

УДК 159.923.3  
ББК 88.52  
Л81

Jim Lawless  
TAMING TIGERS

Copyright © Jim Lawless, 2012  
This edition is published by arrangement  
with United Agents LLP and The Van Lear Agency LLC

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг»

**Лоулесс, Джим.**

Л81 Иди туда, где страшно. Избавься от внутренних барьеров ; [перевод с английского] / Джим Лоулесс. — Москва : Эксмо, 2020. — 384 с. — (Книжный марафон).

ISBN 978-5-04-112073-3

Жить легко и свободно нам мешают наши страхи. Они, словно тигры, рычат: «даже не думай пробовать», «откажись, все равно ничего не выйдет», «еще не время». И мы слушаем. И мы отступаем. Откладываем свою мечту и жизнь в долгий ящик.

Джим Лоулесс — бизнес-тренер, один из самых популярных европейских мотивационных спикеров. В числе его клиентов — Apple, British Telecom, Barclays Bank и Национальная служба здравоохранения Англии. Стал первым британским фридайвером, установившим рекорд по ныранию в глубину без акваланга. За 12 месяцев освоил профессию жокея. Всего этого он добился благодаря 10 правилам, которые сам изобрел и опробовал на себе.

УДК 159.923.3  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-112073-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	11
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА . . . . .	13
ВВЕДЕНИЕ. Кто пишет вашу историю? . . . . .	14
ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ПРИРУЧЕНИЯ ТИГРОВ . . . . .	32

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПРАВИЛА ЦЕЛОСТНОСТИ**

ПРАВИЛО 1. Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено . . . . .	53
ПРАВИЛО 2. Перепишите свой кодекс принятых представлений и постоянно меняйте его . . . . .	86
ПРАВИЛО 3. Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь . . . . .	118
АНТРАКТ. Понять Тигра, понять свое «Я» . . . . .	160

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ ПРАВИЛА ЛИДЕРСТВА**

ПРАВИЛО 4. Станьте хозяином в своей голове . . . . .	175
ПРАВИЛО 5. Ищите тех, кто может вам помочь . . . . .	210
ПРАВИЛО 6. Не ищите безопасности в конформизме . . . . .	233

## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН**

ПРАВИЛО 7. Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит . . . . .	251
ПРАВИЛО 8. Управляйте своим временем, чтобы что-то менять . . . . .	269
ПРАВИЛО 9. Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели . . .	302

## **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ ПРАВИЛО РОСТА**

ПРАВИЛО 10. Никогда, никогда не сдавайтесь . . . . .	329
ЭПИЛОГ. Жизнь без Тигра . . . . .	358
ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .	362
БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	370
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	373

*Коню и морю  
Мэдди и Ги*



Быть свободным,  
Как дикий зверь.  
Нырять обнаженным, как дельфин,  
Стремительным, тихим, безмятежным  
В глубины моря.  
Взлетать высоко в бесконечную синеву неба  
И безмолвно парить над ограниченным миром  
современного человека.  
Смешаться с воздухом или растаять в воде,  
Становясь единым целым с Природой  
И вновь открывая свою самость. —  
Вот мой девиз

*Жак Майоль, первый человек,  
совершивший погружение на 100 метров  
на задержке дыхания,  
и вдохновивший Люка Бессона на фильм  
«Голубая бездна», 1988*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

«*Иди туда, где страшно*» — невероятно полезная книга. Она написана для того, чтобы вдохновить читателя на перемены в жизни — на работе и дома.

Эта книга не похожа на большинство пособий по самопомощи. Прежде всего ее подход абсолютно практичен. Если вы будете следовать *Десяти правилам приручения Тигров*, то обнаружите, что они почти не предлагают «быстрых решений», но привносят в вашу жизнь удивительные изменения и неожиданные возможности.

Перемены, независимо от того, сами мы их выбираем или они выбирают нас, являются огромным испытанием и одновременно прекрасной возможностью. Сталкиваясь с ними, мы участвуем в битве, которую либо выигрываем, либо проигрываем. «*Иди туда, где страшно*» — книга о том, как победить в этой схватке с самим собой.

Очень ценно, что сам автор этой книги, Джим Лолесс, живет в соответствии со своей философией, а не просто рассуждает о том, с чем лично не имел дела. Когда я впервые услышал о Джиме — мужчине из Лондона, который приехал в Ламборн и увлеченно скачет по окрестностям, постоянно падая с лоша-



ди, — я не представлял себе, каковы его шансы. Потом Джим связался со мной и попросил о помощи. Было здорово помогать ему, когда он устанавливал свой рекорд — самый быстрый жокей среди непрофессионалов — и личным примером подтверждал эффективность стратегии Приручения Тигров.

