

# Содержание

Введение	11
----------	----

## **Мотивация**

---

Как бросить нелюбимую работу, похудеть на 30 килограммов и найти себя	17
Парадокс выжившего, или Почему истории успеха не работают	23
Заплати вперед, или Зачем дракону девственницы	26
Как перестать бояться ошибок?	30
Как найти мотивацию для изменений?	36
Как уволиться из отдела продаж, простить папу и стать писателем	43
С чего начать, если жизнь зашла в тупик? Бросаем вызов	49
Как преодолеть «паралич действия»	54
Про зону комфорта, силу сопротивления и почему нужно действовать без промедления	58

## **Предназначение**

---

Пять мифов о предназначении	67
Сканеры и дайверы — кто вы, или Чем заняться, если у меня много любимых дел	74
Легкий способ стать счастливым, или Другой взгляд на творчество	85

Как совмещать работу и любимое дело?	
Выход из замкнутого круга	90
Что нас останавливает, или	
Три самых популярных «стопа» на пути к любимому делу	93
Три способа услышать голос своего сердца	98
Что такое поток и как его поймать	102
Как миф о таланте убивает мечту	107
Почему личный смысл — лучший советчик (хотя порой странный). Тварь я дрожащая или право имею?	114
Кради как художник: что создавать, если всё уже создано?	120
А вы точно хотите знать свое предназначение, или	
Немного правды о любимом деле	124

## **Как все устроено**

---

Формула счастья: семь составляющих	133
Как правильно страдать, или	
Руководство для тех, кто всегда старается быть сильным	143
Про веру в себя, повышение самооценки, или	
Как становятся креативными и успешными	148
Смерть «списков целей», или	
Почему планы не стоят ничего	152
Личная сила, виртуальный cashback и как взять у Вселенной все, что хочешь	159

Как простить старые обиды и «вынуть нож» из спины?	165
Почему люди боятся заниматься любимым делом и/или много зарабатывать?	179
«Я ничего не выбираю», или Почему нужно принять решение	183
«Скажи мне, кто твой друг», или Окружение, которое нас делает	188

### **Движение к цели**

---

Спринт или марафон?	
Сколько нужно времени, чтобы «пересоздать» себя	195
Эмоциональный цикл перемен, или Американские горки на пути к цели	200
Техника микрорешений: заводим полезные привычки и сдвигаем дела с мертвой точки	205
О каком лидерском качестве чаще всего молчат павлики про успех?	215
Четыре шага в борьбе с перфекционизмом	220
Две лучшие техники во время волевых испытаний и изменений	228
Почему все-таки стоит рискнуть: четыре причины	237
Заключение	242
Благодарности	244
Список рекомендуемой литературы	246

# Введение

Несколько лет назад я оказалась в глубоком жизненном тупике: нелюбимая (хоть и престижная) работа, 30 килограммов лишнего веса, куча вредных привычек, съемная квартира, кредиты, вечно неудачные отношения и ощущение полной бессмыслицы.

Но самым ужасным было даже не это, а ощущение нереализованности. Я чувствовала какую-то силу внутри себя, которая просилась наружу. Я видела в себе потенциал. Я знала, что могу стать кем-то бóльшим.

Как-то мне на глаза попала цитата Гёте: «В глубине человека заложена творческая сила, которая способна создать то, что должно быть, которая не даст нам покоя и отдыха, пока мы не выразим ее».

Я постоянно спрашивала себя: «Как по-настоящему самореализоваться? И что это значит? С чего начать? Как вырваться из этого замкнутого круга?»

Я читала истории успеха и думала, что меня пытаются обмануть: сначала в этих «красивых сказках» всё совсем плохо, а потом бац — и хорошо. Но ни слова о том, как пройден путь от «самого дна» до «обложки журнала Time».

