

Легендарна книга про те,
як реалізувати себе в житті!

Бестселер із 35-річним стажем

«Мета цієї книги — зробити вас переможцем» — так уперше звернулася до читачів 1978 року колишня офіціантка та 44-річна самотня мати двох дітей Барбара Шер. За майже 40 років її перша з семи книг-бестселерів була видана мільйонами примірників та стала справжньою біблією для коуч-тренерів по всьому світі. Написані легко та натхненно, її книги допомогли мільйонам людей стати успішними, краще зрозуміти себе й здійснити свої мрії, перетворивши їх на чіткі цілі та зробивши реальністю. Пригадайте, ким ви мріяли бути, допоки життя не внесло жорсткі корективи, якими талантами були обдаровані. І дайте відповідь на непросте запитання: «Ким би ви могли стати?» Цікаві й оригінальні вправи допоможуть визначитися з цілями, розробити та візуалізувати стратегію їх досягнення та навчать долати труднощі. Переборіть свій страх, відпустіть минуле й рухайтесь вперед, бо життя надто коротке, а ваш унікальний потенціал надто цінний, аби марнувати його! Невпинно мрійте, міцно стійте ногами на землі та втілюйте свої мрії в життя!

Продано мільйони примірників!



ISBN 978-617-12-1484-2
www.bookclub.ua



Як отримати те, чого насправді бажаєш



МИСТЕЦТВО МРІЯТИ



Барбара Шер
Енні Готтліб

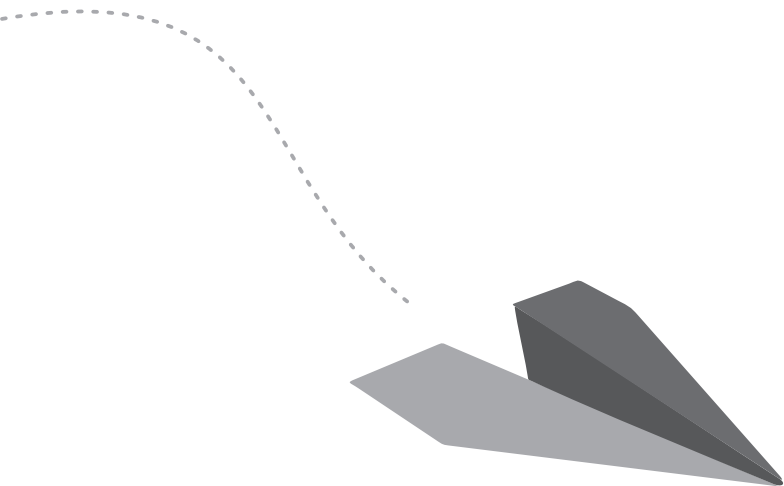


Мистецтво
- мріяти -

Як отримати те,
чого насправді
бажаєш



Барбара Шер
Енні Готтліб



Wishcraft

How to Get What You Really Want

Barbara Sher
with Annie Gottlieb

**Ballantine
Books**

Мистецтво мріяти

Як отримати те,
чого насправді
бажаєш

Барбара Шер
за участі Енні Готтліб

ХАРКІВ  КЛУБ
2016  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЯ

УДК 316.6
ББК 88.5
Ш49

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Sher B., Gottlieb A. Wishcraft: How to Get What You Really Want / Barbara
Sher, Annie Gottlieb. — New York: Ballantine Books, 2003. — 272 р.

Переклад з англійської *Оксани Зосімової*

Дизайнер обкладинки *Олександр Кіzub*

Популярне видання

ШЕР Барбара, ГОТТЛІБ Енні

**Мистецтво мріяти.
Як отримати те, чого насправді бажаєш**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Координатор проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Редактор *Р. А. Трифонов*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. С. Супруненко*

Підписано до друку 04.08.2016. Формат 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 13,32.
Наклад 10000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-1484-2 (укр.)
ISBN 978-0-345-46518-4 (англ.)

© Barbara Sher, 1979
© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2016
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

Відгуки на книжку

Одна з найсумніших фраз у світі звучить так: «О, припини це — будь реалістом!» Проте найкраще, що є в цьому світі, створене аж ніяк не реалістами. Воно є результатом праці тих сміливців, які наважилися пильно придивитися до своїх бажань і дати їм коней у дорогу... У мене є кілька примірників «Мистецтва мріяти». Книжка була дуже популярною... Нещодавно я згадав її у своєму «Парашуті»!

*Річард Нельсон Боллс, автор книжки
«Якого кольору ваш парашут?»*

Чудова книжка! Супутник, провідник, що є результатом праці людини, яка має багату уяву та наділена даром передбачення!

Джуді Коллінз

Найсміливіший та найоригінальніший посібник із самовдосконалення, що є зараз на ринку. Ця енергійна, весела та практична книжка обов'язково допоможе тим, хто, здається, на якийсь час забув про своє справжнє призначення в цьому світі.

Журнал «New Age»

Дякую за «Мистецтво мріяти». Я прочитав усю книжку за вихідні й повернувся зараз, аби зробити чудові справи... Я завжди сподівався, що хтось візьме на себе



відповідальність і передасть словами те, чого я прагну, чого справді хочу. Крок за кроком ви провели мене туди, де туман розсіявся і я чітко побачив свою мету.

Престон С., Де-Мойн, Айова

Сповнена мудрості, співчуття та прагматизму. Написана справжнім експертом для людей будь-якого віку, які серйозно прагнуть чогось у своєму житті.

*Теодор Ісаак Рубін,
доктор медицини*

Моя родина постійно підкидала мені всілякі книжки з самовдосконалення, і можу сказати, що «Мистецтво мріяти» — перша книжка з цієї серії, яка мене зачепила. Мені подобається ваш практичний підхід, особистісно орієнтований спосіб планування, але насамперед — ваше переконання, що самого лише позитивного мислення замало. Яке полегшення! Гаразд, нарешті я готовий слухати. Дякую.

Джеймс М., Даллас, Техас

Я не дуже вправний у словах, але дійсно хочу подякувати вам і сказати, як ваші слова сильно допомогли мені. Ця книжка — єдина, яка дозволила мені позбутися відчуття безвиході та пригніченості. У мене були мрії, але вони здавалися такими нереальними, що я продовжував ходити колами, фактично тупцюючи на одному місці. Уперше я роблю крок за кроком і кожного дня наближаюся до мети, отримуючи насолоду від життя, якого хочу.