В начале 2008 года американский путешественник Дуг Стауп и я вступили в благотворительную организацию Spinal Research. В рамках этого проекта мы совершили путешествие по Антарктиде — от берега до географического Южного полюса. До нас этот путь преодолевали только 50 лет назад — на тракторах и сноукэтах<sup>1</sup>. Мы с Дугом Стаупом стали семидесятым и семьдесят первым путешественниками, достигшими Южного полюса без пополнения запасов и без животных, машин или помощи с воздуха. Несомненно, наша экспедиция была самой трудной задачей, за которую я когда-либо брался. Но за несколько недель до отъезда из Великобритании я услышал выступление Джима. И по мере приближения к полюсу — когда становилось совсем тяжело — в моих ушах неизменно звучали его Десять правил.

Я буду продолжать приручать своих Тигров и желаю вам успеха в приручении ваших!

*Ричард Данвуди, кавалер Превосходнейшего  
ордена Британской империи,  
трехкратный чемпион, жокей,  
полярный путешественник, оратор и писатель*  
2011

---

<sup>1</sup> Тип снегохода. — Прим. перев.

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

*Десять правил Приручения Тигров* — это не мое изобретение. Я лишь заметил их, собрал и испытал на практике. Кроме того, чтобы доказать эффективность *Правил*, я специально ввязывался в некоторые запутанные истории. Теперь я включил их в книгу, которая, надеюсь, поможет вам и даст противнику в наших собственных головах конкретное имя — «Тигр».

Большинство пособий по самопомощи обещают рассказать читателю, как надо жить. Многие из них утверждают, что вы «можете сделать все, за что серьезно возьметесь». Я понятия не имею, как вам следует жить, и абсолютно уверен, что человек не может «сделать все», даже если серьезно возьмется. Я никогда не перепрыгну через здание одним прыжком. «*Приручение Тигров*» — это приглашение двигаться вопреки страху перемен. Ни больше, ни меньше.

Я был удостоен чести поделиться *Десятью правилами Приручения Тигров* с более чем 200 тысячами человек благодаря корпоративным программам по всему миру. Истории людей, которые пользовались *Десятью правилами* и укротили своих Тигров, убеждают меня, что мы принимаем участие в чем-то значимом.

Джим Лоулесс,  
Беркшир, Англия  
2011

## ВВЕДЕНИЕ

# КТО ПИШЕТ ВАШУ ИСТОРИЮ?

Июньское утро 1998 года, на часах семь тридцать. Я сидел, оставаясь невидимым для всех остальных, на своем огороженном пятачке в опенспейсе. Это был офис международной IT-компании, куда меня наняли в качестве консультанта по правовым вопросам. Ричард, один из финансистов, издал громкий стон и сообщил: «Ну вот, осталось всего 4 года, 2 месяца, 3 недели и 2 дня до пенсии». Я прекратил работу над последним контрактом и быстро произвел подсчеты: мне оставалось 34 года, 5 месяцев и еще несколько дней до пенсии — разумеется, если я смогу позволить себе выйти на пенсию в шестьдесят пять.

Комплекс административных зданий, где я работал, располагался в немодном районе Слау — к западу от Лондона. Этот район скорее годится для автострад и аэропорта Хитроу, но вряд ли для чего-то еще. Впрочем, Слау оказал мне услугу, изменившую мою жизнь. Мой стол располагался у окна на первом этаже, почти

в переулке. Где-то неподалеку находилось бюро похоронных услуг. Каждое утро, когда я начинал работу, мимо проезжали катафалки со своим печальным грузом. К ланчу они возвращались уже пустыми. Эта картина, наряду с моими подсчетами о том, что мне предстоит отбыть здесь еще 35 лет своего «срока», заставила меня подумать: «А что, если лучше уже не станет?»

Джинн был выпущен из бутылки. Если это и есть моя жизнь, что же я с ней делаю? Когда это началось? Я потратил шесть лет на обучение юриспруденции и за четыре года перебрался из Сити<sup>1</sup> в международную IT-компанию. Суровая правда заключалась в том, что за это время немногие рабочие дни принесли мне удовольствие.

Стала очевидна пугающая истина. Я должен был что-то изменить. Однако Тигр начал рычать на меня, чтобы я оставил все как есть. Битва начиналась.

