



Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово .....	11
Предисловие .....	13
Введение .....	17
Учимся добиваться успеха .....	18
Принцип 15 секунд — что же это такое? .....	18
Как понимать 15 секунд? .....	19
Главное — сдвинуться с места .....	19
Принцип 15 секунд .....	19
Глава 1. Принцип 15 секунд .....	21
Часть 1: Ежедневно посвящайте продвижению своего проекта минимум 15 секунд .....	23
Часть 2: Не будьте строги к себе, если однажды нарушите соглашение .....	26
Деятельность и псевдодеятельность .....	26
Почему мы избегаем действовать .....	27
Большая польза от маленьких усилий .....	30
Список импульсов .....	31
Глава 2. Преодолей своё сопротивление .....	35
Случай 1 .....	36
Случай 2 .....	37
Гомеостаз, или Как приручить великана, охраняющего сокровища .....	38

Кот Барни .....	41
Фактор включения .....	44
Сведет ли вас с ума ваш «близнец»? .....	46
Шимпанзе Бозо .....	51
Подсказка от Молли Гвинн .....	53
Готовы ли вы принять успех? .....	54
Главное — начать .....	58
Контейнеризация .....	59
Расширение своих границ .....	62
Не уподобляйтесь белке .....	66
Как изменить привычку .....	67
<b>Глава 3. Зона наивысшей эффективности .....</b>	<b>71</b>
Принцип 15 секунд и приоритет положительных эмоций .....	73
Философия Бинга Кросби .....	79
Джонни Рюкзак .....	80
Эликсир эффективности .....	82
Совершенство Сидни .....	85
Прорыв Большого Боба .....	87
<b>Глава 4. Деятельность как цель .....</b>	<b>91</b>
Урок, который преподавал мне Джеймс Кобурн .....	91
Секрет Джо Монтаны .....	95
Процесс развития .....	96
Как вырваться из зыбучих песков .....	100
Король, художник и летящая курица .....	104
Задача поставлена? Действуйте! .....	106
<b>Глава 5. Создание среды для достижения наивысшей эффективности .....</b>	<b>109</b>
Урок, который преподала мне Дайана Росс .....	109
Учитесь противостоять опасности .....	112
Почему большинство шеф-поваров — мужчины? .....	119
Не чувствуете ли вы себя героем «мыльной оперы»? .....	120

Мечтайте .....	111
Не бойтесь вопросов .....	114
Искусство прощать .....	117
Любовь не умирает .....	118
<b>Глава 6. Путь к совершенству .....</b>	<b>111</b>
Тест на пригодность .....	111
Совершенство в понимании	
Александра Годунова .....	118
Запрограммированность на успех .....	140
Не верьте мимолётному настроению,	
верьте своей мечте .....	143
Перезаключение Новогоднего соглашения .....	146
Два умения Берри Голди .....	148
Интересный перекрёсток в Беверли-Хиллз .....	149
Процесс «открывания дверей» .....	156
Артур Эш меняет тактику .....	161
Главное правило дайвинга .....	163
Открытие Альберто Риццо .....	167
Уровни невозможности .....	168
Концерт Либераса .....	169
<b>Глава 7. Ограничьте число случайностей</b>	
<b>на игровом поле своей жизни .....</b>	<b>173</b>
Как я просил о прибавке жалованья	
в агентстве Уильяма Морриса .....	174
Главное — «что», а не «как» .....	178
Действительно ли необходимо	
репетировать? .....	182
Как я не попал на «Фантастику» .....	185
Игра под названием «искренность» .....	188
Прямые и окольные пути .....	191
<b>Заключение .....</b>	<b>195</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>199</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>201</b>
<b>Ссылки .....</b>	<b>205</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>207</b>

«Помогая человеку изучить самого себя и понять, что же ему мешает двигаться вперёд, "Принцип 15 секунд" может сделать жизнь читателя более продуктивной, насыщенной и творческой. Приведенные в книге истории из жизни автора могли бы произойти с кем угодно и когда угодно».

*Дипак Чопра,  
доктор медицины, директор образовательной программы,  
оздоровительный центр Чопры,  
Ла Жолла, Калифорния*

«Истории, которые рассказал нам Эл Секунда, — это вдохновляющие примеры новых исследований о человеческих талантах, об исполнении мечты и о самореализации».

