



## Содержание

<b>Вступление. Устойчивость к внешним обстоятельствам</b> .....	7
<b>Секрет № 1. Добавьте многоточие...</b> .....	13
Пятисотлетнее изобретение, которое мы можем до сих пор использовать .....	20
Что происходит, когда вы видите дальше точки? .....	22
Я не танцую... пока .....	26
Всегда имейте свободу выбора .....	29
Единственное слово, которое делает все возможным .....	31
<b>Секрет № 2. Сместите акцент внимания</b> .....	37
Чей провал крупнее, и что мы можем с этим сделать? .....	49
Кажется, что вы не вписываетесь? Это не так .....	52
Не преувеличивайте. Не раздувайте. Не усиливайте. ....	56
«Эффект прожектора» .....	60
Как сместить акцент внимания с себя? .....	64
<b>Секрет № 3. Рассматривайте неудачу как ступень</b> .....	69
Иллюзия конца истории .....	78
Вернитесь к началу .....	86
У вас было достаточно партнеров на одну ночь? .....	91
Вот она, она просто шла по коридору .....	94
Впитывайте все .....	96
<b>Секрет № 4. Расскажите себе другую историю</b> .....	101
Болото души .....	111
Кто на самом деле виноват в игре со стыдом? .....	113
Какую историю вы рассказываете себе? .....	117

Наклоните объектив .....	120
Три важных вопроса, которые помогут нам постичь этот секрет .....	123
<b>Секрет № 5. Теряйте больше, чтобы больше побеждать .....</b>	<b>131</b>
«Занимайтесь этим бесплатно в течение десяти лет» .....	137
Руководите парадом неудач .....	139
Что общего между свадебными фотографиями, Т-1000 и Ноланом Райаном? .....	145
Меняющая жизнь магия гипертрофии .....	149
В чем ошибается каждая напутственная речь .....	151
Три простых способа постичь этот секрет .....	154
<b>Секрет № 6. Расскажите, чтобы излечиться .....</b>	<b>165</b>
Какая самая быстро развивающаяся религия в мире? .....	173
Миллион открыток показывает, что нам надо .....	176
Двухминутное утреннее упражнение .....	180
<b>Секрет № 7. Найдите маленькие пруды .....</b>	<b>189</b>
История декана, изменившая мою жизнь .....	193
Что не так с квартирой за пять миллионов долларов? .....	201
Что бы вы предпочли: быть середнячком в группе успешных людей, успешным в группе успешных или успешным в группе середнячков? .....	205
<b>Секрет № 8. Станьте неприкосновенным .....</b>	<b>209</b>
Два вопроса, которые вы обязаны задать себе, прежде чем уволиться .....	214
Рокот становится все громче .....	217
Как полностью исчезнуть .....	219
Но, но, но... .....	223
<b>Секрет № 9. Никогда, никогда не останавливайтесь ....</b>	<b>229</b>
Магия в том, чтобы делать все просто .....	234
Они не ошибаются. Вы неправы .....	237
Любые связи — это возможность .....	242
Можно идти только вперед .....	245
<b>Источники .....</b>	<b>249</b>

## **Вступление**

### **Устойчивость к внешним обстоятельствам**

Существует старая даосская притча о фермере с одним конем. Вы когда-нибудь ее слышали? Звучит она так:

*У фермера был только один конь. Однажды конь сбежал.*

*Сосед фермера сказал:*

*– Мне очень жаль, это ужасная новость. Ты, должно быть, очень огорчен.*

*Фермер лишь произнес в ответ:*

*– Посмотрим.*

*Несколько дней спустя конь вернулся вместе с двадцатью следовавшими за ним дикими лошадьми. Фермер и его сын загнали их всех в стойло.*

*Сосед сказал:*

*– Поздравляю! Это замечательная новость. Ты, должно быть, рад.*

*Фермер вновь ему ответил:*

*– Посмотрим.*

*Одна из диких лошадей лягнула единственного сына фермера, сломав ему обе ноги.*

*Сосед фермера сказал:*

– Мне очень жаль, это ужасная новость. Ты, должно быть, очень огорчен.

Фермер снова ответил:

– Посмотрим.

Страна ввязалась в войну, и каждого здорового молодого мужчину обязали отправиться воевать. Война была ужасна и погубила многих молодых мужчин, однако сын фермера остался жив, потому что из-за сломанных ног он не мог отправиться на войну.

Сосед фермера сказал:

– Поздравляю! Это замечательная новость. Ты, должно быть, рад.

Фермер снова ответил:

– Посмотрим.

Что не так с этим безумным фермером?

Дело в том, что он развил в себе жизнестойкость<sup>1</sup>. Он обладает жизненной стойкостью! Он устойчив, он готов. И что бы будущее ни приготовило этому мужчине, мы знаем, что он посмотрит ему прямо в лицо взглядом, так и кричащим: «Ну, давай!»

Фермер пришел к пониманию того, что ни потрясающее везение, ни сокрушительное поражение не определяют твою сущность, они определяют твоё место в жизни на данный момент.

Фермер знает, что все происходящее в жизни всего лишь помогает ему увидеть, где он находится и в какую сторону ему идти в будущем.

---

<sup>1</sup> Жизнестойкость от англ. «resilient» – стойкий, устойчивый, неунывающий. – Прим. пер.

Он понял, что каждый конец — это начало.

