

Правило 5 секунд. Как успевать все и не нервничать
Мел Роббинс

Нонфикшн Рунета

Вы слышали что-нибудь о правиле 5 секунд? Автор этого лайфхака предлагает окунуться в удивительно простой мир легкого и продуктивного изменения своей жизни. 5 секунд – звучит не сложно и не предвещает долгой работы над собой или 12-ступенчатой системы изменений... Вы можете просто взять и начать ходить на фитнес (и не обязательно с понедельника), попросить у начальника повышение, сказать родственникам, что действительно думаете или чувствуете, повысить свою эффективность, избавиться от панических атак, и в принципе делать что-либо, на что никогда не хватало сил и желания. Все очень просто, и все в ваших руках. Все события, описанные в книге, действительно и реальны. Сотни вдохновляющих историй и меняющих жизнь примеров ждут вас!

Мел Роббинс

Правило 5 секунд. Как успевать все и не нервничать

Mel Robbins

5 SECOND RULE. TRANSFORM YOUR LIFE, WORK, AND CONFIDENCE WITH EVERYDAY COURAGE

Печатается с разрешения автора и литературных агентств United Talent Agency и Prava I Prevodi International Literary Agency.

© 2017 by Mel Robbins

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Это реальная история о

ПРАВИЛЕ ПЯТИ СЕКУНД

ЧТО это, ПОЧЕМУ оно работает и КАК люди во всем мире используют его, чтобы изменить свою жизнь всего лишь за пять секунд.

- Все события, описанные в книге, произошли в действительности.

- Имена героев не изменены.
- Посты в социальных сетях, которые появляются в тексте книги, на самом деле существуют.

Я не могу дождаться возможности поделиться с вами тем, что написано в этой книге, и увидеть, как раскрывается скрытая в вас сила.

5...4...3...2...1... ВПЕРЕД!

С наилучшими пожеланиями,
Мел

Будничная смелость

Смелость – это способность делать то, что кажется трудным, пугающим или сомнительным.

Ее нельзя приберечь про запас.

Смелость – это право, которое дается нам от рождения. Она внутри каждого из нас. И она ждет, чтобы вы ее обнаружили.

Одна секунда смелости может изменить ваш день. Один день может изменить всю вашу жизнь. А одна жизнь может изменить мир.

В смелости есть настоящая сила; она раскрывает вас – самую лучшую вашу сторону.

Найдите в себе смелость, и вы будете способны добиться всего, о чем мечтаете, и испытать все, что захотите.

Да, вы даже сможете изменить мир.

Часть 1

Правило пяти секунд

Глава 1

Пять секунд, чтобы изменить свою жизнь

если вы ищете человека, который изменит вашу жизнь, то посмотрите в зеркало

Сейчас вам предстоит узнать одну удивительную вещь – потребуется всего пять секунд, чтобы изменить свою жизнь. Это звучит как некий рекламный трюк, не правда ли? Но это не так. Это наука. Я это вам докажу. Одно решение, на которое потребуется всего пять секунд, изменит вашу жизнь. На самом деле, это единственный способ ее изменить.

Это реальная история о Правиле пяти секунд: что это такое, почему оно работает и как оно изменяет жизни людей по всему миру. Правило очень легко запомнить, а его влияние глубоко и значительно. Это секрет, который изменяет все. Как только вы узнаете Правило, вы немедленно можете начать им пользоваться. Правило поможет вам жить, любить, работать, говорить с большей уверенностью в своих силах и храбростью в повседневной жизни. Используйте его один раз, и оно будет с вами, когда бы ни потребовалось.

Я создала Правило пяти секунд в тот момент своей жизни, когда, казалось, все летит в пропасть. И под «все» я имею в виду действительно все: брак, финансовое положение, карьера и самоуважение были на самом дне. Мои проблемы выглядели такими огромными, что каждое утро мне приходилось бороться с собой только для того, чтобы встать с постели. Именно так и появилось Правило: я изобрела его, чтобы избавиться от привычки бить по кнопке будильника.

Когда я семь лет назад впервые воспользовалась Правилем, я думала, что это глупо. Я даже и не подозревала, что изобрела мощный метакогнитивный метод, который изменит все в моей жизни, работе и самоощущении.

То, что произошло со мной после открытия Правила пяти секунд и силы пятисекундных решений, – это просто невероятно. Я не просто очнулась – я встряхнула всю свою жизнь. Я использовала этот единственный инструмент, чтобы взять на себя управление и улучшить все: от веры в свои силы до оборота денежных средств, от брака до карьеры, от производительности труда до родительских качеств. Я перестала выписывать чеки семи различным банковским служащим, не имея достаточно средств для их оплаты, и ссориться с мужем из-за празднования двадцатилетия нашей свадьбы. Я излечилась от беспокойства, создала и продала два небольших бизнеса, получила предложения о работе в CNN и журнале «Саксес» и сейчас являюсь одним из самых востребованных лекторов в мире. Я никогда не чувствовала себя более счастливой и свободной и не ощущала, что держу жизнь в своих руках. Ничего этого я бы не добилась без Правила.

Правило пяти секунд изменило все... научив меня одной вещи: КАК изменять.

