

# Твой лучший год

**Автор:**

Майкл Хайятт

Твой лучший год

Майкл Хайятт

Этот год имеет все шансы стать лучшим в вашей жизни. Даже, если вы так не считали. Автор бестселлеров New York Times, топ-блогер с аудиторией 4 миллиона подписчиков предлагает простую схему превращения следующих 12 месяцев в настоящий марафон по избавлению от негативных убеждений и границ в голове. Вы готовы? Тогда поехали. 5 главных шагов этого года:

Шаг 1. Избавляемся от всех "не могу" и "не умею", засевших в голове;

Шаг 2. Пользуясь четырехступенчатой системой Майкла Хайятта, превращаем большие разочарования в еще большие возможности;

Шаг 3. Используя семифазовую методику, трансформируем мечты в конкретные цели;

Шаг 4. Учимся самомотивации;

Шаг 5. Осваиваем набор приемов, который не даст нам повернуть назад в достижении своих целей.

Устройте лучший год своей жизни.

Майкл Хайятт

Твой лучший год

Michael Hyatt

YOUR BEST YEAR EVER

Copyright 2018 by Michael Hyatt

Originally published in English under the title Your Best Year Ever by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

© Ю. Спирина, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

«Когда дело доходит до достижения больших целей, то оказывается, что многие общепринятые истины ошибочны. В основе книги «Твой лучший год» лежит простая программа, основанная на современных исследованиях. Она поможет вам исполнить свою мечту!»

Тони Роббинс, автор бестселлера № 1 New York Times «Непоколебимый»

«Глобальные цели имеют значение, если ты их записываешь, а сильные книги – если ты их читаешь. Майкл Хайятт придумал веселый и быстрый способ найти свою мечту и превратить ее в реальность».

Сет Годин, писатель, автор книги «Незаменимый»

«Книга «Твой лучший год» полна захватывающих историй обыкновенных людей, которые добились невероятных результатов. Примите мой совет: покупайте эту книгу только в том случае, если через 12 месяцев готовы оглянуться назад и сказать: «Вот это точно был мой лучший год в жизни!»

Джон Максвелл, писатель, спикер и эксперт в области руководства

«Давайте откровенно... Обещания не всегда работают. Вот почему тренажерные залы пустуют, а бо?льшая часть вашего бюджета испаряется в День святого Валентина. Если вы действительно хотите, чтобы ваша жизнь кардинально изменилась – прочитайте «Твой лучший год», а потом сделайте все, что здесь написано».

Дэйв Рэмси, автор бестселлеров, ведущий популярного радиошоу

«Есть много людей, которые говорят о целеполагании, но слушать стоит только Майкла. Он подкрепляет свои советы исследованиями. Он отличный гид по жизни».

Доктор Генри Клауд, психолог, автор бестселлеров

«Книгу «Твой лучший год» прочитали не только все мои коллеги, но также и три моих знакомых студента. Майкл предлагает нам усовершенствованную дорожную карту, по которой мы можем двигаться как к надежде, так и к достижениям! Порция мудрости от великолепного лидера, которого я с честью называю своим другом!»

Крис Макчесни, соавтор книги «4 дисциплины исполнения»

«В своей жизни вы встретите три типа лидеров. Первые вдохновляют, но не приводят к результатам. Вторые помогают улучшить результаты, но игнорируют ваши стремления. В своей книге «Твой лучший год» Майкл Хайятт доказывает, что он относится к редчайшему третьему типу – тем, кто помогает достигать целей и укрепляет ваш дух».

Салли Хогсхэд, автор бестселлера New York Times «Как очаровывать других»

«За последние несколько лет я отправил сотни людей к Майклу Хайятту, чтобы они смогли прожить лучший год в жизни. Зачем? Его работа основана на исследованиях и личном опыте, благодаря которому он помог уже более 25 000 человек. Как здорово, что он вложил в эту книгу самое лучшее».

Джефф Уокер, автор бестселлера «Запуск!»

«Двадцать пять тысяч студентов. Двадцать лет работы. Пятнадцать тщательно отобранных глав. Пять необычных шагов. И все это в одной книге, которая приведет тебя к успеху. Что может быть важнее этого?»

Грег Маккеон, автор бестселлера «Эссенциализм»

«Книга Майкла Хайятта «Твой лучший год» – лучшая книга о целеполагании, которую я когда-либо читал. Она также поможет выявить ваше истинное предназначение, потому что наши настоящие цели сбываются гораздо чаще. Прочтите эту книгу. Она покажет вам, как воплотить мечты в реальность».

Джон Гордон, автор бестселлеров, основатель и генеральный директор компании Story Brand

«Майкл Хайятт умеет превращать сложные вещи в простые. Даже больше – он делает их полезными. И ничто не иллюстрирует это лучше, чем его книга. Каждый сможет сделать эти пять шагов на пути к успеху».

