

# СОДЕРЖАНИЕ

Слово Филу Стату .....	15	Ваш новый лучший друг .....	66
		Даймон встречается	
		с гением .....	68
		Великий джихад .....	69
		Знатоки добродетели .....	71
		Топ-5 ваших	
		добродетелей .....	74
		Топ-5 других	
		добродетелей .....	76
		Золотая середина .....	77
		Благодарность .....	79
		Поток благодарности .....	81
		Принимать все	
		как должное .....	82
		Имею право .....	83
		О скромности .....	84
		Помни о тех,	
		кто выкопал колодец .....	86
		Праздничная любовь .....	87
		Надежда .....	89
		Woop! И готово .....	91
		Намерения	
		по реализации .....	93
		Плавающие крысы .....	95
		Секрет лидерства .....	97
		Любознательность .....	99
		Победа или опыт. Часть 1 ..	100
		Победа или опыт. Часть 2 ..	101
		Воспитывая чемпионов ..	105

## ЦЕЛЬ I. ПОНЯТЬ СУТЬ ИГРЫ

Бесценные моменты .....	107	Наука уверенности в себе ..	148
Вы и слон .....	109	«Вперед, за дело!» .....	150
Энтузиазм .....	111	«Я в предвкушении!» .....	152
Любовь .....	113	«Трудности делают меня сильнее» .....	154
Аристотелевское «счастье» .....	115	5 шагов к успеху от Рэя Далио .....	156
Как прийти к процветанию .....	117	Ошибки .....	159
Выученная беспомощность .....	119	Идеальных людей не бывает .....	161
Выученный оптимизм .....	121	Наука о перфекционизме ..	163
Скорость света .....	123	Самосострадание как наука .....	165
Не все крутится вокруг вас .....	125	Шрамы от сражений с драконами .....	166
100 вопросов .....	127	Наука о твердости характера .....	167
Путь .....	128	Психологические ресурсы .....	169
Здоровые отклонения .....	129	Ответственность .....	171
Лечебница стоиков .....	131	Жертва или герой .....	173
Memento mori .....	133	Целенаправленное мышление (продолжение) .....	174
Путешествия во времени ..	134	«Подарки» от кур .....	176
Короткий визит в ад .....	135	Спущенное колесо .....	179
Завершение всего .....	137	Целенаправленная практика .....	181
		Думать или делать .....	184
		Парадокс Стокдейла .....	185
		Жизнь раздает пощечины? .....	186
		Сп + Ст + Д = Р .....	188
		На 1% лучше .....	190
		Зачем быть середняком? ..	192

## ЦЕЛЬ II.

### ВЫКОВАТЬ АНТИХРУПКУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Правило №1 .....	141
Тренажерный зал для души .....	143
Освобождение .....	144
Антихрупкость .....	145
Уверенность в себе .....	147

