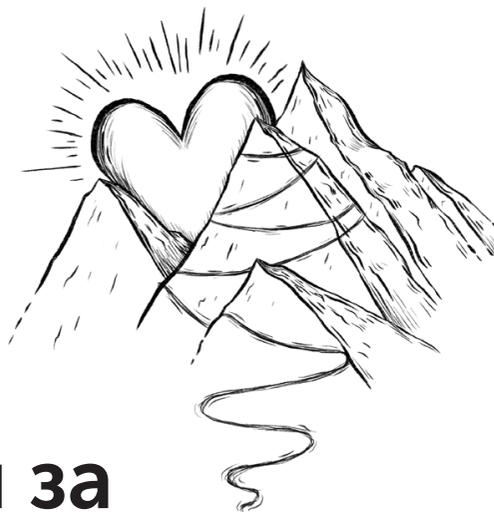


## СОДЕРЖАНИЕ

Посвящается	9
Об авторах	11
.....	
<b>Вступление. КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ</b>	13
.....	
<b>» Часть 1. КАК СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ</b>	19
<b>Глава 1.</b> Следуй за своим сердцем	21
<b>Глава 2.</b> Возьми свою жизнь под контроль	29
<b>Глава 3.</b> Измени восприятие — измени жизнь	57
.....	
<b>» Часть 2. КАК НАПРАВИТЬ СВОИ НАВЫКИ НА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ</b>	67
<b>Глава 4.</b> Когда постоянно зацикливаешься на чем-то или беспокоишься	69
<b>Глава 5.</b> Когда испытываешь тревогу или нервничаешь	81
<b>Глава 6.</b> Построй крепкие отношения, основанные на поддержке	93
<b>Глава 7.</b> Как противостоять обидчикам	107
<b>Глава 8.</b> Когда тебе плохо и грустно	119
<b>Глава 9.</b> Если тебе больно, страшно и ты не чувствуешь себя в безопасности	131
<b>Глава 10.</b> Когда твоя жизнь онлайн — сплошная нервоотрепка	141
<b>Глава 11.</b> Обрети настоящую уверенность в себе	155
<b>Глава 12.</b> Стань непревзойденным в чем угодно	167
Послесловие	179



# Следуй за своим сердцем

*Наши решения, Гарри, показывают, кем мы являемся в действительности, гораздо лучше, чем наши способности.*

*Дж. К. Роулинг, Гарри Поттер и Тайная комната*

**И**так, ты готов пуститься в потрясающее путешествие под названием жизнь. К чему ты стремишься? Куда бы ты хотел двигаться в жизни? Первая глава книги поможет ответить на этот вопрос.

Помнишь, о чем ты мечтал в детстве? Возможно, представлял себя космонавтом, для которого Земля — крошечная голубая точка в космосе. А может, знаменитостью, которая зависает в собственном особняке на 200 комнат и валяется в траве со своим бобтейлом по имени Заппа. Возможно, ты хотел быть выдающимся лидером, изобретателем, исследователем или кем-то настолько же крутым.

**Мечты — не просто детские забавы. В какой-то мере, это основа твоей жизни, твоего пути. Но они могут запросто исчезнуть, если не поддерживать в них жизнь.**

Давай поговорим о взрослых, которые не сохранили свои мечты. Они угодили в место под названием **“Зомбилэнд”**. Это тусклый мир, в котором не происходит ничего нового, а люди бездумно бродят по улицам от одной задачи к другой. Иногда встречаются те, в чьих глазах есть что-то, кроме усталости. Может, в них виднеется надежда или предвкушение,

с которыми эти люди думают о двухнедельном отпуске, когда смогут сбежать из Зомбилэнда. Возможно, ты видел, как они грустят, слушая музыку своей юности — времени, когда все было ярким и волнующим. Вот в чем дело: многие в Зомбилэнде и представить не могли, что окажутся в подобной ловушке, но не пытаются из нее вырваться (хотя могли бы!). Они боятся, и потому не двигаются с места.