Дэн Салливан, президент компании The Strategic Coach Inc.

«Лучшее в этой книге то, что, прежде чем ее написать, Майкл жил по таким принципам уже несколько десятков лет. Так что эта книга от него почти то же самое, что книга о баскетболе от Майкла Джордана».

Джон Эйкафф, автор книги «Закончи то, что начал»

«Как человек, который проходил программу «Лучший год в жизни», я с гордостью могу сказать, что прожил наиболее успешный и насыщенный год в жизни»

Пэт Флинн, автор книги «А оно взлетит?» и ведущий программы «Пассивный умный доход»

«Вы скажете «пока» провалам, как только познакомитесь с программой «Лучший год в жизни». Она основана на лучших научных исследованиях и доказана реальными историями обычных людей, которые благодаря ей достигли невероятных результатов».

Эми Портерфилд, ведущая радиошоу «Легкий маркетинг онлайн»

«Многие люди считают целеполагание аналогом поговорки «Притворяйся, пока сам в это не поверишь». «Твой лучший год» заменит любую фальшь настоящим прогрессом».

Дэн Миллер, автор бестселлера New York Times «48 дней до работы мечты»

«Альберт Эйнштейн, Марк Твен и Джек Уэлч в одном флаконе. Эта книга установит «золотой стандарт для целей» на следующие пятьдесят лет».

Анди Эндрюс, автор бестселлеров New York Times «Дар путешественника» и «Извещение»

«Великая жизнь не начинается просто так. На 90 % это результат достижения больших целей. «Твой лучший год» Майкла Хайятта – это крутой курс для превращения мечты в реальность за пять шагов».

Льюис Хоус, бизнесмен, автор бестселлера New York Times «Школа величия»

«Майкл Хайятт – гений осознанной жизни. В этой книге он взял свой богатый опыт, смешал его с научными исследованиями и получил концентрированную дозу инсайтов, которую представил как 5 шагов. Они помогут каждому прожить его лучший год. Прочтите эту книгу – и вперед к свершениям!»

Рори Ваден, сооснователь компании Southwestern Consulting, автор бестселлера NewYorkTimes «Поднимись по лестнице»

«Твой лучший год» – лучший в своем роде. Мне нравится, что в основе концепции лежит научный подход и что 5 эффективных шагов не оставят камня на камне от вашей прежней жизни».

Шоун Стивенсон, автор международного бестселлера «Утро вечера мудренее»

«Книга «Твой лучший год» – must-read для бизнесменов, спортсменов, родителей, студентов, учителей, публичных личностей, волонтеров и всех тех, кто хочет ощутить на себе благотворное влияние и улучшить свою личную и профессиональную жизнь»

Тим Тассопулос, президент и генеральный директор компании Chick-fil-A, Inc.

«У тех, кто добивается успеха и достигает своих целей, есть план игры. В книге «Твой лучший год» Майкл Хайятт научит вас составлять такой план, чтобы приумножить успех и создать жизнь и бизнес вашей мечты».

Доктор Джош Акс, основатель DrAxe.com, автор книги «Ешь грязь»

«Если вы когда-нибудь ставили себе цели и не достигали их, то, возможно, это не совсем ваша вина. Почему? Традиционное целеполагание – прямой путь к провалам и разочарованию. Спасибо Майклу Хайятту за его необычный подход, основанный на исследованиях и практиках. И он работает!»

Ян Морган Крон, автор книги «Возвращение к себе»

«Это единственная программа по постановке целей, которая сильно повлияла на мою жизнь. К моменту написания этого отзыва она помогла мне потерять 33 килограмма, выплатить кредит 400 000 долларов и преодолеть моему бизнесу рубеж в миллион долларов. Это просто работает!»

Рэй Эдвардс, ведущий шоу Рэя Эдвардса, основатель Ray Edwards International

«Попрощайтесь с невыполненными обещаниями и скажите «да» прогрессу. Майкл проделал магическую работу по опровержению классического целеполагания и переработке его в практический гид для достижения всего. Я собираюсь перечитывать эту книгу каждый год».

Стью Макларен, основатель курса Tribe

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Большая пятерка для жизни. Как найти и реализовать свое предназначение

Наверняка у вас есть список из пяти вещей, которые сделают вас безмерно счастливыми и воплотят вашу заветную мечту. А что, если это не пустые надежды, а самая настоящая реальность? Прочитав новую книгу автора бестселлера «Кафе на краю земли» Джона Стрелеки, вы сможете воплотить все свои самые смелые мечты и узнаете, как взять жизнь в свои руки, стать настоящим лидером и найти силы на ежедневные подвиги.