Воллес С., Фресно, Каліфорнія



Маю сказати, що «Мистецтво мріяти» мене врятувало. Я знаю, що це звучить драматично, але мені подобається ця книжка, кожна фраза, кожне речення, кожен знак оклику! Я не можу до кінця висловити свою подяку за те, що ви її написали. Дивовижно, які зміни відбуваються всередині вас, коли ви бачите, як це розумно — просто дати волю прагненню отримати те, чого справді бажаєте, яким би нереалістичним воно не здавалося, а далі — працювати над цим за допомогою вашої смішної блок-схеми та написаного від руки розкладу! Так, на заводах будують у подібний спосіб кораблі й літаки, і коли я про це подумала, зрозуміла, що ви праві. Я здатна була так само побудувати своє ідеальне життя. І я це зробила.

Г. К., Мічиган

Дякую за те, що показали мені «як», Барбаро. Шість років тому, пропрацювавши вісімнадцять років секретаркою, я прочитала вашу книжку й вирішила стати вчителькою. Це завжди було моєю мрією, але я так і не закінчила коледжу й думала, що вже ніколи цього не зроблю. Я завжди була невпевнена в собі, але дослухалася до ваших слів і почала навчати до того, як продовжила освіту! Я зголосилася працювати помічником людини, котра викладала англійську іноземцям, і мені це страшенно сподобалося. Я подала документи до коледжу і в сорок шість років отримала бакалаврський ступінь. А два роки тому почала працювати на півставки, гордо зайшовши до «справжнього» класу — мені здалося, що я повернулася додому... Кожного разу, почувавшись невпевнено, я знову беру до рук «Мистецтво

мріяти», і все стає на свої місця. Говорити про мрію легко, а от зважитися дійсно спробувати її втілити — важко. Ваші слова стали для мене наче провідником у дикій глушині.

Бонні Дж., Каліфорнія

Я 47-річна жінка, яка ніколи не була одружена і до сорока років жила для інших... Я зробила успішну кар'єру й забезпечила себе фінансово, працюючи у великій корпорації, що, однак, мало мене втішало. Я навіть ненавиділа свій шикарний будинок (щоправда, іноді він мені подобався). Після того як у сорок років мене скоротили, моє життя нарешті почало належати мені самій. За допомогою «Мистецтва мріяти», прибутку від продажу будинку та бонусних програм авіакомпаній, що заохочують пасажирів, які часто користуються їхніми послугами, я робила все, чого мені хотілося, — подорожувала пішки по Непалу, тренувалася бігати на Гаваях, отримала магістерський ступінь, займалася дайвінгом на Фіджі й народила дитину, коли мені було сорок три! Тепер я на півставки викладаю в коледжі та приділяю решту свого часу тому, що люблю найбільше у світі, — піклуванню про свою донечку.

С. М., Північна Кароліна

Керуючись вашими книжками, я трохи більш ніж за три роки досягла своєї мети — стала туристичним гідом і організовую тури Європою. Найважливіше, що дали мені ваші поради, — це здатність продовжувати рухатися вперед та вміння забезпечити собі якомога більше контактів із людьми, котрі могли б мені допомогти.



Дякую вам за такі корисні книжки, які дозволили мені розробити цілком реальний план дій, котрий привів мене до того, що я маю зараз, та виявити перешкоди, які заважають досягненню наших життєвих цілей.

Т. Б., Каліфорнія

Якби не «Мистецтво мріяти», цілком імовірно, я б досі працював до півночі, отримуючи копійки та не усвідомлюючи хибності своїх мотивів. Тепер я ходжу на роботу пішки, закінчую о п'ятій вечора та йду на навчання. Я почуваюся надзвичайно щасливим і дуже задоволеним. Велике вам спасибі, пані Шер.

В. С., Нью-Йорк

Я сподіваюся, ви не образитеся на цю фамільярність, але для мене ви наче давня й близька подруга... Десь у тридцять років, одразу після розлучення, я прочитала «Мистецтво мріяти», яке змінило моє життя. Замість того щоб шукати рольову модель, я вирішила стати нею. Я рекомендувала цей твір людям, купляла їм примірники й давала почитати свою книжку багатьом іншим. Я знаю, що декому вона допомогла. Про всіх мені невідомо, але ваші ідеї такі розумні, розсудливі та оригінальні, що мені завжди здавалося: це одна з найкращих справ, що я можу зробити для людей. Я просто хотіла подякувати вам і розповісти, який позитивний вплив ви мали на моє життя упродовж багатьох років.

Аніта Л., Колорадо

*Присвячується моїй мамі,
яка завжди в мене вірила*

Слова вдячності

Оскільки я завжди намагалася бути гарною людиною, доля подарувала мені зустріч саме з тими, хто міг допомогти викласти мої ідеї в книжці. Це Рода Вейр, мій агент, Енні Готтліб, мій співавтор, Аманда Вейл, редактор, та Полетт Лундквіст, яка виконувала роботу за нас двох, працюючи в офісі. Вони найкраща команда, про яку можна тільки мріяти. Без них цієї книжки не було б.

Також я не можу не згадати цих чоловіків: Джона, який підтримував мене та змушував іти вперед, коли робити це було тяжко, Денні, Метью та Фредді, які завжди пишались мною (і на котрих хоч якось трималося господарство всі ці десять років), та мого тата, який навчив мене бути людиною, котра вірить у себе й не здається. Без них не було б ніякої Барбари.

Барбара Шер

Особливо я вдячна своїм бабусям, які подарували мені таланти і любов до слова: Енн Пріскіл Стерн, котра навчила мене читати, та покійній Дороті Куг Готтліб, від якої я успадкувала свою пристрасть до книжок.

Також висловлюю подяку Жакові Сандулеску, Маргарет Вебб, Гіті, Гаррі та Джин Готтлібам, Дж. Барнсу та Міні Кріч.

