

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	4
1. Ваша жизнь может быть великой историей	5
2. Почему одних благих намерений недостаточно	29
Я ХОЧУ СДЕЛАТЬ МИР ЛУЧШЕ	
3. Начните с малого, но верьте в большое	52
4. Найдите свое <i>зачем</i>	77
КАК СДЕЛАТЬ МИР ЛУЧШЕ	
5. Ставьте на первое место других	104
6. Творите добро из своей сильной зоны	127
С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МИР ЛУЧШЕ	
7. Найдите единомышленников	154
8. Сотрудничайте с людьми, разделяющими ваши ценности	176
В ПОДХОДЯЩЕЕ ДЛЯ ЭТОГО ВРЕМЯ	
9. Живите с чувством предвидения	202
10. Ловите момент	225
Эпилог. Расскажите свою историю другим	249

Эта книга посвящается Крису Ходжесу. Спасибо тебе, Крис, за наши долгие разговоры о жизни со смыслом.

Твои слова стали для меня озарением.

Твоя жизнь является их наглядным подтверждением.

Твоя дружба — это колодец, из которого я часто утоляю жажду.

Никто не живет более осознанной жизнью, чем ты.

Благодарности

Спасибо:

Лауре Мортон, которая часами сидела рядом со мной, задавая вопросы и помогая мне вспомнить историю моей жизни.

Стефани Уэтзел, менеджеру по связям с общественностью, оказавшей мне неоценимую помощь в определении структуры книги и проведении исследований.

Чарли Уэтзелу, моему давнему коллеге и единомышленнику, доработавшему рукопись книги.

Линде Эггерс, моей помощнице, которая помогала мне не отступать от своих намерений и проживать со смыслом каждый день.

1

Ваша жизнь может быть великой историей

Какая у вас история жизни?

Встречаясь с новыми людьми, я всегда прошу их поделиться своими историями — рассказать, кто они, откуда, где бывали и чем занимаются. Я хочу понять, что имеет для них значение. Возможно, вы поступаете точно так же. Разговоры о жизни создают между людьми эмоциональную связь. Они сближают.

Почему так происходит?

Все любят хорошие истории — и у каждого из нас есть своя. Истории повествуют нам о том, кто мы есть. Они...

- вдохновляют,
- вызывают определенные ассоциации,
- подкрепляют наши рассуждения,
- побуждают к действиям,
- «зажигают»,
- становятся жизненным примером.

Наши истории — это *мы*.

Каждый день миллионы людей смотрят фильмы, читают романы и серфят интернет в поисках вдохновляющих или забавных историй. Каждый день мы слушаем рассказы сво-

их друзей о комических или драматических случаях из их жизни. Каждый день люди берут в руки смартфоны, чтобы поделиться с миром своими фотографиями и историями. Истории — это то, как мы относимся к другим людям, чему учимся и какую память о себе оставляем.

Как коммуникатор большую часть времени я занимаюсь рассказыванием историй. Людей не интересуют голые факты. Они не хотят смотреть на диаграммы. Они желают смотреть на фотографии. Они хотят эмоций. Они хотят драмы. Они хотят смеяться. Они хотят видеть и переживать происходящее. Статистика не вдохновляет людей на великие дела. Их вдохновляют истории!

А КАКАЯ У ВАС ИСТОРИЯ?

Итак, я снова задаю вам вопрос. Какая у вас история?

Жаль, что я не могу сейчас сесть рядом с вами и послушать ваш рассказ. В конце книги я расскажу вам о том, как *можно* поделиться своей историей со мной и другими людьми. Ну а пока мне хотелось бы, чтобы вы как следует ее обдумали. О чем она?

Во всех наших историях есть как элемент юмора, так и элемент драмы. Все мы переживаем взлеты и падения, победы и неудачи. Наша жизнь — это симбиоз комедии, трагедии и хронологии событий. Вместе с тем жизнь каждого из нас — это поучительная история. Что вы хотите сказать своей?

Каким бы ни был сюжет нашей истории, я уверен, что в глубине души все мы хотим одного. **Мы хотим, чтобы наша жизнь имела смысл, чтобы наши истории были значимыми.** Никто не хочет бесследно кануть в Лету. Вы согласны со мной?

Вы смотрели фильм «Эта замечательная жизнь», ставший классикой мирового кинематографа? Это история о Джордже Бэйли — человеке, который мечтает путешествовать по миру и строить дома, а вместо этого застревает в небольшом городке Бедфорд Фоллз, потому что привык жертвовать со-

бой ради счастья других. Доведенный до отчаяния свалившимися на него проблемами, он приходит к мысли о том, что его жизнь не имеет смысла и всем вокруг было бы лучше, если бы он вообще не появлялся на свет.

Тогда на землю спускается ангел-хранитель и показывает ему мир, в котором его, Джорджа, никогда не существовало. Без него это унылое, мрачное место. Шаг за шагом Джордж убеждается в том, что, совершая добрые дела и помогая людям, он реально преобразил свой город. «Жизнь каждого человека затрагивает жизни очень многих людей», — говорит ему ангел Кларенс. Джордж так или иначе затронул жизнь многих людей и изменил мир к лучшему.

А вы когда-нибудь смотрели на свою жизнь под таким углом? Задумывались ли над тем, какой хотите видеть свою историю? Верите ли вы в то, что можете жить осознанной жизнью и совершать значимые поступки? Можете ли сделать свою историю великой?

