




АНТОНИО НЕВЕС



Чувство жизни



30-дневная
программа,
которая вернет
управление
реальностью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Н40

Antonio Neves
STOP LIVING ON AUTOPILOT:
Take Responsibility for Your Life and Rediscover
a Bolder, Happier You

Copyright © 2021 by Antonio Neves

This translation published by arrangement with Rodale Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Невес, Антонио.

Н40 Чувство жизни : 30-дневная программа, которая вернет управление реальностью / Антонио Невес ; [перевод с английского А. Д. Питизина]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-163370-7

Если ваша жизнь — это постоянная борьба между желанием соответствовать ожиданиям общества и внутренним противоречием, то книга всемирно известного спикера Антонио Невеса для вас. В ней он объясняет, как перестать жить на автопилоте и избавиться от ограничивающих установок вроде «жизнь коротка» за 30 дней. А также рассказывает, как научиться брать ответственность на себя и превращать ошибки в ценный опыт.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Питизин А., перевод на русский язык, 2023
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-163370-7

*Моей семье —
Бриджит, Августу и Харпер*

СОДЕРЖАНИЕ

Начни здесь	7
-------------------	---

Часть первая

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ВАШЕЙ ОСТАВШЕЙСЯ ЖИЗНИ

1. Лучшая вещь	21
2. Ваши последние тридцать дней	42
3. Какова ваша история	61
4. Вы бы поставили на себя	80
5. Лучше и смелее	96
6. Чего вы хотите?	120

Часть вторая

БУДЬТЕ ТЕМ, КЕМ ХОТЕЛИ БЫТЬ

7. Перестаньте жить на автопилоте	145
8. Прибавьте громкость	163
9. Выйдите за пределы	179

СОДЕРЖАНИЕ

10. Создайте свою команду	198
11. Будьте сами своим покровителем	220
12. Держите при себе дорожную карту	236
13. Вы рождены для того, чтобы жить	251
Вот и все	262
Благодарности	264
Примечания	267
Об авторе	270

НАЧНИ ЗДЕСЬ

Как, черт возьми, я здесь оказался?

Вот вопрос, который вы задаете себе, когда смотрите в зеркало и пытаетесь понять, что происходит (или не происходит) в вашей жизни. А теперь скажите честно — уже какое-то время у вас все идет не так, как надо. Словно вы носите обувь, которая почти подходит, но все же на полразмера мала. И вполне возможно, такое подавленное состояние длится гораздо дольше, чем вам хотелось бы.

Скорее всего, если выразаться метафорами, вы оказались на развилке жизненного пути, и, пока вы выбираете между вариантами пойти налево или направо, желание броситься вперед становится все сильнее.

Значит, настало время спросить себя:

«Почему я настолько несчастлив?»

«Как я набрала такой вес?»

«Почему я никогда не переезжал в другой город?»

«Почему моя супружеская жизнь сводится только к одному — мы без конца спорим?»

«Почему я по-прежнему хожу на работу, которую ненавижу?»

«Почему мои дети ведут себя так ужасно?»

«Как произошло, что я живу от зарплаты до зарплаты?»

«Почему мы развелись, и я остался родителем-одиночкой?»

«Зачем я купил этот таймшер¹?»

«С какого момента бардачок моего авто превратился в склад приправ для фастфуда?»

Или, если вы похожи на меня в 2016 году, когда в моей жизни все якобы шло хорошо, вопрос мог бы выглядеть примерно так:

Почему, будучи «успешным», я все еще несчастен?

Если бы вы загулили мое имя в 2016 году, то подумали бы, глядя на результаты, что я наслаждаюсь жизнью и во всем преуспел. Вот кем я был, согласно Интернету:

- *Известный оратор, выступавший с докладами по всему миру и в таких ведущих компаниях, как Google.*
- *Удостоенный наград тележурналист, который более десяти лет проработал с крупными телевизионными сетями, включая NBC, Nickelodeon и BET.*
- *Выпускник Лиги плюща.*

¹ Таймшер — право одного из владельцев многоквартирной собственности на использование самой собственности в отведенные ему участки времени.

- *Тренер по успеху для бизнес-руководителей.*
- *Автор трех популярных изданных им самим книг.*
- *Бывший ведущий детского телешоу.*
- *Общественный деятель, имеющий верифицированные аккаунты в социальных сетях.*
- *Участник крупных интернет-изданий, включая Inc.com и Entrepreneur.com*
- *Бывший студент-спортсмен первого дивизиона Национальной ассоциации студенческого спорта*
- *Муж прекрасной женщины и отец близнецов — мальчика и девочки.*

И все это являлось правдой. Мои жизнь и карьера могли показаться сказкой. Но вот в чем дело: Google и социальные сети рассказывают только часть нашей истории. Интернет просто не способен рассказать ее полностью.