*Ле Вар Бёртон*

«Книга Эла Секунды "Принцип 15 секунд" — это удивительный синтез опыта, мудрости и практичности. Он вложил частицу души в разработку своих стратегий личного роста».

*Доктор Джим Лоер,  
президент и исполнительный  
директор LGE Performance Systems, Inc.*

«Эл Секунда удивительным образом сочетает в себе качества прилежного студента и искусного преподавателя. Он сдержал обещание поделиться своими знаниями. Учитесь тому, чему научился он».

*Стивен Картер,  
автор «Принимая обязательства»*

«"Принцип 15 секунд" — клад настоящей мудрости. Книга написана в занимательной форме и снабжена яркими примерами, убеждающими нас в правоте автора».

*Джек Кэнфилд,  
один из создателей серии бестселлеров  
«Куриный бульон для души»,  
New York Times*

«Эл Секунда способен играть в теннис сам с собой на обеих сторонах корта! И всегда побеждает! Его уроки жизни — для всех. Учитесь и пользуйтесь».

*Рэй Бредбери*

«Понятная информация в занимательной форме, снабженная примерами из реальной жизни для иллюстрации идей автора».

*Кристофер М. Бурский,  
президент и исполнительный директор TRC Consulting,  
бывший менеджер регионального развития  
The Coca-Cola Company*



*Посвящается светлой памяти моей матери Беренис Секунда, в доме которой, где бы она ни жила, царили тепло, забота, уважение, верность... и вкусная снедь. Будь благословенна та, что дала мне жизнь и много-много своей любви. Словами не выразить боль утраты.*

*Посвящается памяти Луиса Секунды, моего любимого отца, защитника и друга. Многие из живущих навсегда сохраняют память о твоём большом сердце, твоих блестящих глазах, твоих мягких руках и твоей улыбке, которая могла осветить весь мир.*

*Посвящается моим друзьям, которые стали моими учителями, и моим учителям, которые стали моими друзьями. Благодаря вам мир стал лучше, добрее и мудрее. А с вашим уходом в мире поселилась печаль.*

*Исаак и Роза Абрахамс  
Стефани Бернштайн  
Алойд Бриджес  
Жюль Бусерри  
Фэд Даниелевский  
Александр Годунов  
Боб Голд  
Джек Готлиб  
Питер Хаммер*

*Фил «Фидди» Хоровиц  
Гарри Джейкобс  
Мо Киттинг  
Берни Клейбан  
Лора Призант  
Джо Скотт  
Гарри Шейнголд  
Завьер (Zavier)*

«"Принцип 15 секунд" быстро и легко приведет вас к желаемому результату!»

*Марк Виктор Хансен,  
один из создателей серии бестселлеров  
«Куриный бульон для души»,  
New York Times*

«С помощью "Принципа 15 секунд" вы выпустите на волю свою храбрость и достигнете ранее недостижимых пределов своих надежд и мечтаний».

*Баз Олдрин,  
первый астронавт*

«К заслугам Эла Секунды прибавился выпуск еще одной необычной и захватывающей книги. Если вы принадлежите к тому большинству, которое считает, что свой кабинет и рабочий стол невозможно содержать в порядке, немедленно бегите в ближайший книжный магазин. Вы поймете, что эта книга указывает путь к вашему освобождению, и вам под силу станет то, о чем вы раньше и не мечтали».

*Джон Форсайт*

«Я считаю, что "Принцип 15 секунд" удивителен, он проникает в суть вещей, очень человечен и полезен. Его можно применять во многих направлениях. Я с удовольствием прочла приведенные в книге истории и "теоретические основы" и уже начала использовать Принцип 15 секунд».

*Жаклин Биссет*



## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

**Я** знаком с Элом Секундой много лет, и для меня не было сюрпризом то, что его Принцип 15 секунд внесит в жизнь такие изменения. Потому что само общение с Элом — это опыт изменения жизни. Люди обычно не желают чувствовать себя в роли растения, все счастье которого — быть вовремя политым и созреть по возможности. Удивительным было то, что чтение этих историй было так похоже на личное общение с автором. В этом и кроется ключ к тому, каков наилучший подход к тем простым, но глубоким историям, которые приведены в этой книге. Все, что требуется от вас — открыть себя для его идей и позволить им совершить с вами чудо.

