

# ТЕПЕРЬ МНЕ НЕ СТРАШНО

ДОНАЛЬД  
МИЛЛЕР

руководство для тех,  
кто хочет, но боится  
жить в полную силу

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М60

HERO ON A MISSION. A Path to a Meaningful Life

© 2022 Donald Miller

Published by arrangement with HarperCollins Leadership,  
a division of HarperCollins Focus, LLC.

**Миллер, Дональд.**

М60      Теперь мне не страшно : руководство для тех, кто хочет, но боится жить в полную силу / Дональд Миллер ; [перевод с английского В. Гуц]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с.

ISBN 978-5-04-173822-8

Удивитесь, но внутри каждого из нас делят территорию четыре действующих лица: жертва, злодей, герой и проводник. Сделав это открытие, Дональд Миллер, автор бестселлеров New York Times, создал программу осмысления и преобразования жизни. Согласно ей сначала нужно определить, какое из действующих лиц прямо сейчас владеет вашей личностью, оставить или заменить его, а потом написать новый жизненный сценарий с выбранным персонажем в главной роли. Так благодаря собственному методу, Миллер смог избавиться от депрессии, наполнить свое существование смыслом и навсегда освободиться от страха перед будущим.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-173822-8

© В. Гуц, перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Посвящается Эммелин Миллер*



К этой книге прилагаются страницы для заполнения вашего плана жизни, а также страницы ежедневника героя на задании. Для скачивания отсканируйте QR-код:





# Содержание

Введение .....	11
<b>АКТ ПЕРВЫЙ. КАК ПРИДАТЬ ЖИЗНИ СМЫСЛ .....</b>	<b>15</b>
1. Жертва, злодей, герой и проводник: четыре роли, которые мы играем в жизни .....	17
2. Герой признает свою силу действовать .....	37
3. Герой выбирает жизнь, наполненную смыслом .....	53
4. Элементы для трансформации .....	79
5. Герой знает, чего он хочет .....	92
6. Утренний ритуал: как направить вашу историю в нужное русло .....	112
<b>АКТ ВТОРОЙ. СОЗДАЙТЕ СВОЙ ПЛАН ЖИЗНИ .....</b>	<b>121</b>
7. Прощальная речь, чтобы оглянуться на всю свою жизнь .....	124
8. В хорошей прощальной речи рассказывается, кого и что любил герой .....	140
9. Хорошая прощальная речь помогает сделать историю увлекательной .....	158

## СОДЕРЖАНИЕ

10. Напишите прощальную речь самому себе .....	174
11. Определите долгосрочные и краткосрочные планы .....	188
12. Герой добивается результата .....	210
13. Ежедневник героя на задании .....	222
14. Самая важная роль .....	239
15. История всегда продолжается .....	252
<b>АКТ ТРЕТИЙ. ВАШ ПЛАН ЖИЗНИ И ЕЖЕДНЕВНИК ...</b>	<b>259</b>

*Я считаю, что не стоит доверять судьбе  
писать историю вашей жизни.  
Судьба — ужасный писатель.*



# Введение

Как правило, в любой истории есть четыре главных персонажа:

1. Жертва — персонаж, который думает, что у него нет выхода.
2. Злодей — персонаж, который умаляет значение других.
3. Герой — персонаж, который сталкивается с трудностями и проходит через трансформацию.
4. Проводник — персонаж, который помогает герою.

Когда вы читаете книгу или смотрите кино, вы сочувствуете жертве, радуетесь победам героя, ненавидите злодея и отдаете должное проводнику.

Эти четыре персонажа появляются в историях не только потому, что они есть в реальном мире, но и потому, что они живут внутри нас самих.

В своей жизни всего за один день я могу сыграть все четыре роли. Если я сталкиваюсь с несправедливостью, я ненадолго становлюсь жертвой, жалея себя. Когда со мной плохо поступают, я мечтаю отомстить, как это делают злодеи. Если мне в голову приходит отличная идея и я хочу ее осуществить,

## ГЕРОЙ НА ЗАДАНИИ

я включаю режим героя и начинаю действовать. А в случае, если кто-то просит у меня совета или помощи, я становлюсь проводником.

Одна проблема — эти персонажи не равноценны. Двое из них помогают нам достигнуть глубокого понимания смысла жизни, а двое других тянут ко дну.

Много лет я в основном играл жертву, и этот образ мышления отрицательно влиял на качество моей жизни. В этой книге я расскажу, как себя не любил. Мне не нравилась моя жизнь, и другие люди не проявляли ко мне никакого уважения. Я мало зарабатывал, у меня не было здоровых отношений, и я был некомпетентен в своем деле.

История моей жизни разворачивалась печально, как в трагедиях. И так продолжалось бы дальше, если бы я кое-что не обнаружил.

Я осознал, что моей проблемой были не обстоятельства, не воспитание или перенесенные психологические травмы. Дело было в моем собственном отношении к себе. Я воспринимал себя как жертву.

Когда я понял, какими мощными качествами на самом деле обладают литературные и киногерои, мне стало интересно, помогут ли эти качества улучшить мою жизнь.

Жизнь в образе героя... Не того крутого супермена, кого вы, скорее всего, себе представили, а всего-навсего человека, полного сил и энергии.



Герой — это жертва, которая проходит через трансформацию.

## ВВЕДЕНИЕ

Так вот, жизнь в образе героя естественным образом подвела меня к логотерапии — это вид терапии, созданный австрийским психологом Виктором Франклом. В одной из следующих глав я расскажу про нее более подробно.

Приход в логотерапию изменил мою жизнь к лучшему. Я стал более удовлетворенным, более продуктивным. Меня покинул страх перед близкими отношениями, я научился проживать их с радостью. По большому счету я перешел от полного непонимания смысла жизни к глубокому его осознанию.

Спустя десять лет я создал для себя план жизни и ежедневник, которые помогли мне свести все эти полезные идеи в единую систему. И моя книга как раз об этом: как образ мышления и поведение героя помогают найти в жизни смысл. Я предлагаю простую в использовании систему, позволяющую каждому пройти свой путь с глубоким пониманием смысла жизни.

Если вам знакомо чувство бессмысленности и вы хотите его побороть, или если вы устали от истории, в которой живете, или если вам приходится начинать все сначала и создавать для себя новую реальность, уверен, эта книга окажется для вас полезной.



Акт первый

КАК ПРИДАТЬ  
ЖИЗНИ СМЫСЛ