

Від автора бестселерів «Мрій правильно» та «Мистецтво мріяти»

10 простих уроків, щоб полюбити своє життя

Хто сказав, що мріяти — шкідливо? Навпаки! Шкідливо не втілювати мрії в життя. Давно хотіли змінити набридлу роботу? Чи розкрити в собі нові таланти? Досить чекати на ідеальний момент — час перетворювати життя на казку вже зараз. І для цього потрібно тільки ваше безмежне бажання! Мудрі уроки з цієї книжки відкриють рецепт особистого щастя. А ще зможуть пояснити, як використовувати вроджені здібності, долати бар'єри на шляху до мрії, займатися улюбленою справою протягом усього життя, чому не кожна робота вам підходить, як захоплення дитинства впливають на щасливу дорослість тощо.

Барбара Шер, один із найпопулярніших авторів за версією *New York Times*, уже допомогла тисячам людей згадати свої мрії, подолати страхи та відшукати сенс життя. Протягом 40 років її поради перетворюють бажання і фантазії на конкретні результати. Цю книжку називають блискучою кульмінацією ідей письменниці. Тут вона виходить за межі принципів, покладених в основу попередніх книжок. Барбара Шер створила інноваційну програму з десяти простих уроків, яка допоможе вам побудувати життя своєї мрії!



9 786171 125133

ISBN 978-617-12-5133-5
www.bookclub.ua

Мрії здійснюються!
Як перетворити життя на казку

[Барбара Шер]



Мрії здійснюються!

Як перетворити
життя на казку



[Барбара Шер]



Live the Life You Love

In Ten Easy
Step-By-Step Lessons

Barbara Sher

A DELL TRADE PAPERBACK

Мрії здійснюються!

Як перетворити
життя на казку

Барбара Шер

ХАРКІВ  КЛУБ
2018  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 316.6
Ш49

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

Перекладено за виданням:
Sher B. Live the Life You Love: In Ten Easy Step-By-Step Lessons /
Barbara Sher. — New York : A Dell Trade Paperback, 1997. — 244 p.

Переклад з англійської *Світлани Новікової*

Дизайнер обкладинки *Олександр Кізуб*

ISBN 978-617-12-5133-5 (укр.)
ISBN 978-0-440-50756-1 (англ.)

© Barbara Sher, 1996
© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2018
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2018

СПОЧАТКУ ВОНА ДОПОМОГЛА ВАМ
ПОЛЮБИТИ ВАШУ РОБОТУ — ТЕПЕР ВОНА
ДОПОМАГАЄ ВАМ ПОЛЮБИТИ СВОЄ ЖИТТЯ!

Своїми сенсаційними бестселерами «Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти» та «Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш» Барбара Шер допомогла тисячам людей згадати свої мрії, подолати невпевненість і страх та знайти сенс життя. У цій книжці, яка є блискучою кульмінацією її революційних ідей, Барбара Шер, одна з найпопулярніших авторів за версією *New York Times*, виходить за межі принципів, покладених в основу її попередніх книжок. Вона розробляє інноваційну програму, що дасть змогу вам побудувати життя своєї мрії *лише за десять нескладних покрокових уроків*:

1. Знайдіть у своєму житті приховані мотиваційні чинники — невикористані джерела енергії, що приведуть вас до бажаних цілей.
2. Організуйте незвичайну систему підтримки, що працюватиме на внутрішньому та зовнішньому рівнях.
3. Виявіть приховані почуття, що заважають вам рухатись уперед, і назавжди залиште їх у минулому.
4. Навчіться напрочуд легкого способу, який дасть вам змогу звільнити свій життєвий простір і знайти час для здійснення мрії.
5. Відкрийте в собі неповторні дарування, що відрізняють вас від інших людей.

6. Подолайте одну з найбільших перешкод на шляху до мрії.

7. Скористайтеся «Банком ідей», щоб отримати всю потрібну вам на цьому шляху інформацію.

8. Перш ніж на практиці втілювати свої плани в життя, проведіть «генеральну репетицію» та визначте можливі проблеми.

9. Створіть оригінальний інструмент, який перетворить ваші останні кроки на шляху до мрії на приємну прогулянку.

10. Оберіть стежку, що поведе вас навпростець до життя, яке пасуватиме вам ідеально, до життя, на яке ви заслуговуєте... і яке ви полюбите!

ЖИВІТЬ ОМРІЯНИМ ЖИТТЯМ!

Це легше, ніж ви гадаєте.

Інші книжки Барбари Шер

«Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш» (*Wishcraft: How To Get What You Really Want*)

*Teamworks: Building Support Groups That Guarantee Success!*¹

«Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти» (*I Could Do Anything If I Only Knew What It Was*)

«Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте» (*It's Only Too Late If You Don't Start Now*)

¹ *Teamworks: Building Support Groups That Guarantee Success!* — букв. «Робота в команді: Як створити групи підтримки, що гарантують успіх». (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

*Моїм синам Денні та Метью —
моїм друзям назавжди, на всі роки*

Подяка

Я висловляю найщирішу подяку моїм неймовірним друзям і видавцям. Вони читали й перечитували ці сторінки, надавали мені надзвичайно цінні поради та ділилися глибокими, проникливими ідеями. Дякую Філісу Геддоксу, Адаму Надлеру, Метью Перлу та Джудіт Рівен.

Сердечно дякую Сінді та Річу Вестам, які спонукали мене до створення цієї програми, а потім не полишали у спокої, доки роботу не було завершено; які невтомно працювали, аби перетворити її на аудіокурс, що згодом склав основу цієї книжки.

Я також вдячна небесам, які послали мені редактора Леслі Шнур і чудову команду співробітників видавництва *Dell*, а також мого агента Кріс Дал та її асистентку Доротею Геррі з ISM.