**Но Зомбилэнд — не единственное будущее, можно жить в другом месте.**



**Зомбилэнд**

И это **Жизнелэнд**. Да, название дурацкое, но, по крайней мере, оно лучше, чем Зомбилэнд. Мечтатели из Жизнелэнда окружают нас повсюду. И чтобы поселиться в этом месте, не нужно быть богатым или знаменитым. На самом деле, богатые чаще оказываются в Зомбилэнде. А в Жизнелэнде люди занимаются тем, что любят. Кто-то пишет книги или ведет секретные дневники. Кто-то лазит по горам или гуляет в местном парке. Одни изобретают что-то новое или занимаются починкой старого в сарае. Другие в знак протеста забрасывают улицы вязаными бомбочками, делая город ярче. Некоторые добиваются выдающихся успехов в спорте или учебе. Что бы эти чокнутые ни делали, у них есть секрет: они знают, что *их жизнь — это их выбор*. Такие люди научились развивать свою гибкую силу, следовать за мечтами и прекращать заниматься тем, что не имеет для них ценности. Они знают силу мечты.



Сейчас ты находишься между мечтами Жизнелэнда и кошмарами Зомбилэнда. Дорогу в последний ты узнаешь, как и другие люди. Все мы иногда бродим как лунатики, упуская из виду самое важное. Эта глава научит распознавать моменты, когда тебя уносит в Зомбилэнд, и расскажет, как не свернуть с пути в Жизнелэнд.

Без сомнений, ты можешь стать одним из тех увлеченных чокнутых людей из Жизнелэнда. Тех, кто, загоревшись идеей, несется вперед на всех парах. Ты можешь спасти планету, изменить мировую политику, создать нечто прекрасное, достичь совершенства в спорте или музыке, приносить радость другим или создавать лучшие в мире доски для серфинга. **Твоя жизнь — твой выбор.**

### » **ВЫБЕРИ ИНТЕРЕС**

**Что значит “твой выбор”?** Ответь на этот вопрос и считай, что первый шаг в сторону Жизнелэнда уже сделан. Твой путь уникален. А вот путь в Зомбилэнд, напротив, абсолютно одинаковый для всех. Чтобы попасть туда, нужно бояться мечтать и найти для себя побольше “не”. То есть делать что-то, чтобы не вызвать недовольство у других, не чувствовать вину или страх и не рисковать разочароваться или попасть в неловкую ситуацию. Но невозможно построить жизнь, полную энергии, на всех этих “не”.

Чтобы избавиться от них, нужно научиться говорить “да”. Ты сойдешь с дороги в Зомбилэнд в тот самый момент, как скажешь: “Да, я выбираю интерес к чему-то. **Я вложу душу в это дело.**”