Год, когда я всему говорила ДА

Если вам кажется, что жизнь превратилась в бесконечный забег по кругу «работа – дом – работа», места для нового опыта и сильных эмоций нет, а цейтнот превратился в привычку, то Шонда Раймс расскажет на своем опыте, как говорить «Да» настоящей жизни! Она бросила себе вызов: целый год соглашаться на то, от чего раньше отказывалась. Эта искренняя пронзительная книга заставляет плакать, смеяться, удивляться и переосмысливать отношение к себе. Она дает исключительно простой и одновременно действенный рецепт преобразования жизни, которым очень сложно не воспользоваться.

Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось

Никакой магии. Только здравый смысл, психология и чуть-чуть веры в чудеса. Книга Татьяны Мужичковой – известного психолога, тренера и телеведущей – раскрывает механизмы исполнения желаний. Она предлагает до изыщного простую технологию превращения «хочу» в «имею». Без аффирмаций, визуализаций и танцев с бубном. Зато почти со стопроцентной гарантией, что задуманное сбудется. Главное – быть последовательным и оперативно реагировать на счастливые возможности, которые подкидывает судьба.

Жить на полную. Выбери лучший сценарий своего будущего

У каждого из нас не мало целей, которые пылятся на полке с табличкой «когда-нибудь». Когда-нибудь я построю дом, свожу родителей за границу, выучу иностранный язык, напишу книгу, встречу настоящую любовь, заведу ребенка. А что если взять и все «когда-нибудь» превратить в «когда» – с точной датой и

временем? Авторы этой книги предлагают раз и навсегда отказаться от «заплыва по течению» и создать план своей жизни. Такой, который позволит сократить бессмысленную рутину и заняться тем, что по-настоящему важно.

Все лучшее – впереди

Хитер Кампф – титулованная американская бегунья. В списке ее достижений значатся три победы на чемпионатах США в забегах на милю. Но самым невероятным может считаться ее выигрыш на дистанции 600 метров на чемпионате «Большой Десятки»[1 - Конференция «Большой Десятки» (Big Ten) – старейшая конференция в первом дивизионе студенческого спорта США. В настоящее время в ее состав входит 14 университетов.] в 2008 году, когда она упала в грязь лицом. В прямом смысле. Этот забег состоит из трех кругов по 200 метров. К концу второго круга Кампф занимала второе место и почти выбивалась в лидеры. Но потом за считанные секунды все изменилось.

«Я уже делала последний рывок... но, видимо, не рассчитала место, куда поставить ногу, – говорила она. – Я почувствовала, как кто-то наступил мне на пятку, и уже в следующую секунду – падала»[2 - Brent Yarina, «A Race to Remember», BTN, 3 июня 2015 г., <http://btn.com/2015/06/03/a-race-to-remember-i-had-no-idea-i-fell-like-that-ininspirational-2008-run> (<http://btn.com/2015/06/03/a-race-to-remember-i-had-no-idea-i-fell-like-that-ininspirational-2008-run>). Некоторые видео с гонки можно найти в сети.]. Она не просто упала, она растянулась на дорожке. По инерции она проехала еще несколько метров. Зрители ахнули. Это было болезненное и неожиданное падение, которое не оставляло надежды на победу.

Когда дело доходит до достижения целей, многие чувствуют примерно то же самое. Мы начинаем делать большие и сложные шаги, разгоняясь все сильнее и сильнее, но потом срываемся, и все наши надежды рушатся. Не всегда, конечно, но достаточно часто, чтобы у многих успел скопиться багаж неудач, разочарований и сожалений.

Ничто так ярко не раскрывает эту метафору, как новогодние списки. Люди составляют их с незапамятных времен. Некоторые делают это ежегодно.

В любом случае вы хоть раз писали такой список. По статистике, шесть из десяти американцев составляют их раз в несколько лет[3 - Allyssa Birth, «Americans Look to Get Their Bodies and Wallets in Shape with New Year's Resolutions», Harris Poll, 26 января 2017 г., <http://www.theharrispoll.com/health-and-life/In-Shape-New-Years-Resolutions.html> (<http://www.theharrispoll.com/health-and-life/In-Shape-New-Years-Resolutions.html>). Смотри также: «New Years Resolution Statistics», Statistic Brain Research Institute, 1 января 2017 г., <http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics> (<http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics>).]. Но то, что это делают все, не означает, что это работает.

## Система провалов

Спустя несколько часов после боя часов в соцсетях появляются посты с хештегом #планпровалился. «Уже собиралась в зал, сложила сумку, но вместо этого пошла за бургером #планпровалился», – пошутила женщина 3 января. «Купила своей сестре-близняшке спортивный костюм на день рождения, но пока мы не подняли ничего тяжелее вилки», – написала другая девушка на следующий день[4 - Laura House, «Got Ready for the Gym, Packed My Gear, Went for a Burger Instead», Daily Mail, 7 января 2016 г., <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3388106/New-Year-s-resolutions-broken-just-one-week-2015.html> (<http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3388106/New-Year-s-resolutions-broken-just-one-week-2015.html>).].