Зміст

ВСТУП	15
УРОК ПЕРШИЙ. Що вас мотивує?	27
УРОК ДРУГИЙ. Знайдіть собі союзників.....	51
УРОК ТРЕТІЙ. Зрозумійте власні почуття.....	79
УРОК ЧЕТВЕРТИЙ. Приготуйте поле для дій.....	111
УРОК П'ЯТИЙ. Розкрийте свої таланти.....	134
УРОК ШОСТИЙ. Опір, або Що вас зупиняє?	158
УРОК СЬОМИЙ. Банк ідей, або Ненаукові дослідження	187
УРОК ВОСЬМИЙ. Практика та знову практика, або Як улаштувати собі генеральну репетицію	211
УРОК ДЕВ'ЯТИЙ. Підготуйте Колоду пам'яті та Колоду бажань	238
УРОК ДЕСЯТИЙ. Живіть омріяним життям!.....	265
ПІСЛЯМОВА.....	283
ПРО АВТОРА.....	286

Якщо людина не потрапляє в ногу зі своїми попутниками, можливо, вона чує іншого барабанщика. Дозвольте їй крокувати в такт музики, яка лунає для неї, — хай звучить вона в іншому ритмі чи доноситься здалеку.

*Генрі Девід Торо*¹

¹ Генрі Девід Торо (1817—1862) — американський письменник, філософ, суспільний діяч.

Вступ

Що потрібно, аби ви були по-справжньому щасливими?

Домогтися приголомшливого фінансового успіху? Стати власником найбільшого в місті будинку? Мати власний гелікоптер? Саме це, як запевняє нас реклама, і є ключем до щастя.

Проте я вважаю таку думку абсолютно хибною.

Якщо вам не притаманна особиста пристрасть до великих будинків чи гелікоптерів, не дозвольте собі пристати на чуже уявлення про гарне життя. Раптом це станеться, на вас чекатиме неабияке розчарування. Бо ніхто, крім вас, і гадки не має, що зробить вас щасливими.

Ваші вподобання так само унікальні, як і ваші відбитки пальців. Ви мусите знати це, тому що *справді щасливими вас може зробити лише заняття улюбленою справою — і нічого більше*. Просто зверніть увагу на людей, чиє життя є втіленням їхніх мрій. Ви помітите спокій у їхніх очах і неспішність у їхніх діях. Вони усвідомлюють, що перебувають на своєму місці й займаються своєю справою.

Я знаю чоловіка, який обожнює вставати вранці, йти на псарню й перевіряти, як там його джек-рассел-тер'єри, та говорить: «Я дочекатися не можу, доки вийду до них привітатися й подивитися, чи все там гаразд; доки вони привітаються зі мною».

Я знаю вчителя образотворчого мистецтва, який працює в початковій школі і говорить: «Я люблю створювати атмосферу, що спонукає дітей розкриватися. Вам варто

поглянути на те, що вони малюють. Мені здається, вони найвидатніші художники у світі!»

І я знаю власника кав'ярні, який отримує задоволення, кожного дня вирушаючи на роботу: «Немає нічого кращого за місце, що є твоїм. Я все там роблю залюбки: мелю каву, розмовляю з відвідувачами, навіть витираю стійку».

На інтуїтивному рівні ви теж знаєте, що вам до вподоби. Ви мрієте започаткувати власний бізнес, мандрувати світом, знайти свою «половинку»; ви шкодуєте, що не можете кататися верхи на власному ранчо чи стати сенатором і привести свою партію до перемоги; вам хотілося б пірнати з Великого Бар'єрного рифу¹ із чудовою камерою для підводних зйомок.

А можливо, ваші мрії ще не набули чітких обрисів. Однак глибоко в душі ви їх відчуваєте. Навіть до кінця не визначені, вони обов'язково десь поблизу. Річ у тім, що мрій майже неможливо позбутися. Вони хвилюють і спокушають. Вони постійно нагадують вам, що ви не задоволені своїм життям, що у вашому житті не вистачає основного.

І тут вам неабияк поталанило. Якби ваші мрії вас не розбурхували, ви б зовсім про них забули. Саме цього вас навчали. Більшість із нас лякали неймовірними жертвами, на які ми будемо змушені піти заради того, що любимо: нам доведеться відмовитися від теперішнього життя й оселитися в мансарді чи на верхівці гори, своїм талантом ми маємо перевершувати інших принаймні в тисячу разів — адже лише особливим людям це до снаги. Варто нам заговорити про свої мрії вголос, нам почи-

¹ Великий Бар'єрний риф — найбільша у світі система коралових рифів і коралових островів, розташована вздовж північно-східного узбережжя Австралії.

нають докоряти за нерозсудливість люди, які й гадки не мають, наскільки ми особливі. Як наслідок, ми придушуємо свої мрії, не даючи їм найменшого шансу. Щойно в нас виникають думки на кшталт «Я б із задоволенням подорожував» чи «Я би з радістю писала картини», ми швидко, мов завчений урок, перераховуємо всі причини, чому ми не в змозі цим зайнятися: «Я не маю грошей, у мене катма часу, я, мабуть, недостатньо вправний...»

Звідки мені це відомо? Бо я така сама, як ви. Посеред спроб вижити, коли я була матір'ю-одиначкою та працювала на двох роботах, я також спостерігала за тим, як минають мої дні народження. Коли моє життя на мить пригальмовувало, я чула буркотливі голоси нездійснених мрій. Що то були за мрії? Насправді я й не знала. Та інколи вечорами після того, як я вкладала дітей спати, мене осяювала думка (я ніколи нікому не зізнавалася в цьому): «Можливо, я особлива? Можливо, мені судилося зробити щось визначне? Можливо, колись мене шануватимуть за речі, які я обожаю робити?»

Іноді я навіть робила невпевнені кроки. Я переконувала себе, що мені варто домогтися чогось у житті, хай навіть за мізерних шансів. Урешті-решт, ми самі будуємо власну реальність, хіба не так? Усе, що мені було потрібно, — це повірити в себе, і будь-що стало б мені до снаги, правда ж? Принаймні так учила кожна книжка із самовдосконалення, яку я коли-небудь читала — а я прочитала їх усі. Просто налаштуйтеся на позитивні думки, тримайтеся, ніколи не відступайте. Якщо ви не можете здійснити свою мрію, проблема — лише у вашій голові. Змініть спосіб мислення.

