

УДК 159.9
ББК 88.52
Б42

Tobias Beck
BEWOHNERFREI. DAS GEHEIMNIS
FÜR DEINEN ERFOLG IM LEBEN

Copyright © 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Бек, Тобиас.
Б42 Ныть вредно / Тобиас Бек ; [перевод с немецкого М.Б. Ключиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-101716-3

У Тобиаса Бека была непростая жизнь. Его выгнали из школы с диагнозом «необучаемый», он провел значительную часть юности в самой жуткой секте Германии, а в двадцатилетнем возрасте жил в доме на дереве в бедном районе Бразилии. Но все испытания, которые выпали на долю автора, только закалили его характер. Благодаря большому жизненному опыту он разработал собственную методику личного роста и самоопределения, которой делится в этой книге.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101716-3

© Ключина М.Б., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ-ДРАЙВЕРЫ

Тобиас Бек

НЬТЬ ВРЕДНО

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *И. Стародубцева*
Художественный редактор *П. Петров*
Младший редактор *Ю. Смирнова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiруi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar benrici: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистриьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистриьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

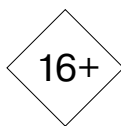
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 05.11.2019. Формат 70x100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,85.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-101716-3



9 785041 017163 >

В электронном виде книга доступна на LitRes
сайт: www.litres.ru

ЛитРес:
READ BOOK GO NOW!



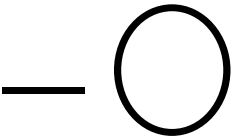
СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	7
ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ	12
НЫТИКИ — ВАМПИРЫ С НЕУЕМНЫМ АППЕТИТОМ	21
МУРАВЬИ — ВСЮ ЖИЗНЬ СЕРЕДНЯЧКИ	41
БРИЛЛИАНТЫ — СКВОЗЬ ИСПЫТАНИЯ К БЛЕСКУ	47
СУПЕРЗВЕЗДЫ — РОЖДЕННЫЕ ЗАВОЕВЫВАТЬ МИР	53
ПОЧЕМУ ТЫ ВСТАЕШЬ ПО УТРАМ? НАЙДИ СВОЕ ДЕЛО!	58
КАК Я ОБРЕЛ ДЕЛО ЖИЗНИ	66
РАЗГОВОРЫ С РУТ	85
ЧТО ДАЛЬШЕ? НАСТАВНИКИ И СУПЕРЗВЕЗДЫ	94
ЧЕГО ТЫ ЖДЕШЬ? МЕНЯЙ СВОЮ ЖИЗНЬ	102
ОТДАВАТЬ — ЧЕТЫРЕ АСПЕКТА ЖИЗНИ И СЧАСТЬЕ	112

UNBOX YOUR LIFE

РАНЬШЕ ВСЕ БЫЛО ЛУЧШЕ!	128
ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗЕРКАЛЬНЫХ НЕЙРОНОВ	132
ДЛЯ ЧЕГО ВСЕ ЭТО?	153
НИ У КОГО НЕ СПРАШИВАЙ РАЗРЕШЕНИЯ	159
ОКРУЖЕНИЕ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ	162
ВОЛШЕБНЫЙ АКВАРИУМ	166
ПАРАШЮТ	172
ТЫ НЕ СЛУЧАЕН	177
БРИЛЛИАНТЫ РОЖДАЮТСЯ ПОД ДАВЛЕНИЕМ — И ТЫ ТОЖЕ!	183
ДАЛАЙ-ЛАМА И ВЕЛИКОЕ «МИ-МИ-МИ»	188
МОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ	194
СЛЕДЫ ПРОШЛОГО — ЧИСТОЕ ЗОЛОТО	198
НЕ СВРАЧИВАЙ С ПУТИ	202
ЛИТЕРАТУРА	205
БЛАГОДАРНОСТИ	206
ОБ АВТОРЕ	207

ПРОЛОГ

—  бычно рейсы этой авиалинии в данном направлении задерживаются. Озадачено поворачиваюсь к пассажиру, сидящему рядом, и смотрю в глаза, покрасневшие от выпитого рома. Я занял свое место в салоне всего минуту назад, но почему-то замечание этого совершенно незнакомого человека убедило меня нажать кнопку вызова стюардессы. Вы спросите, зачем я это сделал. Позволю задать встречный вопрос: встречали вы когда-нибудь такой тип людей, у которых все всегда ужасно и беспросветно? Которые выскивают в супе волос, летом жалуются на жару, а зимой — на мороз? Которые обреченно вздыхают

«Ну вот, весь день насмарку!», прочитав прогноз погоды? Которые таскают свое тело по свету лишь для того, чтобы высасывать из него все жизненные соки?