Название книги «Принцип 15 секунд» в какой-то степени обманчиво. Можно подумать, что это — книга-скороспелка, которая будет «проглочена» и забыта. На самом же деле все наоборот. Данная книга имеет исследовательский характер. И чем больше времени вы посвятите изучению какой-либо истории, тем легче изложенные в ней принципы станут частью вашего образа жизни, и вы сможете использовать их для достижения своей мечты. Если к изучению каждой истории Вы будете приступать с открытым сердцем и умом, если позволите содержащимся в ней идеям войти в ваше сознание и стать его частью, то однажды вы окажетесь на пороге новой жизни.

Вот случай из моей жизни. Меня одолел страх там, где для него не было почвы. В первый год по окончании колледжа я поставил два художественных фильма, а потом не занимался

этим в течение 25 лет — пока не начал применять принципы, изложенные в этой книге. В конце концов, я смог сделать шаг вперед и поставил свой третий фильм — назло всем страхам, неверию в себя и внутреннему сопротивлению.

Как человек, знающий глубину воздействия идей Эла на людские мечты, я предлагаю к каждой истории и к каждому принципу подходить так, будто вы находитесь на уроке, который ведет умный и добрый учитель. Предлагаю усваивать каждую идею основательно и не спеша, вчитываться в каждое предложение, в каждую фразу так, будто они могут изменить всю вашу жизнь. Могу вас заверить: если вы будете именно так читать эту книгу и применять главный принцип — «15 секунд ежедневно», — в вашей жизни начнут происходить удивительные изменения.

*Фредерик Фридел,  
режиссер, сценарист, актер  
Angels Gate Films*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Мечта — это желание, исходящее из сердца.*

*Синдерелла (диснеевская героиня)*

**У** большинства из нас есть заветные мечты. Почему же многие из нас испытывают затруднения в их осуществлении? Какая преграда стоит между нами и нашими самыми сильными желаниями? Существует ли способ понять эти невидимые барьеры, чтобы наша жизнь стала полнее, чтобы мы смогли осуществить многие из этих желаний? Принцип 15 секунд — попытка ответить на эти вопросы и помочь преобразовать наши дремлющие фантазии в осуществимые мечты и отчётливые цели.

В моей жизни самой трудной задачей было понять процесс реализации мечты и использовать это понимание для того, чтобы жить с энтузиазмом, с удовольствием и более продуктивно. Меня всю жизнь не покидало ощущение, что есть какая-то непреодолённая преграда, какой-то неучтённый нюанс и нескончаемый поток нерешенных проблем. От заикания до дислексии (дислексия — неспособность к чтению. — *Прим. пер.*), от страха перед аудиторией до заниженной самооценки, от опустошенности до сомнения в собственных силах. В довершение всего, чем глубже я проникал в суть проблемы, тем яснее понимал, что моя жизнь находится в плену стереотипов мышления, что они определяют мою жизнь и строят мое будущее. Я знал, что не лишен таланта и способностей, однако понимал, что со своими

прежними методиками не смогу полностью раскрыть свой потенциал и осуществить свои заветные мечты.

В конце концов, я должен был столкнуться с тем, что на двери к моим самым сокровенным желаниям висит табличка «Вход запрещен». Из-за недостатка смелости и опыта я не мог посетить запретные уголки города по имени Мечта, а поэтому был бессилён достичь того, чего желал более всего. Кроме того, взгляд мой был зашорен обывательскими стереотипами. Заказывал ли я билет на самолет, составлял ли налоговую декларацию, записывался ли на какие-то курсы или занимался поиском нового компьютера, начало и завершение любого дела давались мне с усилием. И вот результат — «завтра, завтра, не сегодня». Чем же все закончилось? Созданием методики самосовершенствования, которая позволила мне снова взять в свои руки рычаги управления собственной жизнью.

Принцип 15 секунд — это мой личный опыт, который я приобрёл, изучая искусство осуществления мечты, реализации преимущества и достижения равновесия в жизни.