Енні Готтліб

Зміст

ПЕРЕДМОВА ДО ТРИДЦЯТОЇ РІЧНИЦІ ВИДАННЯ КНИЖКИ	14
ВСТУП	19

Частина I

ПЛЕКАННЯ ЛЮДСЬКОГО ГЕНІЯ

Розділ 1. Ким ви себе вважаєте?	28
Розділ 2. Середовище, де виростають переможці	48

Частина II

ВЧИМОСЯ БАЖАТИ

Розділ 3. Пошуки стилю.....	78
Розділ 4. Пошуки мети	132
Розділ 5. Важкі часи, або Сила негативного мислення	178

Частина III

ЗАСВОЄННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК (I): ЯК СПЛАНУВАТИ ШЛЯХ ДО МЕТИ

Розділ 6. Мозковий штурм.....	213
Розділ 7. Толока	265
Розділ 8. Працюємо з часом	315



*Частина IV***ЗАСВОЄННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК (II):
ТРЕМТІТИ, АЛЕ ЙТИ ВПЕРЕД**

Розділ 9. Як упоратись зі страхом і перемогти: перша допомога.....	348
Розділ 10. Не-робіть-цього-самі.....	381
Розділ 11. Рухаємося далі.....	416
ЕПЛОГ. ВЧИМОСЯ ЖИТИ З УСПІХОМ.....	423
ПРО АВТОРКУ.....	431

Передмова до тридцятї річниці видання книжки

Важко повірити, що минуло тридцять років із того дня, як я тримала в руках свою першу книжку, вдивляючись у слова «Мистецтво мріяти» на обкладинці та своє ім'я прямо під ними. Моє життя тоді не змінилося, принаймні спочатку. Я була самотньою матір'ю двох синів і так само тяжко працювала, як і впродовж попередніх десяти років. Я ледве зводила кінці з кінцями, не кажучи вже про те, що мені було майже сорок п'ять, а в 1979 році це означало для будь-кого, а особливо жінки, що людина трохи застара, аби розпочинати щось нове.

Однак того дня я почувалася Попелюшкою на балу, адже стала письменницею, твори якої друкують! Це було наче уві сні. Я завжди в душі боялася, що пройду дорогою життя, а ніхто цього навіть не помітить. Тепер моїм страхам настав кінець: після мене залишиться щось на згадку. Я написала книжку й упевнена, що непогану, бо вона ґрунтується на досвіді ретельно та дбайливо розроблених семінарів, котрі я проводила майже три роки. Я знаю, що вони справді зарадили багатьом людям, адже на власні очі бачила, як ті люди використовували мої прийоми, аби допомогти одне одному втілити в життя найнеймовірніші мрії: відкрити власний маленький бізнес; знайти шляхи поставити свої п'єси на сценах



ню-йоркських театрів; усиновити дитину; отримати гранти, щоб мати змогу подорожувати Аппалачами, фотографуючи дітей; вступити на юридичний факультет й успішно його закінчити. Ці мрії були такими ж унікальними, як і ті, хто прагнув їхнього здійснення.

Я сподівалася, що «Мистецтво мріяти» допоможе людям так само, як мої семінари, але не була впевнена, що це можливе. Я записувала на плівку всі свої заняття (а оскільки кожен дводенний семінар тривав загалом дванадцять годин, для цього знадобилася чимала купа аудіокасет), бо знала, що вони того варті: я змогла точно відтворити в книжці думки та почуття учасників цих тренінгів. Але під час семінарів люди працювали пліч-о-пліч, у команді, тому я сумнівалася, чи матиме книжка той самий ефект.

Довго хвилюватися мені не довелось.

За кілька тижнів після виходу у світ «Мистецтва мріяти» мені почали надходити листи — написані від руки, у простеньких конвертах із дбайливо приклеєними марками. Спочатку — по кілька листів кожного тижня, а далі — усе більше й більше, аж за півроку я почала складати їх у картонні коробки та зберігати в комірчині. Читачі писали, щоб подякувати за те, що мої поради практичні й конкретні, що я розумію реальні проблеми їхнього життя та допомагаю їм чітко визначити свої мрії. Вони оцінили той факт, що я передбачила їхні страхи та негатив, які очікували їх на шляху до мрії, і їм сподобалася ідея «сеансів скарг та нарікань», які я порадила проводити в таких випадках.



Деякі люди зрозуміли, що основою «Мистецтва мріяти» стали семінари, і протягом року збиралися з друзями, аби разом читати книжку та втілювати крок за кроком свої мрії. Дехто розповів мені, що «Мистецтво мріяти» було в обов'язковому списку літератури певних дисциплін, які вони вивчали в коледжі. Хтось хотів домовитись про тренінг із проведення семінарів «команд успіху», заснованих на використанні моєї книжки. Більшість, звісно, читали її самостійно, наголошуючи при цьому, що тепер не почуваються самотніми. Своїми листами вони запросили мене у своє життя, адже хотіли повідомити, що завдяки «Мистецтву мріяти» їх нарешті помітили, зрозуміли та належно оцінили. Я ніколи нічого подібного не відчувала.

Минуло тридцять років, а я досі знаходжу в поштовій скриньці листи з подякою від людей, які перечитали книжку через багато років і вирішили написати, аби я знала, що вона допомогла їм знову й знову. Я отримую відгуки навіть від їхніх дорослих дітей!

Зараз у мене залишилося кілька листів із тих, які надсилали мені поштою протягом перших років. Я також зберігаю деякі електронні повідомлення, котрі продовжують надходити майже щодня. Але скільки б листів я не отримувала, для мене досі велика честь і задоволення їх читати, і я намагаюсь особисто відповісти на стільки з них, на скільки можу.

«Мистецтво мріяти» мало також комерційний успіх. Книжку ніколи не припиняли друкувати з того часу, як

я вперше тримала її в руках у 1979 році. Видавці з радістю дивилися на мої нові рукописи та опублікували ще кілька книжок, доля яких також склалася досить вдало.