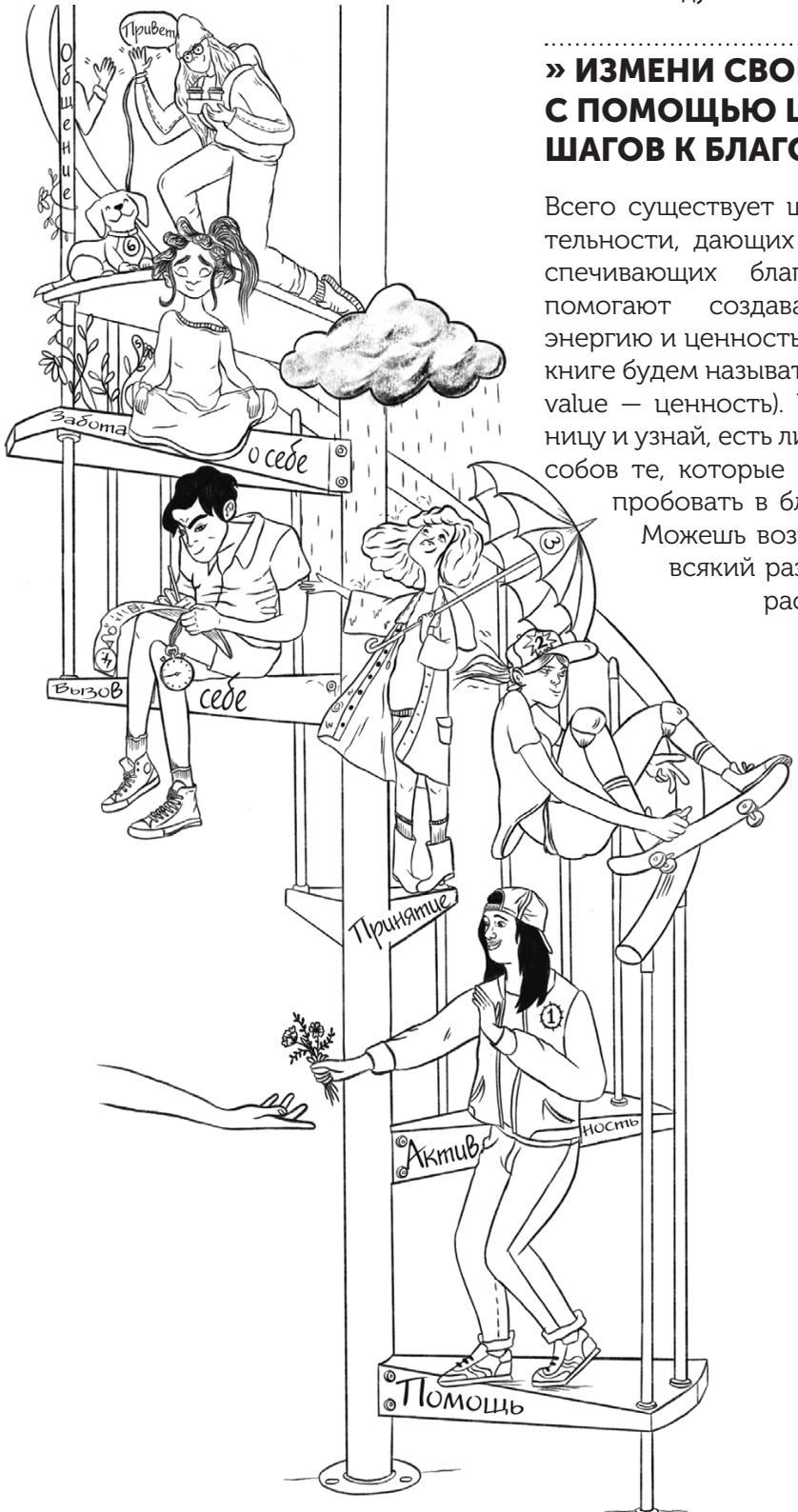
Подумай над следующими вопросами (можешь даже обсудить их с тем, кому доверяешь).

1. Что бы ты делал, не будь в твоей жизни страха и сомнений?
2. Если бы тебе дали ключик от двери, за которой начинается потрясающая жизнь, как бы ты поступил с...
  - » работой или учебой?
  - » отношениями?
  - » новыми возможностями?
3. А как насчет настоящего? Что нужно сделать, чтобы вечером ты мог сказать: “Это был хороший день”?

Если ты подумал над этими вопросами, то первый шаг сделан. Так держать! Если нет — догадайся сам. Продолжай читать, и дверь, за которой начинается твой путь, будет открываться все шире. Каждый крохотный шаг важен.

## » ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ С ПОМОЩЬЮ ШЕСТИ ШАГОВ К БЛАГОПОЛУЧИЮ

Всего существует шесть видов деятельности, дающих энергию и обеспечивающих благополучие. Они помогают создавать жизненную энергию и ценность — то, что в этой книге будем называть твоей V (с англ. value — ценность). Переверни страницу и узнай, есть ли среди этих способов те, которые ты бы хотел попробовать в ближайшее время. Можешь возвращаться к ним всякий раз, когда захочешь расширить свою V.



### 1. Помогай другим и оказывай положительное влияние

Трудно поверить в то, что, помогая другим, можно почувствовать себя лучше, но это действительно так. Вспомни случаи, когда ты делал что-то хорошее для другого человека, например, благодарил, говорил комплименты, помогал разобраться с проблемой. А может быть, ты просто выслушал и принял кого-то таким, какой он есть. Сюда же относится забота о животных или окружающей среде.

*Напиши несколько новых способов, которыми ты можешь помочь.*



---

---

---

---

---

### 2. Будь активным

Сюда относятся тренировки и спорт, например, бег, езда на велосипеде, тяжёлая атлетика или танцы. Это может быть и менее интенсивная физическая активность, такая как ходьба или растяжка. Вспомни случаи, когда ты получал удовольствие от тренировки и чувствовал, что она эффективна.