Используя Правило, я избавилась от привычки по многу раз обдумывать самые незначительные шаги, прежде чем начать действовать. Я использовала Правило, чтобы наладить самоконтроль, иметь более прочную связь с действительностью и более продуктивно работать. Правило научило меня, как перестать сомневаться и начать верить в себя, свои идеи и способности. Правило дало мне внутренние силы стать лучшим и более счастливым человеком не для других, а для себя.

Для вас Правило может сделать то же самое. Поэтому я так радуюсь возможности им с вами поделиться. В нескольких следующих главах вы узнаете обо всем, что стоит за Правилем: что это, почему это работает и какие научные аргументы его подкрепляют. Вы откроете, как пятисекундные решения и действия будничной

смелости изменяют вашу жизнь. Наконец, вы узнаете, как вы можете использовать Правило пяти секунд в сочетании с последними научно-обоснованными стратегиями, чтобы стать здоровее, счастливее, а также продуктивнее и эффективнее в работе. Также вы научитесь, как использовать его, чтобы перестать беспокоиться, управлять тревожностью, найти смысл жизни и справиться с любым страхом.

И это еще не все. Вы увидите доказательства. Множество доказательств. В этой книге полным-полно постов из социальных сетей и рассказов из первых уст от людей со всего мира, использующих Правило для того, чтобы сделать самые удивительные вещи реальностью. Да, Правило поможет вам просыпаться вовремя, но на самом деле оно делает куда более удивительные вещи: оно пробуждает вашего внутреннего гения, лидера, рок-звезду, спортсмена, художника и изменяет действующую силу внутри вас.

Когда вы узнаете о Правиле, вы, скорее всего, начнете использовать его, чтобы добиться своих целей. Возможно, вы будете пользоваться им, чтобы заставить себя ходить в спортивный зал, как делает Маргарет, когда «чувствует, что это выше ее сил».

Маргарет

@MRuvoldt

Планировала начать сегодняшний день с тренировки. Проснулась и почувствовала, что это выше моих сил. А потом вспомнила @melrobbins #правилопятисекунд

Или вы можете использовать Правило, чтобы приобрести больше влияния на работе. Именно так Мальзак начал использовать Правило, чтобы набраться смелости пойти к своему начальнику и поговорить о своей карьере (действие, которого многие из нас так боятся). Благодаря Правилу, он не только сделал это, но и достиг великолепного результата.

malzakmeh @melrobbins, сегодня я сделал огромный шаг вперед и поговорил со своим начальником о своей ближайшей цели в работе. И он полностью поддержал меня! #правилопятисекунд! Спасибо вам, @melrobbins ??

В этом еще одна уникальная особенность Правила – возможно, именно я его создала, но рассказать можно не только о моей истории. В этой книге вы встретитесь с людьми со всего мира, ведущими самый разный образ жизни, которые используют Правило по большим и малым поводам, чтобы контролировать свою жизнь. Их очень разнообразный опыт поможет вам понять, насколько безгранично применение Правила и какие выгоды оно может принести на самом деле.

Вы можете использовать Правило, чтобы повысить свою производительность. До Правила пяти секунд Лора писала бесконечные списки того, что необходимо сделать, находила оправдания несделанному и чувствовала себя тупицей. Теперь в жизни Лоры не осталось места оправданиям – только действиям. Лора увеличила свой ежемесячный доход до 4000 долларов, получила степень бакалавра и совершила

несколько пеших походов. Следующим этапом она планирует пробежать марафон.

Лора

Я слышала, как вы рассказывали об этом прошлой зимой, и сказала себе, что пора перестать относиться к себе как к тупице, а потом это все и пошло!!! Спасибо вам, что освободили меня от этой идиотки внутри меня!

Надпись на фотографии:

2015

Найти нового соседа по квартире

Вы можете использовать Правило, чтобы выйти из зоны комфорта и более эффективно взаимодействовать с людьми. Кен использовал Правило пяти секунд в тот же день, когда узнал о нем на национальной конференции Института управления проектами, чтобы познакомиться с влиятельными людьми, Мэтью использовал его для «холодных звонков» руководителям высшего звена, а Алан – для того чтобы приобрести «десяток приятелей, которых иначе бы у меня не было» на мероприятии Ассоциации профессионального гольфа.

Кен Ричес @Buckoc1own1

@melrobbins Мне очень понравилось ваше выступление в субботу на национальной конференции Института управления проектами. С тех пор я использовал Правило пяти секунд, по крайней мере, три раза!

Мел Роббинс @melrobbins

@Buckoclow1 И как же вы его использовали?

Кен Ричес @Buckoclow1

@melrobbins Дважды, чтобы представиться влиятельным людям, и один раз, чтобы встать и переделать кучу работы сегодня утром

Мэтью Смит

@melrobbins Я написал электронные письма руководителям высшего звена от имени и по поручению своих друзей, чтобы пройти информационные собеседования. И ОНИ ОТВЕТИЛИ. Правило пяти секунд рулит!