Завдяки «Мистецтву мріяти» я стала «кимось». Журналісти зверталися по дозвіл процитувати мене у своїх статтях. Сотні разів мене запрошували виступати перед зовсім різними аудиторіями — від персоналу корпорацій, які входять до списку 100 найуспішніших компаній США за версією журналу «Fortune», та міжнародних фірм із працевлаштування штатно скорочених працівників — до батьків, які є прихильниками методики «анскулінгу»¹, та обдарованих дітей у сільських школах. Я виступала в Сполучених Штатах, Канаді, Австралії, Західній Європі, навіть у країнах, які щойно позбулися «залізної завіси» й хотіли знову навчитися мріяти.

На цей момент я вже створила п'ять спеціальних випусків телешоу, які вийшли в ефір на каналах громадського телебачення, і не планую на цьому зупинитись. Інколи люди впізнають мене в аеропортах, що мене дуже дивує, бо зазвичай я прилітаю з-за кордону втомлена, зі скуйовдженим волоссям, ще й із песиком на руках. Я зовсім не схожа на знаменитість, тож люди й не ставляться до мене як до недосяжної зірки: вони розмовляють

.....
¹ Анскулінг (від англ. *unschooling*: *un* — «не» та *schooling* — «навчання у школі») — філософія та методика освіти, що ґрунтується на важливості дотримання інтересів дитини, коли вона навчається природним шляхом — через досвід повсякденного життя, гру, розвиток своїх захоплень тощо. Термін «анскулінг» створив і використовував у 1970-х роках педагог Джон Голт, відомий як батько домашнього навчання (*homeschooling*). (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

зі мною так, ніби ми знаємо одне одного сто років, і це подобається мені найбільше.

«Мистецтво мріяти» перевершило всі мої сподівання з точки зору реалізації особистих душевних прагнень. Мені справді випала унікальна можливість допомагати людям утілювати свої мрії, запропонувавши їм практичні та ефективні методи досягнення мети — навіть якщо вони ще не знають, у чому полягає їхня мета, не можуть зважитися повірити в себе або не здатні бути постійно налаштованими на позитив. Я даю їм шанс посміятися зі свого негативного світовідчуття й показую, що вони від народження наділені всім необхідним, аби створити життя, якого прагнуть. Я також доводжу, що ізоляція вбиває мрії і що підтримка друзів значно важливіша, ніж будь-які позитивні налаштування.

На сьогодні моє послання, уперше сформульоване в «Мистецтві мріяти», знайшло відгук у душах мільйонів людей. Завдяки цьому я можу вже кілька десятиліть заробляти на життя, займаючись улюбленою справою. Як і кожна людина, я буваю в піднесеному настрої і в поганому, але мені ніколи не ставало нудно. Ані на мить! Саме тому тридцять років пролетіли так непомітно.

І все це почалося з книжки, яку ви зараз тримаєте в руках. Я щиро сподіваюся, що «Мистецтво мріяти» стане для вас, як і для мене, стартом діяльного, сповненого сенсу життя. Навіть більше, я вірю, що книжка також надихне вас допомогти іншим людям утілити їхні мрії. Це те, що зробить мене найщасливішою.

Вступ

Мета цієї книжки — зробити вас переможцем.

Не Вінсом Ломбарді¹, який під'юджував своїх гравців закликами: «Ідіть і розтопчіть їх там усіх!» — звісно, якщо саме це не є вашим заповітним бажанням. Але я не вірю в подібну тактику. Не думаю, що комусь із нас дійсно сподобається розтоптати суперників і самотньо стояти на уявній вершині. Це лише примарна нагорода для тих, кому свого часу не пояснили, *що таке* справжня перемога. У мене є власне визначення, дуже просте й радикальне.

На мою думку, перемогти — це отримати те, чого хочеш. Не те, чого хотіли для вас тато й мама, не те, що є для вас цілком досяжною метою в цьому світі, а саме те, чого *ви хочете*, — ваші бажання, фантазії та мрії. Людина може вважати себе переможцем, коли любить своє життя, кожного ранку прокидається, радіючи новому дню, і робить те, що їй подобається, навіть якщо іноді трохи нервує чи боїться.

Усе це про вас? Якщо ні, то що треба змінити, аби стати переможцем? Що є вашою заповітною мрією? Можливо, жити тихим, спокійним життям на власній фермі у два

¹ Вінс Ломбарді (1913—1970) — видатний тренер в американському футболі, один із найуспішніших в історії цього виду спорту.

гектари чи гордо виходити з величезного «роллс-ройса» під спалахи камер? Фотографувати носорогів в Африці чи стати віце-президентом компанії, де ви зараз працюєте на дрібній посаді; усиновити дитину або зняти фільм; розпочати власну бухгалтерську справу чи навчитися грати на роялі; відкрити театр із рестораном або отримати ліцензію пілота? Ваша мрія так само унікальна, як ви. Однак якою б вона не була — грандіозною чи скромною, фантастичною чи реальною, далекою, як місяць на небі, чи зовсім близькою — я хочу, щоб просто зараз ви почали сприймати її дуже-дуже серйозно.

Хоча багатьох із нас завжди вчили, що мрії — то щось несерйозне, поверхове, насправді це зовсім не так. Це не розкіш, яка може зачекати, поки ви подбаєте про всі «серйозні» справи в житті. Це необхідність. *Те, чого ви хочете, — це те, що вам потрібне.* Ваша заповітна мрія впливає із самісінької вашої сутності й містить життєво важливу інформацію про те, хто ви є і ким можете стати. Ви повинні плекати її. Ви маєте її поважати. Насамперед — вона повинна у вас бути.

І вам це до снаги.

Зачекайте хвилинку! Десь ви це вже чули. Якщо ви схожі на мене, самих тільки слів: «Ви це можете! Вам це до снаги!» — достатньо, аби у вашій голові пролунав тривожний дзвіночок. «Востаннє, коли я на це купився, переламав собі всі кісточки! Світ такий жорстокий, а я далеко не в найкращій формі, аби його підкорювати. Не думаю, що знову готовий до всіх цих експериментів,



пов'язаних із позитивним мисленням. Можливо, ви можете це зробити. Я ж зі свого власного сумного досвіду знаю, що мені це не під силу».

