

«Сегодня не найти более заслуживающего доверия голоса, чем Эмили П. Фримен. Ее последовательность и вера в который раз растрогали и изменили меня. “The Next Right Thing” полностью соответствует своему названию: это следующий верный шаг в вашем чтении, в литературной работе Эмили и в жизни каждого из нас. Я очень благодарна за то, что эта книга существует».

*Энни Ф. Даунс, автор бестселлеров «100 Days To Brave»
и «Remember God»*

«Книга “The Next Right Thing” просветила меня, подарила осознанность и дала такие инструменты для принятия решений, о нехватке которых в моем наборе я и не знала. Эмили указывает нам на высший покой и ясность в нашей жизни, существующие посреди неопределенности и хаоса, мягко возвращая фокус нашего внимания обратно к Тому, Кто их дарует».

*Кэндис Кэмерон-Буре, актриса, продюсер
и автор бестселлеров по версии New York Times*

«Эта книга подарит вам уверенность, мудрость, намерение и изменение представления о больших и маленьких решениях в вашей жизни. Прочтение “The Next Right Thing” — ваш следующий верный шаг».

*Майкиллин Смит, автор книги «Cozy Minimalist Home»,
бестселлера Wall Street Journal*

«Эмили обладает даром вытаскивать на свет вещи, которые большинству из нас уже известны, но их часто закрывают тучи “занятости”. Ее слова — must read (необходимо прочитать) относятся прежде всего к ее собственной книге. Я благодарна за возможность называть ее своим другом».

Т. Оксенрайдер, автор книги «At Home in the World»

«Эмили П. Фримен — то, что надо! Она — мудрая наставница, достойная доверия, и у нее всегда есть наготове как раз те слова, которые вам нужно услышать в тот момент, когда они нужны. Если вам кажется, что вы в тупике, или слишком перегружены, или нуждаетесь в новом свежем взгляде на принятие решений, одновременно практичном и судьбоносном, то “The Next Right Thing” — та самая книга, которую вы искали».

*Мэнди Ариото, президент
и генеральный директор MOPS International**

«Как и все произведения Эмили, эта книга одновременно проникательна и практична. Она учит нас тому, что жизнь нужно проживать, а не высчитывать. И мы проживаем ее, делая один отважный шаг за другим».

Джефф Гойнс, автор бестселлера «The Art of Work»

* Международная организация по объединению матерей и помощи им. Она предполагает занятия для мам в различных группах.

«Голос Эмили П. Фримен — мягкий, но мощный, и я буквально одержима каждым словом этого спокойного шедевра. Все мы порой приходим к переходным моментам, желая окончательного решения, и в эти моменты так и подмывает провести финишную черту насильно. Эмили мягко и уверенно приглашает нас на новую дорожку, где финишная черта вторична. Я больше никогда не буду принимать решения по-старому».

*Кендра Адачи,
основательница The Lazy Genius Collective*

«“The Next Right Thing” — книга, к которой можно возвращаться снова и снова, и каждый раз она будет поражать вас своей освежающей новизной. Если вам трудно принимать решения, если вы переживаете какую-то большую жизненную переменную, если вам просто не помешает тихий совет, чтобы наполнить свои дни большей осознанностью, и/или если вам нравятся общий стиль и подкаст Эмили, то эта книга — для вас!»

*Кристал Пейн, автор бестселлеров
по версии New York Times,
основательница MoneySavingMom.com
и ведущая собственной программы The Crystal Paine Show*

«Читая Эмили П. Фримен, я начинаю больше верить в обетование Иисуса — о том, что иго Его благо и бремя Его легко. “The Next Right Thing” избавляет нас от встревоженного заламывания рук над нашим неопределенным будущим».

*Джен Поллок Мишель,
автор книги «Surprised by Paradox»*

«Запоминающиеся, практичные и вдохновляющие слова Эмили введут вас глубже в процесс благотворного свершения вашего следующего шага».

*Алан и Джем Фэдлинг,
основатели Unhurried Living*

«Эмили стала моей наставницей по принятию решений. В этой книге она делится глубокой мудростью, легко применимой в повседневной жизни. Эмили показывает нам, что следующий верный шаг не только возможен, но и желателен. Эта книга и своевременна, и вне времени».