Я искренне верю, что на все эти вопросы вы ответили «да». В ваших силах сделать свою жизнь великой историей. Каждый человек, независимо от национальности, вероисповедания, возможностей и способностей, может жить значимой жизнью. Мы можем творить добро и делать мир лучше. Думаю, вы в это верите. Если нет, то надеюсь, что после прочтения этой книги поверите.

Не позволяйте слову «значимость» вас запугать. Не дайте ему стать помехой на своем пути к жизни со смыслом. Когда я говорю о значимости, то не имею в виду, что вы должны прославиться, разбогатеть, выиграть Нобелевскую премию или стать Президентом Соединенных Штатов. В этих вещах нет ничего плохого, но быть значимым можно и без них. Для этого просто достаточно делать что-то хорошее для других людей.

В 1976 году я получил подарок от Эйлин Биверс, бывшей в то время моей помощницей. Развернув его, я увидел книгу,

**Чтобы быть значимым,
просто достаточно
делать что-то хорошее
для других людей.**

название которой меня заинтриговало: «Величайшая история всех времен и народов» (The Greatest Story Ever Told). Мне сразу же захотелось ее прочесть.

Но когда я открыл книгу, то остолбенел: все страницы были пустыми.

Внутри находилась записка от Эйлин, в которой говорилось: «Джон, перед тобой — твоя жизнь. Заполни эти страницы добрыми поступками, светлыми мыслями и сердечными делами. Напиши великую историю своей жизни».

Я до сих пор помню волнение, охватившее меня после прочтения этих слов. Они заставили меня задуматься над тем, что я являюсь автором своей жизни и могу заполнить ее «страницы» всем, чем захочу. Они вызвали у меня желание быть значимым, вдохновили сделать все возможное, чтобы достойно пройти свой путь.

Итак, в чем же секрет написания истории своей жизни? В чем ключ к жизни со смыслом?

Проживать со смыслом каждый день.

Когда вы проживаете со смыслом каждый день, то способны на все — ну или почти на все. Вы можете изменить себя, свою семью, окружение и даже свою нацию. Когда это делает достаточное количество людей, они могут изменить мир. Если вы сознательно вносите позитивные перемены в жизнь других людей, значит, начинаете жить значимой жизнью.

Если вы сознательно вносите позитивные перемены в жизнь других людей, значит, начинаете жить значимой жизнью.

Мне ярко врезалась в память эмоциональная речь Риз Уизерспун на церемонии вручения ей премии Американской киноакадемии в 2006 году за роль Джун Картер Кэш в фильме «Переступить черту». Уизерспун сказала, что люди часто спрашивали Джун, чем она занимается, на что та всегда отвечала: «Я просто стараюсь что-то значить». Актриса добавила, что хорошо понимает Джун, потому что тоже старается сделать свою жизнь значи-

мой — быть хорошим человеком и заниматься работой, которая кому-то нужна.

Разве не этого хотим мы все? Сделать свою жизнь значимой? А раз так, почему же многие из нас этого не делают?

БУДЬТЕ УЧАСТНИКОМ, А НЕ НАБЛЮДАТЕЛЕМ

Большинство людей хотят услышать или рассказать хорошую историю. Но они не задумываются над тем, что могут сделать из своей жизни хорошую историю. Для этого нужно быть сознательными. Только так можно сделать свою жизнь значимой. Подробно я объясню это в следующей главе, а пока приведу один пример. Когда несознательные люди сталкиваются со злом или несправедливостью, они говорят: «С этим надо что-то делать». Они видят или слышат чью-то историю, эмоционально или интеллектуально на нее реагируют, но... дальше этого дело не идет.

Сознательные люди вмешиваются в ситуацию и проживают ее в качестве участника, а не наблюдателя. Они руководствуются словами физика Альберта Эйнштейна: «Мир — это опасное место, но не из-за тех, кто творит зло, а из-за тех, кто все это видит и ничего не делает».

Почему же многие люди бездействуют? Думаю, в большинстве случаев это происходит потому, что проблемы кажутся им непомерно огромными и неразрешимыми. Они говорят себе: «Что я один/одна могу с этим поделаться?»

Но один человек — это начало. Один человек может изменить чью-то жизнь к лучшему. Второй может вдохновить других быть сознательными. Вместе они могут начать действовать и стать движением. Они способны сдвинуть ситуацию с мертвой точки. Нужно забыть о том, что мы *не можем*, и начать делать то, что мы *можем*. Пассивная жизненная позиция не делает жизнь достойной.

Недавно я прочел книгу «Миллион миль в тысячу лет» (A Million Miles in a Thousand Years) Дональда Миллера. В ней автор ярко и убедительно сравнивает нашу жизнь с

историей. Он пишет: «После просмотра бестолкового фильма у меня никогда не возникала мысль, что все фильмы — это чушь и бессмыслица. Поэтому, когда люди говорят, что жизнь не имеет смысла, то на самом деле они имеют в виду, что *их* жизнь не имеет смысла. Уверовав в никчемность своего существования, они проецируют свои серые, безликие жизни на других».

Если ваша история не такая достойная или убедительная, как вам этого хотелось бы, вы можете ее изменить.