## ЦЕЛЬ III. ОПТИМИЗИРОВАТЬ БОЛЬШУЮ ТРОЙКУ

Вдохновляющие цели . . . . .	266	Хотите стать выдающимся? . . . . .	309
Героические отношения . . . . .	267	Вы, Микеланджело и ваш потенциал . . . . .	311
Мы видим героев . . . . .	269	Момент принятия решения . . . . .	312
Сострадание или побуждение . . . . .	270	Вы сделаны из золота. Часть 1 . . . . .	313
Ваше лучшее проявление . . . . .	272	Вы сделаны из золота. Часть 2 . . . . .	315
Улучшим привычки? . . . . .	273	Пять минут мучений . . . . .	317
Идентичность → поведение → чувства . . . . .	275	Требовательность и любовь . . . . .	319
Ваша старая версия . . . . .	276	В одностороннем порядке . . . . .	320
Альтер эго . . . . .	279	Как получать энергию от стресса . . . . .	322
Командир в ответе за моральный дух . . . . .	281	Угождать или помогать . . . . .	324
Правильное и неправильное «зачем» . . . . .	283	Когда факты меняются . . . . .	325
Забота о себе: ваша привычка №1? . . . . .	285	Deo volente. Воля бога, воля судьбы . . . . .	327
Обязанность или дар . . . . .	287	Ремонт отношений . . . . .	329
Маленькими шажками . . . . .	288	Вы рождены стремиться к цели . . . . .	330
«Да, я такой!» . . . . .	290	Петух Счастливчик . . . . .	332
«Это не похоже на меня!» . . . . .	292	Рулон туалетной бумаги . . . . .	334
«Над этим нужно поработать!» . . . . .	295	Или — или? . . . . .	336
Пазл жизни . . . . .	297	Золотое и платиновое правила нравственности . . . . .	337
«Я кое-что нашел!» . . . . .	299	Чьими делами вы занимаетесь? . . . . .	339
Хотите улучшений?		Молитва о душевном покое . . . . .	340
Измеряйте . . . . .	301	Краткая история газонов . . . . .	341
Мышление с нулевого уровня . . . . .	302	110-летний вы . . . . .	344
Направление или пункт назначения . . . . .	303		
Мы справимся вместе . . . . .	305		
Последние барьеры . . . . .	307		

Латентный период .....	345	Ограничения — это классно .....	385
В погоне за счастьем .....	347	Вечерний ритуал .....	387
Последняя лекция .....	348	+1 час сна .....	388
Последнее письмо .....	350	Новая точка отсчета .....	389
Цели в телескопе и под микроскопом .....	353	Завершение работы системы .....	391
Запрограммируем ваш разум .....	356	От работы к любви .....	393
Живая статуя .....	359	Эффект iPhone .....	394

## ЦЕЛЬ IV. СОЗДАТЬ ОБРАЗЦОВЫЙ ДЕНЬ

Сегодня — тот самый день! .....	363	Циркадные и ультрадианные .....	400
Чек-лист образцового дня .....	364	Ловите волну .....	402
Временные блоки .....	366	Рабочий день 4,5 часа .....	404
Ваш «потолок» .....	368	Волшебное утро .....	406
Carpe diem .....	370	Прокрастинация .....	408
Наслаждайся моментом ..	371	Заглянем в будущее .....	409
Просветленные люди ..	372	Центр зависимости .....	411
Утренние и вечерние ритуалы .....	373	Жертва или осознанное решение .....	413
Гигантскими шагами ..	375	Хорошие плохие дни .....	414
Выше взлеты и мягче падения .....	378	Я победил? .....	415
Восстанавливаем равновесие .....	380	Отскок .....	416
Игра в самообладание ..	382	Четыре дисциплины исполнения .....	418
Упростите себе боевую задачу .....	383	Ведите счет .....	420
Восстанавливайте равновесие .....	384	Две карточки .....	422
		Образцовый день римлянина .....	424
		Эффект Зейгарник .....	426
		Один лев или целая стая ..	428

20 килограммов	
на отлично . . . . .	430
Принцип 80/20 . . . . .	432
Калькулятор мотивации . . .	434
Мотивация = Энергия ×	
(Ценность × Ожидания /	
Импульсивность ×	
Задержки) . . . . .	436
Цифровые каникулы . . . . .	438
Средний показатель	
отбивания 30% . . . . .	440
Пифагор и вечерние	
ритуалы . . . . .	443
Сначала самое важное . . .	445
Время . . . . .	447
Эффективность	
или включенность . . . . .	448
Превратите это в игру . . .	449
Креативность	
или реактивность . . . . .	451
Практикуйте то,	
что проповедуете . . . . .	453
Тайм-менеджмент	
в стиле Друкера . . . . .	455
Многозадачность — миф .	457
Переключение с задачи	
на задачу обходится	
дорого . . . . .	458
Неведомый науке зверь . .	460
Отдыхайте до того,	
как устанете . . . . .	461
Синергия . . . . .	463
Способность управлять	
своей жизнью . . . . .	465
Амбиции и рутина . . . . .	467