Пробачте мені, та, коли я пишу ці рядки, я починаю кипіти, бо довіра до тих книжок змусила мене почуватися

закінченою невдахою. Якщо ті гасла спрацьовують у вашому випадку, тоді бажаю вам успіху. У моєму — вони не спрацьовували ніколи. Я не можу наказати собі мислити в певний спосіб. Я не можу робити що завгодно лише тому, що я так вирішила (повірте мені — упродовж багатьох років я намагаюся вивчити латину). Щодо «не відступайте», усім відомо, що то точно не моє. Я досі виявляю завидну послідовність, кидаючи кожну дієту, якої починаю дотримуватися.

Зараз я хіба що не пишаюся цим, але тоді я була впевнена, що приречена на невдачі. Я дивилася по телевізору рекламні ролики, у яких люди з досконалим тілом із радістю вправлялися на тренажерах; я слухала обіцянки, що теж виглядатиму досконало, варто лише купити той тренажер і скористатися ним. Однак реклама на мене не діяла, тому що я вже з десятків разів намагалася тренуватися фізично й добре знала, що наполегливість — не моя перевага. Я втрачала мотивацію або ж почувалася самотньою, настрої часто був мерзотний, я знаходила мільйони приводів, аби лише не робити вправи. Можливо, хтось і здатен дотримуватися вказівок, які йому дають, та не я. Я надто добре себе вивчила і навіть не намагалася.

Хай там як, а можливо, те, що я любила, зрештою було не дуже й важливе. Можливо, мої мрії не зробили би мене щасливою. Можливо, відчуття, що я особлива і що мої мрії мають якесь значення, є безглуздим і навіть свідчить про певні невротичні розлади. Можливо, мої мрії є просто мріями та нічим більше.

Тож я зітхнула й вирішила зректися їх. Очевидно, щось у мені не так. Якщо я навіть неспроможна довго тренуватися фізично, який сенс намагатися зробити щось гран-

діозне? Коли ти не маєш потрібних для цього якостей, просто задовольняйся меншим.

Ох, як же я помилялася! Мені аж дух перехоплює від думки про те, як близько я підійшла до того, щоб зачинити двері перед усіма своїми виплеканими мріями. Та одного дня в моїй голові постало запитання, що ніяк не полишало мене. Якщо я вже така невдаха, як мені вдалося закінчити школу, утриматися на роботі й підняти дітей? Це було непросто зробити. Це потребувало постійної наполегливості впродовж багатьох років! І я впералася з усім! Як? Точно не завдяки позитивним думкам, вірі в себе чи зміні свого ставлення до життя. Напевне, я здійснила це в інший спосіб.

Я почувалася ніби на порозі геніального відкриття. Я була неабияк схвильована того дня, телефонувала всім своїм переляканим друзям і кричала в слухавку: «Ми всі можемо мати те, чого хочемо, і нам зовсім не треба змінюватися, “правильно” сприймати світ і таке інше. Хіба це не дивовижно? Нас усіх ввели в оману! Я ще зателефоную!»

Вочевидь, я мала власне бачення того, як реалізувати складні завдання. Сповнена рішучості розробити для себе програму, я сіла й ретельно проаналізувала кожную свою думку щодо якостей, потрібних для досягнення мрій, які коли-небудь виникали в мене.

Отже, я не була досконалою. То й що? Мені все одно хотілося жити життям, яке буде мені до вподоби, причому якнайшвидше.

Щоб отримати таке життя, я воліла переглянути кожне будь-коли зроблене мною припущення.

Те, до чого я дійшла, назавжди змінило напрямок мого руху.

Одне за одним я аналізувала всі правила, яких мене навчили: не зважай на всі свої неприємні почуття; полиши свої вподобання, будь достатньо практичною і роби те, що вмієш; ніколи не сумнівайся в собі; пам'ятай, що ти сама відповідаєш за своє світосприйняття; без самодисципліни тобі не обійтися; сила волі та наполегливість у край важливі; ніколи не дозволяй страхів зупинити тебе; картай себе за кожну кинуту справу; завжди знай, чого хочеш... Список був дуже довгим. І для мене нереальним.

Усвідомлюючи те, що я знаю зараз, я можу лише бути вдячною долі, що так усе склалося. Бо якби я могла дотримуватися засвоєних правил, я би вмовила себе погодитися на ті непотрібні дурниці, які не відповідають моїй натурі. Я би змарнувала купу часу й, можливо, завдала б собі неабиякої шкоди. Розумієте, ті правила так само не підходять мені, як і черевики четвертого розміру. Зі мною все гаразд, і з черевиками також усе гаразд. Просто їх пошили на іншу ногу.

Як ті рекламовані тренажери, програми із самовдосконалення не беруть до уваги наше ставлення до фізичних вправ або нашу мотивацію. Вони не знають, що нас деморалізує, як ми організовуємо свій час або де ми шукаємо підтримки — якщо ми взагалі шукаємо. Навіщо їм це знати? Мінятися повинні ми. Не програма.

Проте все більше досліджень доводять жахливу правду: *змінити темперамент майже неможливо.* Колись я б поставилася до цього висновку, як до найгірших новин у світі. Урешті-решт, якщо ми не в змозі змінити самих себе, то як ми змінимо своє життя? Невже ми мусимо примиритися із життям, яке нам не подобається, і зустрічати кожен черговий день народження зітханням? І відчувати біль щоразу, коли черговий рік добігає кінця?

Приготуйтеся до новини, яка вас шокує: *той факт, що більшість із нас не може змінитися, означає, що нам не залишається нічого, крім надії.* Якби ми з вами одні були в халепі з такими правилами успіху, це була б наша проблема. Та якщо їх неспроможна дотримуватися *більшість* людей, тоді, *мабуть, проблема у правилах.* Припустити, що та сама програма буде ефективною для всіх нас, — те ж саме, що годувати вівсом тигра чи пташиним кормом коня.