Если вы читаете эти слова и думаете: *«Это обо мне. Я влачу жалкое, унылое существование. Моя жизнь не имеет смысла. Мне бы хотелось сделать ее более яркой и насыщенной»*, тогда у меня есть для вас хорошие новости. Вы можете забыть об этой истории и создать новую — о жизни со смыслом.

Дон Миллер также пишет: «Можете называть это Богом, сознанием или интуицией, но что-то определенно побуждает меня создавать лучшие истории и быть лучшим персонажем. Я верю, что внутри каждого из нас живет писатель, который разговаривает с нами, придумывает для нас более достойную историю и нашептывает ее в наше подсознание».

Какими бы ни были ваши взгляды и убеждения, я вот что вам скажу. Если ваша история не такая достойная или убедительная, как вам этого хотелось бы, вы можете ее изменить. Можете прямо сегодня начать писать новую историю — историю значимости. Примите решение быть не просто рассказчиком. Станьте главным героем своей истории значимости!

ИСТОРИЯ, А НЕ ХРОНОЛОГИЯ

Должен сказать, что эта фраза идет вразрез со всем, чему меня учили в колледже. Возможно, она идет вразрез и с вашими знаниями тоже. Профессора курсов по ораторскому мастерству учили нас излагать хронологию событий и не

подкреплять рассуждения примерами из личного опыта, поскольку считали это проявлением эгоцентризма.

Однако на практике, слушая выступления выдающихся ораторов, я замечал, что они не просто пересказывали хорошие истории. Они их сначала проживали, что делало эти истории более яркими и убедительными. Они были героями своих лучших историй.

Именно этого я желаю и вам. Я не хочу, чтобы вы были просто *рассказчиком* хорошей истории. Я хочу, чтобы вы были ее *героем*! В вашей истории еще много пустых страниц. Вы можете заполнить их событиями своей жизни. Лучшие истории — это истории осознанной жизни.

В шестидесятые-семидесятые годы на одном из американских каналов шло сверхпопулярное «Шоу братьев Смазерс». В нем они вели между собой словесную перепалку, которая звучала примерно так.

— Что случилось, Томми? — спрашивает Дик, который не любил ходить вокруг да около. — Ты выглядишь каким-то подавленным.

— Так оно и есть, — отвечает ему брат Томми. — Меня тревожит состояние нашего американского общества.

— Что именно тебя тревожит? Голод и нищета?

— Нет.

— Растущая угроза ядерной войны?

— Нет, не это.

— А-а, ты расстроен ростом наркомании в среде американской молодежи?

— Не совсем.

Дик выглядит явно озадаченным и спрашивает:

— Слушай, Том, если тебя не волнует голод и нищета, война и наркотики, тогда что же тебя тревожит?

— Меня тревожит наша апатия.

Апатичные, равнодушные, пассивные люди никогда не изменят мир к лучшему. Они никогда не достигнут значимости. Такие люди оказываются на задворках самой великой из всех историй — истории собственной жизни. Возможно, они

и хотели бы видеть себя участниками этой истории, но остаются лишь сторонними наблюдателями. Они хотят большего, но продолжают бездействовать. Почему? Потому что они несознательные.

КАК ПРИСТУПИТЬ К НАПИСАНИЮ СВОЕЙ ИСТОРИИ ЗНАЧИМОСТИ

Если вы, как и я, хотите внести вклад в этот мир и достойно пройти свой путь, я вам помогу. Я покажу вам простой путь к осознанной жизни. Но для начала вы должны быть готовы сделать важный шаг вперед. Он заключается в изменении мышления и жизненной позиции.

1. Поместите себя в историю

Значимость — это не птица удачи. Она создается осознанными действиями, а не оправданиями. Большинство людей этого не знают, но к успеху легче идти от неудачи, чем от оправданий.

В известном исследовании Виктора и Милдред Герцель «Колыбель величия» (Cradles of Eminence) содержится биографический анализ трех сотен успешных людей. Все они достигли вершин успеха и были признаны выдающимися личностями и профессионалами своего дела. Среди них — Франклин Рузвельт, Хелен Келлер, Уинстон Черчилль, Альберт Швейцер, Клара Бартон, Ганди, Альберт Эйнштейн и Зигмунд Фрейд. Исследование семейно-бытовых условий, в которых прошли их детские годы, привело к удивительным открытиям.

- Три четверти из них росли в бедности, потеряли семью или страдали от тяжелого характера родителей, которые их отвергали, подавляли или унижали.
- Семьдесят четыре из восьмидесяти пяти писателей и шестнадцать из двадцати поэтов были свидетелями конфликтов и ссор между их родителями.

- Более четверти исследуемых страдали от физических недостатков (слепоты, глухоты или увечий).

Жизненные невзгоды пытались выбросить этих людей за борт их историй, но они этого не позволили. Почему? Они были исключительно сознательными. У них было мощное *зачем* — высшая цель, — которое толкало их вперед, даже если дорога была узкой и ухабистой. (О том, как найти свое *зачем*, я расскажу в четвертой главе).

Все выдающиеся люди призывают нас к одному: быть творцами своих историй. Возможно, каждый из них формулирует этот призыв по-своему, но он отчетливо прослеживается в их высказываниях:

Осмелиться — значит потерять покой. Не осмелиться — значит потерять себя.

Сёрен Кьеркегор

Если вы не подниметесь выше головы, то как вы узнаете свой рост?

Т. С. Элиот

Если вы хотите изменить мир, начните с себя.