Спорим, у каждого была такая ситуация? Да, мы можем продержаться несколько недель. Меньше половины протянут около полугода. И только 10 % добьются цели[5 - «New Years Resolution Statistics.»]. На самом деле, очень многие перестают писать списки, потому что ничего из них не сбылось.

Добро пожаловать в клуб! Мы похожи на только что вылупившихся черепашек, которые уже рвутся бороздить океаны, но в какой-то момент прилетают чайки и начинают на нас охотиться. Некоторые компании наживаются на наших провалах. Например, фитнес-центры продают карты на год, зная, что большинство клиентов перестанут тренироваться уже через несколько недель.

В одном тренажерном зале, который я знаю, было выдано 6500 карт, притом что места хватало всего на 300 человек[6 - Stacey Vanek Smith, «Why We Sign Up for

Gym Memberships but Never Go to the Gym», NPR, 15 января 2015 г.,  
<http://www.npr.org/sections/money/2014/12/30/373996649/why-we-sign-up-for-gym-memberships-but-don-t-go-to-the-gym>  
(<http://www.npr.org/sections/money/2014/12/30/373996649/why-we-sign-up-for-gym-memberships-but-don-t-go-to-the-gym>).].

Они могут позволить себе переоценивать свои возможности, потому что знают: многие разочаруются или потеряют интерес. Что вы чувствуете, когда понимаете, что другие люди предсказывают ваши неудачи и еще и наживаются на них?

Это смешно и грустно одновременно. Но будем честны. В любой момент, когда мы решаем изменить жизнь или добиться успеха в той или иной области, наши цели отражают наши главные желания и стремления. Вот самые популярные из них:

- Сбросить вес и начать правильно питаться.
- Стать лучше.
- Меньше тратить и больше откладывать.
- Укрепить отношения с Богом.
- Проводить больше времени с семьей и друзьями.
- Больше заниматься спортом.
- Научиться чему-то новому.
- Делать что-то хорошее для других.
- Найти любовь всей жизни.
- Поменять работу[7 - Список взят из «New Years Resolution Statistics»; Mona Chalabi, «How Fast You'll Abandon Your New Year's Resolutions», Five Thirty Eight, 1

января 2015 г., <https://fivethirtyeight.com/datalab/how-fast-youll-abandon-your-new-years-resolutions/> (<https://fivethirtyeight.com/datalab/how-fast-youll-abandon-your-new-years-resolutions/>); Nichole Spector, «2017 New Year's Resolutions», NBC News, 1 января 2017 г., <http://www.nbcnews.com/business/consumer/2017-new-year-s-resolutions-most-popular-how-stick-them-n701891> (<http://www.nbcnews.com/business/consumer/2017-new-year-s-resolutions-most-popular-how-stick-them-n701891>); Lisa Cannon Green, «God Rivals the Gym among New Year's Resolutions», Christianity Today, December 29, 2015, <http://www.christianitytoday.com/news/2015/december/god-rivals-gym-among-new-years-resolutions.html> (<http://www.christianitytoday.com/news/2015/december/god-rivals-gym-among-new-years-resolutions.html>).].

По большому счету, мы говорим о здоровье, финансах, отношениях и саморазвитии. Понимаю. Предполагаю, что вы образованный и амбициозный человек, который хочет личностного, карьерного и духовного роста. И это важно, потому что, когда люди вроде вас реализуют весь свой потенциал, мир наполняется счастливыми браками и детьми, бизнесом руководят люди, которыми нельзя не восхищаться, а у вас есть здоровье и силы, чтобы воплощать в жизнь ваши мечты. Шаг за шагом – и вы сделаете мир вокруг себя лучше.

Именно поэтому нам нужен долгосрочный план. Такие мечты слишком важны, чтобы доверяться системе, которая обречена на провал.

У меня есть план получше

Некоторые говорят, что лучший способ достичь цели – это поставить не больше одной или двух за раз. Но как по мне – это слишком банально. Думаю, что и для вас тоже. Неважно, вы бизнесмен, администратор, адвокат, продавец, дизайнер, маркетолог, врач, коуч, мама или папа, муж или жена, а может, почти все сразу – мы же обсуждаем самое важное, так? Так зачем же оставлять столько желаний нереализованными?

Вместо того чтобы уменьшать масштаб своих целей, вам просто нужно использовать более усовершенствованную систему.