Якщо раптом ви опинитесь у великій кімнаті, де всі горляють позитивні мантри, — озирніться довкола. Деякі люди роблять це з помітним натхненням. У мене, наприклад, починає боліти голова. Ви колись чули вислів «Круті пороги загартовують»? Є люди, які мобілізують усі свої сили, почувши подібний виклик. Мене ж це виснажує.

Утім мені все одно багато що вдається зробити у своєму житті. Вам також.

Ваша методика досягнення цілей може докорінно відрізнятись від моєї. Це чудова новина. Тобто причина нашої неспроможності реалізувати свої мрії полягає в тому, що ми взули черевики не того розміру. Усе, що нам необхідно зробити, — це з'ясувати свій розмір, і тоді ми матимемо шанси на чудове життя.

Це було моє основне відкриття, та не єдине.

Я дуже щаслива, що того дня прокинулась і припинила звинувачувати себе. Бо поступово всі частини «пазла» стали на місце. Мені вже не треба було соромитися своїх великих мрій чи віри у свою винятковість. Навпаки.

Я усвідомила, що мрії надзвичайно важливі. Вони без упину гризуть вас, бо *ви повинні їх здійснити.* Коли ви відчуваєте власну неповторність, це не є ознакою неврозу чи манії величі. Вас намагається докідкатися внутрішній

голос, і *ви мусите його послухати*. Коли вам щось робити до вподоби, висновок один: ви маєте до цього талант. Однозначно.

А якщо ви маєте до чогось талант, *ви маєте це робити*.

Ось чому ви повинні пильно придивлятися до того, що любите, і ніколи не слухати людей, які вчать вас бути практичними із самого початку. Ви не мусите кидати роботу чи закладати свій будинок, але ви повинні уважно розглянути свої мрії з усіх боків. Якщо не звертати уваги на те, що любиш, можна не помітити свій найдорожчий дар! Ваші вподобання — безпомилковий індикатор ваших прихованих талантів, і тільки в такий спосіб їх можна віднайти. Уміння і навички не враховуються. Це просто здібності, які вдосконалювали, бо вони корисні. Таланти часто не мають можливості розвиватися, саме тому нас ошукують і змушують вірити, що їх узагалі не існує. Та задоволення, яке ви відчуваєте, помічаючи ледве вловиму барву, читаючи певну книжку чи танцюючи під улюблену музику, — це ніби дзвіночок від ваших талантів: «А ось і ми!»

Ви прийшли на цю планету, наділені дарами, зі своїм унікальним баченням світу. Природою вам призначено скористатися цим неповторним світосприйняттям так само, як рибі призначено плавати, а птахові — літати. Ви отримали ці таланти, як колір своїх очей. Ви не обирали й не створювали їх. Вони є «дарами» в буквальному розумінні цього слова.

І вони приходять разом із вимогою: «Скористайся нами!»

Саме цього я й прагну від вас. Зараз, коли ви щойно почали читати цю книжку, я хочу, щоб ви зробили те, що зробила я: забули про всі свої колишні уявлення про необхідні речі для омріяного вами життя і почали все спо-

чатку, з нуля. Уроки, які ви тут знайдете, допоможуть вам створити програму, що підходитиме безпосередньо вам, буде ґрунтуватися на вашій сутності та ваших потребах. Бій за перетворення вас на людину, якою ви не є, завершено. *Тому ця програма працюватиме там, де інші були неефективними.* Бо вона особисто для вас, вона понесе вас уперед, як вітер і хвилі несуть човен.

Вам знадобляться лише три принципи.

Перший: «Ви — неповторні». У світі ніколи не буде людини, схожої на вас. Ви бачите світ по-своєму і маєте чим збагатити його. Ваші таланти закодовані у ваших генах. Ви народилися з ними, вони є унікальними, як і решта характерних для вас рис. Коли те, що ви робите, ґрунтуватиметься на вашому даруванні, ви досягнете надзвичайних успіхів. От тільки відкрити в собі цей дар можете лише ви, бо тільки ви знаєте, що вам до вподоби.

Другий: «Ви ніколи не станете щасливим, доки не будете користуватися своїм талантом». Ви народилися, аби скористатися ним. Ваш талант є основою ваших мрій, а якщо ви не намагатиметеся здійснити свої мрії, ви відчуєте невдоволення та смуток. І неважливо, чим ви спробуєте заповнити порожнечу. Ваші руки не знатимуть спокою, доки ви не зрозумієте їхнього призначення та не знайдете справу, для якої ви народилися.

Погляньте на людей, які використовують свої таланти: різьбарів по дереву, хірургів, фотографів, човнярів або натуралістів, — і ви відчуєте їхню неквапливу впевненість, природне самовладання, певну доречність їхнього життя. Глибоко в душі ви знаєте, що вам теж таке до снаги.

Третій: «Ви не мусите мінятися, аби змінити своє життя». Ніяких перетворень особистості. Ви прекрасні такі,

які ви є. Жодні великі жертви не потрібні теж. Завжди є реальний спосіб здійснити мрію. Не буває нездійснених мрій — ви завжди можете отримати принаймні основне, найбільш бажане.

Щоб досягти цього, вам не треба буде ні вправлятися в самодисципліні, ні самовдосконалюватися.

Вам буде потрібно з'ясувати, що вас мотивує, щоб поставитися до себе належно. Можливо, вас спонукатиме похвала, а можливо, — дух конкуренції. Можливо, вам знадобиться своєрідний прийом, який допоможе вам добре засвоїти те, чого ви навчитеся. Можливо, вам захочеться, щоб ваші дії були якось по-особливому схвалені, а можливо, вам зовсім цього не потрібно. Я познайомлю вас із новими способами подолання самотності — відчуття, яке так часто супроводжує людину під час її перших кроків на шляху до мрії, а також розповім про деякі прийоми пізнання, поділюся деякими таємницями, дам поради і практичні рекомендації.