Махатма Ганди

Безумцы. Неудачники. Бунтари. Смутьяны. Квадратные пробки в круглых бутылках. Те, кто смотрит на вещи иначе... Только люди, достаточно сумасшедшие, чтобы верить в то, что они могут изменить мир, на самом деле это делают.

Стив Джобс

Люди постоянно спрашивают меня о том, как написать книгу. Я им отвечаю: просто начните писать. Многие хотели бы написать рассказ, поэму или даже книгу, но никогда этого не делают. Почему? Они боятся начать.

Чтобы жить значимой жизнью, нужно просто начать. Начать с себя. Ваша *лучшая* история начнется тогда, когда вы

станете ее героем. Будьте в центре событий. Перестаньте наблюдать — начните жить! Это не только изменит вашу жизнь, но и даст вам уверенность и моральное право вдохновлять других людей и делать мир лучше. (Я буду об этом говорить на протяжении всей книги.)

Однажды во время посещения Научного центра Орландо я увидел плакат: «Пробуйте — Экспериментируйте — Изучайте. „*Не трогать*“ нет в нашем лексиконе». Мне нравится эта философия, и не только для научного центра, но и для жизни. Нырять! Вы никогда не узнаете, хорошо ли плаваете, пока не погрузитесь под воду с головой.

2. Сделайте свою историю значимой

Хорошо написанная история затрагивает важные для людей моменты. Значимость — один из таких моментов. Почти все хотят прожить достойную, значимую жизнь, просто не все об этом говорят.

Чтобы сделать свою историю значимой, нужно выйти из зоны комфорта. Надо принимать трудные для себя решения и не страшиться перемен. Часто мы стараемся этого избегать. Но знайте: хотя не все, с чем мы сталкиваемся, можно изменить, нельзя изменить то, с чем мы не сталкиваемся.

Чтобы сделать свою историю значимой, нужно действовать. Быть пассивным, конечно, более безопасно — если ничего не делать, то ничего и не случится. Да, бездействие не приведет к неудаче, но оно не приведет и к успеху. Можно ждать, надеяться и верить, а жизнь пройдет мимо.

Нельзя позволять, чтобы ваши страхи и сомнения удержали вас от первого шага. Ждете подходящего времени? Беспokoйтесь о том, что плохо знаете дорогу? Бойтесь потерпеть неудачу?

Позвольте мне помочь вам одним советом. В первый раз ничего не получается хорошо. Ни у кого. Начиная что-то делать, никогда не знаешь, к чему придешь. Просто не думайте об этом. Писатель Эрнест Хемингуэй сказал: «Первый черновик — всегда мусор». (Только вместо «мусора» он употре-

бил слово покрепче!) Однако это не помешало ему получить Нобелевскую премию по литературе. Если хотите сделать свою жизнь значимой, не начинайте с того, что у вас получается хорошо. Начните с того, чего вы никогда не делали, и станьте профессионалом. Я не знаю ни одного выдающегося спортсмена, который начинал бы свою карьеру с медалей. Все начинают с нуля, и с практикой некоторые становятся профессионалами. Другие становятся выдающимися личностями.

Начинать всегда тяжело. Мы делаем первый шаг, чтобы двигаться вперед, расти и становиться лучше. Главное — выкладываться по полной, и в один прекрасный день все получится. Возможно, вы даже станете выдающейся личностью. Вот это рост. Но его не будет, если не начать.

Ваша история не будет идеальной. Многие вещи изменятся. Но ваше сердце будет петь. Оно будет петь гимн значимости. Оно будет петь: «Я делаю мир лучше!» И в глубине души вы будете чувствовать огромное удовлетворение.

Если вы хотите сделать свою жизнь значимой, не начинайте с того, что у вас получается хорошо. Начните с того, чего вы никогда не делали, и станьте профессионалом.

3. Используйте свои сильные стороны

Недавно я обедал с Джимом Коллинзом, автором книги «От хорошего к великому». Мы вместе выступали на мероприятии в Лас-Вегасе, после чего встретились и разговорились о смысле жизни.

«Джим, какими качествами нужно обладать, чтобы изменить мир к лучшему?» — спросил я, зная, что он провел массу исследований на тему трансформационных процессов, и мне было интересно узнать его мнение.

«Чтобы протестировать свою готовность быть катализатором значимости, нужно задать себе три вопроса, — ответил Джим. — Вот они:

- Можете ли вы быть лучшим в мире в своей сфере деятельности?
- Страстно ли вы увлечены своим делом?
- Есть ли у вас ресурсы, чтобы изменить мир?»

Я много думал над этими вопросами и вот к чему пришел. Первый вопрос касается таланта. У вас есть опыт и способности, которые могут принести людям пользу. Можете ли вы применить их так, чтобы быть лучшим специалистом в мире? Возможно, да, возможно, нет. А можете ли вы использовать их так, чтобы быть лучшим *собой* в этом мире? Несомненно. Вы обладаете комплексом умений, способностей, жизненного опыта, возможностей и ограничений, которого нет больше ни у кого. Вы уникальны и можете внести уникальный вклад в этот мир, если захотите. Ваш талант поможет вам создать собственную значимую историю и достойно пройти свой путь.

Второй вопрос касается сердца. Путь к значимости начинается с сердца, когда у нас появляется желание приносить пользу другим и делать мир лучше. Мы видим нужду и страдания. Мы чувствуем чужую боль. Мы хотим помочь. Мы начинаем действовать в этом направлении. Страстная увлеченность — это душа значимости. Это топливо. Это фундамент.

