

# СОДЕРЖАНИЕ

---

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Введение</b> .....                                                    | 13 |
| «Счастливый» (самореализация) .....                                      | 17 |
| «Сексуальный» (любовь) .....                                             | 18 |
| «Миллионер» (успех) .....                                                | 18 |
| <b>Глава первая</b>                                                      |    |
| <b>НЕ РАЗЗАДОРИВАЙТЕ ТОГО, КТО ВАС ШЛЕПАЕТ</b> ....                      | 19 |
| Достигая цель .....                                                      | 23 |
| <b>Глава вторая</b>                                                      |    |
| <b>БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ СЕЙЧАС ИЛИ НИКОГДА</b> .....                          | 26 |
| Все начинается с осознания собственной ценности .....                    | 30 |
| <b>Глава третья</b>                                                      |    |
| <b>КОНТРАСТ ПОМОГАЕТ ВЫЖИВАТЬ,<br/>НО МЕШАЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ</b> .....   | 36 |
| Если бы (чисто гипотетически) вы убили<br>всех остальных людей, то... .. | 38 |

**Глава четвертая**

**ХВАТИТ РАВНЯТЬСЯ**

**НА СЕМЕЙСТВО КАРДАШЬЯН ..... 43**

Притвориться, чтобы добиться ..... 45

**Глава пятая**

**ВООДУШЕВЛЯЙТЕ СВОЙ РАЗУМ ..... 53**

Дилемма миллиардера ..... 59

Теория человеческой мотивации ..... 62

Новая полезная привычка ..... 65

Религиозная благодарность ..... 71

**Глава шестая**

**СЧАСТЛИВЫЙ ЖОНГЛЕР ..... 76**

Я выбираю вафли ..... 81

**Глава седьмая**

**НАС ВСЕХ ЗАГОНЯЮТ В БИНАРНЫЕ РАМКИ ..... 85**

Дерьмовые советы и откуда они берутся ..... 87

**Глава восьмая**

**МАМА, ПЕРЕСТАНЬ СПРАШИВАТЬ МЕНЯ**

**О ЛЮБВИ ..... 92**

Пока смерть не разлучит нас ..... 97

**Глава девятая**

**СОЗДАЙТЕ СВОЮ СТРАСТЬ ..... 99**

Легкие деньги! ..... 101

Простое продается, а сложное нет ..... 102

1. Увлекательная работа ..... 104

2. Работа, которая приносит пользу окружающим ..... 106

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3. Делайте не только то, что вы любите,<br>но и то, что у вас хорошо получается ..... | 114        |
| 4. Не работайте с мудаками .....                                                      | 116        |
| 5. Гармония между работой и личной жизнью .....                                       | 117        |
| <b>Глава десятая</b>                                                                  |            |
| <b>ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЧЕЛОВЕКУ .....</b>                                                   | <b>120</b> |
| Одинокие, несчастные и умирающие .....                                                | 125        |
| Три лучших друга и их трудоголизм .....                                               | 132        |
| <b>Глава одиннадцатая</b>                                                             |            |
| <b>Я ТОЛЬКО ЧТО УВОЛИЛСЯ С РАБОТЫ .....</b>                                           | <b>138</b> |
| Блок-схема для принятия решения о том,<br>чтобы бросить какое-то дело .....           | 139        |
| Паукообразные обезьяны<br>и чему у них можно поучиться .....                          | 144        |
| Барак Обама рассказал мне,<br>как он принимает важные решения .....                   | 150        |
| <b>Глава двенадцатая</b>                                                              |            |
| <b>НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СВОЕМУ САМОЛЕТУ УПАСТЬ .....</b>                                     | <b>155</b> |
| <b>Глава тринадцатая</b>                                                              |            |
| <b>ВЕДИТЕ СВОЙ САМОЛЕТ СКВОЗЬ ТОРНАДО .....</b>                                       | <b>164</b> |
| <b>Глава четырнадцатая</b>                                                            |            |
| <b>ВОСЬМОЕ ЧУДО СВЕТА .....</b>                                                       | <b>182</b> |
| Восьмое чудо света .....                                                              | 184        |
| Сила сложных процентов .....                                                          | 186        |
| Сила времени .....                                                                    | 188        |
| Невидимый пиар .....                                                                  | 193        |
| Мой стоматолог был философом .....                                                    | 195        |