Розчарувавшись у купі книжок та програм, які обіцяли мені десять простих кроків до самоповаги, самодисципліни, сили волі й позитивних налаштувань, я цілком упевнено можу стверджувати, що ця книжка — інакша. Я написала її для таких людей, як сама. Людей, котрі народилися без видатних здібностей і втратили надію їх виявити чи розвинути. Ви можете з наполегливістю й завзяттям домагатися своєї мети? Я — ні. Ще не було такої «дієти» — фізичної, емоційної чи фінансової, — яку я б не кинула до середини, розпочавши її в понеділок. Самодисципліна? Одного разу я виходила вранці на пробіжку. Десь так років із чотири тому. Упевненість у собі? Вона переповнювала мене після відвідання десятка семінарів із досягнення успіху, однак безслідно зникала за три дні. Я майстер із відкладання справ на потім. Наприклад, цілком природно для мене дивитися старі фільми пізно ввечері, коли треба робити щось важливе. Мої позитивні налаштування неминуче змінюються періодами зневіри. Як сказав один мій доброзичливий, але, м'яко кажучи, не дуже тактовний друг: «Барбаро, якщо ти це можеш зробити, будь-хто зможе».

І я зробила.

Я приземлилася в Нью-Йорку одинадцять років тому без копійки за душею, розлучена, з двома маленькими дітьми та зі ступенем бакалавра антропології. (Посміхаєтесь?

Значить, ви в курсі, яка користь від цього ступеня.) Ми мусили жити на державну допомогу, поки я шукала роботу. Але, на щастя, я знайшла те, що мені подобалося, — працю з людьми, а не паперами. Упродовж наступних десяти років я розпочала дві власні прибуткові справи й успішно керувала ними, написала дві книжки та навчальний посібник для своїх семінарів, а також виростила двох здорових і милих хлопчиків. (А ще схудла майже на десять кілограмів. І навіть кинула палити. Двічі.) І при цьому нітрохи не просунулася на шляху самовдосконалення. Я все ще не можу зосередитися на чомусь одному та постійно відволікаюсь. У мене частенько жахливий настрій. Але я сама всього досягла й люблю своє життя навіть у ті дні, коли ненавиджу себе. За моїм власним визначенням, я переможець. А отже, ви також можете ним стати.

Як?

До цього коротенького слова я ставлюся з такою ж повагою, як голодний до хліба. Якби десять років тому якась добра душа чітко пояснила мені, як утілити мої мрії, замість того щоб просто ласкаво запевняти, що це взагалі можливо, я б не змарнувала стільки дорогоцінного часу й не мучилася. Намагаючись вірити в себе й змінювати свої погані звички, я неминуче зазнавала невдач і звинувачувала себе. Усе це тривало доти, доки я не покинула марних спроб самовдосконалення й не розробила набір допоміжних засобів, який би в будь-якому разі працював на мене (тому що я не збиралася залишити цей світ, не отримавши того, чого хочу, байдуже, заслу-



говую я на це чи ні). Саме тоді я натрапила на справжній ключ до таємниці, що є основою успіху в житті людини. Це не міфічні гени супергероя чи сталава щелепа. Це щось значно простіше. Це ноу-хау та підтримка.

Аби почати створювати життя, якого ви хочете, вам не потрібні мантри, самонавіювання, програми загартовування характеру або нова зубна паста. Зате вам точно потрібні практичні методи для розв'язання проблем, планування й отримання матеріалів, умінь, інформації та контактів. (Див. розділи 6, 7 та 8 частини «Як спланувати шлях до мети».) Вам потрібні розумні й практичні стратегії для того, аби впоратися з такими людськими почуттями та слабкостями, як страх, депресія чи лінощі, котрі нікуди не зникнуть. (Див. розділ 5 «Важкі часи, або Сила негативного мислення» і розділ 9 «Як упоратись зі страхом і перемогти: перша допомога».) Також вам потрібно знати способи, як пережити тимчасові емоційні бурі в стосунках із близькими, що можуть бути викликані змінами у вашому житті, — і при цьому отримати додаткову емоційну підтримку, необхідну для того, щоб зважитися на ризик. (Див. розділ 10 «Не-робіть-цього-самі».)

Щойно я прокоментувала ту частину «Мистецтва мріяти», яка стосується вміння досягти мети. Ці вміння ґрунтуються на потребах та можливостях людини як вона є, а не тієї, якою вона має бути. Мені довелося з'ясувати все це самій, методом спроб та помилок. Думаю, вам не слід йти таким самим важким шляхом. Тому я поділюся з вами результатами свого експерименту — прийомами, що вже апробовані тисячами людей, які використали їх

у командах успіху, аби втілити свої мрії — від розведення коней на власних ранчо до виготовлення книжкових палітурок ручної роботи, від хорового співу до проектування міст, від мрії стати дитячим письменником до продажу акцій великих компаній. Уся друга половина цієї книжки є детальною відповіддю на питання «Як?» Усе, що я збираюся сказати вам просто зараз, — це те, що вам не треба змінюватись, оскільки, по-перше, це неможливо, а по-друге, з вами й так усе гаразд. За допомогою лише олівця й паперу, власної уяви, а також вашої родини та друзів ви зможете створити систему життєзабезпечення, яка виконає за вас більшу частину важкої роботи й дасть вам можливість діяти якнайбільш ефективно.

Але спочатку, звісно, вам потрібно знати, чого ви хочете.

Уся перша частина книжки стосується ваших бажань. На відміну від утілення мрій у реальність, що потребує конкретних практичних умінь, як інженерія чи теслярська справа, мистецтво бажати не вимагає оволодіння чи вивчення. Це природна здатність людини, як уміння літати в птахів. Лише дозвольте своїй спраглій уяві злетіти — і жодні додаткові знання не потрібні. Однак цілком імовірно, що дечого, навпаки, доведеться позбутися: могутнього культурного прокляття, яке повторює: «Це неможливо», а також важкого тягаря зневіри, що може бути результатом невдалих попередніх спроб. Оскільки багатьом із нас ніколи не розповідали, як утілити свої мрії, після кількох таких марних намагань ми дійшли висновку, що це неможливо або принаймні неймовірно

складно. Тож, спустивши очі долу, ми зосередилися на тих речах, які, на нашу думку, здатні отримати. Проте цікаво, що правила мистецтва мріяти не спрацюють у випадку, якщо ви не відкриєте своїх найзаповітніших бажань та найамбітніших прагнень. Тактики й стратегії відповідають на питання, *як* досягти мети, а наші бажання при цьому — це вкрай важливе *навіщо*, тобто джерело живлення, що рухає весь цей механізм.