Моей целью было отыскать более совершенный и эффективный способ поймать мечту, исполнить то, что дороже всего нашему сердцу.

Ввиду эклектичности моей профессиональной деятельности сделанные мною открытия относятся к различным областям: бизнесу, исполнительскому искусству, психологии, спорту, метафизике, восточному мышлению. Я также внес вклад в копилку мастерства, изучив философию и технические приемы некоторых наиболее ярких звезд Голливуда.

Одним из наиболее значительных открытий было то, что я не должен постоянно искать каких-то значительных достижений в своей жизни. Вместо этого я развивал уважительное отношение к мини-достижениям. Однажды поняв, что значительный рост может быть результатом нарастающих мини-усилий, я отказался от подхода «всё и сразу». Вместо этого я разработал программу мини-действий. Каждое мини-действие — это срезка наших ежедневных забот, но это и маленькое вторжение в мир наших грёз. Эти «разведки боем» не обязательно должны быть долгими. Хотя мини-действия малы и по результату, и по длительности, с их помощью можно добиваться удивительных

результатов. С их помощью мы можем преодолеть свои страхи и сократить барьеры, стоящие между нами нынешними и нами будущими.

Большинство материала представлено в форме историй. Истории имеют уникальную способность проникать в наше сердце и оставаться в нашей памяти. Они также могут сделать процесс чтения приятным. Эти истории не для головы, а для сердца, а поэтому чем медленнее вы будете читать и чем меньше прочтете за один раз, тем лучше. Надеюсь, что помещенные в книге письма помогут вам стать более пылкими, более любознательными, более великодушными, более находчивыми, более дисциплинированными. Надеюсь также, что вы неуклонно будете двигаться к мечте своей жизни и исполните свою миссию. Применяя принципы, изложенные в этой книге, вы почувствуете себя свободнее, у вас улучшится самовосприятие, и вы с удовольствием продолжите увлекательное путешествие по лабиринту, название которому — жизнь. Запомните и никогда не забывайте, что слово «невозможно» с помощью очень простой манипуляции превращается в «нет, возможно!».

*Принцип 15 секунд ждет вас.  
Добро пожаловать.*



## ВВЕДЕНИЕ

*Вы можете следовать своей мечте,  
а можете бороться со своими страхами.  
Чаще всего и то, и другое приводит  
к одному и тому же удивительному результату.*

*Эл Секунда*

**Е**сли мы хотим получить удовлетворение от собственной жизни, мы неизбежно столкнемся с четырьмя основными проблемами. Первая: многим из нас кажется, что нам просто не хватает времени для выполнения того, что мы хотим или должны сделать. Вторая: трудно изменить шаблоны и привычки, определяющие нашу личную жизнь и профессиональную деятельность. Третья: неприятие новых технических и технологических веяний не способствует повышению эффективности использования нашего времени и энергии. И четвертая: следовать своей мечте и подвергать пересмотру стоящие перед нами задачи — это не так легко. Мы можем быть успешны в некоторых областях, но при этом другие могут казаться нам недоступными. Но если запастись смелостью и самодисциплиной, если преодолеть косность и повысить эффективность своей деятельности, то нас обязательно ждет успех и процветание.

## Учимся добиваться успеха

Самый простой способ противостоять перечисленным четырем проблемам и добиваться успеха — учесть все аспекты необходимых перемен. Имеются в виду и внешние перемены (например, компьютеризация), и внутренние (самоанализ, самовосприятие и самодисциплина).

Если мы хотим расширить свой горизонт, мы должны оценить степень своей свободы. Имеется в виду как свобода действий, так и свобода бездействия. Свобода действий означает вашу способность что-то сделать: можете ли вы поступить на работу или учебу, можете ли вы написать роман? Свобода бездействия означает вашу способность отказаться от каких-либо действий, даже если очень хочется. Сможете ли вы отказаться от ваших привычек, от повторения неэффективных действий? Сможете ли вы промолчать, когда на языке вертится оскорбление в чей-то адрес? Иными словами, вам следует начать делать то, что должны делать, и перестать делать то, чего делать не должны.

