

**ДАРИУС ФОРУ**

Перевод  
Марии Чомахидзе-  
Дорониной



# **ВЫБИРАЙ, ЧТО ДУМАТЬ**

Навести порядок в голове,  
чтобы возможным стало  
даже немыслимое

МИ∞

Эту книгу хорошо дополняют

**Не стойте в очереди за успехом**

Эд Майлетт

**Здоровый сон**

Шон Стивенсон

**Джедайские техники**

Максим Дорофеев

**Суперобучение**

Скотт Янг

**Осознанность**

Марк Уильямс, Денни Пенман

Darius Foroux

# THINK STRAIGHT:

CHANGE YOUR THOUGHTS,  
CHANGE YOUR LIFE

*Организуй себя сам*

Дариус Фору

# ВЫБИРАЙ, ЧТО ДУМАТЬ

НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ,  
ЧТОБЫ ВОЗМОЖНЫМ СТАЛО  
ДАЖЕ НЕМЫСЛИМОЕ

Перевод с английского  
Марии Чомахидзе-Дорониной

МОСКВА

МИФ

2024

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ (ОБО МНЕ) .....	11
Я — ЭТО МОЙ ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ .....	15
ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА .....	21
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ .....	25
ТРЕНИРУЙТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ .....	29
ОТ ХАОСА К ПОРЯДКУ .....	35
(ОЧЕНЬ) КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МЫСЛИ .....	41
ЖИЗНЬ НЕ ЛИНЕЙНА .....	47
ЛОГИЧЕСКИЕ СВЯЗИ .....	51
ФИЛЬТРУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ С УМОМ .....	55

ХВАТИТ «ДУМАТЬ» .....	61
ЧТО МЫ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ, А ЧТО — НЕТ .....	65
НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕМУ МОЗГУ .....	69
ВЗГЛЯНИТЕ НА ФАКТЫ .....	73
ПРАВДА И ЛОЖЬ .....	77
ДУМАЙТЕ НЕ СПЕША .....	79
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ БЫСТРЫХ РЕШЕНИЙ .....	83
ПОЗВОЛЬТЕ МОЗГУ ОТДОХНУТЬ .....	87
НАРИСУЙТЕ СВОИ МЫСЛИ .....	91
БУДЬТЕ СОБОЙ (А НЕ ТЕМ, КЕМ ЯКОБЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ) .....	95
УДЕЛИТЕ ВРЕМЯ РАЗМЫШЛЕНИЯМ .....	99
ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ДЕНЬГАМИ .....	101
НЕ ДУМАЙТЕ СЛИШКОМ МНОГО .....	105
МЫСЛИТЕ НЕШАБЛОННО .....	107
ЗАБУДЬТЕ О ВОПРОСЕ «ПОЧЕМУ?» .....	113
ДЕТАЛИ ЗАСЛУЖИВАЮТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ .....	117

ДОЛОЙ ПУСТЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ .....	121
НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЙТЕ .....	125
НЕ ОГЛЯДЫВАЙТЕСЬ .....	129
ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ .....	135
ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ .....	139
ДУМАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ .....	141
СПАСИБО! .....	147
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	149
ЛИТЕРАТУРА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ .....	151

# ДИСКЛЕЙМЕР

Автор книги не дает медицинских рекомендаций и не предлагает никаких методик для лечения соматических и ментальных заболеваний. В случае депрессии, тревожного или панического расстройства или любого другого нарушения эмоциональной сферы проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем следовать советам из книги. Цель автора — предоставить общую информацию, позволяющую структурировать и рационализировать мышление.

## ОБ АВТОРЕ (ОБО МНЕ)

Я издал эту книгу сам, так что будет логично рассказать о себе от первого лица. Если честно, сначала я написал подробную автобиографию. Мне казалось, так я буду выглядеть авторитетнее. Должен сказать, читать ее было приятно. Но, подумав, я решил сократить текст и представиться вам кратко, как делаю это на неформальных мероприятиях.

Итак, я предприниматель, блогер и подкастер. В 2010 году, когда я оканчивал магистратуру по маркетингу, мы с моим отцом основали компанию Vartex и начали выпускать оборудование для прачечных. С 2017 года

я веду блог, где делюсь мыслями о жизни, бизнесе и личной эффективности. Мои статьи прочитали более трех миллионов человек. На свой подкаст я приглашаю известных экспертов: Райана Холидея, Роберта Саттона, Джимми Сони\* и многих других.

---

\* Райан Холидей — оратор и автор книг о стоицизме; «Хит продаж», «Препятствие как путь», «Дневник стойка. 366 вопросов к себе» и другие выходили на русском языке в издательстве «МИФ». Роберт Саттон — специалист в области менеджмента и организационного поведения. Русскому читателю известны его бестселлеры «Не работайте с м...ками», «Как выжить среди м...ков» и «Искусство быть хорошим руководителем» (выпущены в «МИФ»). Джимми Сони — писатель, автор биографии американского математика и криптоаналитика Клода Шеннона «Игра разума» и книги об основателях Силиконовой долины. *Здесь и далее — прим. ред.*

*Измените мышление — и вы  
измените свою жизнь.*

*Уильям Джеймс*