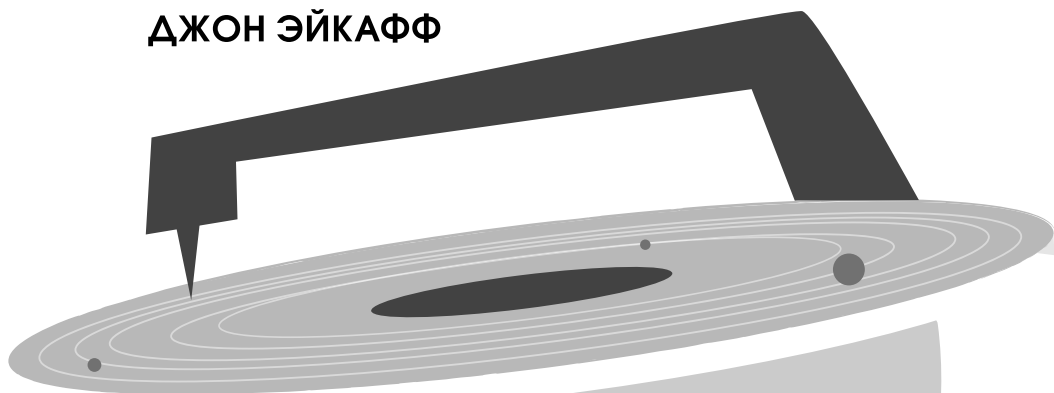




ДЖОН ЭЙКАФФ



САУНД ТРЕКИ

Как
раз и навсегда
избавиться
от навязчивых
мыслей

В ГОЛОВЕ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.9
ББК 88.3
Э31

Jon Acuff
SOUNDTRACKS

© 2021 by Jon Acuff

Originally published in English under the title Soundtracks
by Baker Books, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Эйкафф, Джон.

Э31 Саундтреки в голове : как раз и навсегда избавиться от навязчивых мыслей / Джон Эйкафф. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-122127-0

Навязчивые мысли — это не сиюминутная слабость и не черта характера. Это самая коварная форма страха и бич XXI века.

Негативные установки вроде «Я недостаточно хорош, чтобы брать за свою работу деньги», «У меня никогда не получится выступить на публике», «Я никогда не стану руководителем, потому что есть сотрудники лучше меня» настолько глубоко укоренились в нашей голове, что мы инвестируем в них энергию, даже не подозревая об этом. Автор бестселлеров New York Times Джон Эйкафф называет подобные мысли сломанными саундтреками, которые крадут наше время, вдохновение и силы.

Джон провел исследование, спросив 10 000 человек, борются ли они с навязчивыми мыслями, и 99,5 процента ответили: «Да!» В своей новой книге автор предлагает проверенный план по превращению чрезмерного мышления из суперпроблемы в суперсилу. Изучив методику Джона, вы не избавитесь от негативных мыслей раз и навсегда. Но сможете заставить свой мозг работать с более качественными саундтреками, которые помогут раскрыть ваш потенциал.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-122127-0

© Иллюстрация на обложке Виктория Бортник,
@bortnikv, 2021
© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОТЗЫВЫ

«Если вы готовы изменить повествование вашей жизни, Джон Эйкафф готов в этом помочь. Простая, мощная и щедрая книга, которую вы будете вспоминать каждый день до конца своей жизни».

Сет Годин, автор книги «Фиолетовая королева.
Сделайте свой бизнес выдающимся!»

«Может ли наука устроить вечеринку? Потому что именно так выглядит эта книга. Умная, практичная, основанная на исследованиях вечеринка, которая заставляет вас смеяться во весь голос и грустить, когда она заканчивается. Теперь я никогда не буду думать так, как раньше».

Кендра Адати, автор книги-бестселлера
New York Times «The Lazy Genius Way»

«Считаете ли вы, что слишком много думаете? Если ответ потребовал времени на размышление, вам следует прочитать эту книгу Джона Эйкаффа».