Знаете, что я думаю про таких людей? Они меня поражают. Итак, я нажимаю кнопку вызова над моим сиденьем, появляется стюардесса.

— Что случилось? — спрашивает она.

— Рядом со мной сидит нытик, — отвечаю я, чем привожу женщину в изумление.

— Кто?

— Нытик, — отвечаю все с той же недовольной миной на лице.

Мне тут же предоставляют новое место. Зачем я так делаю? Потому что в противном случае сосед подсядет мне на уши и всю дорогу от Франкфурта до Мюнхена будет рассказывать, как ему, бедняге, тяжело живется. Ведь именно этим живет каждый нытик. Наверняка вам знакома ситуация, когда собеседнику так и хочется всучить набор цветных мелков и отправить на улицу рисовать в надежде, что проблема сама собой рассосется. Увы, этот фокус не пройдет. Но мне удалось найти способ держаться подальше от таких неприятных граждан — уверен, в будущем он пригодится и вам.

ПРОЛОГ



Давайте называть вещи своими именами: кто такие ворчуны и нытики? Это люди, придумывающие себе кучу болячек, когда нечем заняться. Они живут по лунному календарю и сверяются с прогнозом погоды, чтобы найти объяснение своему недомоганию.

Ворчуны раздражаются из-за ерунды. Когда речь заходит о целях, они говорят о том, что собираются делать вечером после работы. Долгосрочные же планы — это, в их представлении, планы на выходные, существенный недостаток которых состоим в том, что их всего два.

.....

То, что эти люди постоянно жалуются, само по себе не проблема. Но есть у них раздражающая привычка... Они слишком много болтают!

.....

Например, долго и нудно рассказывают, как их троюродная сестра по материнской линии зацепилась ногой о ливневку. И знаете, что еще они делают? Они жаждут внимания и признания. Однако с вниманием есть одна загвоздка: чем больше его чему-то уделяешь, тем больше этого «чего-то» становится. Мне нравится проводить здесь параллель с движением веера. Представьте себе, что вы размахиваете картонкой над костром. Что происходит? Он разгорается. То же самое происходит между вами и нытиком. Приятель распаляется в беседе с вами. И что следует затем? После того, как вы уже направили свое внимание на нытика? Правильно, вы сами становитесь ему подобным! Хотели вы этого? Конечно нет. И именно поэтому я решил написать эту книгу. Я хочу, чтобы и вы и я жили в таком мире, где было бы поменьше людей, сетующих на дырку в бублике. Ведь в душе большинство людей, которые

ПРОЛОГ

мне встречаются на пути, мечтают об одном: быть успешными и счастливыми. Тайной формулы счастья у меня нет. Но я уже более 15 лет занимаюсь тем, что делает людей действительно успешными. У всех успешных людей есть нечто общее: в их жизни, вопреки себе, нет нытиков!

Эта книга поведает вам об одном красочном путешествии: о встречах с нытиками, муравьями, бриллиантами и суперзвездами. О том, как я нашел свое увлечение, которое и вы можете найти. Я не причисляю себя к богатейшим людям мира, но душевно точно богат, потому что каждый день делаю то, чем увлечен, и могу делиться с другими своими методами, как стать успешнее. Если вы мечтаете о том же, вы на правильном пути. Желаю вам приятного чтения.

Небольшое замечание, прежде чем продолжим: в ближайшие часы мы познакомимся поближе, поэтому вы не возражаете, если я буду обращаться на «ты»? А если однажды наши пути пересекутся в реальной жизни, мы еще раз обсудим, можем ли мы по-прежнему оставаться на «ты».

ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ

Добиться успеха легко. Что, если я скажу, что ключик от счастья лежит у тебя под носом? Да, буквально под носом! Присмотришься к своему окружению: кто живет с тобой рядом? С кем работаешь? Все, что вокруг тебя, излучает позитивную энергию? С кем ты проводишь свое свободное время? Этот вопрос, пожалуй, самый важный. Запиши ниже имена пяти человек, с которыми ты проводишь большую часть своего времени.

Кто эти люди? Какими качествами они обладают?

ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Мы подошли к первому основному тезису: я убежден, что именно вышеперечисленные люди оказывают влияние на твои цели и стремление к успеху. Трудно поверить, но так оно и есть. Вы-

ражаясь образно, ты — это своего рода сумма этих пятерых человек. Чем это можно объяснить? Тут наш мозг придумал кое-что удивительное: позволь представить, зеркальные нейроны. Этот поразительный инструмент находится в лобной доле головного мозга за глазами и, нравится это тебе или нет, гарантированно видит все! Существование зеркальных нейронов научно доказано. Это нервные клетки, которые во время наблюдения за каким-либо процессом активизируют аналогичные чувства и запускают такие образцы поведения, словно наблюдаемая картина переживается тобой лично. С ума сойти, да? Простейшим примером существования таких нервных клеток является наверняка знакомый каждому феномен «заразного зевания»: когда мы видим, что кто-то зевает, наш мозг запускает ту же цепочку импульсов, и уже невозможно удержаться от того, чтобы тоже не зевнуть. Бьюсь об заклад, что кто-то из вас, только читая эти строки, уже почувствовал позыв.

Как зеркальные нейроны проявляют себя в жизни? Уверен, что на работе ты ежедневно наблюдаешь взвинченных коллег, которые только и говорят о том, чтобы поскорее пойти в отпуск, или причитают по поводу неэргономичного стола? Или, напри-

ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ

мер, у каждого есть вечно недовольный друг нытик, которому нужно выпить три кружки пива, чтобы разобраться, что происходит с его жизнью. Что в такие моменты происходит в твоём мозгу? Именно! Зеркальные нейроны инстинктивно перенимают заданные образцы и готовы сами тут же утопиться в четвертом бокале пива.



Зеркальные нейроны не только заставляют сопереживать людям из нашего окружения, словно события их жизни — неотъемлемая часть на-

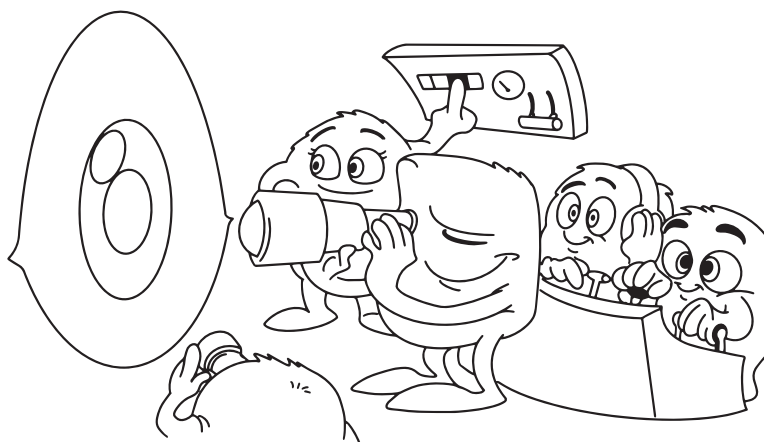
шей собственной. Они также ответственны за то, что мы подражаем людям, с которыми общаемся, в движениях тела, выражении лица, стиле поведения и пр. У тебя просто нет выбора! Ты даже не отдаешь себе отчет в том, что люди отпечатываются в твоём сознании. В этом есть свои преимущества.

.....

В былые времена, еще в каменном веке, значение зеркальных нейронов было ключевым и гарантировало выживание. Человек, чье поведение отличалось от общепринятого, должен был поплатиться жизнью.

.....

Сегодня вопрос выживания не так актуален, хотя ученые и сходятся во мнении, что за прошедшие пару тысячелетий человеческий мозг почти не изменился. Первичная задача нашего пульта управления в голове — защита от угроз! Больше всего твоим серым клеточкам хочется, чтобы все оставалось как есть, а тебя не тянуло на приключения, потому что где-то там подстерегает опасность.



Но как же все это связано с нашим существованием здесь и сейчас? Постарайся быть честным с самим собой и расскажи теперь о себе, основываясь на анализе твоих основных людей в жизни. По ним, как минимум, можно догадаться, какой у тебя уровень дохода, увлечения, читаешь ли ты книги, и если да, то какие. Тужишь ли ты вечерами у телевизора или выбираешь курсы саморазвития.носишь ли ты с приятелями похожую одежду, ведете ли одинаковый образ жизни. Даже куришь ли ты и сколько выпиваешь. Откуда это можно узнать? От зеркальных нейронов! Ведь невольно ты имитируешь тех пятерых и подстраиваешься под них. Вспомни знакомых