Я изучал основы саморазвития и профессионального роста на протяжении десятилетий. И практиковался в этом и дома, и на работе. Как бывший генеральный директор корпорации, оцениваемой в 250 миллионов долларов, и основатель и директор быстрорастущей фирмы, которая занимается лидерством и саморазвитием, я использую проверенную систему целеполагания. Она защищает от провалов и ошибок, которые мы часто допускаем, составляя новогодние списки обещаний и целей.

Год за годом я наблюдал за результатами своей жизни и жизнью бесчисленного количества людей, с которыми делился знаниями. Каждый год я вел за собой людей. Личные консультации, групповые мастер-классы и успешный онлайн-курс «5 дней на пути к своему лучшему году». И я еще не говорю о миллионах читателей моего блога и слушателей радиошоу.

Эта книга стала результатом моего обучения, жизни и преподавательской деятельности. Основанная на годах практики и новейших исследованиях в области целеполагания и достижений, эта программа создана, чтобы помочь вам обрести ясность, развить в себе смелость и запустить систему, которая приведет вас к достижению задуманного.

Ваш прорывной год

Когда Хитер Кампф упала, она могла бы остаться на земле. Могла бы испытать разочарование и смириться с мыслью, которая завладела умами всех зрителей, – для нее гонка окончена. «Мне казалось, что из меня высосали всю энергию», – так она описывала тот неприятный момент. Один из комментаторов даже пытался как-то сгладить ситуацию. Из-за падения Хитер в лидеры вырвался член ее команды, и комментатор сказал, что теперь ей будет не так обидно прийти последней.

Но все сложилось иначе.

«Первое, что я помню после падения, это вид моих рук, которые отталкивались от земли» – сказала Кампф. Она встала так же стремительно, как и упала, и начала сокращать дистанцию. Трибуны пришли в восторг. «Когда я начала набирать обороты, шум и крики поддержки начали возрастать», – вспоминает она[8 - Yarina, «A Race to Remember.»]. Ко всеобщему удивлению, она обошла

сначала одного соперника, потом другого, затем члена своей команды и в конце концов пришла первой!

История Кампф демонстрирует, что может произойти, если мы не будем сдаваться и продолжим двигаться вперед, несмотря ни на что. Может быть, вам кажется, что вы устаете и не понимаете, как можете догнать остальных и достигнуть своих целей. Запомните эту мысль.

Я хочу, чтобы вы на секунду представили, каким бы для вас был прорывной год. Представьте: прошло 12 месяцев, и вы достигли успеха во всех сферах жизни. Сделайте глубокий вдох. Что вы чувствуете, когда находитесь в самой лучшей форме? Или когда у вас хватает энергии, чтобы несколько часов играть с детьми или посвящать много времени своему хобби? И даже после этого у вас останется еще уйма жизненных сил!

Вы женаты? Представьте, что укрепляете и наполняете ваши отношения и не можете дождаться момента, когда проводите время друг с другом. Представьте, что жизнь полна близости, радости и друзей, которые разделяют ваши взгляды и цели, а также вдохновляют и поддерживают.

Подумайте о своем финансовом положении. Что это значит – быть не обремененным долгами и понимать, что в конце месяца у вас осталось достаточно денег? Представьте, что можете покрыть все расходы, не бояться неожиданных трат и быть уверенным в своем будущем. Подумайте, насколько спокойно будете себя чувствовать, если у вас на счету будет лежать кругленькая сумма и вы сможете дать своей семье то, что они хотят и заслуживают.

Задумайтесь о духовной жизни. Представьте, что чувствуете сверхъестественную связь с чем-то великим.

Представьте, что просыпаетесь с благодарностью и засыпаете с чувством удовлетворения.

Что это значит – принимать и победы, и поражения с чувством гармонии в душе?

Некоторым все это даже сложно представить. Жизнь может быть сумбурной и неопределенной, и недоверие – простой способ подготовиться к худшему. Но я думаю, что причины зарыты еще глубже. У большинства есть большой опыт НЕ получать того, что хочется. Возможно, мы ставили масштабные цели и не добивались их, или все пошло совсем не так, как мы планировали.

Жизнь посылает нам крученые мячи. Каждому из нас. Разочарование приводит к фрустрации, злости, грусти и в итоге трансформируется в цинизм. Возможно, именно его вы испытываете в данную минуту.

Послушайте меня. Оставьте в прошлом все, что происходило с вами, – и хорошее, и плохое. У вас есть возможность прожить лучший год в своей жизни, усовершенствовав даже те области, в которых вы терпели неудачи. Я покажу, как это сделать. Воспринимайте эту книгу как приглашение в счастливую жизнь: следующие 12 месяцев будут наполнены невероятными и значимыми событиями.

Какая у вас цель?

Твой лучший год основан на пяти ключевых предположениях. Во-первых, реальная жизнь многогранна. Жизнь – это не только работа. Больше чем семья. Я вижу, что она состоит из десяти взаимосвязанных сфер.