Джим Гэффиган, эстрадный артист
и автор книги «Food: A Love Story»

«Наша мыслительная деятельность может быть самой важной и наименее рассматриваемой частью человечности и здоровья. То, что Джон сделал в этой книге, вернуло нас на путь правильного мышления, который ведет к успеху и более здоровому образу жизни. Джон Эйкафф — проводник, который нужен нам прямо сейчас, чтобы понять, куда мы хотим идти и кем хотим быть, в профессиональной и личной сфере».

Анни Ф. Даунс, автор книг-бестселлеров
и ведущая подкаста «That sounds fun»

«Джон Эйкафф обнаружил скрытое препятствие на пути к успеху и разработал план его устранения. Так что не думайте над решением слишком долго. Просто возьмите эту практичную, забавную книгу и приготовьтесь делать заметки».

Дэниел Пинк, автор книг-бестселлеров *New York Times*
«Драйв. Что на самом деле нас мотивирует», «Человеку
свойственно продавать» и «Таймхакинг»

«Я не могу сосчитать, сколько раз я говорил лидерам: «Вы слишком много думаете над этим решением». Это естественный враг фокусирования на проблеме, и я так рад, что Джон Эйкафф вступил в борьбу со свежим взглядом на эту критическую тему».

Майкл Хайятт, автор книги-бестселлера
New York Times «The Vision Driven Leader»

«Обложка яркая! Содержание яркое! Надежда яркая! Если вы когда-нибудь задумывались, можно ли изменить образ мыслей и тем самым радикально изменить свою жизнь, прочитайте «Саундтреки». Это именно та книга, которую, я надеюсь, прочитают все мои друзья и знакомые».

Боб Гофф, *«Главный надуватель воздушных шаров»
и автор книги-бестселлера New York Times
«Любовь в действии»*

«Боже мой, Джон Эйкафф. Ничего себе! Странно, что вы написали эту книгу именно для меня, но, кажется, я буду не единственный, кто так подумает. Я знал, что буду смеяться. Я знал, что научусь чему-то. Чего я не ожидал, так это того, как сильно изменится мое мышление. Я еще долго буду говорить об этой книге».

Джен Хатмейкер, *автор книги-бестселлера New York Times «Fierce, Free, and Full of Fire»*

«Мало найдется людей столь же забавных, остроумных и наводящих на размышления, как Джон Эйкафф. Вы приобретаете глубокие знания, одновременно смеясь и удивляясь его мудрости и истории. «Саундтреки» — это мощное и необходимое чтение».

Джефферсон Бетке, *автор книги-бестселлера New York Times «Take Back Your Family»*

«Ваши мысли обладают силой. Я провел десятилетия на воде, живя по этому принципу. Здорово видеть, как Джон Эйкафф в своей книге глубоко погружается в размышления о том, насколько важна наша мыслительная деятельность».

Лейрд Гамильтон, *профессиональный серфингист, инноватор и соучредитель «Laird SuperFood»*

«Слишком усердное обдумывание проблемы мешает видеть в ней самое главное. Так отрадно видеть, как Джон присоединяется к борьбе, которая действительно имеет значение, вместе со своей книгой «Саундтреки».

Грег МакКеон, *ведущий популярного подкаста «What's Essential» и автор книги-бестселлера New York Times «Эссенциализм, путь к простоте»*

«Джон берет наши сложные мысли и распутывает их, превращая в шоссе к лучшей версии нас самих. Книга «Саундтреки» устремит ваш ум и душу к обретению уверенности, которую вы искали всю свою жизнь».

Карлос Уиттакер, *автор книги «Enter Wild, Kill the Spider, and Moment Maker»*

«Мы все боремся с теми обескураживающими сообщениями, которые слышим в своей голове. Они заставляют нас все переосмысливать, мешают хорошим отношениям и далекоидущим целям. Книга Джона Эйкаффа предлагает четкую карту навыков, чтобы перенаправить наш разум на создание по-настоящему трансформационных сообщений, которые могут изменить и действительно изменят все. Контент, предлагаемый Джоном, — это редкое сочетание исследовательской практической помощи наряду с теплым и забавным стилем. Вы не пожалеете, что прочитали «Саундтреки».