Работа или игра? . . . . .	469
Обещания себе . . . . .	470

## ЦЕЛЬ V.

### ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Интеллект или сила воли . .	475
Воины или библиотекари . .	476
Три формы дисциплины . .	478
Зефирный эксперимент . .	479
Хотите сильную волю? . . .	480
Пакт Одиссея . . . . .	481
Сирены . . . . .	483
Ясон и аргонавты . . . . .	484
Четкие рамки . . . . .	487
Обязательства:	
100% — это легко . . . . .	489
Обновление обещаний . . .	491
Мечтатель или Деятель . .	492
От сложности к простоте .	494
Повелевать	
и повиноваться . . . . .	496
Пол и потолок . . . . .	498
Маринованные огурцы . .	499
Активная любовь . . . . .	501
Негативные мысли? . . . .	502
Что нужно сделать	
сейчас? . . . . .	503
Тефлон или липучка . . . .	505
Родительство: три совета .	506
Занимаетесь балетом? . . . .	508
Неустанная концентрация	
на поиске решений . . . . .	510

Пыль . . . . .	511	Динамическое равновесие . . . . .	546
Вы, крестьянин и его лошадь . . . . .	513	Улыбайтесь! . . . . .	548
Установите связь . . . . .	514	Врата страха. Часть 1 . . . . .	550
Пальцы и нотации . . . . .	515	Врата страха. Часть 2 . . . . .	553
Заглушки для розетки . . . . .	516	Эффект аудитории . . . . .	557
Чем хуже человек себя чувствует . . . . .	518	Материнское наставление: живи добродетельно . . . . .	559
Пространство . . . . .	520	О странностях . . . . .	562
Как повысить свою эффективность в 100 000 раз . . . . .	522	Заповедь . . . . .	564
Идите вперед! . . . . .	525	Не получается добиться желаемого? . . . . .	566
Ни-ког-да . . . . .	527	Вечный должник . . . . .	567
Правило пяти секунд . . . . .	528	Два варианта . . . . .	568
Я люблю . . . . .	530	Эмоциональная выносливость. Часть 2 . . . . .	570
Мало-помалу . . . . .	532	Морите страх голодом . . . . .	572
Как избавляться от вредных привычек . . . . .	533	Удалите это приложение . . . . .	573
Психологическая гибкость . . . . .	535	Герой-победитель . . . . .	575
Как перестать искать трудности . . . . .	536	Терпимы к другим . . . . .	577
Гибель привычек . . . . .	537	Общий знаменатель успеха . . . . .	579
Не прерывайте цепочку . . . . .	538	Усилие — трижды! . . . . .	581
Непостоянство поведения . . . . .	540		
Скорость — это сила . . . . .	541		
Закон убывающего намерения . . . . .	542		
Начинать или заканчивать? . . . . .	543		
Дар величия . . . . .	544		
Гомеостаз и адаптивность . . . . .	545		
		Носки . . . . .	585
		Вуден: десятилетия . . . . .	587
		Величие . . . . .	589
		Копаем котлован . . . . .	590
		Маяк . . . . .	591
		Тренировка с Коби . . . . .	592