Третий вопрос касается инструментов. Вне всякого сомнения, вы уже обладаете многими ресурсами. Надеюсь, что эта книга будет еще одним. Она покажет вам, как стать высокоосознательной личностью и жить в соответствии со своими убеждениями и ценностями.

4. Перестаньте стараться и начните делать

«Я постараюсь сделать все возможное». Время от времени все мы произносим эту фразу. Она означает примерно следующее: «Я буду работать над задачей, но не отвечаю за результат». Но разве *стараться* сделать все возможное достаточно для значимой жизни? Разве одними *стараниями* можно достичь цели?

Не думаю.

Просто *стараться* — значит не брать на себя обязательств. Не вкладывать душу. Не выкладываться по полной. Иногда говорят по-другому: «Я приложу усилия». По сути, это означает то же самое: «Я совершу определенные телодвижения». *Старания* редко приводят к чему-либо значимому.

Если просто *стараться* недостаточно, что же тогда нужно?
Делать!

Слово «делать» обладает невероятной магией. Когда мы говорим «Я это сделаю», то пробуждаем в себе огромную внутреннюю силу. Этот акт запускает в нашем сознании цепочку личной ответственности за исход дела: желание отличиться плюс полная отдача плюс нацеленность на результат. В итоге получается обязательство.

Кроме того, активная жизненная позиция помогает нам найти свое истинное призвание и жизненное предназначение. В то время как *старания* наполнены добрыми намерениями, *действия* являются результатом осознанной жизни.

Читая эти слова, вы, возможно, думаете: «Я не уверен(а), что готов(а) взять на себя такое обязательство». Стивен Прессфилд, автор книги «Война за креатив» (The War of Art), определяет такую позицию как нежелание что-либо делать. Он называет ее *сопротивлением* и поясняет: «В мире существует разрушительная сила сопротивления прекрасному, и многие из нас подпадают под ее действие». Активная жизненная позиция — желание *делать*, а не просто стараться — помогает преодолеть силу сопротивления, достойно прожить жизнь и внести свой вклад в историю мира.

ОТКРЫТИЯ В ВАШЕЙ ЗНАЧИМОЙ ИСТОРИИ

Надеюсь, вы решитесь приступить к написанию своей истории значимости или продолжить ее создавать, если уже занимаетесь значимой деятельностью. Ваша жизнь сразу начнет меняться к лучшему. Если до сих пор вы не уверены, что готовы сделать первый шаг, позвольте мне помочь вам и объяснить, что это даст.

Это вас изменит

Что является главным катализатором изменений? *Действие*. Понимание способно изменять умы, но действие изменяет жизни. Если вы начнете действовать, это изменит вашу жизнь, а потом и жизни других людей.

Предприниматель и оратор Джим Рон сказал: «Один из лучших способов круто изменить свою жизнь — начать с чего-нибудь из своего воображаемого списка „Я должен“». Какое доброе дело есть в вашем подобном списке? Я хотел бы призвать вас развивать у себя привычку *действовать* в этом направлении. Каждый раз, выбирая действие, мы повышаем свой уровень самооценки, самоуважения и уверенности в себе. В конечном итоге главное в любом деле — это чувство удовлетворения.

Наша ценность определяется не тем, что мы *имеем*, а тем, кем *становимся* в процессе обретения смысла жизни. Действие конвертирует мечты в значимость. Оно создает ценность, которую нельзя получить ни из какого другого источника.

Когда я был студентом, то чувствовал, что должен сделать что-то хорошее для самого бедного района города, в котором тогда жил. Многие об этом говорили, но дальше разговоров дело не шло. Тогда я решил организовать кампанию по уборке территории. Целый месяц волонтеры расчищали и облагораживали улицы. Потом мы стали помогать людям, нуждающимся в медицинской помощи и уходе. Вскоре поднялся спрос на недвижимость в этом районе, и он стал преобразовываться прямо на глазах. Я отчетливо помню, как шел по улицам и меня переполняло чувство гордости и удовлетворения. Мне было радостно осознавать, что во всем этом была и доля моих усилий. Как результат, я изменился не меньше, чем окружающая местность.

Что произойдет, если вы станете жить осознанной, значимой жизнью?

**Действие
конвертирует мечты
в значимость.**

- *Вы переоцените свои ценности.* Поймете, что для вас действительно важно, и сделаете это своим приоритетом.
- *Вы найдете свой голос.* Обретете смелость высказывать свое мнение и жить в соответствии с собственными убеждениями. Вы станете пользоваться авторитетом.
- *Вы закалите свой характер.* Пассивные люди отличаются слабым характером и легко поддаются чужому влиянию. Активисты борются за то, чтобы самостоятельно формировать и сохранить свой характер. В результате этой борьбы они развиваются и растут.
- *Вы будете ощущать внутреннее удовлетворение.* Удовлетворенность возникает тогда, когда человек находится на своем месте, когда то, что он делает, соответствует его внутренней сути.

Когда мы осознанно живем для других, то начинаем смотреть на мир их глазами. Это вдохновляет нас разделять чужие радости и горести, а не заикливаться на себе. Мы не только сопереживаем, но и помогаем. Перестаем быть просто справедливыми и становимся добрыми, перестаем мечтать и начинаем действовать. Почему? Потому что мы желаем сделать мир лучше.

