

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА .....	8
ГЛАВА 1. «МОМЕНТ ТЕЛЕФОННОЙ БУДКИ» .....	10
ГЛАВА 2. ПРОИСХОЖДЕНИЕ АЛЬТЕР ЭГО .....	25
ГЛАВА 3. ЭФФЕКТ, КОТОРЫЙ МЕНЯЕТ ВСЕ .....	42
ГЛАВА 4. ОБЫЧНЫЙ МИР .....	70
ГЛАВА 5. МОМЕНТЫ ВЛИЯНИЯ .....	85
ГЛАВА 6. ТАЙНЫЕ СИЛЫ ВРАГА .....	98
ГЛАВА 7. ЗАСТАВИТЬ ВРАГА ВЫЙТИ ИЗ ТЕНИ .....	120
ГЛАВА 8. ВАША ИСТОРИЯ .....	128
ГЛАВА 9. НЕОБЫЧНЫЙ МИР .....	139
ГЛАВА 10. МИССИЯ .....	156
ГЛАВА 11. СУПЕРСИЛА И СУПЕРИМЯ .....	172
ГЛАВА 12. ОЖИВИТЬ АЛЬТЕР ЭГО .....	195
ГЛАВА 13. ИСТОРИЯ «ГЕРОИЧЕСКОГО Я» .....	210

ГЛАВА 14. ТОТЕМ И АРТЕФАКТ «ВКЛЮЧАЮТ» АЛЬТЕР ЭГО. . . . .	226
ГЛАВА 15. ФИНАЛЬНЫЙ ЭКЗАМЕН, ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ, РЕШАЮЩИЙ УДАР. . . . .	253
ГЛАВА 16. ПРИНЦИПЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, МИССИИ СУПЕРГЕРОЕВ, КВЕСТЫ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ . . . . .	266
БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	282
ОБ АВТОРЕ . . . . .	285

можно направить в глубины своего воображения. Достаточно немного попрактиковаться, и вы сможете менять голос интуиции. К счастью для нас, эта догадка подкрепляется научными исследованиями.

## БУДУЩИЙ ЧЕМПИОН И ПОЕЗД НА НЬЮ-ЙОРК В 4:35

Энтони был членом баскетбольной команды одной из лучших государственных школ США и обладал непревзойденным мастерством. Во время тренировок он по очереди обучал всех своих товарищей по команде. Его рады были бы принять лучшие колледжи. Его считали бы восходящей звездой профессионального баскетбола. Если бы не одно ЕСЛИ.

*Если бы* он больше верил в свои способности на площадке и увереннее действовал в сложных ситуациях.

Энтони вырос в бедном районе Вашингтона. Родители погибли в автокатастрофе, когда ему было восемь лет. Воспитывала Энтони бабушка — и она отлично справилась, учитывая все обстоятельства. В детстве мальчик проводил все свободное время на баскетбольной площадке, отрабатывая дриблинг, броски и прыжки.

Он продолжал оттачивать мастерство, и вскоре скауты из ведущих колледжей стали бы забрасывать его предложениями. *Если бы* он «вправил себе мозги». Все навыки и способности Энтони затмевала одна проблема. Во время игры он никогда не рвался к корзине, не обводил защитников и не совершал стремительных бросков в прыжке. Он просто отдавал мяч. Он позволял товарищам по команде попасть в корзину — или промахнуться. И ситуация становилась хуже с каждым днем.

Энтони обладал потрясающими способностями и мог бы в полной мере использовать открывшиеся возможности. Но в «момент влияния» он прятался — а ведь именно эти критические

моменты и определяют в значительной степени наши успехи. Энтони безумно боялся критики — сильнее, чем хотел услышать похвалу. Чем больше внимания к нему было приковано, тем быстрее ему хотелось спрятаться.