Алан

@TheIdOfAlan

@melrobbins На мероприятии Ассоциации профессионального гольфа все прошло великолепно! Я использовал этот трюк с пятью секундами, чтобы приобрести «десяток приятелей, которых иначе бы у меня не было. #КрутойЛайфхак

Также вы можете использовать Правило, чтобы контролировать себя и свои эмоции. Дженна пользовалась им, чтобы «сохранять терпение, а не рявкать» на своих детей. Также она применяла его как средство продаж в своем недавно открытом бизнесе прямых продаж. Правило помогло ей перестать думать о том, как можно «смущаться», продавая что-либо, и дало ей храбрости просто начать продавать.

Дженна

Привет, Мел! Ну вот я и начала претворять Правило пяти секунд в жизнь. На самом деле я стала пользоваться им в двух сферах моей жизни. Во-первых, с детьми, чтобы сохранять терпение, а не рявкать на них. Я чувствую, что оно дает мне лишние пять секунд, чтобы собраться с мыслями, а не выхватывать сразу же пистолет. А во-вторых, я пользуюсь им в моем бизнесе Yoli. Я беру паузу в пять секунд, а потом просто спрашиваю, просто говорю с кем-то и завожу разговор о своем бизнесе. Как вы и говорили, гораздо лучше думать об ответе, чем о том, какое напряжение и смущение может вызвать такой бизнес. Я просто использую пять секунд и это вместо того, чтобы думать об этом!!! Я была просто счастлива послушать вашу лекцию лично!!! Это было великолепно! Спасибо вам! Я планирую

применить правило пяти секунд во многих областях своей жизни, которые я бы хотела улучшить! Желаю вам всего наилучшего!

Руководители высшего звена некоторых самых уважаемых в мире компаний используют Правило, чтобы помочь своим менеджерам измениться, увеличить продажи, вдохновить команду и внести в работу новое. Возьмем, например, Кристал из USAA[1 - United Services Automobile Association (USAA) – группа компаний диверсифицированных финансовых услуг, входит в список Fortune 500, базируется в штате Техас. В конце 2015 года насчитывалось 11,4 миллиона членов. – Примеч. пер.], у которой вся команда по продажам использует Правило пяти секунд, при этом добившись потрясающего результата – они перепрыгнули на «первое место в нашем территориальном подразделении».

Кристал

Вся моя команда в USAA использует правило пяти секунд. Пока что мы перепрыгнули на первое место в нашем территориальном подразделении, но наша цель – стать номером один во всей компании! Вот один из бланков, которые вы мне посылали. У меня есть и другие, чтобы заниматься по ним.

Правило пяти секунд так легко запомнить, и оно так важно для ощущения уверенности в себе, что мы можем увидеть, как менеджеры, такие, как Муз, обучают ему свои команды по всему миру.

Муз

@muze63

Весь персонал прилип к экранам во время великолепного #TEDtalk с @melrobbins сегодня утром. #мотивация #правилопятисекунд. Спасибо, Мел! ?

Вас также вдохновляют истории людей, которые нашли в себе смелость перестать обдумывать и начать воплощать свои идеи в жизнь. Марк, который несколько десятков лет раздумывал о том, чтобы основать некоммерческую хоккейную лигу для детей из бедных районов города, использовал Правило, чтобы, наконец, извлечь эту идею «из своей головы» и «превратить ее в действие». Сейчас он сотрудничает с бывшими игроками олимпийской сборной и NHL, чтобы организовывать лагеря, проводить тренировки профессиональных игроков с детьми и создавать команды.

Марк

В восьмидесятые и девяностые годы я работал в Национальной хоккейной лиге. Мне всегда было очень жаль, что у детей из бедных центральных кварталов города мало возможностей заниматься спортом, так как это для многих семей дорого, и родители не видят в таких занятиях никакой практической пользы.

В голове у меня навсегда засел образ легенд хоккея, которые пришли в большой спорт из бедных кварталов, играя в хоккей на улице. К сожалению, каждый раз, когда я об этом думал, у меня в голове срабатывал «экстренный тормоз», и я так и не попытался претворить свои идеи в жизнь.

Затем, в 2013 году я увидел выступление с Мел Роббинс и где-то между 19 и 21 минутой она рассказала о Правиле пяти секунд.

Это было попадание в десятку!

Я немедленно извлек хоккейную программу для бедных кварталов из своей головы и превратил ее в действие. Вскоре я связался с бывшей звездой олимпийской сборной США по хоккею Дэвидом Дженсеном и ветеранами «Бостон Брюинз»[2 - «Бо?стон Брю?инз» (англ. Boston Bruins) – профессиональный хоккейный клуб, выступающий в Национальной хоккейной лиге. – Примеч. пер.], чтобы создать программу «Хоккей на улицах», в рамках которой теперь проводятся тренировочные лагеря, тренировки профессиональных игроков с детьми и создаются команды во многих городах по всей территории Новой Англии.

Программа продолжает расширяться, у тысяч городских ребят будет шанс попробовать себя в хоккейной игре. Но всего этого не было бы, если бы не удалось отключить «экстренный тормоз»!

<http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>
(<http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>)

Летняя программа городского хоккея – 2016

Отдел охраны природных ресурсов и оздоровительных мероприятий штата Массачусетс...