У нашій мові чимало висловів, які переконують нас, ніби бажання — щось нереалістичне та безплідне: «самого бажання замало», «місяць із неба забажати», «порожні фантазії», «невиправний мрійник». Це нісенітниця! Бажання та мрії — основа всіх людських починань. Дивіться: людина протягом століть марила Місяцем — і у ХХ столітті ми таки потрапили туди. Ось що може зробити *бажання + уміння* — воно може змінити реальність. Справді, самого тільки бажання недостатньо. Пара без постійної роботи двигуна розсіюється дуже швидко. Але вміння без бажання — ніби холодний і порожній двигун, який не буде рухатися. Якщо ви колись відчули, що вам важко робити певні речі, зупиніться й подумайте, що саме було для вас складним: друкувати? копати рівчаки? мити підлогу? Ви можете все це робити, якщо є така необхідність, але надзвичайно важко вкласти душу в таку діяльність і присвятити їй усе своє життя.

У нашому суспільстві дуже багато працюючих, відповідальних людей, котрі дійсно знають, *як* досягти результату в певній справі, але ніколи не почувалися достатньо вільними, аби дослідити себе та з'ясувати, *що* б

вони хотіли робити. Якщо ви один із них, перша частина книжки стане для вас одкровенням. Вона покаже, як і чому ви могли втратити зв'язок зі своїми мріями, та дасть можливість виконати прості й приємні вправи для того, щоб наново їх відкрити. Далі вона допоможе вам сформуванати конкретну мету на основі того, що ви любите. А це, до речі, аж ніяк не можна вважати нереалістичним чи безвідповідальним. Насправді робити те, що вам найбільше до душі, — це ніби знайти нафту та приєднатися до могутнього джерела енергії, яке піднесе вас до вершин успіху.

З іншого боку, якщо ви взяли до рук цю книжку вже знаючи, чого хочете, і просто шукаєте чіткі інструкції щодо того, як цього досягти, у вас може виникнути спокуса взагалі пропустити першу частину. Проте я вам раджу все-таки знайти час і в будь-якому разі прочитати розділи, у яких ідеться про бажання. Ця частина книжки допоможе визначити ваші цілі якнайчіткіше — а отже, половину битви за їх досягнення вже буде виграно. І я обіцяю: це суттєво розширить ваші уявлення про те, чого можливо досягти впродовж одного людського життя.

Відомий психотерапевт Ролло Мей одного разу написав книжку під назвою «Любов і воля». Моя книжка — про любов і вміння, що є двома життєво важливими складниками справжнього успіху. У цьому випадку — вашого.

ЧАСТИНА I

ПЛЕКАННЯ ЛЮДСЬКОГО ГЕНІЯ



Розділ 1

Ким ви себе вважаєте?

Ким ви себе вважаєте?

Це дуже цікаве питання. Або ж воно могло б бути цікавим, якби люди, котрі ставили його вам у дитинстві чи юності, справді очікували на серйозну, вдумливу відповідь. На жаль, їм узагалі не були потрібні відповіді. У них вони вже були. Ось що вони, наприклад, говорили:

«За кого ти себе маєш? Сару Бернар? Зніми цю шаль не-гайно та вимий посуд!» Або:

«Хто ти, по-твоєму? Чарльз Дарвін? Прибери цю огидну черепаху з обіднього столу та йди робити математику». Або:

«Ти — космонавт? Науковець, як Марія Кюрі? Кінозірка? За кого ти взагалі себе маєш?»



Знайома ситуація, так? Більшість із нас колись чули це питання в дитинстві — зазвичай у певний вразливий момент, коли ми наважувалися на здійснення якоїсь милої нашому серцю мрії, прагнення або задуму. Але уявіть, що ці слова говорять вам із зацікавленням, щиро, відкрито, а не тим уїдлигим, зневажливим тоном, який навіки закарбувався в нашій пам'яті.

Хочу запропонувати простий експеримент. Я поставлю вам це питання знову, тільки цього разу *спробуйте почути його як справжнє*, тобто таке, що дійсно потребує відповіді. Ким ви себе вважаєте? Хто ви, на вашу думку?

ВПРАВА 1: КИМ ВИ СЕБЕ ВВАЖАЄТЕ?

Візьміть чистий аркуш паперу (ми будемо використовувати багато паперу в цій книжці, адже він є опорою всього життя) і кількома реченнями, але не більш ніж на півсторінки, спробуйте дати відповідь на питання: «Хто ви, на вашу думку?» Мене справді цікавить відповідь. Що ви вважаєте чотирма або п'ятьма найприкметнішими характеристиками, які визначають вашу особистість? Немає правильних чи неправильних відповідей, є лиш одне правило: не думайте надто довго й глибоко. Занотуйте перші та найпевніші речі, які спадають на думку й говорять: «Це я».

Тепер подивіться на свою відповідь. Я більш ніж на 50 відсотків упевнена, що ви написали щось на зразок:

«Мені 28. Я католичка, незаміжня, працюю секретаркою у фірмі електроніки й мешкаю в Баффало». Або:

«Зріст — 178 см, вага — 80 кг. Чорне волосся, карі очі, італієць, колишній футболіст, голосую за демократів, ветеран В'єтнаму, продавець електроприладів». Або:

«Колишня вчителька, заміжня за коханим чоловіком; маю ступінь доктора медицини і є мамою трьох чудових дітей: Марті, 13 років, Джиммі, 8 та Еліс, 5 з половиною років». Або:

«Афроамериканець, народився в Детройті, найстарший із п'яти дітей. Батько працював у корпорації “Дженерал Моторз”. Маю ступінь бакалавра університету Вейна, штат Мічиган. Програміст. Наступного літа одружуюся зі своєю коханою, яку зустрів ще в школі».