Так продолжалось до тех пор, пока раздраженный тренер во время очередной тренировки не крикнул: «Черт побери, Энтони, если бы ты был похож на Джеймса, мы были бы непобедимы!» И тут Энтони вспомнил полученную электронную рассылку, в которой говорилось о спортсменах, использующих на площадке метод альтер эго. Вернувшись домой, он нашел это письмо, а потом сделал то, что напугало бы любого родителя, не говоря уже о бабушке.

В пятнадцать лет он ушел из дома, отправился на вокзал в Вашингтоне и сел на поезд до Нью-Йорка в 4:35 утра.

В 2011 году я работал по утрам в клубе Reebok в Верхнем Вест-Сайде на Манхэттене. Это был роскошный клуб на шести уровнях, располагавший всеми возможными удобствами. Здесь любили заниматься знаменитости, потому что тут они чувствовали себя спокойно. Я видел здесь Криса Рока<sup>1</sup>, Режиса Филбина<sup>2</sup>, Дуэйна Джонсона<sup>3</sup>, Уилла Смита<sup>4</sup>, Дайан Сойер<sup>5</sup>,

---

<sup>1</sup> Кристофер Джулиус «Крис» Рок (род. 1965) — известный американский актер и стендап-комик. (*Примеч. ред.*)

<sup>2</sup> Режис Филбин (род. 1931) — американский актер и телеведущий. Наибольшую популярность ему принесло ведение шоу «Кто хочет стать миллионером?». (*Примеч. ред.*)

<sup>3</sup> Дуэйн Дуглас «Скала» Джонсон (род. 1972) — известный американский рестлер и киноактер. Снимался в фильмах «Царь скорпионов», «Геракл», «Форсаж» и др. (*Примеч. ред.*)

<sup>4</sup> Уиллард Кэрролл (Уилл) Смит (род. 1968) — популярный американский актер и хип-хоп исполнитель, снимался в фильмах «Люди в черном», «Отряд самоубийц», «Аладдин» и др. (*Примеч. ред.*)

<sup>5</sup> Дайан Сойер (род. 1945) — американская тележурналистка, ведущая программы «Доброе утро, Америка» на канале ABC. (*Примеч. ред.*)

Бена Стиллера<sup>1</sup> и многих других. Здесь тренировались команды НБА перед играми в Мэдисон-Сквер-Гарден. Я всегда приезжал где-то без пятнадцати девять и работал в приватном кафе для членов клуба, а потом тренировался до обеда.

Однажды я вышел из лифта и увидел, что девушка-администратор машет мне. Она сказала, что в холле меня ждет молодой человек, который специально приехал из Вашингтона, чтобы встретиться со мной.

— Он приехал, чтобы вы помогли ему. Этот парень чертовски упертый!

Я вышел к Энтони, представился, а он вскочил и крепко пожал мне руку.

— Мистер Херман, мне очень приятно с вами познакомиться. Надеюсь, это вас не затруднит... Мне очень нужна ваша помощь.

Мы пришли в кафе, позавтракали и начали разговор.

— Во-первых, — спросил я, — откуда ты узнал, что я здесь буду? А во-вторых, твои родители знают, что ты здесь?

— В одной из своих рассылочек вы писали, что по утрам работаете здесь, — ответил Энтони, — и я решил рискнуть. Нет, бабушка не знает, что я здесь. Я вышел из дома в четыре утра. Но она не волнуется — я каждый день ухожу в школу раньше, чем она встает.

— Тогда сделаем главное — ты должен позвонить бабушке, сказать, где ты и что с тобой все в порядке.

Когда мы разобрались с побегом Энтони из Вашингтона и я заверил его бабушку, что он доберется до дома, мы перешли к его

---

<sup>1</sup> Бенджамин Стиллер (род. 1965) — американский комический актер, снимался в фильмах «Образцовый самец», «Знакомство с родителями», «Знакомство с Факерами» и др. (Примеч. ред.)

проблеме. Энтони объяснил, что с ним происходит. Чем более сильное давление он испытывает, чем больше внимания к нему приковано, тем страшнее ему становится. Он говорил о своих страхах и чувствах.