*Напиши несколько новых способов быть активнее.*

---

---

---

---

---

### 3. Ощути момент

Вспомни случаи, когда ты сосредоточивался на чем-то, задействуя какое-либо из пяти чувств: осязание, вкус, зрение, слух и обоняние. Может быть, замечал что-то в природе, ощущал вкус нового блюда, слушал музыку. Или же был полностью погружен в рассказ друга. Вспомни моменты, когда ты воспринимал что-то или кого-то с любопытством и открытостью.

*Напиши несколько новых способов ощутить момент.*

---

---

---

---

---

### 4. Бросай себе вызов и учись новому

Подумай, как бы ты мог бросить себе вызов или узнать что-то новое. Какие сложные задачи ты считаешь приятными, значимыми или важными?

*Напиши несколько новых способов бросить себе вызов и научиться чему-то новому.*

---

---

---

---

---

### 5. Заботься о себе

Забота о себе включает все, что ты делаешь для хорошего самочувствия своих тела и разума. Например, можешь побаловать себя чем-то веселым после тяжелого дня в школе, быть добрее к себе в трудные времена, хорошо питаться и высыпаться. Люди часто ставят заботу о себе на последнее место, планируя заняться ею, когда закончат другие “важные” задачи. Однако забота о себе — подспорье в любом деле, поэтому стоит уделить ей время.

*Напишите несколько новых способов позаботиться о себе.*

---

---

---

---

---

---

---

---

### 6. Общайся с другими

Это могут быть члены семьи, друзья, соседи и так далее. Подумай о важных моментах, которые ты поделил с другими людьми.

*Напиши несколько новых способов поддерживать отношения с другими.*

---

---

---

---

---

---

---

---



## ТВОЯ ЖИЗНЬ – ТВОЙ ВЫБОР



### » СЛЕДУЙ ЗА СВОИМ СЕРДЦЕМ

Следующий шаг — не отложить эту книгу в долгий ящик. Вот и все.

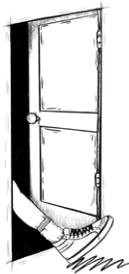
**Люди отправляются в Зомбилэнд, когда жизнь их пугает.** Похоже, что это ужасное место, не так ли? Все мы иногда оказываемся в Зомбилэнде. Все сбиваемся с пути и забываем, кто мы и что любим.

Но Зомбилэнд не обнесен стеной. Если ты окажешься там случайно, то сможешь уйти. Просто начни проявлять к чему-то интерес и действовать. Скажи: “Прямо сейчас я выбираю интерес”.

*Что увлекает тебя прямо сейчас?*

### » ПРИМИ ПЕРЕМЕНЫ

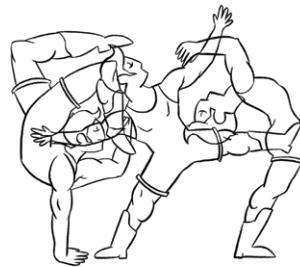
Помни, что в Зомбилэнд попадают, потому что боятся мечтать. Мечты — пугающая и рискованная штука. Добьешься ли ты успеха или потерпишь неудачу? Найдешь ли любовь, если пригласишь кого-то на свидан-



ние, или будешь отвергнут? **У каждой мечты есть свои риски.** Но если ты не хочешь рисковать, то оказываешься на пути, который ведет в тупик: в тихую, несостоявшуюся жизнь.

Читай дальше, чтобы узнать о развитии умственных навыков, необходимых для того, чтобы принять изменения и стать сильнее.

### » РАЗВИВАЙ ГИБКУЮ СИЛУ



В течение следующей недели потренируйся замечать, когда чувствуешь уныние, скуку или отсутствие мотивации. Затем перейди в режим “интереса”. Выбери что-то, что может увлечь тебя прямо сейчас. Например, это может быть один из шести путей к благополучию: общайся, помогай другим, будь активным, ощущай момент, бросай вызов и заботься о себе. Каждое мгновение — это новая возможность жить своей жизнью, делать собственный выбор.