Правило также является мощным инструментом в борьбе с вредными привычками и депрессией. Билл узнал о Правиле пяти секунд из новостной ленты сайта Reddit, и это оказалось «правильной мыслью в правильном месте в правильное время». Он начал пользоваться этим «фокусом с обратным отсчетом», чтобы бросить пить, и это «на удивление» сработало! Недавно он отметил свое сорокалетие совершенно трезвым.

Билл

Я наткнулся на ваше видео в новостной ленте Reddit. Посмотрел его минут 10, а теперь уже 5 дней не пью. И становлюсь все сильнее. Поэтому хочу сказать вам спасибо! Правильная мысль в правильном месте в правильное время.

Привет, Мел! У меня все очень хорошо. В субботу мне исполнилось сорок, и все это время я не пил. Я был на нескольких общественных мероприятиях и использовал там этот фокус с обратным отсчетом. Это на удивление сработало!

И оно даже может спасти вам жизнь. Один мой коллега недавно связался со мной и поделился душераздирающей историей о Правиле пяти секунд. После того как они с женой расстались, у него началась глубокая депрессия. Было так плохо, что он «обдумывал самоубийство». В самый плохой момент он использовал Правило, что «положить этому конец и обратиться за помощью». Он нашел в себе смелость выбросить мысль о самоубийстве из головы, отсчитав 5-4-3-2-1 и обратившись за помощью, что спасло его жизнь.

Мел, надеюсь, у тебя все хорошо. Я уже довольно давно собирался тебе написать. Как ты знаешь, я несколько раз тебя слушал, после того как мы разговаривали в последний раз, я нашел твои «посты» и изучал их. Имей в виду, в том что ты делаешь есть смысл. Мы с женой разошлись больше года назад, и это было тяжело. Так тяжело, что я обдумывал самоубийство. Тем не менее, в самый тяжелый момент я отсчитал 5-4-3-2-1, оборвал эту мысль и обратился за помощью. Сейчас у меня все в порядке, жизнь хороша, и я нашел в ней новые цели. Никогда не сомневайся в том, что ты делаешь много хорошего, и это имеет значение. 5-4-3-2-1, вперед! И пусть у тебя будет хороший день! Пока!

Используя Правило более семи лет и получая отклики людей со всего мира, я пришла к выводу, что буквально каждый день мы сталкиваемся с трудными, сомнительными или пугающими ситуациями. Наша жизнь требует смелости. А именно это качество Правило и поможет вам в себе обнаружить – смелость стать лучшей версией себя. Так как же один простой инструмент может давать такой мощный и разнообразный результат?

Прекрасный вопрос. Правило пяти секунд работает только в одном направлении – на ВАС. Все величие уже есть у вас внутри. Даже в самые плохие моменты величие находится там. Правило только даст вам способность его увидеть и услышать и смелость, чтобы действовать.

Используя Правило, я обнаружила в себе храбрость сделать вещи, которые многие годы обдумывала и находила оправдания, чтобы отложить их на потом. Только через действие я смогла освободить скрывающиеся внутри меня силы и стать тем человеком, которым я всегда хотела быть. И та уверенность, которую я демонстрирую на телевидении, в Сети и на сцене, – это то, что я называю «настоящей уверенностью».

Я выработала эту настоящую уверенность, научившись отдавать должное своим побуждениям действиями, так что они смогла реализоваться в реальном мире. Я намеренно использовала выражение «отдавать должное». Именно это вы делаете, когда используете Правило. Вы отдаете должное самому себе. Вы продвигаете свои собственные идеи. И каждый раз, когда вы пользуетесь Правилем, вы на один шаг приближаетесь к тому, чтобы стать таким человеком, каким вам действительно

хочется быть. Я смогла пройти путь от человека, который только обдумывает свои идеи, до человека, у которого есть достаточно уверенность, чтобы ими делиться, воплощать их в жизнь и следовать по намеченному пути. Если вы будете постоянно использовать Правило и отдавать должное своим побуждениям, именно это произойдет и с вами.

Марлоу обнаружила, как просто использовать Правило, чтобы изменить себя. Узнав о нем, она применила его, чтобы перестать обдумывать, как бы ей записаться на занятия, а просто это сделать на самом деле. До этого она «очень, очень долго хотела это сделать, но все продолжала находить различные оправдания».

Марлоу

Мел!!!!!! Я была в «Команде триумфаторов», когда появились Вы и состоялся разговор, изменивший всю жизнь и буквально потрясший ее основы. Это произошло на конференции ACE в Торонто 14 сентября. Я только что начала читать Вашу книгу и не могла от нее оторваться. Вообще-то один раз я буквально отложила ее: я читала вечером в постели, но вдруг вскочила, поехала в университет Йорк и записалась на курсы. Я очень, очень долго хотела это сделать, но все продолжала находить различные оправдания, почему это невозможно. Совершенно невероятно и очень вдохновляет то, как легко становится делать разные вещи, когда вытряхнешь из головы весь мусор! Тогда ты можешь ТОЛКАТЬ себя вперед! Я люблю Вас и люблю Вашу книгу! Вы должны поделиться своей мудростью со всем миром. Вы на самом деле круто изменили свою жизнь за такое небольшое время, и я даже не могу описать, как потрясающе чувствовать, что теперь я ее контролирую. Я очень надеюсь, что вскоре у Вас появится еще одна книга. Искренне Ваша, еще одна Ваша благодарная поклонница.