Как мать-одиночка, которая семь лет работала официанткой, стала лайф-коучем и помогла более чем миллиону человек найти свое предназначение? Как мальчик из трущоб, у которого не было даже ботинок, смог стать актером и получить «Оскара»? Где нашла силы 28-летняя девушка,

оставшаяся одна с ребенком и жившая на социальное пособие, чтобы закончить книгу о мальчике-волшебнике, которая позже принесла ей мировую известность? Как парень по имени Уолт не сломался, когда его уволили из газеты за «недостаток воображения», и стал известен как создатель мультимедийной империи Walt Disney Company? Как бабушка по имени Линн Миллер в 78 лет впервые вышла на сцену — и стала стендап-комиком? Почему ученый Томас Эдисон не сдался после 10 тысяч попыток и в итоге открыл лампу накаливания?

...И я нашла ответы, которые помогли мне измениться. А теперь я помогаю другим — в книгах, на мастер-классах и выступлениях. Все ответы — в этой книге, которая родилась из еженедельной рубрики «100 способов изменить свою жизнь» на сайте издательства «Манн, Иванов и Фербер».

Только появившись, эта рубрика вызвала много откликов. Люди стали писать о том, как разные истории помогают им двигаться вперед.

Решено: запускаю свой проект. Я понял, что через 20 лет буду очень жалеть, если не начну прямо сейчас. Спасибо вам!

Ура! Я чувствую себя счастливой. Сегодня впервые за последний год взялась за свое любимое хобби и нашла мотивацию сходить в тренажерный зал.

Мои друзья никогда не верили в меня и ни к чему не стремились. Но ваша статья помогла мне посмотреть на всё с другой стороны и найти новое окружение.

Ваши статьи дали мне веру в собственные силы в тот момент, когда я была готова сдаться. Но теперь я буду продолжать.

Я перестал бояться ошибок и неудач в своем бизнесе и наконец понял причины перфекционизма. Спасибо!

Сегодня я стала свободной, потому что нашла в себе силы честно признаться, что не люблю свою работу и хочу реализовать себя. Это мой второй день рождения.

Нереальный заряд мотивации! Мне хочется творить! Моя внутренняя сила разбушевалась!

В книге вы найдете ответы на многие вопросы.

- Как выразить силу, которая есть у меня внутри?
- Как уйти с нелюбимой работы и реализовать себя?
- Как сделать первый шаг к новой жизни?
- Как преодолеть страхи и совершить «прыжок веры»?
- Как совмещать работу и любимое дело?
- Как найти окружение, которое поддержит?
- Как развить личную силу и получить желаемое от Вселенной?
- Как простить старые обиды и «вынуть нож из спины»?

Кроме того, вы получите персональную формулу счастья из семи составляющих.

Книга включает разделы «Предназначение», «Мотивация», «Движение», «Законы жизни». Каждый из них состоит из нескольких небольших подразделов. Так что можете смело начинать читать с любой страницы.

Книга задумывалась как универсальный подарок любому, кто хочет улучшить свою жизнь и стать счастливее. Я почти уверена, что она изменит жизнь любого, кто уделит ей хотя бы час.

## ВВЕДЕНИЕ

А еще у этой книги есть продолжение — «100 способов изменить жизнь. Часть вторая». В ней — о том, как сделать невозможное возможным и как сделать главное Главным.

Читайте.

Вдохновляйтесь.

Мечтайте.

Делайте.

Меняйте свою жизнь!

У вас всё получится.

# Мотивация

# Как бросить нелюбимую работу, похудеть на 30 килограммов и найти себя

Первая история о том, как бросить всё и развернуть жизнь на 180 градусов, — моя. Итак, в 2012 году моя жизнь изменилась кардинально после одной поездки в московском метро...

Но вначале о том, кем я тогда была. Со стороны все было просто отлично: я окончила журфак МГУ, работала для многих московских СМИ, была «глянцевым» интервьюером, общалась со всеми звездами — от Аллы Пугачевой до Киану Ривза. Мне казалось, что это очень круто. Параллельно я вела свою телепередачу, а моим последним местом работы на тот момент был ТВ-проект «Топ-модель по-русски», который вела Ксения Собчак. Мы ездили на съемки в Нью-Йорк, Лондон, Майами.

В общем, внешне все было действительно круто. Но внутри меня постоянно терзало одно ощущение: «Это не то, чего я хочу на самом деле». Мне казалось, что моя настоящая жизнь еще не началась. Я набирала вес, а в выходные шаталась по барам.