1. Духовная: связь с Богом.
2. Интеллектуальная: способность придумывать что-то новое.
3. Эмоциональная: психологическое здоровье.
4. Физическая: здоровье тела.
5. Брак: ваш супруг или партнер.
6. Родительская: дети, если они у вас есть.
7. Социальная: друзья и знакомые.

8. Профессиональная.

9. Интересы: хобби и свободное время.

10. Финансовая: личный или семейный доход.

Во-вторых, каждая сфера важна. Почему? Потому что одно тянет за собой другое. Например, ваше самочувствие сказывается на работе. Стресс на работе влияет на взаимоотношения дома. Это означает, что вы должны уделять внимание каждой из этих сфер, если хотите преуспеть в жизни.

В-третьих, прогресс начинается только тогда, когда вы станете честны с собой. Да, возможно, вы понимаете, что в вашей карьере что-то пошло не так, но это не значит, что вы взяли контроль над ситуацией. Или, может быть, вы поняли, что ваш брак дал трещину или превратился в рутину, но у вас не хватает смелости признаться, что вы застряли в нем.

В-четвертых, вы можете улучшить любую сферу в своей жизни. Неважно, что творится в мире или как вы разочарованы, – вы не должны довольствоваться тем, что имеете. Прогресс и серьезный личностный рост действительно возможны.

И наконец, в-пятых, уверенность, счастье и чувство удовлетворения – побочный эффект личностного роста.

Лучший способ избавиться от неопределенности и начать достигать своих целей – осознать, насколько сильно мы можем контролировать ситуацию.

Это круче, чем вы думаете.

Для того чтобы понять, чем вы располагаете на данный момент, я предлагаю пройти быстрый и легкий тест «Оценка вашей жизни». Вы можете сознательно ускорить рост в наиболее важных сферах. Но, чтобы выяснить, какие сферы требуют больше всего внимания, нужно знать, на каком уровне вы находитесь сейчас. Может быть, вы успешны на работе, но у вас проблемы со здоровьем.

Или отлично сочетаете работу и личную жизнь, но понятия не имеете, как начать откладывать деньги.

Жизнь состоит из десяти взаимосвязанных сфер. Понимание, насколько проработан тот или иной сектор, даст вам возможность роста. Оцените, насколько реализована каждая сфера по шкале от 1 до 10

Я придумал этот тест, чтобы быстро отметить для себя сферы, которые требуют улучшения, и отследить личностный рост с течением времени. Если вы еще не сделали этого, зайдите по ссылке [www.bestYearEver.me/lifescore](http://www.bestYearEver.me/lifescore) (<http://www.bestyearever.me/lifescore>) и составьте свой круг. Это легко и просто и займет у вас не больше десяти минут. А еще даст стимул прожить лучший год в своей жизни. Но это только начало.

## Дорога в будущее

Позвольте мне рассказать вам, куда мы движемся. Я разделил процесс достижения целей на пять простых шагов. В шаге 1 я помогу избавиться от сомнений, которые могут возникнуть у вас на пути к изменениям. Если мы не верим в свой успех, то обязательно потерпим неудачу. Этот шаг позволит отказаться от ограничивающих убеждений и представить, каким может быть лучший год в жизни.

Шаг 2. Я расскажу, как покончить с прошлым. Тащить худшие переживания прошлого в свое светлое будущее – одна из причин поражения. Если мы перестанем держаться за прошлое, особенно за какие-то наши усилия, которые ни к чему не привели, то сможем более уверенно шагать в будущее. Я не предлагаю копаться в своем детстве, только в последних нескольких годах. Я поделюсь четырехступенчатой системой, как разобраться: что сработало, а что нет. Таким образом, вы обретете мудрость, которая поможет в будущем. А еще я покажу, как ваши самые большие разочарования прошлых лет могут превратиться в самые большие возможности.

Шаг 3. Я дам вам семиступенчатую систему, как правильно ставить цели. Вы увидите, как исполняются ваши мечты, которые вы визуализировали несколько месяцев назад. Проблема классического целеполагания в том, что цели плохо проработаны. «Больше тренироваться» или «тратить меньше, а копить больше» могут провалиться сразу по нескольким пунктам. В свою очередь, эффективные цели конкретны и измеримы. Плохо сформулированная цель быстро забывается. Эта проверенная система также поможет вам научиться мечтать масштабнее.

Еще одна серьезная причина, почему цели не реализуются, – отсутствие мотивации. Без веского повода мы теряем интерес, начинаем отвлекаться и забываем о том, к чему стремились. В шаге 4 я открою вам секрет самого действенного мотиватора. Твоего «почему». Как только вы поймете, в чем суть, вас уже будет не остановить, – даже когда на вашем пути появятся серьезные препятствия. Я также продемонстрирую вам трюк, как оставаться мотивированным и приобрести новые полезные привычки.