Усі варіанти на кшталт: «ким я працюю, де мешкаю, одружений / неодружений, заробляю гроші чи ні, я мати стількох дітей, до якої церкви я належу, де навчаюся тощо» — це звичайні речі, які ми розповідаємо одне одному при зустрічі. Обмінявшись цією життєво важливою інформацією, відомостями про рід занять та «географічного» характеру, ми думаємо, що повідомили основне про себе й тепер знаємо одне одного.

Що ж, ми помиляємося.

Без жодного сумніву, усі ці речі важливі в житті кожного. По суті, вони зазвичай і формують наше життя. Це

досвід, історія, життєві ролі, стосунки, засоби до існування, уміння та навички. Деякі з них є нашим вибором. Деякі, зокрема й ті, які ми називаємо вибором, — це насправді компроміс. Деякі — взагалі випадковість.

І жодні з них не є нашою ідентичністю.

Можливо, вас це здивує, але якби я сіла поряд із вами, аби допомогти обрати мету й накреслити схему життя, яке б ідеально вам підходило, то не питала би про жоден із цих фактів. Мене б не цікавило, чим ви заробляєте на життя, якби ви справді не захоплювалися своєю роботою. Не запитувала б і про речі, які є типовими складниками будь-якого резюме: ваше походження, досвід, уміння. Надто вже часто ми кваліфіковано виконуємо те, чого насправді ніколи не обирали, а лише змушені це робити (як-от друкувати чи мити підлогу — це були мої вміння), але не те, що дійсно любимо.

Коли треба обрати справу, яку ми могли б виконувати з радістю й завзяттям, ту сферу, де мали б можливість досягти приголомшливого успіху, повсякденні навички не тільки не мають значення — вони можуть навіть заважати, хіба що ви здатні чітко відвести їм другорядну роль у своїй системі цінностей. Я хочу, аби на якусь мить ви взагалі забули про них.

Що?

Так-так. І просто зараз я хочу, щоб ви забули про роботу (хіба тільки ви її любите), родину (навіть попри те, що ви

її любите), ваші обов'язки, освіту — усі речі, які нібито складають вашу «реальність» та «особистість». Не хвилюйтеся. Вони нікуди не зникнуть. Я знаю, що вони важливі для вас. Деякі з них необхідні, дорогі. Однак вони — це не ви. А зараз усе має бути зосереджене тільки на вас.

Що ви любите — ось головне питання, яке мене цікавить.

Можливо, ви здатні відповісти на нього, а можливо, й ні. Якщо так, це може бути ваша робота, хобі, спорт, або улюблений спосіб провести дозвілля (сходити в кіно, наприклад), або те, про що ви завжди любили читати, або ж предмет, який хотіли колись вивчати в школі, або просто щось, від чого у вас перехоплює подих, але про що ви знаєте дуже мало.

Цілком імовірно, що у вас кілька таких захоплень. І що б це не було — гра на гітарі, бридж, спостереження за птахами, шиття, ринок цінних паперів, історія Індії, — завжди існує дуже-дуже вагома причина, чому ви це любите. Кожне з них — це ключ до чогось важливого всередині вас: *таланту, здібності, унікального світогляду*. Можливо, ви й не усвідомлюєте цього. У вас щось на зразок амнезії. І ця амнезія може бути такою всеосяжною, що ви вже навіть не впевнені, що саме любите. *Однак — це ви!*

Це ваша індивідуальність, ваша сутність.

І навіть більше. Тому що відповідь на питання «хто ви є» не може бути пасивною й статичною і не зазнавати



змін. Це, за словами одного філософа, життєво важливий проект, який слід розгортати й утілювати впродовж усього свого земного шляху. Цей унікальний візерунок талантів і здібностей, схований серед речей, які ми любимо, є мапою нашої життєвої стежки.

Чи вирушали ви колись на пошуки скарбів у дитинстві або читали оповідання Едґара По «Золотий жук»? Тоді ви знаєте, що перший крок, який маєте зробити, аби відшукати скарб, — це знайти мапу. Вона може бути схована, розірвана навпіл чи на дрібні шматочки, але ваше завдання — знайти її й скласти наново, як пазл. Це те, що ми будемо робити для вас у першій частині книжки.

Дороговкази до вашої життєвої стежки не втрачено навіки. Вони тільки розкидані всюди або приховані — деякі, щоправда, прямо перед носом, на видноті. Їх треба зібрати до купи й ретельно вивчити, доки ви не почнете усвідомлювати, як побудувати життя, що справді вам підходить, життя, яке змусить вас прокидатися зранку та схоплюватися з ліжка назустріч новому дню, можливо, і відчувати іноді страх, але завжди бути сповненим ентузіазму.

Якщо вам бракує енергії, постійно хочеться спати й ви часто ледве волочите ноги, імовірно, причина криється не в нестачі вітамінів чи низькому рівні цукру в крові. А в тому, що ви не знайшли свого життєвого призначення. Ви впізнаєте власну стежку, як тільки зробите нею перші кроки, тому що раптово відчуєте всю потрібну вам енергію та ідеї для нових звершень.



Це частина таємниці всіх справді успішних людей: вони знайшли свій шлях. Їм також пощастило мати певні особливі вміння для реалізації власних задумів. Це дуже важливо, і про це ми поговоримо в другій частині книжки — я поясню вам, як оволодіти такими вміннями. Але спочатку ви маєте звільнити свою оригінальність та драйв, і єдиний шлях зробити це — знайти свою стежку. Вона єдина, яка справді захопить вас. І скарбом наприкінці шляху стане успіх.

Просто зараз хочу попросити вас зробити дещо символічне. Візьміть той аркуш, на якому ви відповідали на питання: «Ким ви себе вважаєте?» Прогляньте його ще раз. А тепер *зібгайте його й викиньте в кошик для сміття.*

Це єдиний папірець, із яким я прошу так учинити, а, як я вже згадувала, вам доведеться писати на великій кількості аркушів у процесі нашої роботи. Хіба, можливо, ви схочете зберегти цей папірець як сувенір. Він буде промовистим першим елементом картинки під назвою «До і після». Назвіть його символом неправильних уявлень. Адже, якщо ви схожі на більшість людей, ви зовсім не той, за кого себе маєте.

Хто ж ви насправді?