— В моей голове идет настоящая война. Я действительно хочу прорваться к кольцу, но я безумно боюсь того, что обо мне подумают. Из-за этого я совершаю ошибки.

Сразу скажу: я не психотерапевт. У меня нет должной подготовки. Я работаю в области ментальных игр и разработки стратегий достижения успеха. Но у меня есть простая процедура для выявления истоков проблем моих клиентов — с ней я познакомлю вас в главе 3. Понять проблему Энтони было легко.

— Так зачем же ты приехал в Нью-Йорк? — спросил я. — Просто чтобы встретиться со мной?

— Тренер сказал нечто такое, что заставило меня вспомнить вашу рассылку. Вы писали, что многие великие спортсмены используют альтер эго, чтобы улучшить свои показатели. Они оставляют определенные черты своей личности за пределами площадки, потому что эти черты мешают им добиваться успеха. И когда тренер сказал, что мне стоило бы стать таким, как Джеймс, я сразу вспомнил про вас.

— Понимаю... Но почему ты не написал мне, вместо того чтобы расстраивать бабушку?

— Вы всегда говорите: «Если чего-то хочешь, иди и добейся. А если хочешь получить что-то быстрее, добейся этого с хорошим наставником». Я помню, как вы рассказывали, что проделали путь из Канады в Северную Каролину, чтобы встретиться с наставником и позаниматься с ним несколько недель. Этот момент вы называли важнейшим в своей жизни. И я подумал, что должен сделать то же самое. Но сразу хочу признаться: у меня нет денег, чтобы заплатить вам.

Я влюбился в этого ребенка. Когда он ждал меня, подошел Крис Рок, чтобы подбодрить его — девушки-администраторы рассказали Крису, что сделал этот мальчишка.

Два часа я чистил «луковицу» его игры. Мне стало очевидно, что внимание, которого он так боится, никак не связано с площадкой. Все дело в той боли, которая терзала его после смерти родителей. После этого трагического события за опеку над ним — и деньги по страховке! — боролись разные люди. Больше всего мальчику хотелось, чтобы его оставили в покое.

Теперь же чужое внимание вернулось, и Энтони снова испытывал прежние чувства.

**Многие великие спортсмены используют альтер эго, чтобы улучшить свои показатели. Они оставляют определенные черты своей личности за пределами площадки.**

Как я уже говорил, я не занимаюсь психотерапией — и не собираюсь начинать. Я предложил ему поговорить со школьным психологом или с бабушкой о специализированной помощи.

— Хороший психотерапевт поможет распутать запутавшиеся провода в твоей голове. Но пока что тебе нужно оставлять Энтони за пределами площадки и превращаться в альтер эго. Тогда ты сможешь забыть о волнении и действовать в полную силу.

Я помог Энтони создать альтер эго для баскетбольной площадки. Когда мы обсуждали, кого из людей, вымышленных персонажей, вещей или животных ему хотелось бы воплотить, он сказал:

— Черную пантеру. Эти животные появляются из ниоткуда, мгновенно наносят удар и отличаются поразительной гибко-

стью. Однажды я смотрел про них фильм. Они движутся просто потрясающе. А кроме того, они могут прыгать на двадцать футов! И их так красиво называют — «призраки леса».

Слушая, как он описывает свое альтер эго, я был потрясен. Теперь оставалось лишь дать его альтер эго имя. В моем блокноте сохранился список этих имен:

- Черная Пантера;
- Пантера X;
- Энтони Стелс.

Эти имена не нашли отклика в его душе, но тут мне пришла в голову отличная идея — Черный Призрак. Никогда не забуду тот момент. Мальчишка откинулся в кресле, заложил руки за голову, посмотрел в потолок и сказал:

— Я — Черный Призрак. И я приведу с собой на площадку маму и папу. И я побью всех!