*Джеймс Брайан Смит,
автор книги «The Good and Beautiful God»*

«Мы живем в эпоху, которая характеризуется огромным числом возможных вариантов выбора и решений. Эмили предлагает практическое руководство, помогающее разглядеть следующий верный шаг в большие и малые моменты жизни. Я благодарен за эту книгу!»

*Джордан Рейнор,
автор бестселлера «Called to Create»*

○ ○ ○

ЭМИЛИ ФРИМАН

the
**NEXT
RIGHT
THING**

○ ○ ○

ИСКУССТВО ПРИНИМАТЬ
ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.92
ББК 88.52
Ф88

Emily P. Freeman
THE NEXT RIGHT THING

Copyright 2019 by Emily P. Freeman Originally published
in English under the title The Next Right Thing by Revell,
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids,
Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

Фриман, Эмили.

Ф88 The Next Right Thing. Искусство принимать верные решения / Эмили Фриман ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2021. — 304 с.

ISBN 978-5-04-109008-1

Если вам необходимо принять жизненно важное решение, вы нашли эту книгу в нужный момент! Когда предстоит сделать судьбоносный выбор – вступить ли в брак, переехать в другую страну, сменить работу или завести ребенка (подставьте ваш вариант) – списки «за» и «против» окажутся бесполезными и только еще больше введут в заблуждение. Верное решение находится внутри вас самих, и отыскать его поможет метод Эмили Фриман, известной писательницы и коуча.

Пройдя несколько простых шагов, вы научитесь лучше понимать себя и осознаете, что вам действительно нужно и чего вы хотите по-настоящему. А освоив этот мудрый и эффективный метод, наверняка будете его использовать еще не раз – ведь современная жизнь постоянно ставит нас в ситуацию выбора!

УДК 159.92
ББК 88.52

© Мельник Э.И., перевод на русский, 2021
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-109008-1

Посвящается каждому,
кто хоть раз посреди ночи составлял
список «за и против»

ОГЛАВЛЕНИЕ



- Глава 1.* Сделайте следующий верный шаг 11
- Глава 2.* Станьте душевным минималистом 25
- Глава 3.* Дайте имя нарративу 39
- Глава 4.* Вообразите Бога 53
- Глава 5.* Ищите стрелочки 63
- Глава 6.* Будьте новичком 77
- Глава 7.* Задавайте себе один вопрос перед каждым трудным решением 87
- Глава 8.* Знайте, чего вы хотите больше 97
- Глава 9.* Составьте самый важный список 111
- Глава 10.* Исключите что-то одно 125
- Глава 11.* Оставайтесь в сегодня 137
- Глава 12.* Будьте там, где вы есть 149
- Глава 13.* Не торопите ясность 159
- Глава 14.* Перестаньте коллекционировать гуру 169
- Глава 15.* Собирайте со-слушателей 179

Оглавление

<i>Глава 16.</i> Выберите свое отсутствие	191
<i>Глава 17.</i> Ищите нет-наставника	203
<i>Глава 18.</i> Не давайте слова критики	213
<i>Глава 19.</i> Вернитесь в дом своей души	223
<i>Глава 20.</i> Выбирайте то, что вам нравится	233
<i>Глава 21.</i> Наденьте подходящие брюки	243
<i>Глава 22.</i> Войдите в комнату	253
<i>Глава 23.</i> Будьте готовы к сюрпризам	265
<i>Глава 24.</i> Ждите с надеждой	279
Примечание	291
Благодарности	297
Об авторе	300

Глава 1

СДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЙ ВЕРНЫЙ ШАГ



В большинстве своем мы с вами идем по жизни, немного играя, немного планируя, гонясь за положением; полные надежд, но никогда ни в чем не уверенные и всегда втайне опасющиеся сбиться с пути.