Если вы хотите позитивных перемен, начните жить осознанной жизнью. Вы получите такую отдачу, что просто улетите от восторга. Это не значит, что все будет тихо и гладко. Значимость нарушает планы. Она причиняет неудобства, ошеломляет. Временами я испытывал разочарование в себе; временами разочаровывался в других. Все эти «не мог», «не сделал» и «не буду» указали на мои недостатки и изъяны. История, которую я хотел написать, отличается от той, которая получилась. Но это нормально. Мои промахи закалили мой характер, а «голы» были незабываемыми. Когда ваша значимая история трансформируется из идеала в реальность, она начнет трансформировать и вас.

Это привлечет в вашу историю других людей

То, к чему вы направляетесь, движется навстречу вам. На протяжении многих лет я учу своих слушателей, что, когда человек идет навстречу своему видению или цели, необходимые для этого ресурсы — материалы, деньги или люди — начинают двигаться по направлению к нему. Когда человек останавливается, останавливаются и ресурсы. Вы убедитесь в этом, когда начнете писать свою историю значимости.

Я несколько расширил этот принцип. Теперь я вовлекаю в значимую деятельность и других людей. Такой жест доброй воли — очень мощная штука. Приглашая других людей стать частью вашей истории, вы можете поделиться с ними значимостью. Об этом хорошо пишет Дон Миллер в книге «Миллион миль в тысячу лет»:

Когда я был в Уганде, мы с Бобом [моим другом] отправились на открытие площадки для строительства новой школы, которую финансировал Боб. Там уже собрались представители школьной администрации и местных властей. По случаю такого знаменательного события Боб, государственный чиновник и директор школы должны были посадить три дерева. Я стоял в стороне и молча фотографировал происходящее, как вдруг ко мне подошел Боб и спросил, не соглашусь ли я посадить дерево вместо него.

«Ты уверен?» — спросил я.

«Абсолютно, — ответил он. — Будет здорово возвращаться сюда и видеть, как растет твое дерево. Оно будет напоминать мне о тебе».

Я отложил фотоаппарат в сторону и помог выкопать лунку, опустить в нее дерево и присыпать его крошечный ствол землей. Теперь это была уже не только школа Боба и не только его история. Это была и моя история — великая история о

желании дать образование детям, которые в противном случае остались бы безграмотными. После этого я не раз перечислял денежные средства на проект Боба в Уганде, а теперь даже пытаюсь пробить стипендию для ребенка, которого Боб и его адвокаты бесплатно вытащили из тюрьмы Кампалы. С Бобом моя история получается намного лучше.

Когда вы приглашаете кого-то присоединиться к себе, это изменяет вас обоих и делает ваши истории лучше. Поэт Эдвин Маркхэм сказал:

*Судьба делает нас братьями.
Никто не проходит свой путь в одиночку.
Все, что мы отдаем другим людям,
Возвращается в нашу собственную жизнь.*

Мои самые яркие воспоминания связаны со значимыми моментами, которые я разделял с другими людьми. Нет большей радости, чем вместе трудиться на благо общего дела. Сегодня мои лучшие друзья — это мои единомышленники. Мы вместе делаем мир лучше, и это только укрепляет нашу дружбу. У вас тоже так будет.

Это разогреет ваш аппетит к значимости

В 2013 году я находился с циклом лекций в Бахрейне и как-то обедал за одним столом с Яапом Ваандрагером, весьма успешным голландским бизнесменом, который живет и работает в этой стране. Мы разговорились, и он спросил меня, что я пишу. Я ответил, что пишу книгу о том, как сделать мир лучше. «Правда? — оживился Яап. — Моя дочь делает мир лучше, хотя она еще подросток». И он рассказал ее историю, которая потрясла меня до глубины души.

Селин выросла в Голландии и знала, что ей повезло больше, чем многим ее сверстникам. Особенно отчетливо она это

поняла в Индии, где ее отец и дед занимались благотворительной деятельностью. «Я увидела, сколько людей живут в ужасной нищете, — сказала Селин. — Дети из трущоб и бедных районов не имеют даже базового образования и говорят только на местном диалекте, что значительно ограничивает их возможности в будущем. Самое заветное их желание — выбраться из трущоб и иметь постоянную работу, стабильный доход и любящую семью».

Она поняла, что ключом к благополучной и успешной жизни является образование. «Я верю, что образование позволяет людям добиться всего, чего они захотят», — сказала Селин. Поразмыслив, она решила найти учителя английского языка в школу для детей из малообеспеченных семей, чтобы у них было больше шансов на лучшее будущее.

После долгих поисков и с помощью своих друзей в Индии она наконец нашла школу, где требовался учитель английского языка. Правда, у них не было средств, чтобы платить ему зарплату. В этой и других подобных школах ученики получали только базовые знания и ланч, который для многих из них был единственным приемом горячей пищи за день.

Школа, которую выбрала Селин, называлась Начальной школой Махаджи Шинде. В классах по сорок четыре человека учились самые обездоленные дети Индии: 10 процентов из них были сиротами, 60 имели только одного родителя и 80 процентов жили в трущобах.

Найти учителя английского в такую школу было нелегко, но Селин справилась с этой задачей меньше чем за месяц. Учительницей оказалась молодая одинокая женщина, на попечении которой была вся семья, включая отца, больного раком. Теперь Селин оставалось только придумать, как платить ей зарплату.