**Если какая-то старая травма мешает вам воплотить в жизнь свои желания, если вы постоянно твердите себе, что можете сделать, а чего — нет, если внутреннее сопротивление не дает вам добиться цели, знайте, ваше «героическое я» только и ждет возможности выйти на свет. Ключ к его активации — альтер эго.**

Энтони сумел добиться потрясающих успехов. Мне очень хочется, чтобы то же самое произошло и с вами, когда вы прочтете мою книгу. Из опыта трансформации Энтони я вынес нечто важное, что будет полезно и вам.

Если какая-то старая травма мешает вам воплотить в жизнь свои желания, если вы постоянно твердите себе, что можете сделать, а чего — нет, если внутреннее сопротивление не дает вам до-



биться цели, хочу сказать, что ваше «героическое я» только и ждет возможности выйти на свет. А ключом к его активации является альтер эго, или тайная личность.

Когда вы понимаете, насколько хорошо альтер эго соответствует вашему внутреннему состоянию, разным жизненным ролям и сферам игры, то получаете свободу и можете раскрыть свое творческое начало. Поняв, как альтер эго помогает вам с оптимизмом бороться с проблемами, знакомыми всем людям, вы открываете более радостный и эффективный способ преодоления страха. Когда вы осознаёте, что это естественная часть человеческой личности, которую использовали для достижения поставленных целей десятки тысяч людей, что это и есть ваша истинная личность, у вас открываются скрытые способности, о которых вы и не подозревали.

**Если у вас есть честолюбие и амбиции, добро пожаловать в наш клуб.**

Прежде чем двигаться дальше, я должен кое-что уточнить. Я не хочу, чтобы последний абзац вводил вас в заблуждение.

Вы держите в руках не очередное мотивационное руководство, наполненное сахарной ватой идей, позаимствованных из других сахарных мотивационных книг, которых полным-полно на полках магазинов и в электронных библиотеках. Вы не найдете здесь «волшебной кнопки». Это не карта сокровищ, которая приведет вас к груде золотых монет.

Это книга для реальных людей, занимающихся сложными делами. Эта книга не избавит вас от жизненных проблем. Мы будем говорить о той части вашей натуры, которая проявляется, когда вы меньше всего этого ждете. Я научу вас вызывать ее, когда она вам больше всего нужна.

Ваше воображение может построить любые миры — и самые необычные, и самые заурядные. Вы уже делали это. Я хочу напомнить, что игры не заканчиваются в восемь лет. Я покажу вам путь к жизни, наполненной игрой и радостью.

Первое: если у вас есть честолюбие и амбиции, добро пожаловать в наш клуб.

Второе: если вы хотите отстаивать свои ограничения, ждать, когда сложатся «идеальные» условия, или трусливо воплощать в жизнь чужие амбиции, что ж... Предоставляю вам самим возможность решать, что делать дальше.

## ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

Последние двадцать лет своей жизни я посвятил поискам ответа на простой вопрос: как я могу помочь амбициозным людям реализовать заложенные способности и использовать их для достижения высших результатов — причем постоянно?

Последние двадцать лет я занимаюсь спортом высоких достижений. Я работал с олимпийскими чемпионами и профессиональными спортсменами, лидерами индустрии и звездами шоу-бизнеса. Передо мной вставали разные проблемы:

Как помочь профессиональной теннисистке побеждать на турнирах, а не проигрывать из-за психологической неустойчивости?

Как помочь игроку Большой бейсбольной лиги сохранять спокойствие перед лицом сорока тысяч зрителей и вести команду к победе, не поддаваясь панике?

Как помочь продавцу заключать больше сделок для процветания компании и личного карьерного роста?

Как помочь предпринимателю с гордостью рекламировать свои услуги, а не прозябать в безвестности?

Как помочь вспыльчивому менеджеру или вице-президенту стать более сдержанным, держать себя в руках и лучше руководить непосредственными подчиненными?