Всякий раз, читая эту притчу о фермере, у которого был лишь конь, я представляю одну из тех надувных боксерских груш в виде клоуна, которая стоит в углу на дне рождения пятилетнего ребенка.

Вы понимаете, о чем я?

Ударь его в нос! Он опускается вниз и возвращается на место. Сбей его с ног приемом из рестлинга! Он опускается вниз и возвращается на место. Нанеси ему удар в голову! Он опускается вниз и возвращается на место.

Устойчивость.

Пока я пытался продумать, написать и рассказать о том, что мы живем своей жизнью (одновременно сражаясь с внутренними демонами, как это делаю я), осознал, что понятие устойчивости стало для меня центральным.

Я этого не планировал!

Десять лет назад моя жена ушла от меня, а мой лучший друг покончил жизнь самоубийством. Я принял свое горе и стал писать в блоге под названием «1000 Awesome Things» («1000 Замечательных вещей») об одной хорошей вещи в день. Этот блог позднее стал моей первой книгой. «The Book of Awesome» («Книга о великолепии») о благодарности.

Спустя пять лет я встретил и полюбил Лесли, потом мы поженились. По дороге домой после медового месяца она сообщила мне о своей беременности. Когда мы приземлились, я начал писать своему еще не рожденно-

му ребенку длинное письмо о том, как прожить счастливую жизнь.

Письмо превратилось в мою последнюю книгу.

«Формула счастья. Ничего + кое-что = все»<sup>1</sup> о счастье.

Сейчас я говорю, что жизнестойкость вышла на передний план, стала четкой и ясной.

Почему?

Потому что жизнестойкость — это умение, которым мы владеем совсем слабо. Немногие из нас пережили крупный экономический кризис или войну, или любую другую нехватку ресурсов. У нас есть все! И побочный эффект от этого — отсутствие навыков справляться с неудачей, даже предполагаемой. Упав, мы лежим на обочине и плачем. Мы превращаемся в армию фарфоровых кукол.

Недавно я читал лекцию, и после нее ко мне подбежал запыхавшийся человек лет пятидесяти и задал вопрос:

*– Мой сын был капитаном школьной команды по футболу! Он окончил университет с красным дипломом. Он в очередной раз позвонил мне вчера в слезах, потому что его босс отправил ему грубое письмо. Что с ним происходит? Что происходит с нами? И что нам с этим делать?*

*Что с нами происходит?*

Мы живем в мире, в котором больше не сгибаемся — а ломаемся. Если мы проливаем что-то, то обливаем все

---

<sup>1</sup> Пасрич Нил. Формула счастья. Ничего + кое-что = все. — М. : Азбука-Аттикус, 2016.

вокруг. Если трескаемся, то разбиваемся на мелкие кусочки. По данным газеты «The New York Times», каждый из трех студентов страдает от повышенной тревожности. Мобильные телефоны показывают нам, что мы всегда недостаточно хороши. Вчерашние бабочки в животе завтра будут паническими атаками. А как насчет показателей депрессии, одиночества и самоубийств? Все они растут!

Мы попросту не справляемся.

Сегодня нам необходимо овладеть навыками, которыми фермер обладал в избытке. И надо сделать это быстро. Нестабильность, неопределенность и сложность увеличиваются. Изменения? Постоянны. Инновации на рынке услуг? Все появляются. В то же время отношения всегда будут менять направление... а жизнь всегда, всегда, всегда имеет иные планы.

Что нам необходимо?

Быть как тот фермер.

Мы должны собрать всю неопределенность, провалы и изменения, что стоят на нашем пути, и использовать их как толчок, который позволит нам двигаться все дальше и дальше.

*«Тебе решать, что будет дальше»* — о жизнестойкости и устойчивости.

В этой книге — девять научно обоснованных и переданных через личные истории секретов о том, как можно перейти от разрушения к силе, от уязвимости к неуязвимости, от избегания неудач к устойчивости к ним.

Нил Пасрич

Жизнь коротка, хрупка, прекрасна и ценна.  
И мы все действительно удивительны.  
Нам необходимо всего лишь несколько подсказок,  
чтобы при падении вновь подняться на ноги.  
Эта книга состоит из девяти подсказок.  
Надеюсь, она вам понравится.

*Нил*

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Neil Pasricha', with a long horizontal line extending to the right.

**Секрет № 1**  
**Добавьте многоточие...**



Моя мама родилась в Найроби, Кения, в 1950 году. Она была младшей из восьми детей и выросла в маленьком доме на окраине города. Росла тихой и застенчивой. Когда родилась моя мама, население Кении в основном состояло из черных; других цветных людей было намного меньше, а прослойка белых была минимальна. Страна состояла из кенийского коренного населения, восточных индусов, которых перевезли в страну для улучшения экономики, и управляющих колонией британцев.

Отец моей матери был восточным индусом. В 1930-х он переехал в Найроби из города Лахоре в Индии (сейчас город принадлежит Пакистану), чтобы помочь в строительстве железной дороги. Кения стала подчиняться Великобритании в конце XIX века и обрела независимость лишь в середине шестидесятых годов XX, так что, когда родилась моя мама, страна все еще была под управлением британцев. Белые владели всем. Они сидели в правительстве, руководили лучшими школами в стране.

Моя мама не была белой.

Она не была рождена *правильным* человеком.

Даже пол у нее был неподходящий.