Ви отримаєте все, чого ви бажаєте. Саме такими словами ви підтримали б людину, якій щиро бажали б успіху; саме так ви маєте налаштувати й себе.

Ви дізнаєтеся про важливі, маловідомі речі — про те, чому вам так складно дотримуватися будь-яких намірів. Повірте, проблема ніяк не в лінощах або відсутності сили волі — опирається ваша біологія. Вам потрібно добре розуміти природу внутрішнього опору, аби здолати його. Методи, що я їх пропоную, вам і на думку не спали б.

Згодом ви проведете «тест-драйв» набутих вами нових знань, так само як ви влаштували би пробне сходження, перш ніж підніматися на гірську вершину, чи пробне занурення, перш ніж досліджувати морські глибини. А потім вирушайте за своєю великою мрією.

Якщо вам здається, що ви навіть не знаєте, у чому полягає ваша мрія, не хвилюйтеся. Кожен урок наближатиме вас до її усвідомлення.

Ще один момент. Кожна вправа, запропонована вам у цих уроках, розрахована на звичайних людей, а не на кіногероїв. Ви ще цього не знаєте, та ця програма кардинально відрізняється від усього, що вам раніше траплялося, — ви зрозумієте це з першого уроку. Програма працюватиме, бо ви «скроїте» її так, аби вона пасувала вам ідеально. Така система не зазнає поразки. Гадаєте, таке неможливо? Тоді ви будете неабияк здивовані. На вас чекає відкриття — ви дізнаєтеся, що означає бути непереборним.

А як же самовдосконалення? У ньому немає жодної потреби, та однаково воно відбуватиметься. Адже коли ви займаєтеся улюбленою справою, ви стаєте кращими. Це сповнює вас енергією, рішучістю, упевненістю — причому без жодних ваших зусиль. Ви станете більш великодушними і поступливими. Ви змінитесь на краще без жодних вправ зі самовдосконалення, хочете ви цього чи ні.

Усе тому, що здійснення мрій зцілює значно ефективніше, ніж їхній аналіз.

А якщо ваші мрії не здійсняться, це буде втратою для світу, тому що світові потрібні таланти кожного: і ваші, і мої. Борець за свободу Бен Ліндер колись сказав: «Необхідно зробити все, що у ваших силах, тож обирайте інструмент — і за роботу». Він говорив про допомогу іншим людям, та щоразу, коли ви «обираєте інструмент», навіть якщо, на вашу думку, ви тішите лише себе, насправді виграємо ми всі. Ми всі залежимо від таланту людей, які нас оточують: учителів, митців, поетів, винахідників,

бізнесменів, — тому справедливо, коли й ми даруємо їм найкраще, що є в нас.

Тож приготуйтеся пройти всю дистанцію — шлях до життя, яке буде вам до вподоби. Вам знадобиться записник, два комплекти карток на кшталт каталогових розміром 3×5 дюймів¹ (один — білого, інший — вашого улюбленого кольору) і олівець. А потім сідайте, розгортайте книжку та крок за кроком рухайтесь вперед у напрямку, який я для вас намітила. Ви побачите, що ті кроки розраховані не на велетнів, а на звичайних людей. Вони не вимагають особливих навичок або нестандартного мислення — вам просто потрібно буде виділяти на це трохи часу та дещо занотовувати. Ви отримаєте задоволення від кожного кроку. Ви робитимете все легко й весело, на відміну від вправ, які вам доводилося виконувати раніше.

Лише знайдіть затишне місце, де вам ніхто не заважатиме читати, і починайте гортати сторінки. Якщо ви прочитаєте всі уроки й дотримаетесь нескладних інструкцій, поданих у кожному розділі, ви отримаєте за це неочікувану нагороду.

Ви почнете насолоджуватися своїм життям ще до того, як закінчите читати цю книжку.

Я вам обіцяю.

¹ 3×5 дюймів дорівнює $7,62 \times 12,7$ см — стандартний розмір каталожної картки.

УРОК ПЕРШИЙ

ЩО ВАС МОТИВУЄ?

Усе, що не оцінюється, у MIT¹ є зайвим, адже без духу суперництва, без тестів, без диференційованих контрольних робіт засвоїти величезний обсяг інформації неможливо.

ПЕППЕР ВАЙТ, *THE IDEA FACTORY*²

Карл Райнер: «Що було основним засобом пересування 2000 років тому?»

Мел Брукс: «Страх».

*THE 2000-YEAR-OLD MAN*³

Ніхто не примушує вас іти слідом за мрією. Це не є обов'язковим, як виконання домашньої роботи чи внесення орендної плати. Ніхто не очікує, що ви реалізуєте всі ваші таланти. Ви сам на сам із собою. Реалізація власного потенціалу та хисту — єдина важлива справа в сучасному суспільстві, яка лежить винятково на ваших плечах.

¹ Скорочено від *Massachusetts Institute of Technology* — Массачусетський технологічний інститут (штат Массачусетс, США). Його вважають одним із найкращих технічних університетів світу.

² *The Idea Factory: Learning To Think At Mit* («Фабрика думок: Як навчитися мислити в MIT») — особиста історія навчання студента MIT, написана у формі щоденника.

³ *The 2000-Year-Old Man* («Двотисячолітній чоловік») — серія комедійних скетчів, які 1961 року вперше з'явилися на американському телебаченні, а також були записані на платівки. Головний персонаж — двотисячолітній чоловік (Мел Брукс) — у гумористично-сатиричній манері розповідає про події, свідком і учасником яких йому довелося стати за 2000 років.

Навряд чи хтось допомагатиме вам шукати приховані таланти й надаватиме інструкції з їх розвитку на кшталт тих, що ви отримуєте, навчаючись читати, розв'язувати математичні задачі, грати у футбол або водити автівку. Саме тому так непросто коритися внутрішньому поклику, що спонукає нас до написання роману, вивчення іноземної мови чи до спроб опанувати фотомистецтво.