Через год родилась организация Optimise (ныне Taming Tigers). Изначально мы обучали бизнесменов вдохновлять аудиторию (а не скучно собирать всех вместе во время презентаций?). Но потом крупные компании начали обращаться к нам за консультациями иного рода: мы обучали их лидеров тому, как встречаться лицом к лицу с переменами.

Одним судьбоносным днем раздался телефонный звонок. Меня пригласили выступить с мотивационной презентацией. Я сразу же отказался. Я счел гром-

---

<sup>1</sup> Историческое ядро Лондона, его деловой и финансовый центр. — *Прим. перев.*

кие избитые речи в американском стиле отвратительной идеей. В любом случае мне нечего было сказать. Звонивший был настойчив: «Если вам не нравится американский стиль, сделайте лучше». Справедливое замечание. Я принял вызов.

Наступил день выступления. Я должен был произнести 60-минутную речь о мотивации. Через 30 минут я поблагодарил аудиторию и поклонился в ответ на их слегка удивленные аплодисменты. Я так нервничал, что пропустил важные куски материала, тщательно просчитанные дома. К моему удивлению, когда я попробовал ретироваться, ко мне подошла одна из зрительниц и сказала, что ей понравилось выступление, и попросила отточить его и выступить еще раз через месяц.

Тигр снова зарычал...

## **История вашей жизни**

Вы пишете историю своей жизни. Это должны сделать именно вы, верно? Кто еще смог бы держать ручку? Вы пишете очередной пассаж в своей истории сейчас, когда читаете эту книгу. Я пишу фразу в своей истории сейчас, когда пишу для вас эти слова.

Разумеется, самое начало вашей истории было продиктовано генетикой и окружением. Но потом вы сделали из нее то, что выбрали сами. Оправданий нет. Мы с вами принимали решения и поступали соответственно им — и каждый получал свой результат. Этим мы занимаемся по сей день.

Ваша история — это сумма всех решений, которые

вы приняли до сих пор. Вот как мы пишем свою биографию:

---

*Мы принимаем решения, ведущие  
к действиям, которые станут нашей  
историей.*

---

Вы решили, что будете сдавать тот экзамен, а не этот. Вы выбрали пойти на эту работу, а не на ту. Вы решили поддержать на работе какую-то идею или, наоборот, не рисковать карьерой ради инновации. Одним погожим днем вы поздоровались с одним привлекательным человеком, а не с другим. И теперь вы... в браке с этим человеком — *но не дали шанса другому.*

Это заставляет задуматься о последствиях таких маленьких, но в итоге таких важных решений, верно? Но кто решал — вы или Тигр? Вы действуете ради того, чтобы написать собственную значимую историю или чтобы избежать рыка Тигра? Выяснить это как раз и поможет эта книга.

Я хочу, чтобы вы честно ответили на вопрос:

---

*Какая часть вашей жизни такая,  
какой вы хотели ее видеть, а какая —  
посредственный, написанный из  
страха, нашептанный Тигром рассказ?*

---

## Ваша история на работе

Эта книга в первую очередь о той истории, которую вы пишете на работе. Работа является, вероятно, вторым по важности приключением в вашей жизни после всего, что связано с семьей и друзьями. Согласны? Возможно, в настоящий момент она вовсе не кажется приключением. Не волнуйтесь — мы изменим это вместе, если вы готовы к трудностям. Работа — это сфера, в которой нам дано, так или иначе, познать самих себя: понять, кто мы такие на самом деле, установить связь с одними людьми и оказать влияние на других, найти возможности для роста и развития, что-то изменить для окружающих и оставить нечто им в наследство. Кроме того, это место, где многие спят. *«Иди туда, где страшно»* — инструкция, как проснуться и превратить свою жизнь в приключение.

Мы живем в уникальное время. Наши возможности устанавливать связи с людьми по всему миру выше, чем когда-либо. Система здравоохранения лучше, чем в любой другой период нашей истории. Меритократия<sup>1</sup>, признание и награда за труд с каждым днем выходят на первый план. Это время, когда творчество человека на работе ценится особенно высоко.

Никогда прежде не было более удачного времени для пробуждения и «оседлания» перемен с пользой для себя. А вы обладаете еще одним преимуществом — читаете эту книгу. Ведь многие ничем подобным не

---

<sup>1</sup> Система, при которой положение человека в обществе определяется его способностями, а не происхождением. — *Прим. перев.*