Марлоу

Люди должны понимать, как чертовски ПРОСТО это делать, после того как на самом деле один раз попробуешь. Я действительно потрясена. Именно поэтому мне захотелось Вам написать. Я уверена, что такие истории Вы слышите каждый день, но я буквально много лет все откладывала и откладывала эти курсы – честное слово, так и было! А на середине книги я поняла: а чего это я жду? Все, что мне нужно сделать, – это сесть в машину, проехать полчаса и записаться! И я это сделала. И меня внесли в список на осенний семестр, и на зимний тоже, и я чувствую, что мне брошен вызов, и это так возбуждает! Я знаю, что, одолев эту вершину, я буду искать следующую, и, наконец, я чувствую, что делаю что-то для себя, что обернется для меня выгодой. А самое лучшее это то, что я получила ИМПУЛЬС сделать это самой. Это великолепно. На самом деле было истинным удовольствием присутствовать на беседе с Вами. Вы дарите вдохновение!

Как подметила Марлоу, «совершенно невероятно и очень вдохновляет то, как легко становится делать разные вещи, когда вытряхнешь из головы весь мусор! Тогда ты можешь ПРОДВИГАТЬ себя вперед!»

Она права. Как только вы начнете использовать Правило, чтобы высвободить свою

личность из головы и дать ей возможность действовать, вы будете «потрясены», как легко принять пятисекундное решение, которое изменит все.

Все больше и больше применяя Правило в своей жизни, я поняла, что каждый день принимаю маленькие решения, и этот процесс связывает меня по рукам и ногам. За пять секунд я решаю промолчать, подождать и не рисковать. У меня есть интуитивное понимание того, как следует поступить, и, если дать ему больше пяти секунд, разум убьет это понимание сомнениями, оправданиями, беспокойством или страхом. Проблема была во мне, и за пять секунд я могла подтолкнуть себя и принять решение. Ключ к изменениям был передо мной все это время – пятисекундные решения.

Видели ли вы когда-нибудь знаменитое напутственное обращение, которое Дэвид Фостер Уоллес[3 – Дэ?вид Фо?стер Уо?ллес (англ. David Foster Wallace; 21 февраля 1962–12 сентября 2008) – американский писатель, мыслитель-эссеист. В течение многих лет испытывал тяжелые приступы депрессии, лечился различными средствами, включая электрошоковую терапию, 12 сентября 2008 года покончил с собой. – Примеч. пер.] произнес в Кенйон-колледже в 2005 году? Если вы никогда не слышали и не читали эту речь, вы можете найти ее на YouTube, и она определенно стоит тех 20 минут, которые уйдут на ее просмотр.

В ней Уоллес выходит к микрофону и начинает с шутки:

Жили-были две молодые рыбки, плавали они, плавали, и однажды встретились со старой рыбкой, которая плыла в другом направлении. Старая рыба кивнула молодым и сказала:

– Доброе утро, мальчики, как вода?

Две молодых рыбы ничего не ответили, проплыли немного вперед, а потом один повернулся к другому и спросил:

– А что это за чертовщина такая – вода?

На видео вы услышите, как аудитория смеется, а потом Уоллес объясняет смысл истории рыб: «самые важные и очевидные сущности часто оказываются теми, которые труднее всего заметить и о которых труднее всего говорить».

Для меня труднее всего было заметить то, что находится в самой сущности изменения, и говорить об этом. Я всегда задавалась вопросом, почему так чертовски трудно заставить себя делать вещи, которые, как я знала, необходимо сделать, чтобы продвинуть свою карьеру, обогатить отношения, стать здоровее и улучшить свою жизнь. Открытие Правила пяти секунд дало мне ответ на миллион долларов: изменения приходят вместе со смелостью, которая нужна вам каждый день, чтобы принимать пятисекундные решения.

Вы всего в одном шаге от совершенно другой жизни

В этой книге я собираюсь рассказать обо всем, что узнала об изменениях, которые будничная храбрость вносит в нашу жизнь, и об ее силе. Вам обязательно понравится то, что вы скоро узнаете. Круче всего будет, когда вы начнете использовать Правило и увидите результаты. Вы не просто проснетесь и поймете, как многое вас связывало. Вы разбудите силу, которая всегда была внутри вас.

Читая истории, которые изложены на страницах этой книги, вы возможно поймете, что и раньше использовали Правило пяти секунд. Если вы оглянетесь на прожитые дни и вспомните о самых важных для вас моментах, могу гарантировать, что вы принимали жизненно важные решения, основываясь чисто на своих побуждениях. За пять секунд вы принимали, как я это называю, «идущее от сердца решение». Вы отбрасывали свои страхи и давали своей смелости и уверенности говорить за вас. Пять секунд храбрости имеют огромное значение.

Просто спросите об этом Катерину. Впервые узнав о Правиле пяти секунд на выездном мероприятии для руководства ее компании, она поняла, что использовала Правило, чтобы принять одно из самых важных решений в своей жизни, хотя в то время этого и не осознавала. В 1990 году ее сестра Трейси погибла от рук убийцы, и Катерина приехала домой, чтобы помочь родным. Именно тогда «пятисекундное решение» изменило не только ее жизнь, «но и жизни многих других». Она решила воспитывать «двух маленьких детей», которые «остались сиротами» после смерти Трейси.