Утім більшість із нас уже намагалася розвинути свої таланти. Прагнення робити те, до чого ти маєш дар, ніколи не полишає людину остаточно. Багато хто на якийсь час захоплювався своїми мріями й відвідував одне-два заняття з улюбленої справи. Та нам майже не вдавалося знайти стимул, що змусив би пройти весь шлях до кінця та перетворити зацікавленість на справжню відданість — не кажучи вже про кар'єру. Деяким людям, здається, вистачає енергії, щоб долати перешкоди, серйозно ставитися до власних намірів і ніколи не здаватися. Ми всі їм заздримо. То як же долучитися до них?

Мене завжди вчили, що потрібно виховувати в собі сильний характер, не потурати собі та не поступатися лінощам і страху, якщо хочеш досягти мети. Та як я не намагалася бути непохитною та знайти силу волі для здійснення своєї мрії, я зазвичай занепадала духом і все кидала. Я помітила, що на деяких людей добре діє винагорода: скажімо, вони обіцяли собі обнову, якщо їм удасться схуднути на десять фунтів¹. Інших стимулювали критика й образи — вони сприймали їх як виклик. Варто було комусь сказати: «Ти нізащо не

¹ Приблизно 4,5 кг.

заберешся на ту скелю», — як вони, зціплюючи зуби, вже дерлися нагору.

І тут я зрозуміла: мотивація в кожного своя. Вас може «зачепити» одне, а вашого сусіда — зовсім інше. Це відкриття мене дуже підбадьорило. Воно означало, що всі ми мали надію, що десь є той стимул, який буде дієвим і для мене. Це, безумовно, мало сенс: оскільки кожен із нас є неповторним, кожному потрібна своя, унікальна рушійна сила.

Звісно, віднайти її доведеться нам самим. Кому ж іще це до снаги?

Урок перший

Що вас мотивує?

Раніше мені дуже подобалося давати собі обіцянки на Новий рік чи на свій день народження. Це завжди фантастично покращувало мені настрій. Початок нового життя надзвичайно надихає. Кожного разу я була цілком упевнена, що справді змушу себе поставитися до справи достатньо серйозно, аби домогтися успіху, і щодня робитиму руханку чи напишу роман, чи раз і назавжди стану організованою людиною. «Урешті-решт, — говорила я собі, — я впорядкую своє життя, реалізую свій творчий потенціал, сама все вирішуватиму». Я шукала приклади серед героїв сучасності, людей, які досягли шаленого успіху, знову давала обітницю стати схожою на них: дисциплінованою та цілеспрямованою, не дозволяти собі жодних сумнівів чи зрадливих думок.

Нікого вам це не нагадує?

І ви теж так само, як я, переконалися, що постійно порушуєте свої обіцянки? Що ваші тверді наміри тануть і ви знову перетворюєтеся на людину, якою ви були, перш ніж відчули, що вас переповнює той чудовий, підбадьорливий настрій?

Якщо ви впізнали себе, ласкаво прошу до клубу. Не важливо, що за дивовижна енергія чи риса характеру рухає найуспішнішими людьми, — цілком очевидно, що більшості з нас це не притаманно, бо всі мої знайомі схо-

жі на мене: їхні власні рішення так і залишаються невиконаними, а таланти — нереалізованими.

Безперечно, що на споживчому ринку ми становимо чисельну потенційну клієнтуру. Виникла фактично ціла потужна індустрія, що опікується підтримкою нашого позитивного мислення, впевненості у своїх силах, учить нас вірити в себе та свою перемогу. І скільки б не друкували подібних книжок і програм, їх завжди не вистачає. Просто дивно, що так багато людей не здатні потрапити на шлях, що веде до успіху. У чому наша проблема?

Багато років тому я зрозуміла, що мені буде дуже складно побудувати омріяне життя, якщо нічого не зміниться. Якийсь час я навіть уважала, що більшість із нас може не заслуговувати на успіх або ж недостатньо його прагнути. Потім я припустилася думки, що наші пращури-пуритани мали рацію і люди справді нечестиві від народження: схильні до лінощів, слабкі, дозволяють собі гнітючі думки чи то й гірші речі.

Та я не бачила тут логіки. Навіщо біологічному виду породжувати стільки хибно запрограмованих особин? Навіщо би природа дозволила вижити створінням, які не в змозі користуватися своїми здібностями? Чому ми здебільшого виходимо з ладу достроково? Усе це здавалось абсурдним.

Саме тоді я щось запідозрила. Я звикла до думки, що то мені бракувало якостей, потрібних для досягнення успіху, та як сталося, що їх так само бракувало ледве не всім?

Коли б ми не досліджували життя тварин у дикій природі, ми незмінно припускаємо, що в основі їхніх вчинків — певні логічні причини. Нам ніколи не спадає на думку, що вони вередливі, нетямущі й намагаються самі собі створювати проблеми. Ми не докоряємо тваринам і не прагнемо їх змінити, натомість ми придивляємося до них, намагаючись визначити причину не зрозумілої нам

поведінки. Я спробувала поглянути на себе так, як я подивилася б на будь-яку тварину, і припустити, що моїм безглуздим діям є логічне пояснення.

Моєму мозку довелося добряче попрацювати. Як мені взагалі вдавалося щось робити в минулому? Що змусило мене закінчити університет, якщо мені так важко дається навчання? Чому я працювала стільки годин на добу, щоб утримувати своїх дітей? Що мотивувало мене?

Ідеться не про те, як усе вдалося Дональдові Трампу¹ чи серу Едмундові Гіллари². Як це вдалося мені?

Згодом я все зрозуміла. Я мала гарну мотивацію, проте половину методів я винайшла сама, решту — добирала дуже ретельно. Не усвідомлюючи цього, я інстинктивно знайшла комбінацію мотиваційних прийомів, на які не впливала моя нездатність до самодисципліни, позитивного мислення та зміни світосприйняття.

