствовать свою работу? ..... 222
  - Делайте что-то значимое ..... 223
  - Вы знаете свое предназначение? ..... 224
21. Не ждите работу, которую полюбите, создайте ее самостоятельно ..... 227
- Используйте четыре «И», чтобы работать по призванию ..... 228
  - Придумайте вопросы для создания работы своей мечты ..... 231
  - Создайте новую карьеру в той области, которая является вашим призванием ..... 233
  - Создавайте цель своей жизни, будьте продуктивны ..... 235
  - Вы делитесь с миром вашими талантами? ..... 236
  - Какие из ваших интересов можно превратить в доходное предприятие? ..... 238

### Лайфхак 8

#### СБАЛАНСИРУЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ

22. Перестаньте угождать, вы не шоколадка, чтобы вас все любили ..... 243
- Ваш девиз — «Счастье для всех» ..... 246
  - Вы слишком хороши, чтобы думать о себе? ..... 248
23. Если не спросить, ответа не последует ..... 250
- Несчастливы? Можете избегать мыслей об этом, злиться, принять или постараться это изменить ..... 252
  - Используйте эти пять принципов убеждения, чтобы получить положительный ответ на свой вопрос ... 254

**Лайфхак 9**  
**ПОДОЙДИТЕ К РЕШЕНИЮ СТАРЫХ ПРОБЛЕМ**  
**ПО-НОВОМУ**

24. Прекратите поливать мертвые цветы ..... 261
- Вы боитесь думать о будущем? Может, пора начать все сначала? ..... 263
- Вы чувствуете себя так, словно бьетесь головой о стену? . 264
- Знать, когда сложится ..... 265
- Не можете бросить, постарайтесь компенсировать ..... 267
- Что может стать светом в вашем туннеле? ..... 269
- Если не можете изменить обстоятельства, измените отношение к ним ..... 271
25. Измените шаблоны поведения ..... 273
- Пришло время изменить направление? ..... 275
- Есть и другие способы «покинуть авианосец» ..... 277
- Где вы можете спрятаться? ..... 278
- Какое оно, ваше третье место? ..... 279
- Спросите себя: «Что может создать контраст?» ..... 280

**Лайфхак 10**  
**ПЕРЕМЕЩАЙТЕСЬ НА ЗЕЛЕННЫЕ ПАСТБИЩА**

26. Подарите себе новую жизнь и новый пейзаж за окном ..... 285
- Возможно, для вас есть лучшее место? ..... 287
- Если хотите двигаться дальше, возможно, пришло время переехать? ..... 289
- Вы легки на подъем или пустили корни? ..... 291
27. Пройдите полный круг ..... 293
- Сколько минуло с тех пор, как вы были дома? ..... 294
- Как по-вашему, возвращение сможет вам как-то помочь? ..... 295

Что вам необходимо, чтобы реализовать потенциал в полной мере? .....	297
Не обязательно ехать домой, чтобы вернуться туда .....	299
Вернитесь домой, к себе настоящему .....	300
28. Наслаждайтесь тем, что будет дальше .....	302
Какое ваше следующее приключение? .....	303
Желаю вам счастливой жизни .....	305
Пусть ваше будущее станет компиляцией прошлого опыта и многообещающих перспектив .....	307
Я был слеп, но сейчас прозрел .....	309
Эпилог. Что будет дальше? .....	311
Применяйте десять лайфхаков, чтобы изменить свою жизнь навсегда .....	313
Счастье не достается сразу .....	315
Хватит топтаться у порога жизни. Заходите .....	317
Благодарность .....	318
Источники .....	320
Путеводитель по книге .....	321
Об авторе .....	334

## Вступление

«Проблема в том, что мы думаем, будто у нас есть время».

*Будда*

Отец всегда считал, что время у него есть. Будучи научным руководителем и советником в сфере сельскохозяйственного образования США, штат Калифорния, он проводил пять-шесть дней в неделю за рулем автомобиля. Это и неудивительно для куратора студенческих проектов в организации FFA<sup>1</sup> при некоторых технических высших учебных заведениях США. Отец был порядочным человеком, и, несмотря на беспристрастное отношение ко всем своим студентам, он чувствовал глубокую ответственность за каждого из них. Он мечтал, как после выхода на пенсию посетит все национальные парки. Но жизнь внесла в его планы свои коррективы.

Через неделю после увольнения папа наконец-то приступил к осуществлению давних планов. А еще через семь дней, прямо в уборной отеля, у него случился инсульт. Отец так и не попал в «Гранд-Титон», не увидел «Грейт-Смоки-Маунтинс» и «Банфф», не насладился красотами «Зайнона». То есть мечту всей своей жизни он воплотить так и не сумел.

---

<sup>1</sup> Будущие фермеры Америки.

Не хочу, чтобы это случилось со мной.

Не хочу, чтобы это случилось с вами.