## ЦЕЛЬ VI. УПРАВЛЯТЬ ОСНОВАМИ

Если бы мы работали индивидуально . . . . .	594	Цыплята следуют циркадным ритмам . . . . .	643
Вы — чемпион . . . . .	596	Краткая история (синего) света . . . . .	645
Чемпионы делают больше . . . . .	598	Решились? . . . . .	647
Счастье + дисциплина . . . . .	599	Просыпается среди ночи? . . . . .	649
Усердно, терпеливо, настойчиво . . . . .	601	Как работает кофеин . . . . .	652
Начните заново . . . . .	602	Правила дыхания . . . . .	654
Состояния или черты характера? . . . . .	603	Дыхание «воздушный шарик» . . . . .	656
Волшебная пилюля . . . . .	605	Волшебная точка . . . . .	658
Криптонитовая пыль . . . . .	607	Как перестать думать . . . . .	659
Висцеральный жир . . . . .	608	Мгновенная сила воли . . . . .	661
Способ предсказывать болезни . . . . .	610	Холодный душ . . . . .	663
Дело против сахара . . . . .	611	Тонус блуждающего нерва . . . . .	665
Правила питания героя . . . . .	614	Зачем нужно медитировать? . . . . .	668
Где серотонин? . . . . .	617	Как медитировать . . . . .	670
Ешьте настоящую пищу . . . . .	619	Мысли и удары сердца . . . . .	672
От завтрака до ужина . . . . .	621	Зачем Будда медитировал . . . . .	674
Ну, это уже перебор! . . . . .	623	Поток . . . . .	676
Питание для животных . . . . .	625	Фанаты потока . . . . .	678
Красить листья . . . . .	627	Любить то, что есть . . . . .	681
Тренировка или антидепрессанты . . . . .	628	Принцип 80/20 + Закон Паркинсона . . . . .	682
Молекулы надежды . . . . .	630	Страдания = Боль × Сопротивление . . . . .	683
Магическое число шагов . . . . .	632	Назови и укроти . . . . .	684
Solvitur ambulando . . . . .	633	Руминация . . . . .	686
Движение > упражнения . . . . .	635	Восстановление после сбоев . . . . .	687
Возможность подвигаться . . . . .	637		
Потяните за ниточку . . . . .	639		
До и после Эдисона . . . . .	641		

Ворсинки на линзе проектора . . . . .	688	Обычные или биологические часы . . . . .	731
Иисус о бревнах и сучках . . . . .	689	Плато скрытого потенциала . . . . .	732
Духовная экономика . . . . .	690	Преследуют неудачи? . . . . .	735
Изобилие времени . . . . .	692	Постоянство или интенсивность . . . . .	737
Вирус богатства . . . . .	693	Голос постоянства . . . . .	739
Конкурировать? Нет. Созидать! . . . . .	695	Думаете, что 8 . . . . .	741
Зависть . . . . .	696	Харизма для начинающих . . . . .	743
Батончики для героя . . . . .	697	Смерть на перепутьях . . . . .	745
<b>ЦЕЛЬ VII.</b>			
<b>АКТИВИРОВАТЬ СВОИ СУПЕРСПОСОБНОСТИ</b>			
Мой любимый герой на все времена . . . . .	701	«Другая дорога» . . . . .	746
История происхождения Силы Духа . . . . .	703	Полная самоотдача . . . . .	748
Формула Силы Духа . . . . .	705	Мысль о жизни в целом . . . . .	750
Духовная харизма . . . . .	707	Общая картина . . . . .	751
Мы всего лишь лампочки . . . . .	709	Микроскопы и телескопы . . . . .	752
Парадокс эго . . . . .	711	Чемпионы финишируют красиво . . . . .	753
Сильное эго . . . . .	714	Мыть посуду . . . . .	756
Кто унаследует землю? . . . . .	717	Редактируя свою жизнь . . . . .	757
Панкратион . . . . .	719	Четыре соглашения . . . . .	759
На арене . . . . .	721	Как узнать, куда приведет вас жизнь . . . . .	761
Воскрешение и распятие . . . . .	723	Бонсай, золотая рыбка и вы . . . . .	763
Наука о сожалении . . . . .	724	Доказать свою правоту . . . . .	764
3:59,4 . . . . .	725	Тачдаун, Джерри Райс! . . . . .	765
Эффект домино . . . . .	727	Как стать Майком . . . . .	767
Волшебный цент . . . . .	729	Установка на рост . . . . .	769
		Угнетены? Есть два способа реагировать на это . . . . .	771
		Маленькие победы . . . . .	773
		Помеха? . . . . .	775