Но правда, которой я никогда не делился публично, заключалась в том, что я оказался в сложном положении. Я столкнулся с таким большим количеством провалов и неудач, что уже потерял им счет.

В 2016 году Google не сообщал вам следующее:

- *Всего через год совместной жизни мы с женой приползли на консультацию по вопросам брака.*
- *Наши близнецы появились на свет на тридцать второй неделе и месяц провели в отделении интенсивной терапии для новорожденных.*

- *Заедая стресс, я поправился почти на тринадцать килограммов и отрастил большую бороду, чтобы скрыть прибавку в весе (и это ничуть не помогло).*
- *После многократных посещений отделения неотложной помощи больницы я носил кардиомонитор и проходил МРТ сердца и стресс-тесты.*
- *По вечерам я упивался жалостью к себе, а также текилой, виски и вином (к счастью, не одновременно).*
- *Я начал покупать и носить с собой складные ножи совершенно без всякой на то причины.*
- *У меня были огромные долги за учебу.*
- *Я начал избегать родных и друзей, не отвечал на их звонки, сообщения или электронные письма.*
- *Когда я выступал с основными докладами перед сотнями, а иногда и тысячами людей, я делал это спустя рукава.*
- *Иногда я осознавал, что веду себя как ребенок, идя на поводу у своих капризов и эмоций, а не как взрослый, ориентируясь на правила и ценности.*
- *Деменция моего отца быстро прогрессировала, и наши душевные разговоры, которые я раньше считал само собой разумеющимся, навсегда закончились.*
- *В довершение всего, я регулярно курил сигареты Camel Crush Menthol (да, те, в которых вы лопае-*

те капсулу, чтобы активировать ментол) в перелуках, надевая ярко-зеленую садовую перчатку, чтобы моя жена не почувствовала запаха на моей руке.

Да, ничего подобного в Интернете вы точно не найдете. Даже близко. В то время я жил двумя жизнями: одна выглядела внешне успешной, а в другой царила атмосфера суматохи, беспокойства и страха.

Утратить силу духа

На самом деле я чувствовал себя потерянным, застрявшим и ужасно неуместным в своей жизни даже после того, как достиг большинства целей, которых, как мне казалось, хотел достичь. Более того, я чувствовал себя выгоревшим, разбитым и выдохшимся в то время, когда мне требовалось оставаться на коне ради моей семьи.

Как и большинство американцев (согласно опросу Института Гэллапа¹), я чувствовал себя более подавленным как в личном, так и в профессиональном плане, и недовольным жизнью, чем когда-либо прежде. И хотя мне предстояло жить еще долго, я считал, что мой расцвет уже прошел, а шанс сделать что-то великое уже упущен.

Раньше я встречал каждый день улыбкой и с оптимизмом, а теперь — хмурым, потухшим взглядом. Можно сказать, что я терял силу духа. Я решил не вмешиваться и почти полностью отказался от ответственности за то, куда меня завела жизнь. Я включил «авто-

пилот», у меня не осталось ни стремлений, ни целей. Медленно, но верно я превращался в озлобленного старика.

Конечно, это был не первый раз в моей жизни, когда я столкнулся с проблемами. Между двадцатью и тридцатью годами я работал ведущим, корреспондентом и продюсером на крупных телеканалах Нью-Йорка и прошел испытания, которые раньше даже представить не мог. Но в 2016 году все складывалось по-другому.

Раньше, когда дела шли не так, как я рассчитывал, я полагал, что время и молодость на моей стороне. Но теперь, когда мне исполнилось сорок, все воспринималось уже не настолько просто. В моей бороде появилось несколько седых волос, красноречиво свидетельствовавших о том, что я стал старше. Я обзавелся женой, детьми, минивэном и постоянно растущими обязанностями.

И, что самое ироничное, мои внутренние ощущения даже отдаленно не походили на те, которые я должен был испытывать по мнению моей семьи, друзей и подписчиков в социальных сетях. Для них моя жизнь выглядела успешной. Да и откуда им было знать правду? В мире, где мы выстраиваем свою жизнь так, чтобы она соответствовала конкретному шаблону, доступному для всеобщего обозрения, труднее, чем когда-либо, признать, что ты испытываешь трудности. Мое офлайн-существование, моя реальная жизнь казалась мне игрой в перетягивание каната, в роли которого я и оказался.

