

## СОДЕРЖАНИЕ

История создания книги.....	7
Предисловие Эмерсона Джонсона, <i>Остина Джонсона и Кристиана Джонсона</i> . . . .	9
Семинар. <i>Чикаго</i> . . . . .	11
Оригинальная история «Где мой Сыр?». . . . .	17
Новая история. <i>Что произошло дальше...</i> . . . . .	21
Дилемма Оха	
Факты	
Ох отправляется в Лабиринт	
Незнакомка	
Больше стараться	
Мечта Оха	
Ох выбирает Новое Убеждение	



Что, если поверить, что это возможно?

«А что снаружи Лабиринта?»

Темные закоулки и тупики

Снаружи Лабиринта

Обсуждение .....	89
Письмо Спенсера Джонсона .....	103
Послесловие Кена Бланшара .....	105
Выражение благодарности .....	109

## ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КНИГИ



Когда-то доктор Спенсер Джонсон придумал сказку-притчу «Где мой Сыр?», чтобы справиться с трудным периодом в своей жизни. Потом он решил поделиться этой коротенькой историей с другими и, видя, как она помогла им в работе и личной жизни, превратил ее в небольшую книжицу.

За шесть месяцев было продано более одного миллиона экземпляров, а за пять лет эта цифра перевалила за 21 миллион. В 2005 году Amazon назвала «Где мой Сыр?» самой продаваемой книгой в истории.

Эта простая, но наполненная глубоким смыслом притча стала классикой, которую читают и обсуждают в семьях, компаниях, школах, церквях, воинских частях и спортивных командах. Она распространилась по всему миру и была переведена на множество языков. По отзывам читателей, заложенные в ней муд-



рые житейские истины серьезно помогли им в карьере и бизнесе, улучшили их здоровье и отношения в семье.

Несмотря на это, Спенсер не мог отделаться от ощущения, что некоторые вопросы остались без ответа.

«Многие из тех, кто прочел оригинальный рассказ, — писал он в заметках к этой книге, — хотели больше узнать о том, *почему* и *как*. Почему мы иногда справляемся с переменами, а иногда нет? Как быстрее и проще адаптироваться к стремительно меняющемуся миру, чтобы быть счастливыми и успешными независимо от того, что каждый из нас подразумевает под успехом?»

Спенсер подумал, что лучше всего выразить ответы на эти вопросы в метафоричной форме, написав продолжение «сырной» истории.

Если притча «Где мой Сыр?» показывает путь к жизненным переменам и помогает изменить отношение к ним, то книга «Выход из Лабиринта» снабжает инструментами, которые помогут встать на этот путь и не только адаптироваться к переменам, но и изменить свою судьбу.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Эмерсона Джонсона, Остина Джонсона  
и Кристиана Джонсона*

Мы счастливы, что вы решили прочитать эту книгу.

Наш отец всегда очень любил людей и всячески старался им помогать. Еще подростком он основал школу плавания, чтобы учить местных детишек плавать. Потом он выучился на врача и работал хирургом, но понял, что его настоящая страсть — это книги. Он чувствовал, что с их помощью способен принести пользу намного большему числу людей.

Мы страшно скучаем по своему отцу и невероятно гордимся тем, что он сделал для мира. Сам он часто использовал слова и афоризмы из «сырной» истории — как в радости, так и в горести. Когда ему поставили диагноз «рак поджелудочной железы», это помогло ему увидеть свою болезнь в новом свете и принять



происходящие в его жизни изменения с любовью и благодарностью.

В конце истории мы делимся с вами письмом, которое отец написал незадолго до своего ухода и которое, как нам кажется, наглядно демонстрирует его жизненную философию.

Мы надеемся, что вы получите удовольствие от прочтения этой книги, и желаем вам всего наилучшего.

*Семья Джонсон,  
июль, 2018*

## СЕМИНАР

*Чикаго*

Однажды погожим осенним днем группа людей собралась на еженедельный семинар по развитию бизнеса. Это было их предпоследнее занятие, и к нему задали прочитать небольшую историю о двух персонажах, Охе и Ахе, которые по-разному реагировали на перемены. История называлась «Где мой Сыр?».

Деннис, ведущий семинара, призвал всех к порядку.

— Что ж, давайте приступим, и я хотел бы начать с вопроса: «Куда, будь он неладен, *исчез* наш Сыр и что мы собираемся с этим делать?»

Студенты рассмеялись. Деннис умел превратить все в шутку, но они знали, что его шутки имеют глубокий смысл.



Группа активно включилась в обсуждение. Одни участники сказали, что многое почерпнули из этой истории как для работы, так и для личной жизни. Однако у других возникли вопросы.

— В общем я понял, что нужно приспособливаться к переменам, — сказал Алекс, который работал в индустрии технологий. — Но это проще сказать, чем сделать. А как конкретно нужно *действовать*?

Миа, врач, поддакнула:

— Одни перемены даются легко, а другие — с большим трудом.

— Моя работа не просто изменилась, — добавил Алекс. — Похоже, что она полностью исчезает.

— Моя тоже, — вмешалась в разговор Брук, занятая в издательском бизнесе. — Иногда я вообще не узнаю свою профессиональную область.

— Иногда я не узнаю свою *жизнь*, — бросил Алекс. Все засмеялись.





— Серьезно, — сказал он. — Все так быстро меняется, что не успеваешь даже сообразить. Я с радостью отправился бы искать Новый Сыр, но в половине случаев понятия не имею, куда он подевался!

В этот момент молодой человек в черном по имени Тим поднял руку и что-то произнес.

Деннис жестом остановил обсуждение и попросил Тима повторить свой вопрос.

Тим прокашлялся и сказал:

— А как насчет Оха?

— Что *насчет* Оха? — не понял Алекс.

— Что с ним стало? — спросил Тим.

Все умолкли и стали прокручивать в голове историю об Охе и Ахе, задавая себе тот же вопрос.

— Вот что я хочу знать, — продолжил Тим. — Потому что, честно говоря, я больше похож на Оха. Судя по всему, у Аха все наладилось, в то время как Ох до сих пор сидит один в расстроенных чувствах в своем пустом доме. Мне кажется, что он не меньше Аха хо-



чет из всего этого выпутаться, но просто не знает как. Стыдно признаться, но я сам часто бываю в похожей ситуации.

Сначала никто не произнес ни слова. Первой заговорила Миа.

— Я знаю, о чем ты говоришь. У меня та же проблема. Я *хочу* найти Новый Сыр, но не представляю, с чего начать.

Один за другим они поняли, насколько им близко то, что сказал этот молодой человек. В рассказе персонаж по имени Ах рискнул покинуть насиженное место и нашел Новый Сыр. Он справился с переменами, и это помогло ему отыскать выход из трудной ситуации. Но Ох все еще находился в тупике.

И многие из них чувствовали то же самое.



Всю неделю Деннис размышлял над вопросом, который задал Тим.

А когда все собрались на следующую сессию, сказал:

— Я много думал над вашими вопросами и о том, почему Ах изменился, а Ох — нет. У этой истории есть продолжение, и я хотел бы поделиться им с вами.

Воцарилась такая тишина, что можно было услышать, как моргает мышь. Все хотели знать: «Что стало с Охом?»

— Вероятно, вы помните события рассказа «Где мой Сыр?», — начал Деннис...