Как помочь работающим родителям быть дома более внимательными и любящими?

Как помочь звезде Бродвея спокойно входить в роль, не терзаясь страхом перед сценой и зрителями?

Ответом на эти вопросы было и остается альтер эго.

**Я собираюсь показать вам, как активировать ваше «героическое я» — вашу внутреннюю Чудо-Женщину, далай-ламу, Черную Пантеру или Супермена. Я хочу, чтобы вы пробудили все свои способности, навыки, убеждения и черты характера. Я хочу, чтобы вы стали такими, какие вы есть на самом деле.**

Вернемся к моему выступлению, с которого начиналась глава. Мы с Бо обсудили концепцию альтер эго и поговорили о том, как ее могут использовать спортсмены. Я рассказал, как работаю с клиентами, как бизнесмены и самые обычные люди используют мой метод в повседневной жизни для достижения разных целей. Бо открыл идею альтер эго самостоятельно, и ему казалось, что пользуется таким подходом только он.

На протяжении десятилетий мы игнорировали все сигналы, говорившие о том, что альтер эго — это естественная часть человеческой натуры. Своей книгой я хочу изменить такое положение вещей.

Пятнадцать лет назад я задумал написать эту книгу. Моя цель — обучить вас тому же методу, которому я учил своих клиентов почти двадцать лет, чтобы вы могли использовать его для преодоления жизненных препятствий, больших и малых. Я собираюсь показать вам, как активировать ваше «героическое я» — вашу внутреннюю Чудо-Женщину, далай-ламу, Черную Пантеру или Супермена. Я хочу, чтобы вы пробудили все свои способности, навыки, убеждения и черты характера. Я хочу, чтобы вы стали такими, какие вы есть *на самом деле*. Я научно объясню, почему этот метод настолько эффективен, расскажу об олимпийцах, звездах шоу-бизнеса, предпринимателях, писателях, матерях, детях и о себе самом — все мы использовали этот метод для преодоления трудностей.

Я использую его и по сей день. Вот почему на обложке изображены очки... Но чьи это очки?

## Глава 2

# ПРОИСХОЖДЕНИЕ АЛЬТЕР ЭГО

Шеп Гордон — уникальный менеджер талантов, голливудский агент и продюсер. Журнал GQ назвал его «неизвестным человеком, который делает всех известными». Шеп сыграл важнейшую роль в жизни и карьере Джими Хендрикса<sup>1</sup>, Элиса Купера<sup>2</sup>, Тебби Пендергасса<sup>3</sup>, Лютера Вандросса<sup>4</sup>, Рэчел Уэлч<sup>5</sup> и Граучо Маркса<sup>6</sup>. Шеп — менеджер, которого называют «человеком старой школы». Он никогда не подписывает контрактов со сво-

---

<sup>1</sup> Джеймс Маршалл (Джими) Хендрикс (1942–1970) — выдающийся американский рок-музыкант: гитарист-виртуоз, певец и композитор. (Примеч. ред.)

<sup>2</sup> Элис Купер (настоящее имя Винсент Дэймон Фурнье) (род. 1948) — выдающийся американский рок-певец, одним из первых включивший в шоу тяжелого рока элементы ужаса (шок-рок). (Примеч. ред.)

<sup>3</sup> Тебби Пендерграсс (1950–2010) — американский певец. (Примеч. ред.)

<sup>4</sup> Лютер Вандросс (1951–2005) — американский соул-певец, обладатель восьми премий «Грэмми». (Примеч. ред.)

<sup>5</sup> Рэчел Уэлч (род. 1940) — американская актриса, популярная в 1970-е годы, снималась в фильме «Миллион лет до нашей эры» и др. (Примеч. ред.)

<sup>6</sup> Джулиус Генри «Граучо» Маркс (1890–1977) — американский комический актер, стал популярен в составе труппы «Братья Маркс», затем занялся индивидуальной карьерой. (Примеч. ред.)