Она стала зарабатывать деньги продажей выпечки в школе и уроками плавания. Но собранной суммы даже близко не хватало на осуществление ее целей.

Приближался шестнадцатый день рождения Селин, и она знала, как его отпразднует. «Я решила устроить нечто гран-

диозное и пригласила всех своих друзей, друзей своей семьи и одноклассников на благотворительный день рождения, попросив их захватить с собой приятелей и знакомых».

Вместо подарков она предложила гостям внести пожертвования на благотворительный проект «Образование без границ».

«За несколько часов ящик для пожертвований наполнился доверху, и я поняла, что достигла своей цели, — рассказывала Селин. — Когда я подсчитала деньги, то не могла поверить своим глазам: мы собрали в два раза большую сумму, чем требовалось. Вот это успех!»

Часть собранных средств пошла на оплату годового жалования учителя. Это означало, что у детей будут уроки английского, а у их учительницы — стабильная работа и возможность оплатить лечение своего отца. На оставшиеся деньги Селин купила английские книжки и мягкие игрушки для учеников начальной школы. Когда она их привезла, дети просто прыгали от радости. Во время той поездки Селин также помогла с проектами своему дедушке.

«Я провела фантастическое время в Индии, — сказала девушка. — И очень благодарна всем, кто мне помог. Это был незабываемый опыт, который навсегда изменил мою жизнь».

Но история Селин на этом не заканчивается. «Какая моя новая миссия? Построить школу в Бомбее на свой восемнадцатый день рождения», — говорит она.

История Селин показывает, что добрые дела только подогревают аппетит к значимости. Знаю это по себе. Когда я начал помогать людям, это стало одержимостью в лучшем смысле этого слова. Я сознательно искал и находил новые возможности сделать мир лучше. Бабочка не может снова стать гусеницей. Когда вы начинаете жить

**Бабочка не может
снова стать гусеницей.
Когда вы начинаете жить
значимой жизнью,
то входите во вкус
и уже не можете жить
по-другому.**

значимой жизнью, то входите во вкус и уже не можете жить по-другому.

Жаль, что я не прочел историю Селин, когда был подростком. При всех плюсах моего воспитания никто и никогда не говорил мне о том, что можно совершать значимые поступки в таком возрасте. Мне никогда не приходило в голову, что ребенком я тоже мог бы делать мир лучше. Знай я о такой возможности, она меня впечатлила бы наверняка.

Это вас переживет

В моей книге «Справочник лидера» (The Leadership Handbook) есть глава о наследии. Она называется «Люди подытожат вашу жизнь одним предложением — выберите его сейчас». Когда вы живете осознанной жизнью и делаете мир лучше, то тем самым выбираете свое наследие. Вот это возможность! Только от вас зависит, какой след вы оставите в памяти других людей.

Моя жена Маргарет была глубоко тронута книгой Янды Симс Келли «Незабудка: послания моим лучшим друзьям» (Forget-Me-Not: Timeless Sentiments for Lifelong Friends). Это сборник поэзии и прозы девятнадцатого века. Особенно ее поразил следующий отрывок:

Виоле:

Не бойся быть искренней и следовать зову своего сердца.

У тебя есть работа, которую не сможет сделать никто другой.

Выполняй ее так самозабвенно и хорошо,

Чтобы ангелы ахнули от удивления.

Твоя подруга Энни.

Нью-Йорк, 8 февраля 1890 года.

Разве не к этому мы должны стремиться? Как сказал Виктор Франкл, «у каждого есть свое особое призвание. Каждый человек незаменим, а жизнь его неповторима. И поэтому задача каждого человека настолько же уникальна, насколько уникальна и его возможность выполнить эту задачу».

ЭТО ЛИЧНОЕ

Сейчас я должен сделать небольшое отступление. Если вы читали мои книги, то наверняка заметите, что данная книга отличается от них как по концепции, так и по стилю. Я не просто покажу вам путь к осознанной, значимой жизни, но и расскажу свою историю — как пошел в школу в маленьком городке штата Огайо, как стал пастором крошечной деревенской церквушки в Индиане, как руководил крупными приходами в семидесятые, восьмидесятые и девяностые годы, как решил стать оратором и обучать бизнесменов и руководителей, как основал несколько компаний и некоммерческую организацию и в итоге обучил миллионы лидеров по всему миру.

Я сделаю это не для того, чтобы потешить свое эго. Моя жизнь далека от совершенства, но я считаю необходимым поделиться с вами ее уроками, потому что не знаю лучшего способа научить вас быть сознательными и делать мир лучше. Я верю, что моя история поможет вам написать собственную историю значимости и прожить достойную жизнь.

Позвольте мне сказать кое-что еще. В этой книге я открыто говорю о своей вере. Я делаю это потому, что она является важной составляющей моего жизненного пути. Возможно, и вашего тоже. Но, возможно, и нет. Просто знайте, что я не собираюсь вам навязывать свою веру. Верите вы в Бога или нет, но в любом случае извлечете пользу из моей истории. Если какие-то разделы, в которых я рассуждаю о своей вере, вам неинтересны, просто пропустите их. Я не обижусь.