Річ у тому, що моя особа є надзвичайно цікавим випадком. Двадцять років по тому, без помітних досягнень у самовдосконаленні, я примудрилася здобути чудове життя! Як і раніше, я не здатна дотримуватися дієти чи розкладу тренувань, не здатна опанувати іноземну мову чи навчитися грати на музичному інструменті, та, незважаючи на велике бажання, я навіть не в змозі примусити себе чесно намагатися це робити.

Утім я таки побудувала життя, яке обожнюю.

Я виконую роботу, яку люблю, я живу в місці, яке мене тішить, і мене оточують прекрасні люди. Я трохи помандру-

¹ Ідеться про той факт, що Дональд Трамп, який на початку 90-х років ХХ ст. перебував на піку свого багатства та був визнаним володарем імперії розваг, раптом опинився на грані банкрутства. До 1997 року йому вдалося розрахуватися з усіма боргами. Подолавши фінансову кризу, він розпочав нові проекти.

² Сер Едмунд Гіллари (1919 — 2008) — альпініст із Нової Зеландії, один із перших двох людей, які підкорили Еверест.

Про автора

Психотерапевт і консультант із питань вибору кар'єри, Барбара Шер проводить майстер-класи у Сполучених Штатах і в усьому світі. Вона брала участь у ток-шоу Опри Вінфрі¹, Філа Донаг'ю², Соні Фрідман³, про неї розповідають *The Wall Street Journal*, *The New York Times*, *USA Today* та багато інших засобів масової інформації. Серед її книжок: *Wishcraft: How To Get What You Really Want* («Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш»), *Teamworks! i I Could Do Anything If I Only Knew What It Was* («Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти»). Щодня ви можете почути її по радіо в усій Америці. Барбара Шер живе у Нью-Йорку.

¹ Опра Ґейл Вінфрі (нар. 1954) — американська актриса, ведуча ток-шоу «Шоу Опри Вінфрі». За версією журналу *Forbes* була визнана найвпливовішою людиною шоу-бізнесу 2009 року.

² Філ Донаг'ю (нар. 1935) — відомий американський журналіст, телеведучий, режисер; його ток-шоу транслювалося на національному телебаченні у 1970—1996 роках і мало велику популярність.

³ Доктор Соня Фрідман — відомий у США психолог, письменник, режисер; упродовж 1987—1994 років вела популярне ток-шоу *Sony Live!* на телеканалі CNN.