А.У. Тозер «The Knowledge of the Holy» (1)

В здании приемной комиссии в воздухе ощущаются страх, предприимчивость и «проблема 2000 года»*. Я стою у входа в свою альма-матер всего в паре миль от собственного дома и делаю длинный, глубокий вдох. *Что я вообще делаю?!* Этот вопрос никуда не исчез, хотя принципиальное решение принято. Стол информации в центре здания — здоровенная полукруглая штукавина, похожая на открытый рот. Подходя к нему, я пробегаю глазами по помещению в поисках знакомых лиц и радуюсь, что не вижу ни одного. Я не готова ни с кем болтать о том, почему я здесь. Женщина, сидящая за этим столом, спрашивает, чем мне помочь, и я говорю ей, что мне хотелось бы получить копию расшифровки моей стенограммы. Она принимается за работу, и я немного успокаиваюсь.

* Техническая проблема, которая повлекла за собой существенные последствия по всему миру. Она была связана с тем, что большое количество программного обеспечения использовало две последние цифры для обозначения года. Следовательно, 2000 год обозначался 00. Многие программы воспринимали эти цифры как 1900 год или вообще как 0 год. В связи с этим возникла масса технических сбоев и сложностей по их предотвращению, сопряженных со значительными финансовыми потерями.

Единственный вопрос, который задают люди, узнав, что я поступаю в магистратуру, — «зачем?». Это нормально, я бы спросила то же самое, если бы вы сказали, что приняли такое решение. Зачем вам возвращаться к учебе? Мысли об этом неделями лишали меня сна, прежде чем я окончательно решилась. *Зачем мне понадобилось это делать? У меня уже есть работа, семья, полноценная жизнь. Учеба потребует много времени и кучи денег, а в чем конкретный смысл этой затеи?* Все это настоятельно требовало ответа, пока я пыталась определить, что делать дальше. У меня не было ни четкого плана с отдельными пунктами, ни хорошей рабочей вакансии, для которой потребовался бы конкретно этот диплом, ни даже культурного ожидания, которое есть у людей, когда они впервые поступают в высшее учебное заведение, потому что «все так делают». В моем возрасте возвращение к учебе — уже не просто то, что делают все. Обдумывая это решение, я успела достать всех окружающих. А может быть, просто мучила саму себя. Иногда мне трудно уловить разницу.

Именно жизненные «может быть» и «могло бы быть» не дают нам спать по ночам. *Может быть, мне следовало согласиться на эту новую должность? Какую школу лучше выбрать для моих детей? Как мне поддержать своих стареющих родителей? Что может случиться, если я сделаю неправильный выбор?*

Решив пойти учиться, я просто не была уверена в том, правильно ли поступаю. Мой муж Джон был всей душой «за», момент был подходящий, и тематика курса меня интересовала. Но вдруг я поступлю, а потом окажется, что моя учеба — непосильное напряжение для нашей семьи? Или наоборот: я решу *не* поступать — и пожалею об этом?

Месяц за месяцем все мои разговоры с родственниками и друзьями состояли из обсуждений возможных вариантов выбора. Все мы по-разному справляемся с давлением, которое оказывает на нас необходимость принять решение, и на сей раз я чуточку изменила себе, превратившись в человека, одержимого одной идеей. Я внимательно прислушивалась к проповедям в церкви, пытаясь понять, нет ли в них специального послания мне от Бога. Искала более глубокий смысл в сентиментальных цитатках на обертках шоколадок *Dove*. Набирала в поисковике запрос о принятии решений во всех возможных вариантах: *как принять решение за пять минут; что делать, когда предстоит принять серьезное решение; как понять, правилен ли твой выбор.*

Не имеет значения, о какой конкретно проблеме идет речь. Непринятые решения тоже обладают силой. Они тянут, толкают, самовольно влезают туда, куда их не звали, и будят нас по ночам. Они, как маленькие дети, таскаются за нами повсюду и отказываются оставить нас в покое, пока мы не бросим свои дела и не займемся непосредственно ими.

Может быть, такое происходит сейчас и с вами. Вы хотите уделить решению то внимание, которого оно заслуживает, и готовы проделать нужную работу. Единственная проблема в том, что вы не знаете, что именно от вас требуется, и, возможно, вам кажется, что времени выяснить это нет.



Тема принятия решений стара как мир, и есть вероятность, что вы уже слышали совет, на котором строится моя книга. Он не нов и даже не особенно креативен. Лич-