Кроме того, залогом вашего успеха будет повышение адаптивности. Очень важна ваша способность воспринимать новое, но еще важнее ваша способность отказываться от старого. Если мы клеим новые обои, мы должны быть готовы к тому, что никогда больше не увидим старые. Именно потеря чего-то привычного часто вызывает у нас внутренний дискомфорт и отрицательные эмоции. Мы должны переступить через эту «маленькую смерть», чтобы зажечь полной жизнью.

## Принцип 15 секунд — что же это такое!

Одна из составляющих Принципа 15 секунд: вы должны взять себе за правило ежедневно минимум 15 секунд целиком и полностью посвящать себя работе над своим проектом, разрешению ключевых задач или освоению новых знаний. Заклучая это «соглашение о 15 секундах», вы заявляете о своей готовности ежедневно минимум на 15 секунд погружаться в мир своей мечты. Благодаря этому простому, но эффективному правилу

вы повысите свое упорство и самодисциплину и сможете от размышлений перейти к действию. Ещё одна составляющая Принципа 15 секунд — вера в себя.

В главе 1 вы найдете полное описание Принципа 15 секунд.

### **Как понимать 15 секунд!**

Не следует понимать 15 секунд как буквальное определение интервала времени. Надеюсь, вам не придет в голову пользоваться секундомером. Время для выполнения конкретных задач может колебаться от одной секунды до нескольких минут. Просто с точки зрения психологии 15 секунд не выглядят чем-то пугающим. Вы получаете возможность изменить свое поведение хотя бы на короткий промежуток времени, а это даст вам свободу к разрушению стереотипов и исследованию неизведанных областей. В конце концов, ведь вы же хотите повысить самоконтроль, заставляя себя выполнять какие-то регулярные действия!

### **Главное — сдвинуться с места**

Предположим, у вас есть старый спортивный автомобиль, и вы выяснили, что у него сел аккумулятор. Ваша задача — завести его. Самая трудная часть этой задачи — 'столкнуть автомобиль с места. Заставьте его двигаться хотя бы со скоростью одна миля в час, а потом толкать станет легче. Достигнув достаточной скорости, вы сможете включить первую передачу и завести двигатель.

### **Принцип 15 секунд**

Самое главное — переход от состояния бездействия к состоянию действия, от покоя к движению. Он аналогичен преодолению инерции покоя<sup>1</sup>. Поначалу количество и качество выполняемых действий не имеют существенного значения.

Главное — создание инерции движения. Инерция движения означает тенденцию движущегося тела к продолжению движения, то есть движение поддерживает движение. Сложнее всего преодолеть свой страх и апатию и сделать первый толчок, импульс. Если вы смогли это сделать, то остальные препятствия на пути к мечте уже не страшны. Помня об этом, отправимся в наше путешествие.



## ПРИНЦИП 15 СЕКУНД

*Этот яркий новый день,  
24 часа новых возможностей,  
самое совершенное творение из 1440 минут.  
Этот уникальный дар, который не купишь,  
не выменяешь и не вернешь.  
Используйте его весь без остатка.*

*Неизвестный автор*

**М**ечта — удивительный дар человека. Мы можем мечтать об окончании уроков, о завершении образования, о повышении по службе, о смене профессии, о написании сценария, о получении каких-то знаний, о покупке компьютера, об изучении иностранного языка, о постройке дома, о ремонте офиса, об освоении нового вида спорта или нового музыкального инструмента. Но если мы не будем двигаться к своей мечте, из блага она превратится в проклятие. Неисполнившиеся мечты могут преследовать нас, напоминать о том, чего мы не смогли достичь. Со временем мы придумываем все более серьезные и разумные обоснования для своего бездействия и, в конце концов, попадаемся на удочку собственных доводов. Но как бы глубоко ни засели в нас эти доводы, мы знаем, что они — всего лишь наша выдумка.

Если мечта остается только мечтой, она оставляет в нашей душе большую рану. Мы можем пытаться вылечить эту рану, подменяя свою мечту чем-то другим: поездкой на отдых, пере-

ездом на новую квартиру, новым браком, новой работой, новой машиной, какими-то привычными занятиями... Эта тактика подмены на какое-то время дает эффект, но в конечном итоге все дальше уводит нас с пути самореализации. Душевный вакуум можно заполнить только движением к своей мечте. К несчастью, а может быть, к счастью, ничто не может нам дать такую же удовлетворенность, как движение к своей мечте. Интересно послушать рассказы стариков о своей жизни. Больше всего они сожалеют не о том, что не достигли чего-то конкретного, а о том, что когда-то отказались рискнуть, бросить вызов судьбе. Как сказала одна леди почтенного возраста: «Больше всего я боялась стать собой».