1. м. Бахмут, вул. Торгова, 1 (ТЦ «Астрон», 3 поверх), (0626) 42-02-36
2. м. Бердянськ, пр. Азовський, 35-А (Ц «DEL MAR», 2 поверх), (0615) 36-17-06
3. м. Біла Церква, вул. Ярослава Мудрого, 5/13 (колишній універмаг «Дружба», 1 поверх), (0456) 39-04-68
4. м. Білгород-Дністровський, вул. Московська, 16-А (ТЦ «Фута Плаза», 2 поверх), (0484) 96-07-26
5. м. Бориспіль, вул. Київський Шлях, 10-В, ринок «Зоряний», торговельне місце 103, (0949) 06-64-49
6. м. Вінниця, вул. Савенія Пікуса, 1-А (ТЦ «Квартал», 2 поверх), (0432) 32-91-98
7. м. Вознесенськ, вул. Сняжкова, 5-А (відділення «ПриватБанку»), (0513) 43-20-19
8. м. Дніпро, пр. Дмитра Яворницького, 105 (ТЦ «Сільпо», 2 поверх), (0567) 70-00-55
9. м. Житомир, вул. Київська, 87 (ТЦ «Фонак», 2 поверх), (0412) 43-41-49
10. м. Запоріжжя, пр. Соборний, 58, (0617) 87-63-86
11. м. Запоріжжя, пр. Металургів, 2-Ж (ТЦ «Рекордний», 0 поверх), (0612) 36-86-54
12. м. Івано-Франківськ, площа Ринок, 1 (ТЦ «Галерея Н», 0 поверх), (0342) 58-61-80
13. м. Ізмаїл, вул. Пушкіна, 47 (ТЦ «Електрон», 2 поверх), (0484) 16-22-12
14. м. Івано-Франківськ, вул. Гагаріна, 12, (0573) 41-41-30
15. м. Кам'янець-Подільський, вул. Данила Галицького, 11/3 (ТЦ «Максимум», 2 поверх), (0384) 96-48-11
16. м. Кам'янець, пр. Свободи, 57-А (ТЦ «Фуршет», 1 поверх), (0569) 53-42-26
17. м. Київ, Б-р Перова, 36 (ТЦ «Квадрат», 1 поверх), (0445) 40-23-65
18. м. Київ, вул. Пугаченка, 90/2 (ТЦ «Маяк», 3 поверх), (0443) 61-91-46
19. м. Київ, вул. Маршала Маліновського, 12-А (ТРЦ «Метрополіс»), (0445) 00-62-73
20. м. Київ, вул. Драгоманова, 29 (ТЦ «Центрум», 1 поверх), (0445) 02-18-96
21. м. Київ, вул. Огієнка (Лукашевича), 15-А (ТЦ «Серпорт», 2 поверх), (0444) 61-94-82
22. м. Київ, вул. Велика Васильківська, 72 (ТЦ «Олімпійський», 3 поверх), (0445) 90-25-76
23. м. Ковель, Б-р Лесі Українки, 18 (ДЦ «Бутьваро», 2 поверх), (0335) 25-21-40
24. м. Конотоп, пл. Конотопський Діваїзі, 24А (ТЦ «Маяк», 2 поверх), (0544) 76-36-77
25. м. Краматорськ, вул. Дівочева, 23 (ТЦ «Прогрес», 2 поверх), (0626) 48-97-87
26. м. Кременчук, вул. Соборна, 15/42 (ТЦ «Мер», 2 поверх), (0536) 75-84-38
27. м. Кривий Ріг, пр. Гагаріна, 4 (ТЦ «Плаза-2», 1 поверх), (0564) 09-81-09
28. м. Кривий Ріг, вул. Мурзського, 17 (ТЦ «Канс», 2 поверх), (0564) 09-60-75
29. м. Кропивницький, вул. Велика Перспективна, 48 (ТЦ «Делот», 1 поверх), (0522) 35-20-55
30. м. Лисичанськ, пр. Перемоги, 117 (ТЦ «Лимон», 2 поверх), (0675) 70-61-62
31. м. Лубни, пл. Яримарська, 50-А (ТЦ «АБ», 2 поверх), (0536) 17-17-10
32. м. Луцьк, вул. Лесі Українки, 33 (ТЦ «Галерея Центр», 0 поверх), (0322) 72-14-40
33. м. Львів, вул. Братів Рогатинців, 15, (0322) 59-01-00
34. м. Львів, вул. Городоцька, 179 (ТЦ «Скриня», 2 поверх), (0322) 59-01-01
35. м. Маріуполь, пр. Металургів, 64 (ТЦ «Списзавета»), (0609) 58-82-91
36. м. Мелітополь, пр. Богдана Хмельницького, 24 (ТЦ «Пасаж», 2 поверх), (0619) 44-83-49
37. м. Миколаїв, вул. Потьомкінська, 63/2, (0512) 53-31-33
38. м. Миргород, вул. Гоголя, 147 (ТЦ «Мир», 1 поверх), (0535) 55-06-08
39. м. Мукачеве, вул. Федорова, 6 (ТЦ ЦУМ), (0313) 13-05-40
40. м. Ніжин, вул. Шевченка, 11-А (ТЦ «Гермес», 2 поверх), (0463) 19-01-02
41. м. Нікополь, пр. Трубішків, 14 (ТЦ ЦУМ), 1 поверх, (0566) 22-50-03
42. м. Нова Каховка, пр. Перемоги, 9 (універмаг «Свікл», 2 поверх), (054) 99-90-05
43. м. Новомосковськ, вул. Гетьманська, 34 (ТЦ «Сті-Центр», 2 поверх), (0569) 69-65-79
44. м. Одеса, вул. Новошенин Ряд, 2, (0487) 52-83-80
45. м. Одеса, пр. Добровольського, 99, (0487) 53-16-28
46. м. Одеса, вул. Краснова, 17 (орієнтир – пл. Толбухіна), (0487) 48-82-44
47. м. Опішань, пр. Соборний, 77 (ТЦ «Гранд-Плаза», 2 поверх), (0523) 57-15-50
48. м. Павлоград, вул. Шевченка, 128 (ТЦ «Гулівер»), (0563) 20-09-59
49. м. Первомайськ, вул. Вокзальна, 34 (відділення «ПриватБанку»), (0516) 17-53-99
50. м. Покровськ, вул. Центральна, 148-А, (0623) 52-11-48
51. м. Полтава, вул. Зіньківська, 6/1-А (ТЦ «Київ», 3 поверх), (0532) 60-60-40
52. м. Прилуки, вул. Київська, 138 (ТЦ «Фуршет», 2 поверх), (0463) 73-29-00
53. м. Рівне, вул. Київська, 67-А (ТЦ «Арена», 1 поверх), (0362) 67-00-55
54. м. Селідове, вул. Карла Маркса, 10 (Дім побуту, 2 поверх), (0623) 77-00-34
55. м. Слов'янськ, пл. Соборна, 3 (ТЦ «Фокстрот», 2 поверх), (0626) 62-11-02
56. м. Суми, вул. Соборна, 42, (0542) 77-67-60
57. м. Тернопіль, вул. Перла, 3 (ТЦ «Новиз», 2 поверх), (0352) 43-12-76
58. м. Ужгород, вул. Минайська, 16-Г (ТЦ «Колієта», 2 поверх), (0312) 67-22-29
59. м. Умань, вул. Шевченка, 23-А (ТЦ «Сті», 1 поверх), (0474) 44-00-06
60. м. Фастів, вул. Івана Мазепи, 6 (ТЦ «Фуршет», 2 поверх), (0456) 56-05-11
61. м. Харків, пр. Петра Григоренка, 3, (0573) 92-03-43
62. м. Харків, пр. Гагаріна, 20-А (ТЦ «На Гагаріна», 2 поверх), (0577) 03-44-58
63. м. Харків, вул. Академіка Павлова, 144-Б (ТЦ «Компас», 2 поверх), (0573) 41-41-02
64. м. Харків, вул. Академіка Павлова, 144-Б (ТЦ «Космос», 3 поверх), (0577) 20-12-29
65. м. Херсон, пр. Ушакова, 35-А (ТЦ «Адмірал», 2 поверх), (0552) 32-81-48
66. м. Хмельницький, вул. Кам'янецька, 17 (ТРЦ «Квартал», 1 поверх), (0382) 61-90-48
67. м. Черкаси, вул. О. Дашкевича, 26 (ТЦ «Сільпо», 3 поверх), (0472) 31-99-98
68. м. Черніці, вул. Головна, 10, (0372) 50-63-80
69. м. Чернівці, пр. Перемоги, 103, (0462) 66-53-80
70. м. Шостка, вул. Свободи, 24 (відділення «ПриватБанку»), (0544) 97-34-66

Замовляйте книжки будь-яким зручним способом

- за телефонами довідкової служби
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 1170-03-93 (life);
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88

- на сайті Клубу: www.bookclub.ua
Надсилається безплатний каталог

Запрошуємо до співпраці авторів
e-mail: publish@ksd.ua

**Запрошуємо до співпраці художників,
перекладачів, редакторів**
e-mail: editor@ksd.ua

Для гуртових клієнтів

Харків
тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@ksd.ua

Київ
тел./факс +38(067)575-27-55
e-mail: kyiv@ksd.ua

Популярне видання

ШЕР Барбара

**Мрії здійснюються!
Як перетворити життя на казку**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *В. М. Фурса*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Р. С. Маринич*

Підписано до друку 26.06.2018. Формат 135 x 185 мм. Друк офсетний.
Гарнітура «Bookman Old Style».
Наклад 5000 пр. Зам. № .

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

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

UNISOFT