Джон Таунсенд, кандидат наук, автор серии книг-бестселлеров *New York Times* «Boundaries»; основатель Института лидерства и консультирования Таунсенда и Программы лидерства Таунсенда

«Нам всем эта книга нужна прямо сейчас. Джон Эйкафф изменит то, как вы думаете, действуете и добиваетесь успеха!»

Ванесса ван Эдвардс, автор книги-бестселлера «Captivate: The Science of Succeeding with People»

«Последний релиз Джона Эйкаффа сразу же вызвал у меня благоговейный трепет. Сочетание убедительных историй и звуковых исследований делает «Саундтреки», по моему мнению, лучшей книгой автора на сегодняшний день — и это говорит о многом! Он не только выявляет доказательства ошибочности мышления, которое многие из нас считают просто врожденным, но и предлагает реальные решения для превращения наших мыслительных процессов в продуктивное топливо. Это книга, для написания которой родился Джон Эйкафф».

Энди Эндрюс, автор книг-бестселлеров *New York Times* «The Traveler's Gift», «The Noticer» и «Just Jones»

«Можно ли перестать слишком много думать, повысить уверенность в себе и получить работу, о которой вы мечтаете? Джон Эйкафф доказывает, что это возможно. «Саундтреки» — это как идеальный трек с правильным количеством действенных советов, острых прозрений и веселых историй. Его хочется перематывать назад и воспроизводить снова... на этот раз на полной громкости».

Тоня Долтон, автор книги-бестселлера «The Joy of Missing Out»

«Джон Эйкафф шагнул в джунгли чрезмерного мышления с маечке простоты в руках и вырезал красиво написанный путь, по которому мы все можем следовать. Если у вас есть цель, которую нужно сокрушить, и вы хотите, чтобы ваши мысли работали на вас, а не против, читайте «Саундтреки» как можно быстрее».

Линдсей Тиг Морено, автор книги-бестселлера «Мама-босс, или Как успешно совмещать семью и бизнес»

«Я взял «Саундтреки» в час ночи, когда в голове у меня звенели мысли, выключить которые мне никак не удавалось. На первых же страницах Джон сделал открытие, изменившее мою жизнь: я больше, чем мой мозг. Если вы хотите использовать силу мысли для работы на вас, а не против, «Саундтреки» — это та книга, которая вам нужна».

Джекс Экстром, автор книги *«Chasing the Bright Side»*

«Самое лучшее в этой книге — то, что Джон Эйкафф сделал ее настолько увлекательной для чтения, что процесс не чувствуется как работа. Но, закончив читать, вы станете другим, более мудрым, активным человеком. Это как если бы вы могли просто подумать о походе в спортзал и в конечном итоге получить пляжное тело».

Брайан Коппельман, соучредитель драматического сериала *«Миллиарды»* и сценарист фильма *«Шулера»*

«Умные люди не должны быть такими смешными. Забавные люди не должны быть такими умными. Джон Эйкафф каким-то образом получил оба навыка, и я так рад, что он это сделал. Вы станете такими же, как только прочтете «Саундтреки».

Сэм Кольтер, автор книги-бестселлера *«A Greater Story»*

«Еще один хоум-ран от Джона Эйкаффа. То, как вы распределяете свое ограниченное внимание, имеет решающее значение для успеха и удовлетворения жизнью. Тратить время на чрезмерное мышление — все равно что тратить впустую свою жизнь. Книга «Саундтреки» делится простыми и эффективными стратегиями для успокоения шума и сосредоточения внимания на том, что важнее всего».

Тодд Генри, автор книги *«The Motivation Code»*

«В мире, наполненном невзгодами, негативом и отвлечениями, Джон Эйкафф написал революционную книгу, которая поможет вам обрести больше ясности, сосредоточенности и силы, чтобы принять вызов и выиграть битву своего разума. Он блестяще делится тем, как можно превратить чрезмерное накручивание из сверхпроблемы в сверхсилу! Эту книгу надо обязательно прочитать!»

Джон Гордон, автор книг-бестселлеров *«The Energy Bus. 10 правил, которые преобразят вашу жизнь, карьеру и отношения с людьми»* и *«The Garden»*

«Джон, мне кажется,
ты слишком много думаешь об этом».