Почему же мы отказываемся от мечты, если платим за это такой дорогой ценой? На мой взгляд, этому есть две причины. Во-первых, трудно переступить черту привычного, устоявшегося образа жизни. Почему-то мы считаем, что безопаснее держать свои мечты под замком где-то в области идеальных, неприкасаемых фантазий. Во-вторых, даже если мы наберёмся храбрости и преодолеем этот болезненный порог, очень трудно будет остаться в этом царстве мечты. Мы боимся и провала, и успеха. Боимся стать самими собой. Боимся, что прекрасная фантазия станет обиденной реальностью. Все эти страхи — серьезная преграда на нашем пути. Так удивительно ли, что большинство из нас тратят больше усилий на то, чтобы с этими страхами не столкнуться, чем на их преодоление? По-видимому, мы уверены, что проще избежать ощутимых потерь, чем укрепить свой характер и добиться успеха. Я в течение многих лет занимался исследованием проблемы, как добиться исполнения мечты. В результате был создан алгоритм достижения мечты. Он называется Принцип 15 секунд. Он основан на одной простой посылке: *мы либо вовсе не заботимся о достижении мечты, либо до смерти напуганы самой возможностью ее достижения.* Наш мозг будет пытаться отыскать исключения из этого простого правила, но в большинстве случаев оно верно. Говоря языком чувств, мечта либо слишком холодна, либо слишком горяча. Принцип 15 секунд создан для того, чтобы помочь нам разобраться, что же из этого имеет место в конкретном случае. Принцип состоит из двух частей, и обе одинаково важны.

## **Часть 1: Ежедневно посвящайте продвижению своего проекта минимум 15 секунд**

В нашем мире с его безумными темпами мы вполне резонно можем сказать, что сегодня были слишком заняты, чтобы посвятить час, полчаса или даже четверть часа продвижению своего проекта. Это может быть и правдой, и неправдой. Но в любой, даже самый загруженный день мы позволяем себе отдохнуть. А потом приходит новый день, и мы снова оказываемся слишком заняты, чтобы уделить драгоценное время своему проекту. И так неделю, месяц, год... И оказывается, что, во-первых, ничего не сделано, во-вторых, наступило состояние инерции покоя. Привычка порождает привычку. Пропустили одну тренировку, другую, и вот мы уже совсем забросили спорт. Эта привычка к бездействию может укорениться так же глубоко, как привычка к действию.

Ежедневное применение принципа 15 секунд не позволит наступить состоянию инерции покоя (как физического, так и эмоционального). Его применение эффективно во многих отношениях:

1. С точки зрения психологии 15 секунд — это очень мало. Даже если вам предстояло бы пережить сущий ад, то 15 секунд можно и потерпеть. Ваше соглашение устанавливает, что вы можете прекратить это самоистязание. Этот смягчающий пункт соглашения позволяет вам ежедневно возвращаться к своему проекту минимум на 15 секунд.
2. Принцип поощряет ваш интерес к проекту и заставляет заниматься им ежедневно, хотя бы и всего 15 секунд. Он предохраняет вас от отрицательных эмоций и страха в связи с тем, что проект становится слишком объемным и имеющим далекие последствия. Взвзвись за штурвал корабля своей мечты даже на короткое время, вы интуитивно почувствуете, о какой жизни вы на самом деле мечтаете.
3. Вы никогда не сможете убедить ни себя, ни кого-то другого, не сможете дать рационального объяснения того, что у

вас не было 15 секунд, так как 15 секунд — это очень мало. В результате Вы столкнетесь с такой истиной: либо вы просто не хотите осуществления обозначенной цели, либо даже боитесь этого. Прятаться от самого себя больше нигде. По меньшей мере, на 15 секунд в день вы должны стать лицом к лицу с самим собой.