## Последняя капля

В апреле 2012 года я ехала в московском метро. Я стояла и держалась за поручень. Вдруг впереди сидящая бабушка встала со своего места и сказала: «Садитесь, девушка. Вам нужнее. Вы все-таки малыша ждете».

Вам когда-нибудь в метро уступала место бабушка? Seriously? Мне было стыдно. Что я могла сказать ей? «Простите, бабушка, это не малыш, а 133 пиццы, 196 бургеров и 838 сэндвичей, которые я съела за последние несколько лет»? Я не могла разочаровать ее, поэтому, нелепо улыбаясь и придерживая своего воображаемого ребенка, села на ее место. Так и ехала до конечной станции: я и мой ребенок-жир.

Эта история перевернула мою жизнь. Я бросила все и уехала в свой родной город Уфу. Здесь я нашла по-настоящему любимое занятие, построила, избавилась от вредных привычек, изменила отношение к миру и сейчас помогаю людям сделать первый шаг к новой жизни.

## Как сделать первый шаг?

Большинство людей начинают изменения с вопроса: «Сколько можно это терпеть?» Но правильный вопрос такой: «Что я могу сделать уже сегодня, чтобы изменить свою жизнь?»

У психологов есть термин: «один час в день». Считается, что если человек посвящает час в день какому-то делу, то рано или поздно он добьется если не блестящего, то очевидного успеха. Даже при полном отсутствии таланта и условий.

Например, Маргарет Митчелл, автор «Унесенных ветром», создавала свой шедевр на протяжении десяти лет. Она тратила буквально 20–30 минут в день, записывая текст на салфетках и клочках бумаги, которые вмещали от нескольких абзацев до одной фразы. Вот так и появился этот шедевр. Авраам Линкольн изучал право во время ночных дежурств, когда караулил склад товаров.

Я тоже решила тратить час на то, чтобы найти себя: читать книги, общаться с людьми, гулять и думать. Через полгода я поняла, что мне нравится по-настоящему: вдохновлять людей

и читать книги. Тогда я завела свою группу «ВКонтакте» и стала делиться мыслями. Я не думала, можно на этом заработать или нет: просто делала то, что мне по душе.

Сейчас я точно знаю, что удовлетворение и успех могут принести только дела, которые ты любишь по-настоящему. Я уверена: каждый из нас — природный ресурс. И если вам от рождения дан уникальный талант быть, например, крутым комиком, а вы сидите в офисе над инвестиционными отчетами, то с точки зрения мира вы плохой природный ресурс.

Только когда мы делаем то, к чему у нас по-настоящему лежит душа, жизнь начинает нас поддерживать.

## Что делать со страхом?

Всем страшно выходить из зоны комфорта и бросать «насиженные» места. Но, как отлично сказал американский бизнесмен Джордж Эдейр: «Всё, о чем вы мечтаете, находится на другой стороне вашего страха».

Философия Эдейра проста: если вы хотите жить так, как мечтаете, надо преодолеть страх. А для этого нужно верить в результат. Между страхом и результатом — пропасть. И единственный способ изменить жизнь — прыгнуть в пустоту.

Не бойтесь сделать этот шаг — и страх исчезнет. Когда я уезжала из Москвы и увольнялась с телевидения, мой главный страх был таким же, как у многих: я боялась, что у меня закончатся деньги. И, знаете, так и вышло. Но ничего страшного не произошло: никто не умер, не заболел чахоткой и не покончил жизнь самоубийством. Это было прекрасное и веселое время. Я научилась любить обычные прогулки, узнала десятки способов комбинировать гардероб и научилась самостоятельно менять набойки на туфлях.

## Ожидание чуда

В моей прошлой жизни у меня была мечта. Я мечтала, что однажды в мою дверь позвонит курьер и скажет: «Привет, я из фонда Михаила Прохорова. Михаил узнал, что вы очень талантливый человек. И поэтому вот вам пять миллионов рублей. Сдачи не надо — это вам на поиски себя».