Я вообще не хочу, чтобы такое происходило.

А теперь хорошие новости! Не нужно бросать работу, выигрывать в лотерею или уклоняться от своих обязанностей, чтобы сделать жизнь похожей на мечту.

Есть вещи, которые ты можешь сделать уже здесь и сейчас и стать счастливее, здоровее и успешнее.

Мои слова подтверждены практикой.

Три года назад я жила у моря и руководила своим бизнесом оттуда. Это продолжалось целый год.

**Это был незабываемый опыт, и дело не в тех местах, что я посетила, а в людях, которых я встречала. В основном все они говорили одно и то же: «Однажды и я сделаю, как ты».**

Но дело в том, что и мой отец, и миллионы таких же, как он, на своей шкуре убедились, что «однажды» никогда не наступит.

Как сказал Пауло Коэльо: «В один прекрасный день ты проснешься, и окажется, что времени на собственные мечты уже не осталось... Сейчас или никогда, дерзай».

Надеюсь, эта книга послужит для читателя стимулом не терять больше ни минуты и с пользой провести остаток жизни.

Хочется верить, что приключения и озарения, о которых пойдет речь в этой книге, помогут осознать, что единственный момент, на который стоит рассчитывать в жизни, — сейчас. А осознав это, можно научиться жить соответственно.

Я верю, что вы сделаете правильный выбор: перестанете ждать и начнете действовать, создавая ту реальность, которую хотите, в которой нуждаетесь и которой заслуживаете — сегодня, а не «потом».

## Почему каждая глава начинается с истории

«Вселенная состоит из историй, а не из атомов».

*Мюриэл Ракейзер*

Если вы упиваетесь чтением таких книг, как «Есть, молиться, любить»<sup>1</sup>, то попали по нужному адресу. Обнадеживает, когда, читая чужую историю, внезапно осознаешь: «То есть я не один сталкивался с подобными проблемами?..» Очень мотивирует, когда видишь, как другие смогли наконец понять, чего они хотят, преодолеть препятствия и изменить жизнь к лучшему.

Вот почему каждая глава в этой книге начинается с истории — моей личной или людей, которых я встретила на жизненном пути. Людей, живущих в маленьких городах или мегаполисах. Людей разных возрастов, этнических групп и достатка. Людей, уже осознавших, насколько время быстротечно, и решивших хоть что-то изменить в жизни, а не сидеть и ждать призрачного «завтра», которое, скорее всего, никогда не наступит.

Один знакомый (инженер, звали его Боб) однажды спросил меня: «Истории — это прекрасно, но я человек дела. Мне нужна четкая схема и инструкции. Даете ли вы план действий, которого можно придерживаться? Простой и понятный всем план?»

Хороший вопрос, Боб. После того как я сложила все вместе — усвоенные уроки и то, что услышала, опрашивая других людей, — я кое-что поняла. На пути к изменению жизни, по которому мы собираемся идти, можно выделить определенные шаги.

---

<sup>1</sup> «Есть, молиться, любить: Один год из жизни женщины в путешествии по Италии, Индии и Индонезии в поисках ВСЕГО» (Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia), мемуары американской писательницы Элизабет Гилберт (Elizabeth Gilbert), вышедшие в 2006 году.

Эти шаги я называю *лайфхаки* — совсем как один мой коллега, Дейв Аспри. Он доказал, что с их помощью можно взломать любую систему, ускорить получение результатов и найти кратчайший путь к успеху.

Дейв Аспри был компьютерным гением. И только он один знает, насколько талантливым был в работе и насколько несчастным в жизни. Какую бы диету Дейв ни пробовал, как бы усердно ни тренировался, ему так и не удавалось избавиться от лишнего веса. Однажды Дейв осознал: «Раз я могу взламывать компьютеры, держу пари, что смогу взломать и свое тело!»

Возможно, вы догадываетесь, как дальше развивались события. Основываясь на своих исследованиях, Дейв открыл целительные свойства чистого кокосового масла. Изобретенный им «бронированный кофе» со временем превратился в огромную империю, в которую вкладывают миллионы. Дейв является ярким примером того, как работает взлом непродуктивной системы и замена ее на рабочий вариант. Сегодня он — преуспевающий бизнесмен, любящий муж и отец, семьянин и просто здоровый человек.

Я подумала: «Если Дейв смог сделать это, то и я смогу».

И вы тоже сможете.

## **Десять лайфхаков для превращения «однажды» в «сегодня»**

«Решение можно считать принятым только тогда, когда оно подкреплено действием. Если никаких шагов не сделано, то не сделан еще и сам выбор».

*Тони Роббинс*

Десять лайфхаков, представленных в книге, десять ее глав — это действия, которые помогут превратить прежнюю жизнь в новую, более насыщенную, и сделают это без промедлений. Но помните: это лишь каркас, основа.