**Глава пятнадцатая**

**МОЯ ПОМОЩНИЦА НЕ МОЖЕТ РАЗГОВАРИВАТЬ  
СО МНОЙ ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ ..... 201**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Наука говорит, что вы ограничиваете себя .....         | 204 |
| Вы сами решаете, кто вы .....                          | 206 |
| Вы этого не хотите. Вы просто желаете этого хотеть ... | 212 |
| Раньше я убегал от девушек, которых любил .....        | 218 |
| Почему я разорюсь .....                                | 223 |

**Глава шестнадцатая**

**КАК ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  
ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ, СЛОВНО СЧАСТЛИВЫЙ  
И СЕКСУАЛЬНЫЙ МИЛЛИОНЕР, ЕСЛИ ВЫ  
НЕСЧАСТНЫ, НЕКРАСИВЫ И РАЗОРЕНЫ ..... 228**

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Я не ожидал, что стану говорить о политике,<br>но вот пришлось... .. | 237 |
|----------------------------------------------------------------------|-----|

**Глава семнадцатая**

**Я ТАКОЙ ЖЕ НЕМОТИВИРОВАННЫЙ,  
КАК И ВЫ, НО ВОТ В ЧЕМ РАЗНИЦА ..... 240**

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Твои цели, твое счастье, твои сожаления .....                                                     | 241 |
| Выгоревшие и немотивированные .....                                                               | 247 |
| Единственный великий человек, которым вы можете<br>стать, — это величайшая версия вас самих ..... | 250 |
| Возможно, вам будет сложнее выполнять<br>свою работу, если вам за нее платят .....                | 252 |
| Как я стал немотивированным бойфрендом<br>из «Инстаграма» .....                                   | 257 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава восемнадцатая</b>                                            |     |
| <b>КАК СТАТЬ САМЫМ ЛУЧШИМ В ЧЕМ-ТО,<br/>НЕ БУДУЧИ ЛУЧШИМ НИ В ЧЕМ</b> | 264 |
| Искусство накапливать навыки                                          | 266 |
| Как создать набор навыков,<br>позволяющих доминировать в отрасли      | 272 |
| <b>Глава девятнадцатая</b>                                            |     |
| <b>ИГРАЙТЕ В РУЛЕТКУ, КАК СЧАСТЛИВЫЙ<br/>И СЕКСУАЛЬНЫЙ МИЛЛИОНЕР</b>  | 276 |
| Песочные часы и жертва                                                | 279 |
| Как бы мы жили, если бы могли видеть<br>свои песочные часы?           | 281 |
| Научиться говорить нет                                                | 284 |
| <b>Глава двадцатая</b>                                                |     |
| <b>ПРИМИУРЕНИЕ С МОИМ ДНЕВНИКОМ</b>                                   | 294 |
| Как я могу быть достаточно хорошим,<br>если хочу стать самым лучшим?  | 297 |
| <b>Список рекомендованной литературы</b>                              | 303 |
| <b>Использованные источники</b>                                       | 304 |
| <b>Выражение благодарности</b>                                        | 315 |
| <b>Об авторе</b>                                                      | 317 |
| <b>Как меня найти</b>                                                 | 319 |

## *Глава первая*

# НЕ РАЗЗАДОРИВАЙТЕ ТОГО, КТО ВАС ШЛЕПАЕТ

---

**В**ыбежав из дверей начальной школы, я отправился на игровую площадку — искать среди толпы суетящихся там родителей свою маму. Она ждала меня, стоя едва ли не в одном нижнем белье, с довольной ухмылкой на лице.

— Черт побери!

В тот день моя эпатажная 35-летняя мама решила забрать меня из школы в одном лифчике, с тем чтобы «послать сигнал» (до сих пор неясно какой) другим английским мамам. И это всего одна история из целой библиотеки постыдных эпизодов, которые мне пришлось пережить в детстве. Еще я прекрасно помню тот день, когда мама заставила мою сестру несколько часов стоять на улице с табличкой «Я — воровка» после того, как ее поймали на краже плетеного сыра в супермаркете, и тот случай, когда она решила отшлепать меня по голым заднице на глазах у моей детской любви, Джессики, после того, как меня поймали лазающим по крыше.