Наконец, шаг 5. Мы сложим все части пазла вместе, и вы обретете силу, чтобы двигаться вперед, используя три лучшие тактики для достижения целей, которые я знаю. Целей, которые вы сами же себе и поставили.

Большинство из нас терпит неудачу, потому что у нас нет хорошей тактики реализации задуманного.

Но пока кто-нибудь не покажет нам, как это работает, нам остается только надеяться на удачу или биться головой об стену, чтобы понять, что к чему. Этот шаг поможет поставить все на свои места. Вы научитесь получать силу из маленьких шагов, активировать систему запуска и анализировать свои цели, чтобы избегать препятствий на пути.

Будет ли этот год таким же, как и предыдущий, или он станет самым прорывным? Вы больше не будете сожалеть о том, что не достигли того, о чем мечтали, за эти 12 месяцев. Если вы хотите пройти путь от замешательства и равнодушия к ясности, уверенности и способны к достижению желаемого, то, думаю, Твой лучший год будет ответом на все ваши вопросы. Поехали!

## Шаг 1

### Поверьте в возможность

Есть старое выражение: «История не повторяется, но она циклична». И особенно это верно, когда мы говорим о нашей личной истории. Почему? Обстоятельства жизни меняются от недели к неделе, год от года. Но мы – это мы. И наше мышление приводит нас примерно к одному и тому же результату, независимо от того, что происходит на работе, в семье или в мире.

Если наш ход мыслей благоприятный, то мы добиваемся положительных результатов – счастья, личного удовлетворения и даже финансового благополучия. Но если он контрпродуктивен, то все будет наоборот: страдания, неудовлетворенность и постоянное нытье, что мир от нас отвернулся.

Хорошая новость: вы можете изменить этот цикл. Даже если ход ваших мыслей полностью вас устраивает, то вы все равно сможете усовершенствовать некоторые сферы жизни, прокачав некоторые убеждения.

Когда мы концентрируемся на улучшениях, обстоятельства начинают нам способствовать в этом.

1

### Вера формирует вашу реальность

То, что происходит, не идет ни в какое сравнение с тем, как мы об этом рассказываем.

РАБИХ АЛАМЕДДИН[9 - Рабих Аламеддин – ливанско-американский художник и писатель. – Прим. ред.]

Несколько лет назад у нас с Гейл, моей женой, был сеттер Нельсон. Он был воспитанный, терпеливый и хорошо ладил с внуками. У него был лишь один недостаток. Как только открывалась входная дверь, он удирал, словно преступник, задумавший побег. Нам требовалось не меньше двадцати минут, чтобы догнать его и привести обратно в дом. Но самое страшное было наблюдать за тем, как он едва избегает столкновения с машиной. Мы не знали, что делать. Пока не попробовали невидимый забор.

Это было именно то, что нам нужно. Забор представлял собой провод, проложенный под землей, и электронный ошейник. Если Нельсон приближался к границе, ошейник посылал ему предупреждающий сигнал. Немного практики, и пес уже понимал, где проходит граница, и старался ее избегать. Никаких больше побегов. Мы спокойно отпускали его поиграть в саду, не боясь, что он убежит.

Но вот что интересно. В какой-то момент мы поняли, что ошейник больше не нужен. Если мы стояли по ту сторону забора и звали Нельсона, он не приближался. Он не двигался с места, даже если дети манили его угощениями. Ограда из реального мира стала частью мира в голове у Нельсона.

### Сила убеждений

Убеждения играют огромную роль в нашем подходе к жизни. Мы стремимся к тому, чего ожидаем. Это давно известная истина. «Если человек определяет ситуацию как реальную, то она станет реальной по своим последствиям», – сказал социолог Уильям У. Томас в 1928 году. Основываясь на «теореме Томаса», Роберт К. Мертон[10 - Роберт Кинг Мертон – один из самых известных американских социологов двадцатого века. Большую часть своей карьеры преподавал в Колумбийском университете, где достиг звания профессора университета. – Прим. ред.] двадцать лет спустя популяризировал термин «самоисполняющееся пророчество». А в 1957 году философ Карл Поппер сформулировал «эффект Эдипа» в честь мифологического древнегреческого царя Эдипа, узнавшего от оракула свое возможное будущее[11 - William I. Thomas and Dorothy Swaine Thomas, *The Child in America* (Нью-Йорк: Knopf, 1928), 572; Robert K. Merton, «The Self-Fulfilling Prophecy», *The Antioch Review* 8, no. 2 (лето 1948); Karl Popper, *The Poverty of Historicism* (1957; repr., Нью-Йорк: Routledge, 2002), 11.]