— *Дженни Эйкафф*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	13
1. Думаю, что смогу это сделать	15
2. Выбор за вами	39
3. Измените уровень громкости	67
4. Заимствуйте у лучших	92
5. Завершайте неделю победителем	111
6. Не боритесь, просто переключитесь	129
7. Преодолейте всю кривую к позитивному мышлению	149
8. Поставьте Новый гимн на повтор	167
9. Соберите доказательства	189
10. Дайте символ своему саундтреку	210
Заключение	238
Челлендж «Новый гимн»	244
Благодарности	245
Примечания	247
Об авторе	250

ВСТУПЛЕНИЕ

Я ждал тринадцать лет, прежде чем поделиться этой тайной.

Прошу прощения за то, что мне потребовалось так много времени. Дело в том, что мои идеи казались слишком хорошими, чтобы быть похожими на правду.

Секрет представлялся мне таким очевидным, что я постоянно ждал подвоха.

Возможно, это было просто везение. А может, моя уникальная интуиция хорошо сработала. Может быть, все, что произошло, было случайностью. Я боялся, что, как только я попытаюсь научить этому кого-нибудь другого, обман вскроется. А вдруг, если бы я поделился секретом, люди подумали бы, что я странный? Неоново-зеленые кроссовки, безусловно, необычны. Монета — это своего рода сюрприз. Бумага для заметок — это отличная вещь. Лучше держать все при себе.

Так я и сделал.

Эта тайна привела меня в Нэшвилл.

Она также помогла мне попасть в список бестселлеров *New York Times*.

Из-за нее я отправился в Португалию, Грецию и даже во многие части Канады, о которых я не могу вам рассказать, это просто отвал башки!

В течение тринадцати лет я хранил эту тайну в своем заднем кармане, используя ее для преобразования моей карьеры, отношений, здоровья и любой другой части моей жизни.

Но в конце концов мне стало любопытно. Действительно ли я был единственным, кому эта тайна могла помочь? Я запустил опрос совместно с моим исследователем, доктором философии Майком Пизли. Нам удалось спросить у десяти тысяч человек, борются ли они с тем, что я выяснил. Более 99,5% из них ответили «да».

Ладно, ладно, значит, я не один такой.

Я все еще не был готов поделиться всем секретом полностью, поэтому отрезал кусочек и проверил его на тысячах людей со всего мира. Майк Пизли, доктор философии, проанализировал результаты. По итогу мы оба были просто потрясены тем, что произошло. Я имею в виду искреннее удивление, а не эти новостные заголовки BuzzFeed: «Вы будете шокированы тем, как выглядят ноги этой знаменитости».

Я также собираюсь использовать полное имя Майка Пизли, доктора философии, включая его докторскую степень, каждый раз, когда упоминаю его. Дело в том, что довольно часто по мере чтения этой книги вы будете испытывать искушение подумать: «Эти мысли и утверждения просто восхитительны, ну не могут они быть еще и научными». На самом деле это так. Спросите Майка Пизли, доктора философии. Он был там.

Через тринадцать лет я наконец готов. Если вы подойдете поближе, я расскажу вам, в чем секрет:

Я обнаружил, как превратить чрезмерное накручивание из сверхпроблемы в сверхсилу.

1. ДУМАЮ, ЧТО СМОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ

Чрезмерное мышление, или накручивание, — это когда ваши мысли мешают вам достигнуть того, чего вы хотите.

По сути, это одна из самых дорогих вещей в мире, потому что она растрчивает впустую время, творчество и продуктивность. Это эпидемия бездействия, цунами тупика, и тринадцать лет назад оно доминировало надо мной.

Я был королем завтрашнего дня, который никогда не наступит. Слишком много мыслей, слишком мало действий. В планах лишь унылые вещи, которые я, в конце концов, все равно делал.

— Да прекрати ты так много думать об этом, — молили меня коллеги по работе.

— Все проблемы в твоей голове, — постоянно заявляла моя жена.

— Дай пройти! — кричали школьники, пока я неуклюже пробирался через улицу, словно монстр, затерянный в своих собственных мыслях.

Хотел ли я, чтобы в голове у меня вертелось 1345 мыслей по поводу того, будет ли подходящее парковочное место возле