Полная чашка кофейных зерен . . . . .	777	Притча о талантах . . . . .	816
Будь верен сам себе . . . . .	780	Костры и стулья . . . . .	818
1960 год: олимпийское золото . . . . .	781	Совершенно несовершенный . . . . .	820
Загадки жизни . . . . .	783	Внутренняя битва . . . . .	822
Сколько будет $1 + 1?$ . . . . .	785	Когда дорога к мастерству в радость . . . . .	824
И снова мотивация . . . . .	787	Великодушие или малодушие . . . . .	827
Досадно или непростительно . . . . .	790	Психологический успех . . . . .	830
Первое правило успеха . . . . .	791	Мудрость от моей мамы и Томаса Карлейля . . . . .	831
Динамика силы . . . . .	793	Ārambhaśūra . . . . .	833
Стоицизм Сингера . . . . .	795	Декларация добродетелей . . . . .	835
Атлеты-герои, объединяйтесь! . . . . .	796		
(Правдивая) история La Piñata . . . . .	798		
Дисциплинированный атлет . . . . .	801		
Мое нерушимое обещание (Работа) . . . . .	803	Программа Heroic Coach . . . . .	839
Мое нерушимое обещание (Любовь) . . . . .	806	Исследование Heroic Coach . . . . .	843
42% . . . . .	809	Спасибо . . . . .	845
Сила и слабости . . . . .	812	Героические благодарности . . . . .	850
По соседству с мистером Роджерсом . . . . .	814	451 книга для Героя своей жизни . . . . .	853

}

# **СЛОВО ФИЛУ СТАЦУ**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Я работаю психиатром уже 45 лет. Это очень долгий срок в одной профессии. Многие мои коллеги ушли на пенсию, выгорели. Я же держусь благодаря моим пациентам. Мне повезло, ведь мои пациенты — незаурядные люди. Но их незаурядность заключается не в том, что они преуспели в жизни в общепринятом понимании, хотя и это тоже.

Они незаурядны потому, что не хотят определять себя через эти достижения. Безграничность лежащих перед ними возможностей — вот что определяет их личность. Они не прекращают заниматься творчеством. Работа с ними требует большой самоотдачи, но и приносит огромное удовольствие.

Многие из них работают в шоу-бизнесе (я живу в Лос-Анджелесе) и, соответственно, знамениты. Это не могло не сказаться: меня стали называть звездным мозгоправом, от чего я всякий раз испытываю неловкость. Да, среди моих пациентов было немало актеров, но, кроме того, и бизнесменов, политиков, художников, врачей и т. д. Все они стремились к одному и тому же — максимально раскрыть свой внутренний потенциал.

Как семечко несет в себе способность стать деревом, так и у каждого человека есть душа, где заложен собственный будущий образ. Но этот образ не раскроется сам по себе. Душу нужно тренировать, чтобы она стала достаточно сильной и сумела влиять на мир вокруг. Моя работа заключается в том, чтобы поддерживать и направлять пациентов в процессе тренировки души. Я бы предпочел, чтобы меня называли не звездным мозгоправом, а тренером души.

Перед вами необычайная книга, написанная необычайным человеком — Брайаном Джонсоном.

Говорю это без тени сомнения, потому что годы тесно работал с Брайаном. На каждой встрече я открывал ему то, чему научился сам за 45 лет практики. Мне доводилось сотрудничать со многими,

но никому не удавалось поглощать знания с такой неимоверной быстротой, превращая их в собственный опыт, как проделывал он.

Но это лишь половина истории. Тренировка души — индивидуальный процесс. Брайан же гениально умеет объединять людей, воспитывая коллективную душевную силу.

Иными словами, Брайан наделен великим даром, и этот дар постоянно развивается.

Влияние Брайана на жизнь людей, чьи пути пересеклись с его, невозможно переоценить. В современном мире цифровых технологий его называют инфлюэнсером, но, когда я слышу это слово, мне представляется некто, имеющий массу подписчиков в твиттере, или некто из мира моды и дизайна. Такими людьми движет страх потерять популярность, то есть по большому счету страх выпасть из обоймы.