Я ждала несколько лет, но курьер так и не пришел. Вот не-задача. Мы все ждем чуда. Мы мечтаем, что завтра выиграем в лотерею миллион или к нам прилетит волшебник в голубом вертолете — и наша жизнь изменится. Но, как известно, в голубом вертолете, особенно в России, может прилететь только МЧС. И то — в чрезвычайных ситуациях.

Мы ждем чудес от кого угодно. Только не от себя.

## А дальше?

Вслед за группой, которую я завела «ВКонтакте», появилась работа в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» (МИФ). Все это подняло мою самооценку, вдобавок у меня появились силы изменить себя. За следующие полтора года я похудела почти на 30 килограммов. И я действовала по той же методике «Один час в день»: час в сутки уделяла тому, чтобы из-учить тему. Шаг за шагом строила новую жизнь, преодолевая страх.

А однажды в мою дверь позвонили. Там был... нет, не курьер из фонда Михаила Прохорова, а знакомые моих знакомых. И они сказали: «Мы читаем твою группу “ВКонтакте”, и нам она очень нравится. Мы хотим собрать пятнадцать человек, ты можешь им рассказать свою историю?»

И это было круто: у меня появился шанс вдохновить пятнадцать человек. А это уже целый мир. Потом было еще

пятнадцать человек и еще пятнадцать. А потом одна из этих пятнадцати подошла ко мне и сказала: «Мне нравится то, что ты говоришь. А давай соберем сто пятьдесят человек».

И мы собрали сто пятьдесят, потом еще сто пятьдесят, а следом двести пятьдесят. И теперь машину уже невозможно остановить. На сегодня я дважды выступала на конференции TEDx\*. Для меня это большая честь, потому что на международных площадках TED выступали самые сильные мира сего — от Билла Гейтса до Тони Роббинса.

Сейчас у меня уже выпущены три книги: «100 способов изменить жизнь» в двух частях, которые переведены на другие языки, и книга «33+. Алфавит жизненных историй». Я завела свой YouTube-канал, создала несколько онлайн-проектов, выступала перед 5-тысячной аудиторией и получила премию «Лучший блогер» от Mail.ru.

А все началось с маленькой группы «ВКонтакте» и семи лайков.

Я не знаю, как именно работает Вселенная и почему так выходит. Правда.

Я одно знаю: если ты следуешь зову своего сердца, периодически прыгая в пропасть страха, то все будет хорошо.

Я знаю, что в дверь никогда не постучит курьер из фонда какого-нибудь олигарха и не предложит пару миллионов на поиски себя.

Я знаю, что в этом мире нет никаких чудес, кроме тех, что мы создаем сами.

Уверена, многие из вас сейчас стоят на краю этой пропасти, на другой стороне которой — ваша настоящая жизнь.

---

\* TEDx — один из проектов конференции TED (Technology, Entertainment, Design — технологии, развлечения, дизайн), позволяющий желающим из разных стран, городов и сообществ по лицензии организовывать свои независимые научные конференции в стиле TED и делиться новыми идеями из разных областей. В России проводятся с 2009 года. *Прим. ред.*

Страшно? Очень.

Но единственный способ не жалеть о несбывшемся в конце жизни — поверить и прыгнуть.

Сделайте этот шаг.

## Резюме для тех, кто не любит читать длинные тексты

Вот что нужно сделать, чтобы техника созидательного часа заработала.

1. Прямо сейчас взять ежедневник или календарь и найти «окна» в своем расписании на ближайшую неделю. Запланировать созидательные часы на ближайшую неделю.
2. Выбрать тему, которая вас волнует. Это может быть что угодно: от поиска любимой работы до выяснения проблем в личной жизни или желания стать «фитоняшкой»\*.
3. Запланируйте свой первый созидательный час. Мне кажется, беспроигрышный вариант — почитать книгу или пойти на мероприятие по интересующей вас теме в вашем городе. После этого вы сами поймете, куда двигаться дальше. Можно планировать следующий час. Следуйте совету Лао-цзы: «Путь в тысячу миль начинается с первого шага».

---

\* «Фитоняшки» — милые приятные девушки, активно занимающиеся фитнесом. *Прим. ред.*