Как сказал ученый Крис Бердик в своей книге «Разум над разумом»: «Наша реальность – это в большей мере наши ожидания. Все, что мы видим, слышим, пробуем, чувствуем и испытываем, идет из глубин подсознания. Наш разум одерживает победу над хаосом. Мы заполняем пробелы хорошо изученными формами, шаблонами и предположениями. Наши прогнозы на ближайшее и далекое будущее искажают реальность»[12 - Chris Berdik, Mind Over Mind (Нью-Йорк: Current, 2012), 9.]. Но как?

Это не вымысел. Это не связано с законами вселенной, как вы могли бы подумать. Все гораздо проще.

Поскольку наши ожидания формируют наши представления, значит, они формируют и результат. То есть нашу реальность.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Конференция «Большой Десятки» (Big Ten) – старейшая конференция в первом дивизионе студенческого спорта США. В настоящее время в ее состав входит 14 университетов.

2

Brent Yarina, «A Race to Remember», BTN, 3 июня 2015 г.,  
<http://btn.com/2015/06/03/a-race-to-remember-i-had-no-idea-i-fell-like-that-ininspirational-2008-run> (<http://btn.com/2015/06/03/a-race-to-remember-i-had-no-idea-i-fell-like-that-ininspirational-2008-run>). Некоторые видео с гонки можно найти в сети.

3

Allyssa Birth, «Americans Look to Get Their Bodies and Wallets in Shape with New Year's Resolutions», Harris Poll, 26 января 2017 г.,  
<http://www.theharrispoll.com/health-and-life/In-Shape-New-Years-Resolutions.html>  
(<http://www.theharrispoll.com/health-and-life/In-Shape-New-Years-Resolutions.html>).  
Смотри также: «New Years Resolution Statistics», Statistic Brain Research Institute, 1 января 2017 г., <http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics>  
(<http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics>).

4

Laura House, «Got Ready for the Gym, Packed My Gear, Went for a Burger Instead», Daily Mail, 7 января 2016 г., <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3388106/New-Year-s-resolutions-broken-just-one-week-2015.html>  
(<http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3388106/New-Year-s-resolutions-broken-just-one-week-2015.html>).

5

«New Years Resolution Statistics.»

6

Stacey Vanek Smith, «Why We Sign Up for Gym Memberships but Never Go to the Gym», NPR, 15 января 2015 г.,  
<http://www.npr.org/sections/money/2014/12/30/373996649/why-we-sign-up-for-gym-memberships-but-don-t-go-to-the-gym>  
(<http://www.npr.org/sections/money/2014/12/30/373996649/why-we-sign-up-for-gym-memberships-but-don-t-go-to-the-gym>).

7

Список взят из «New Years Resolution Statistics»; Mona Chalabi, «How Fast You'll Abandon Your New Year's Resolutions», Five Thirty Eight, 1 января 2015 г.,  
<https://fivethirtyeight.com/datalab/how-fast-youll-abandon-your-new-years-resolutions/>  
(<https://fivethirtyeight.com/datalab/how-fast-youll-abandon-your-new-years-resolutions/>); Nichole Spector, «2017 New Year's Resolutions», NBC News, 1 января 2017 г., <http://www.nbcnews.com/business/consumer/2017-new-year-s-resolutions-most-popular-how-stick-them-n701891>  
(<http://www.nbcnews.com/business/consumer/2017-new-year-s-resolutions-most-popular-how-stick-them-n701891>); Lisa Cannon Green, «God Rivals the Gym among New Year's Resolutions», Christianity Today, December 29, 2015,  
<http://www.christianitytoday.com/news/2015/december/god-rivals-gym-among-new-years-resolutions.html> (<http://www.christianitytoday.com/news/2015/december/god-rivals-gym-among-new-years-resolutions.html>).

8

Yarina, «A Race to Remember.»

9

Рабих Аламеддин – ливанско-американский художник и писатель. – Прим. ред.

10

Роберт Кинг Мертон – один из самых известных американских социологов двадцатого века. Большую часть своей карьеры преподавал в Колумбийском университете, где достиг звания профессора университета. – Прим. ред.

11

William I. Thomas and Dorothy Swaine Thomas, *The Child in America* (Нью-Йорк: Knopf, 1928), 572; Robert K. Merton, «The Self-Fulfilling Prophecy», *The Antioch Review* 8, no. 2 (лето 1948); Karl Popper, *The Poverty of Historicism* (1957; repr., Нью-Йорк: Routledge, 2002), 11.

12

Chris Berdik, *Mind Over Mind* (Нью-Йорк: Current, 2012), 9.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ru/hayyatt\\_maykl/tvoy-luchshiy-god](https://tn.knigapoisk.com/ru/hayyatt_maykl/tvoy-luchshiy-god)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)