Брайану не свойственно столь поверхностное отношение: он обращается к гораздо более глубокому уровню человеческих способностей, стремится к раскрытию внутреннего потенциала каждого человека — не меньше. И как в каждом из нас заложен нераскрытий потенциал, так и все человечество содержит в себе потаенную внутреннюю силу.

Цель Брайана — раскрыть коллективный потенциал. Без этого шансы на выживание нашей планеты весьма сомнительны.

Но провести человеческий род в целом по пути максимального раскрытия способностей — задача не из легких. Тут требуется ни много ни мало вдохновить каждого человека в отдельности. При чтении задача может выглядеть грандиозной и даже неисполнимой. Но, встречаясь с Брайаном лично, чувствуешь безграничный, почти сверхъестественный энтузиазм, благодаря которому все кажется возможным.

Брайан — мечтатель, и он смел в своих мечтах. Что отличает его от других, так это то, насколько дисциплинированно и рационально он идет к мечте. Большинство книг по самопомощи были написаны лишь для того, чтобы продаваться. Их цель — привлечь внимание читателей, и только. Мы читаем их, чтобы обрести некоторую надежду. Брайан не критикует других, но сам ни за что не стал бы публиковать книгу с такими приземленными целями.

Особенно сейчас. Потому что прямо сейчас мы стоим перед проблемой настолько всеобъемлющей, что под угрозой само наше существование.

Мы столкнулись с врагом, который хочет уничтожить нас. Враг невидим, но мы все ощущаем его присутствие. Хорошенько взгляните в институты, на которых держится современное общество.

Правительство, образование, церковь, наука, финансы, медиа, медицина, система юстиции и т. д. В каждой из этих сфер не хватает порядка, лидерства и прозрачности.

На наших глазах мир разваливается на части. Становится миром хаоса, страха и тьмы. Только собрав его снова воедино, мы сможем стать достаточно сильными, чтобы защитить себя. Звучит мрачно и бескураживающе.

И тут появляется Брайан Джонсон.

Он сам не знал того, того не знал и мир, но Брайан готовился к этому моменту всю свою жизнь. К моменту, когда две стороны его души — два главных таланта — сойдутся в гармонии, чтобы победить врага, который превратил наш мир в сущий ад.

Вот два таланта Брайана Джонсона:

1. Его стремление раскрывать героический потенциал в каждом человеке. Помочь вам собраться с духом, чтобы подступиться к чему-то глобальному и пугающему. Брайан называет это современным героизмом. На войне герой всегда стремится к сражению. Конфликт — то, что дает герою вдохновение.

2. Его стремление объединять людей. Будучи единым целым, люди способны к любым свершениям. Проблема в том, что зло разъединяет. Оно подчеркивает наши различия, а не то, что у нас общего.

Брайан доказал мне (и тысячам своих последователей), что можно идти собственной уникальной дорогой к раскрытию личностного потенциала и в то же время быть частью единого человеческого сообщества. Ценности и обычаи, имеющие универсальное значение, он называет добродетелями. Важнейшие добродетели, на которые опирается Брайан, прошли испытание временем и историей, среди них — Любовь, Смелость, Мудрость и Дисциплина.

Это всего лишь предисловие. Я не могу рассказать вам обо всем, что вы прочтете в книге. Но только представьте, какая нам выпала