Раз уж сейчас время признаний, то поделюсь с вами маленьким секретом. Я долго сомневался, писать эту книгу или нет. Почему? Тема осознанной жизни и вытекающей из нее значимости настолько важна, содержательна и личностна, что ее нужно очень правильно подать. Она обладает потенциалом изменить вашу жизнь так же, как изменила мою.

Чтобы помочь вам предпринять первые шаги на пути к осознанной жизни и значимости, я разработал методику под

названием «семядневный эксперимент». Ее можно опробовать на сайте 7DayExperiment.com.

Анализируя свое путешествие к осознанной, значимой жизни, я понял, что оно следовало определенной схеме, по которой буду готовить к этому путешествию и вас. Вот она:

Я хочу сделать мир лучше.

Как сделать мир лучше.

С людьми, которые делают мир лучше.

В подходящее для этого время.

Остальная часть книги структурирована в соответствии с этими четырьмя тезисами (в следующей главе я объясню кое-что об осознанной жизни). Мне хотелось бы, чтобы, читая мою историю, вы определили свое жизненное предназначение и свои способности изменить мир к лучшему.

Я подробно расскажу вам о себе и сделаю больше откровений, чем когда-либо, но хочу, чтобы вы понимали, что моя история ничуть не важнее других, в том числе и вашей. Я верю, что каждый человек обладает огромной ценностью и достоин уважения. Я верю в вас. Верю в ваш потенциал личностного роста, верю, что вы можете внести свой вклад в этот мир.

Ваша история, как и моя, не будет совершенной. В жизни каждого человека случаются взлеты и падения, победы и неудачи, хорошие дни и плохие, сюрпризы и неопределенности. Моя книга не о том, как создать совершенную жизнь. Она о том, как сделать вашу жизнь лучше.

По роду своей деятельности я всю жизнь работаю с людьми и заметил, что многие из них занимают пассивную жизненную позицию. Показателем этого может служить тот факт, что восемь из десяти человек, которых просят поделиться своими самыми большими сожалениями в жизни, фокусируются на том, чего они не сделали, а не на том, что сделали. Другими словами, они сожалеют об упущенных возможностях. Этого не произойдет, если относиться к своей жизни сознательно. Я знаю это по собственному опыту.

ВАША ЛУЧШАЯ ИСТОРИЯ

Я очень люблю фильм Стивена Спилберга «Амистад». Он рассказывает о бунте африканских рабов на корабле «Амистад» и громком судебном процессе, последовавшем вслед за их арестом в Соединенных Штатах. Интересы рабов представляет афроамериканский адвокат-аболиционист Теодор Джоудсон, которого сыграл Морган Фримен. Его поддерживает бывший президент США Джон Куинси Адамс (Энтони Хопкинс).

Адамс просит Джоудсона изложить суть дела. Адвокат произносит блестящую, точную и лишённую эмоций речь. Опытный Адамс даёт ему совет: «За время своей карьеры адвокатом я усвоил важный урок: побеждает тот, кто расскажет лучшую историю».

Я хочу, чтобы вы победили, рассказав свою лучшую историю жизни.

Прежде чем вы задумаетесь о том, какую жизненную историю хотели бы создать, я подброшу вам одну мысль для размышления. Я часто говорю людям, что у нас есть две главные задачи в жизни: найти себя и потерять себя. Чтобы себя найти, нужно понять свое жизненное предназначение — свое *зачем*. Чтобы потерять себя, нужно идти тропой значимости и ставить других впереди себя. Результат? Люди, которым мы помогаем, тоже находят себя — и цикл повторяется снова. Это и есть наследие, которое мы оставляем после себя. Когда я умру, то смогу жить в других людях. И все благодаря тому, что я им отдал. Надеюсь, что и вы тоже. Вот для чего я написал эту книгу.

Если вы готовы узнать, как сознательность изменит вашу жизнь, тогда переверните страницу, и мы поговорим о том, почему одних благих намерений недостаточно, чтобы достойно пройти свой путь.

**Когда я умру,
то смогу жить в других
людях. И все благодаря
тому, что я им отдал.**

Сознательное применение: Ваша жизнь может быть великой историей

Ваша история до сегодняшнего дня

Как бы вы охарактеризовали свою настоящую жизнь? Достойной? Хорошей, но не слишком впечатляющей? Не такой, какую вам хотелось бы прожить? Подумайте над этим вопросом и запишите свой ответ в любом удобном вам формате. Можете составить список всех памятных моментов — как положительных, так и отрицательных. Можете записать свою историю в виде рассказа или просто набросать какие-то идеи. Это не суть важно. Главное, чтобы вы нашли время об этом подумать и понять, развивается ли ваша история в том направлении, в котором вы хотели бы следовать.

Начните писать новую главу

Если же ваша жизнь вас не удовлетворяет, подумайте и запишите, что вы хотели бы осуществить, чтобы сделать мир лучше. Это не обязательно должно быть что-то грандиозное. Просто позитивные и важные для вас перемены. Что вы хотели бы услышать о себе на ваших похоронах? Запишите это.

Шагните в свою историю

А теперь постарайтесь понять, как вы можете стать более проактивным, чтобы шагнуть в свою историю и наполнить свою жизнь смыслом. Определите, какое единичное действие вы можете предпринять сегодня и каждый день на протяжении следующей недели или месяца, чтобы переписать свою историю. Как говорит Доуг Хортон, «будьте героем собственного фильма. Это дешевле, чем билет в кино».