Мой прежний внутренний оптимист теперь безоговорочно верил: лучшее, что со мной когда-либо случалось,

лось, осталось в прошлом. Мне казалось, что дни моей славы давно миновали. Я убедил себя, что моя жизнь больше не будет той самой сказкой, которой была когда-то. В то время я не знал, что иногда, только заблудившись, ты получаешь возможность себя найти.

«Тебе нужно разобраться с этой фигней»

В 2016 году я даже оказался отчасти прав. Я не «реализовал свой потенциал», не стал человеком, которым хотел быть. Однажды, когда я курил Camel Crush Menthol в одном из переулков Санта-Моники, бездомный попросил у меня сигарету. Судя по его виду, когда-то у него случались времена и получше, поэтому я дал ему несколько сигарет.

Закурив, он спросил меня о ярко-зеленой садовой перчатке на моей руке. Когда я объяснил ему, что ношу ее, чтобы скрыть запах дыма от ничего не подозревающей жены, он посмотрел на меня с нескрываемой жалостью. Потом медленно затянулся и сухо сказал: «Слушай, парень. Тебе нужно разобраться с этой фигней» и ушел. И данный момент вдарил мне по мозгам сильнее, чем сигареты.

Эта короткая встреча, какой бы простой она ни была, поставила передо мной задачу скорректировать свою жизнь. Меня кидало из крайности в крайность: следовать по пути конформизма или быть в шаге от срыва. Но теперь настало время не убегать от жизни, а встретиться с ней лицом к лицу, и наконец вернуться к золотой середине.

Это путешествие началось с ряда сложных вопросов — о них я и расскажу в книге. Попутно я понял, что мечты тоже имеют срок годности. Если бы я не действовал в соответствии с этими сроками, то потерял бы мечты навсегда.

Жизнь не коротка

В сложностях, которые я пережил, нет ничего экстраординарного. Никто не собирался меня жалеть, да и не был обязан. С людьми случалось и гораздо худшее. Я оказался там, где я был, из-за решений, которые принял (и не принял).

У миллионов людей найдутся истории, подобные моей, когда за внешним успехом скрывались глубокие личные переживания. Спустя годы многие из них подходили ко мне после моих выступлений на конференциях. Каким-то образом, несмотря на наличие множества лайф-коучей, такие люди находили меня, приглашали и делились со мной своими историями. Они часто открывали мне душу по электронной почте, ища способ обратить вспять собственное падение.

Как и многие тренеры, я обладаю даром помогать людям решать похожие проблемы и преодолевать препятствия, с которыми сталкивался лично. Именно так я осознал, что мой собственный опыт, каким бы сложным он ни оказался, принес пользу — стал моим университетом жизни. Именно он сделал из меня оратора, наставника и инструктора, который помогает другим людям преодолеть трудные периоды. И это понимание вдохнуло в меня новую жизнь.

Людьми нравится говорить «Жизнь коротка». Но, как блестяще выразился комик Крис Рок в специальном

комедийном выпуске: «Некоторые люди говорят, что жизнь коротка, что вас в любой момент может сбить автобус и что вы должны проживать каждый день как последний. Фигня. Жизнь длинна. Скорее всего, автобус вас не собьет, и вам придется жить и ежедневно делать выбор в течение следующих пятидесяти лет».

Аминь. Жизнь может оказаться долгой, и однажды мы захотим оглянуться и поразиться всему, через что нам довелось пройти — вместо того чтобы удивляться и недоумевать: «Что случилось?»

Если честно, вопрос «Что случилось?» — звучит для меня страшнее остальных.

Впадая в уныние, я представляю, как наткнусь на кого-то, кого знал много лет назад. Этот человек после короткого разговора посмотрит мне прямо в глаза, заметит, что жизнелюбие, которое я когда-то излучал, исчезло, сменившись безразличием, и скажет, уходя: «Что случилось с этим парнем?». Хотя на самом деле он будет иметь в виду: «Почему он сдался?»

Но эта книга не о том, чтобы поддаваться нашим худшим страхам. Я научу вас принимать их, возвращаться к мечтам и переосмысливать будущее. Помните — у нас всегда есть право голоса.

Что ожидать от книги

Если ваша жизнь — постоянная борьба между внешним соответствием (возможно, даже превосходящем) ожиданиям и внутренним преодолением и противоречием, то эта книга для вас.

Я не писал ее, живя в хижине посреди леса в полном уединении, отрешившись от жизни, семьи и обязанно-