Совет для тех, кто может оказаться в роли отшлепанного на глазах у своей любимой девочки: очень трудно выглядеть

## *Глава вторая*

# **БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ СЕЙЧАС ИЛИ НИКОГДА**

---

**В** жизни существует два вида игр: конечные и бесконечные. Конечная игра ведется с целью выиграть и тем самым закончить игру — это, например, футбол, бинго или покер. Такие игры продолжаются в течение короткого времени, в них есть победители и проигравшие. В то же время бесконечная игра — это нечто совершенно противоположное. Ее цель — продолжать игру и вовлекать в нее все больше игроков. В ней нет победителей и проигравших, а есть только непрерывный опыт. Существует только одна бесконечная игра — наша жизнь.

И вот в чем проблема. Первые 25 лет своего существования я считал, что жизнь — конечная игра, и играл в нее исходя из этого убеждения.

Я воспринимал счастье как нечто такое, что можно «выиграть», добавляя все больше и больше очков на воображаемое табло успеха, богатства, славы и достижений. Но как можно победить в игре, если единственное ее окончание — это смерть игрока (то есть ваша)?

## *Глава четвертая*

# **ХВАТИТ РАВНЯТЬСЯ НА СЕМЕЙСТВО КАРДАШЬЯН**

---

**К**ак же победить ленивого генерального директора, живущего в вашей голове?

На самом деле это невозможно.

Вы не перестанете сравнивать себя с другими, что бы я вам ни говорил, потому что вы человек. Как бы заманчиво ни было придумать какую-нибудь простенькую формулу, которая позволит вам перестать сравнивать себя с окружающими, я не могу заставить себя солгать вам.

Однако — и это огромное «однако» — существуют важные практические и научно обоснованные действия, которые вы можете предпринять, чтобы обойти и использовать в своих интересах принцип работы собственного разума...

Вы наверняка слышали о Кайли Дженнер. По слухам, к двадцати одному году она стала миллиардером. У нее безупречная внешность и прекрасная богатая семья. Кайли транслирует свою кажущуюся идеальной, тщательно отредактированную

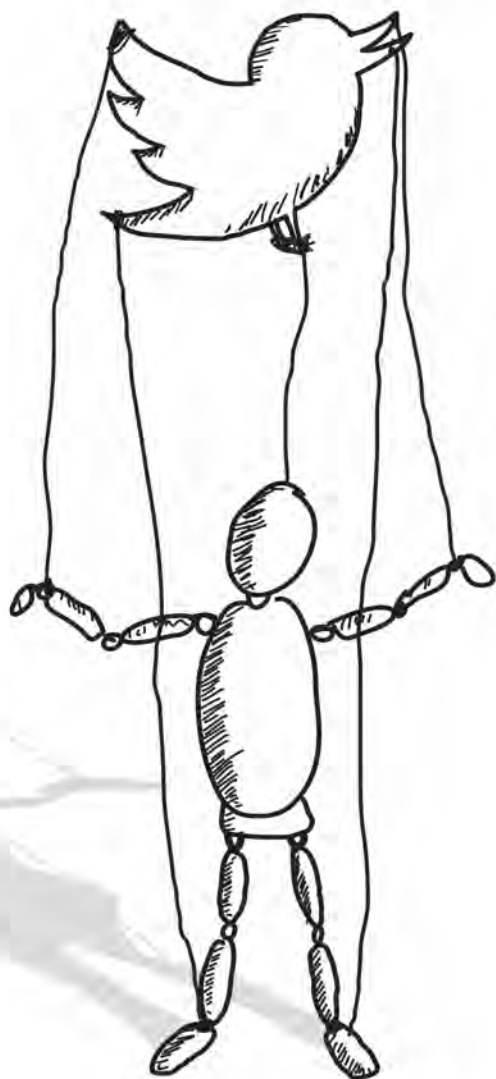
## ТЕОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ

Понять, почему я испытывал апатию в тот день, который, по мнению многих, должен был стать лучшим днем в моей жизни, можно в том числе с помощью знаменитой иерархии потребностей Маслоу. Эта широко известная теория мотивации в психологии представляет собой пятиуровневую модель человеческих потребностей, часто изображаемую в виде пирамиды.



Иерархия потребностей по Маслоу

Маслоу утверждал, что самой основной является потребность человека в физическом выживании, и именно она будет первым мотивом нашего поведения. Те 13 фунтов 40 пенсов, которые я вытащил из-за спинок кресел в закускойной, помогли мне удовлетворить свою жгучую потребность в выживании: эти деньги удовлетворили мои физиологические потреб-



**МЫ СТАНОВИМСЯ ТАКИМИ,  
КАКИМИ ХОЧЕТ ВИДЕТЬ НАС АЛГОРИТМ.**