Ви забули, хоча й знали колись, коли були ще зовсім маленькою дитиною. Отже, настав час розпочати пошуки втраченої мапи скарбу ваших талантів. А шукати ми будемо, повернувшись до п'яти безцінних і таємни-



чих років вашого життя, які є найважливішим періодом пізнання для кожного.

Я скажу вам, ким ви тоді були.

Ви були генієм.

ВАШ УНІКАЛЬНИЙ ГЕНІЙ

Зараз ви, мабуть, смієтесь, але я кажу це абсолютно серйозно. Мені байдуже, чого ви досягли в житті або який у вас коефіцієнт інтелекту — ви народилися з вашим власним унікальним генієм. І я вживаю це слово в його прями́сінькому значенні. Не *геній* із малої літери — на протигагу Альбертові Ейнштейну. А справжній *Геній* — *схожий* на Ейнштейна.

Ми наділяємо почесним титулом «геній» лише тих рідкісних людей, котрі, на нашу думку, народилися з якоюсь таємничою додатковою рисою чи талантом: видатним розумом, оригінальним поглядом на світ чи надзвичайною рішучістю. І ми переконані, що ця «додаткова риса» не може не виявити себе з неймовірною силою, здатною побороти найскладніші обставини. Погляньте на Моцарта. Він народився ніби сповнений музики. Ще один визнаний геній — Пікассо, який, за словами скульптора Луїзи Невельсон, «малював, наче янгол у колисці». Оце справжні генії, а не ми з вами. Або принаймні так можна стверджувати, орієнтуючись на традиційні стандарти.



Гаразд, візьмімо три критерії, які я назвала, визначаючи генія: видатний розум, оригінальний погляд на світ, надзвичайна рішучість — і подивімося, чи мали ви їх у віці двох років.

«Видатний розум» досить складно визначити. Уже з'ясовано, що тест на визначення коефіцієнта інтелекту не такий уже й надійний. Але навіть якби можна було застосувати його цілком ефективно, він вимірює лише дуже вузьку сферу знань та вмінь. Тому доречніше вважати «видатний розум» особливим випадком «оригінального погляду на світ» — інтелектуального погляду, на відміну від художнього, музичного та десятка інших, уже відомих чи невідомих: політичного, емоційного, спортивного, гуманітарного... можете самі доповнити цей перелік.

Ви були наділені оригінальним баченням у віці двох роців. Ви, мабуть, і не пам'ятаєте, але це тому, що завжди важко запам'ятати речі, яким складно дати назву. Річ у тім, що в ранньому дитинстві ви дивилися на світ у такий оригінальний спосіб, що жодна людина не могла допомогти вам знайти слова для визначення того, що ви бачили. Якщо ж ви самі знаходили ці слова, зазвичай ніхто їх не розумів!

Якщо вам коли-небудь доводилося слухати дуже маленьку дитину — наприклад, коли ви мама, то розумієте, про що я, — ви не могли не помітити, що вона говорить вельми дивні й навіть дивовижні речі. Це відбувається тому, що вона намагається сказати нам, який вигляд має світ, коли бачиш його вперше, з унікальної точки



зору, що ніколи не існувала раніше! Видатні поети — це люди, які зберегли здатність бачити речі по-новому й говорити у віршах, що вони бачать, але всі ми колись уміли це робити. Уміли, коли вам було 2 роки. Ви були тоді дуже зайнятою особою. Ви не лише заново придумували рідну мову для власних потреб. Ви, як сказав би мій друг-фізик, проводили оригінальне дослідження природи всесвіту.

Отже, ви мали оригінальне бачення. Новий погляд на світ — ваш власний і неповторний.

Ви також мали «надзвичайну рішучість».

Чудово знали, що любите й чого хочете. І йшли до цієї мети без жодних вагань чи сумнівів. Якщо ви бачили печиво на столі, то не думали: «Чи можу я його взяти? Чи заслуговую я на нього? Чи не стану я посміховиськом? Я знову відкладаю на потім?» Ви просто думали: «Печиво». І плакали, підлещувалися, повзли, дерлися, будували піраміду з якихось коробок, аби дістатися нагору, зрештою, робили все можливе, аби дістати те печиво. Якщо вам не вдавалося його отримати, ви зчиняли галас, потім засинали й змінювали свою мету. І цей невдалий досвід аж ніяк не зупиняв вас на шляху до наступної чудової речі, яка привертала вашу увагу.

Прикметно, що в такій ситуації вам не потрібна «впевненість у собі». Цей вираз не має тут жодного сенсу. Ви навіть не усвідомлюєте свого «я». Ви повністю зосереджені на речі, яку хочете отримати.





PHOTO: © MINDY STRICKE

Про авторку

Барбара Шер — авторка семи бестселерів, кожен із яких пропонує читачеві практичний, детально розроблений метод для розкриття природних талантів, чіткого визначення цілей та перетворення мрій на реальність. Журналісти та численні прихильники часто називають її «хрещеною матір'ю лайф-коучингу¹».

Барбара проводила свої семінари та майстер-класи по всьому світу — в університетах, професійних асоціаціях,

¹ Лайф-коучинг (англ. life coaching) — метод консультацій та тренінгів, що мають допомогти людині з визначенням та досягненням особистих цілей.

фірмах, що входять до списку 100 найуспішніших компаній США за версією журналу «Fortune», державних урядових установах та органах місцевої влади. У своїх відгуках слухачі називали пані Шер «коміком із посланням» та «найкращим лектором, якого ми будь-коли чули». Працюючи на громадському телебаченні, вона створила п'ять спеціальних шоу, які продовжують транслюватися в багатьох містах Сполучених Штатів.

Вона регулярно з'являлася в ефірі національних медіа, зокрема в таких популярних програмах, як «Шоу Опри Вінфрі», «Сьогодні», «60 хвилин», «Доброго ранку, Америко» та на каналі CNN. Барбара також веде власну колонку, даючи поради читачкам журналу «Real Simple» у 2003 році. Вона періодично проводить семінари у Смітсонівському інституті, Гарвардському та Нью-Йоркському університетах. Пані Шер є авторкою та ведучою нового шоу на інтернет-радіо *BlogTalkRadio.com*. Ви можете також відвідати її сайт за адресою *www.barbarasher.com*.