Катерина

Здравствуйте, Мел!

Не могла дожждаться выхода Вашей книги. Позвольте мне рассказать обо всех тех великих вещах, которые произошли из-за того, что я доверилась своей интуиции. В 1990 году мою сестру Трейси убил ее собственный муж. Ее двое маленьких детей остались сиротами. Дэнну было 4 года, а Труди – 18 месяцев. Я приехала домой, чтобы помочь родным с детьми... Я все еще помню, как в тот день вошла в дом – а детей я до этого никогда не видела – и Труди подошла прямо ко мне и обняла. И принятое за пять секунд решение привело к тому, что я вырастила их, усыновила, вышла замуж, родила третьего ребенка. А теперь я уже бабушка для трех детей Труди. Пять секунд не просто меняют вашу жизнь, они меняют и жизни многих людей вокруг вас. В конце концов, я поняла, что же означает выражение «большого ума не требуется». Говорит ваше сердце, а вы только слушаете. Спасибо Вам за Ваши вдохновляющие идеи!

Я поняла, что у меня есть для Вас история.

Всегда Ваш горячий поклонник,
Катерина ?

Мне нравится, как она описала свое решение – «большого ума не требуется», потому что когда вы действуете, руководствуясь храбростью, разум в этом не участвует. Сердце говорит, а вы слушаете. Правило научит вас, как это делать.

Потребуется ли какие-то усилия с вашей стороны, чтобы раскрыть скрытую внутри вас силу? Да, потребуются. Но, как несколько страниц назад сказала Марлоу, «совершенно невероятно и очень вдохновляет то, как легко становится делать разные вещи», когда вы так себя ведете.

Делать что-то для улучшения своей жизни просто, вы можете это делать, и это работа, которую вы хотите делать, потому что более важной работы не существует. Эта работа, выполняя которую, вы учитесь, как любить себя и доверять себе в

достаточной степени, чтобы перестать ждать и начать пользоваться всем волшебством, всей радостью и всеми возможностями, которые должны приносить вам жизнь, работа и отношения.

Я жду-не дожусь момента, когда услышу ваши истории о том, что произошло, когда вы начали использовать Правило пяти секунд. Но я перепрыгиваю вперед. До того, как мы поговорим обо всех потрясающих способах, какими вы можете применить Правило, мне нужно вернуться в 2009 год и рассказать, как все это началось.

Храбрость

- Способность делать что-то трудное или пугающее
- Выход за пределы зоны комфорта
- делиться своими мыслями, высказавшись вслух или продемонстрировав их
- Отстаивать свои верования и ценности
- А иногда... подняться с постели.

Глава 2

Как я открыла правило пяти секунд

Храбрость часто находится в необычных местах.

Дж. Р. Р. Толкиен

Все это началось в 2009 году. Мне был сорок один год, и у меня были огромные проблемы с финансами, работой и моим браком. Вставая каждое утро, я ощущала только ужас.

Вы когда-нибудь чувствовали себя таким образом? Хуже просто не бывает. Будильник звонит, а вы просто не ощущаете никакого желания вставать и начинать новый день. Или вы лежите ночью без сна, а голова у вас кружится от беспокойства из-за всех ваших проблем.

Так было со мной. Многие месяцы меня настолько подавляли все мои проблемы, что я едва могла подняться с постели. Когда в шесть утра звонил будильник, я лежала и думала о предстоящем дне, заложенном доме, отрицательном балансе на счете, погубленной карьере, о том, как я обижаю своего мужа... и я с размаху била по кнопке будильника. Не один раз, а снова и снова.

Вначале это не было большой проблемой, но, как это и происходит со всеми дурными привычками, со временем она нарастала, как снежный ком, и превратилась в гораздо

более серьезную проблему, разрушающую весь день. К тому времени, когда я наконец вставала, дети опаздывали на автобус, а я чувствовала себя так, как будто спустила в унитаз всю свою жизнь. Почти все время я была усталой, везде опаздывала и чувствовала себя полностью подавленной.

Я даже не знала, как все это началось. Помню только чувства, которые владели мной все время. Моя профессиональная жизнь пошла псу под хвост. За последние 12 лет я так часто меняла самые разнообразные места работы, как будто у меня было несколько личностей. Закончив юридический факультет, я начала работать государственным защитником в Сообществе правовой помощи по уголовным делам в Нью-Йорке. Потом я познакомилась со своим будущим мужем Крисом, мы поженились и переехали в Бостон, чтобы он мог получить квалификацию MBA. В Бостоне я работала как сумасшедшая в крупной юридической фирме и почти все время чувствовала себя несчастной.

Когда у нас родилась дочь, я использовала свой отпуск по уходу за ребенком, чтобы поискать новую работу и остановилась на бостонских стартапах. В эти годы я работала в нескольких технических стартапах. Было весело, и я многому научилась, но я никогда не ощущала, что техническая карьера – это то, что мне нужно.