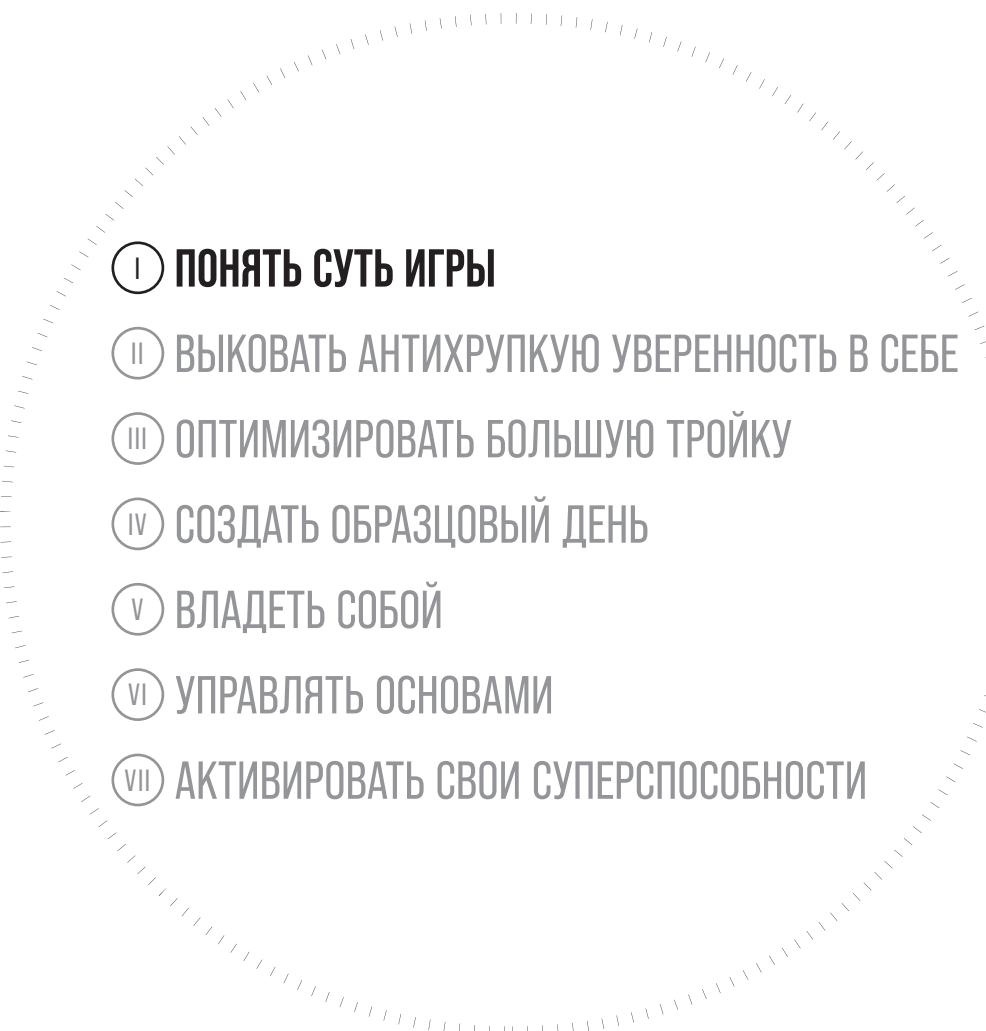
возможность. Мы присутствуем при зарождении нового метода работы с человеком — именно такого метода, который сейчас нужен. Наш мир раздирают противоречия и конфликты, человечество в страхе и смятении, и потому этот метод чрезвычайно актуален.

Нам всем не помешали бы защитные механизмы, чтобы справляться с захлестывающим стрессом, но Брайан разработал нечто большее: он создал программу тренировки для души.

С такой подготовкой самые темные ваши дни, самые сложные проблемы превратятся в источник неукротимой смелости, неиссякаемого энтузиазма и непоколебимой веры в будущее.

Эта книга изменит вашу жизнь. И если нас будет достаточно много, вместе мы изменим мир.

*Доктор Фил Статц,  
Лос-Анджелес, Калифорния*

- 
- ① **ПОНЯТЬ СУТЬ ИГРЫ**
  - ② **ВЫКОВАТЬ АНТИХРУПКУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**
  - ③ **ОПТИМИЗИРОВАТЬ БОЛЬШУЮ ТРОЙКУ**
  - ④ **СОЗДАТЬ ОБРАЗЦОВЫЙ ДЕНЬ**
  - ⑤ **ВЛАДЕТЬ СОБОЙ**
  - ⑥ **УПРАВЛЯТЬ ОСНОВАМИ**
  - ⑦ **АКТИВИРОВАТЬ СВОИ СУПЕРСПОСОБНОСТИ**



Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)