Я обратилась к коучу, чтобы он помог мне понять, «что мне делать со своей жизнью». Работа с коучем привела к тому, что я захотела стать одним из них. Итак, я, как и многие другие люди, днем работала, возвращаясь домой, занималась детьми, а ночью изучала, какие сертификаты мне нужно получить для новой работы. В конце концов, я начала бизнес по консультированию. Мне это очень нравилось, и я бы по-прежнему этим занималась, если бы меня не позвала карьера в средствах массовой информации.

Моя работа в СМИ началась со счастливой случайности: журнал «Inc.»[4 - Inc. – американский ежемесячный деловой журнал, рассчитанный на владельцев стартапов и малого и среднего бизнеса, одно из самых первых и популярных изданий в данной области. Ежегодно в журнале печатается список 500 самых быстрорастущих частных компаний США – Inc. 500. – Примеч. пер.] опубликовал статью, где упоминался мой бизнес, а кто-то из руководства CNBC[5 - CNBC – американский кабельный и спутниковый телеканал новостей бизнеса. До 1991 года официально назывался «Consumer News and Business Channel». Принадлежит компании NBC Universal. – Примеч. пер.] увидел ее и позвонил мне. После этого звонка состоялось множество встреч. После нескольких месяцев попыток я заключила контракт на написание сценария с ABC[6 - American Broadcasting Company (ABC) (Американская широкоэвещательная компания) – американская коммерческая телевизионная сеть, которая была создана в 1943 году. ABC принадлежит The Walt Disney Company и является частью Disney-ABC Television Group. Телеканал входит в большую тройку в США, и его программы стали неотъемлемой частью поп-культуры страны. – Примеч. пер.] и получила радишоу в прямом эфире на «Сириусе»[7 - Sirius XM Radio – компания цифрового радио, осуществляющего вещание при помощи спутника связи. В США и Канаде этот холдинг работает в двух спутниковых радиосетях. – Примеч. пер.]].

Звучит роскошно, но на самом-то деле ничего такого не было. Я с удивлением обнаружила, что большинство сценариев оплачивается очень плохо, а на радио платят и того меньше. В реальности я была матерью троих детей, постоянно мотающейся в Нью-Йорк и обратно, ночующей на кушетках в квартирах друзей, консультирующей клиентов на стороне, чтобы сводить концы с концами, слишком полагающейся на друзей и родных, чтобы заполнить пробелы в заботе о детях, и

прилагающей все усилия, чтобы заставить это все работать.

После нескольких лет, которые я перебивалась в медийном бизнесе, произошел «мой большой прорыв». Меня взяли вести реалити-шоу на канале FOX[8 - Fox Broadcasting Company (часто упоминается просто как Fox) – американская телевизионная сеть, одна из крупнейших телекомпаний мира. Владелец Fox является 21st Century Fox. – Примеч. пер.]. Передо мной замаячили перспективы решения всех наших финансовых проблем – я становилась телезвездой. Смех, да и только. Мы отсняли несколько эпизодов шоу под названием «Кто-то получает все», а потом телевизионная сеть его закрыла. В одно мгновение моя медийная карьера зашла в тупик. Мне платили только в том случае, если шли съемки. Я обнаружила себя без работы и на десять месяцев связанной контрактом, который не позволял мне найти другую работу в средствах массовой информации.

К тому времени Крис получил свою MBA и открыл вместе со своим лучшим другом пиццерию в Бостоне. Вначале все шло отлично. Они получили большую прибыль за короткий срок, ресторан получил награду Best of Boston™, несколько региональных наград, и пицца была просто фантастической. Крис и его друг открыли второй ресторан и при поддержке крупной сети продуктовых магазинов начали оптовые продажи. Со стороны казалось, что бизнес растет. Но балансовые ведомости говорили совсем о другом. Они тратили деньги слишком быстро. Второй ресторан прогорел, а для расширения оптовых продаж требовалось вложить больше средств. Положение дел быстро стало пугающим.

Как и многим владельцам малого бизнеса, нам пришлось взять займ под залог дома и вложить свои сбережения, отложенные на черный день, в ресторанный бизнес. Эти деньги таяли на глазах. У нас не осталось никаких сбережений, а выплата займа оставила нас совсем «на нуле». Проходили целые месяцы, за которые Крис ничего не платил. Наш дом начали атаковать кредиторы.

При том, что я осталась без работы, а у Криса были проблемы с бизнесом, финансовое давление возросло. Казалось, письма с угрозами от поверенных прибывают каждый день, а чеков становится все больше. Коллекторы звонили так неумолимо, что мы отключали телефон. Когда мой отец прислал нам деньги, чтобы выплатить ссуду, я была очень ему благодарна, и мне было ужасно стыдно.

На людях мы старались поддерживать лицо, потому что многие друзья и родные вложили деньги в ресторанный бизнес, и от этого обрушившееся на нас давление было еще хуже. Крис и его партнер работали круглые сутки, чтобы спасти свое дело. Я старалась поддерживать оптимистичный имидж, но внутри была подавлена, мне было стыдно, и я боялась. Наши финансовые проблемы развели нас в разные стороны. Я обвиняла во всем рестораны, а муж винил меня за то, что я решила сделать карьеру в СМИ. По правде говоря, мы оба были виноваты.

Не важно, насколько плохой кажется твоя жизнь, ты всегда можешь сделать ее еще хуже. Я и сделала. Я слишком много пила. Чрезмерно много. Я завидовала подругам, которым не нужно было работать. Я была стервозной и всех постоянно осуждала. Наши проблемы казались такими огромными, что я убеждала себя, что ничего не могу сделать. Тем не менее, на людях я притворялась, что все идет хорошо.

Оглядываясь назад, я могу сказать, что мне просто было проще жалеть себя и во всем обвинить Криса и его с трудом удерживающийся на плаву бизнес, чем посмотреть в зеркало и попытаться взять себя в руки. Самым лучшим способом описать мое тогдашнее состояние было выражение «попалась в ловушку». Я

чувствовала, что жизнь и решения, которые я принимала, загнали меня в эту ловушку. Я попала в ловушку финансовых проблем. И я попала в ловушку давящей борьбы с самой собой.

Я знала, что могу и должна сделать, чтобы как-то все исправить, но я не могла себя заставить это делать. Это были совсем небольшие вещи: встать вовремя, быть добрее к Крису, попросить помощи у друзей, меньше пить и больше заботиться о себе. Но знать, что тебе нужно делать, – этого недостаточно, чтобы что-то изменить.

Я думала о тренировках, но не ходила на них. Я подумывала позвонить подруге, чтобы поговорить, но не звонила. Я знала, что если попытаюсь найти работу не в средствах массовой информации, то это поможет, но я не могла заставить себя что-нибудь поискать. Мне было неуютно снова заниматься консультированием людей, потому что я ощущала провал в своей жизни.

Я знала, что мне нужно делать, но не могла заставить себя действовать. И именно это и делает изменения такими трудными. Изменения требуют, чтобы вы делали вещи, которые ощущаете трудными и страшными. Изменения требуют смелости и уверенности, а мне не хватало и того, и другого.

Единственное, что я делала, – это тратила массу времени на размышления. От них становилось еще хуже. Чем больше я обдумывала ситуацию, тем сильнее она меня пугала. Именно это с вами делает разум, когда вы сосредотачиваетесь на проблеме, – он ее увеличивает. Чем больше я волновалась, тем более неуверенной и подавленной становилась. Чем больше я думала, тем сильнее впадала в ошеломление.

Каждый вечер я выпивала несколько бокалов, чтобы расслабиться. Я ложилась в постель пьяная или немного подшофе, закрывала глаза и мечтала о другой жизни – той, где мне не нужно будет работать, и все мои проблемы исчезнут, как по волшебству. В тот момент, когда я просыпалась, мне приходилось встречаться со своими проблемами лицом к лицу: моя жизнь была ночным кошмаром. Мне был сорок один год, я была безработной, от финансов остались одни воспоминания, я боролась с подступающим алкоголизмом, у меня была нулевая уверенность в способностях моего мужа как-то разрешить эти проблемы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<https://www.litres.ru/mel-robbins-17535307/pravilo-5-sekund-kak-uspevat-vse-i-n-e-nervnichat/?lfrom=362673004>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

United Services Automobile Association (USAA) – группа компаний диверсифицированных финансовых услуг, входит в список Fortune 500, базируется в штате Техас. В конце 2015 года насчитывалось 11,4 миллиона членов. – Примеч. пер.

2

«Бо́стон Брю́инз» (англ. Boston Bruins) – профессиональный хоккейный клуб, выступающий в Национальной хоккейной лиге. – Примеч. пер.

3

Дэ́вид Фо́стер Уо́ллес (англ. David Foster Wallace; 21 февраля 1962–12 сентября 2008) – американский писатель, мыслитель-эссеист. В течение многих лет испытывал тяжелые приступы депрессии, лечился различными средствами, включая электрошоковую терапию, 12 сентября 2008 года покончил с собой. – Примеч. пер.

4

Inc. – американский ежемесячный деловой журнал, рассчитанный на владельцев стартапов и малого и среднего бизнеса, одно из самых первых и популярных изданий в данной области. Ежегодно в журнале печатается список 500 самых быстрорастущих частных компаний США – Inc. 500. – Примеч. пер.

5

CNBC – американский кабельный и спутниковый телеканал новостей бизнеса. До 1991 года официально назывался «Consumer News and Business Channel». Принадлежит компании NBC Universal. – Примеч. пер.

6

American Broadcasting Company (ABC) (Американская широкоэвещательная компания) – американская коммерческая телевизионная сеть, которая была создана в 1943 году. ABC принадлежит The Walt Disney Company и является частью Disney-ABC Television Group. Телеканал входит в большую тройку в США, и его программы стали неотъемлемой частью поп-культуры страны. – Примеч. пер.

7

Sirius XM Radio – компания цифрового радио, осуществляющего вещание при помощи спутника связи. В США и Канаде этот холдинг работает в двух спутниковых радиосетях. – Примеч. пер.

8

Fox Broadcasting Company (часто упоминается просто как Fox) – американская телевизионная сеть, одна из крупнейших телекомпаний мира. Владелец Fox является 21st Century Fox. – Примеч. пер.