4. Хотя вы и давали обязательство только на 15 секунд, вы, как правило, вскоре обнаруживаете, что хотите делать больше. Не сам проект, а страх первого шага вызывает нежелание работать для осуществления мечты. Первые 15 секунд работы над чем бы то ни было психологически являются самыми трудными. Если 15 секунд прошли, а вы все еще чувствуете себя не в своей тарелке, позвольте себе остановиться. Вы не нарушили свое соглашение. Если же по прошествии 15 секунд вы полны энергии или же считаете, что получили недостаточный результат, просто поработайте еще немного.
5. Чем раньше вы войдете в свои 15 секунд, тем больше у вас шансов на то, что в течение этого же дня вы еще вернетесь к своему проекту.
6. Принцип 15 секунд также позволяет покончить со старыми привычками и образом мышления. Это кратковременное посещение мечты позволит вам освободиться от устаревших стереотипов и яснее увидеть свои перспективы.

Предположим, вы захотели сыграть в эту игру под названием «путь к мечте». Вы должны заключить соглашение с самим собой. В бланк на стр. 25 просто впишите нужную информацию и распишитесь. Это — ваша путевка в увлекательное путешествие.

Для изнеженных натур, у которых есть заветная мечта, но подписать данное соглашение им мешает безволие или страх, есть облегченный вариант соглашения. Просто пообещайте ежедневно записывать свою мечту на клочке бумаги или набирать ее на экране компьютера, произносить ее вслух и смотреть на текст не менее 15 секунд. Просто написать и произнести вслух, ничего более. А потом уничтожить бумагу или удалить текст из компьютера.

**Соглашение о 15 секундах для осуществления:**

---

*название проекта*

Сегодня, \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ года

я, \_\_\_\_\_

принимаю на себя обязательство соблюдать соглашение о 15 секундах для осуществления вышеуказанного проекта. Я отдаю себе отчет в следующем:

1. Каждый день/каждый будний день (нужное подчеркнуть) я буду предпринимать действия для продвижения моего проекта. Это будут реальные действия продолжительностью не менее 15 секунд.
2. Если я нарушу взятое на себя обязательство, обещаю простить себя и вернуться к выполнению правил данного соглашения на следующий же день.
3. Я буду следовать правилам данного соглашения до тех пор, пока проект не будет завершен или пока я не приму решение о пересмотре настоящего соглашения.

---

*Личная подпись*

## Часть 2:

### Не будьте строги к себе, если однажды нарушите соглашение

С виду принцип 15 секунд прост. Возможно, вы не сомневаетесь, что сможете его выполнять. Вы скажете, что каждый дурак может согласиться делать что-то 15 секунд в день. Подумайте ещё раз. Вы будете шокированы тем, какого напряжения требует это упражнение, особенно если в качестве цели поставлена самая заветная мечта. Если вы пропустили день, главное не казнить себя. Иначе завтра будет ещё труднее вернуться к выполнению соглашения.

В случае с облегченным вариантом соглашения действует то же правило: не судите себя строго. Это правило применимо и через месяц, и через год работы над проектом. Ежедневное написание своей мечты и прочтение её вслух медленно, но верно вселяет веру в её осуществимость. И однажды вы наберётесь храбрости и подпишете соглашение уже не в облегченном варианте.

## Деятельность и псевдодеятельность

*Если вы не измените направление движения,  
вы, скорее всего, вернетесь туда,  
откуда пришли.*

*Китайская пословица*

Каждый, кто стремится к успеху, должен научиться различать две вещи: *деятельность* и *псевдодеятельность*, то есть её видимость или имитацию. Их не всегда легко различить, но они диаметрально противоположны друг другу. Деятельность делает нас свободными, а псевдодеятельность поработочает нас. Деятельность возвращает нам контроль над собственной жизнью, а псевдодеятельность ведет к постоянным проволочкам. Деятельность позволяет нам полностью раскрыть свой потенциал, а псевдодеятельность ведет нас на наезженную колею,

ведущую в тупик. Следовательно, только деятельность ведёт нас к нашей цели и к удовлетворённости.

Чтобы понять разницу, вообразим крысу, помещенную в клетку с движущейся дорожкой и множеством игрушек. В середине клетки красный рычаг, при нажатии на который дверца клетки открывается, и крыса может выйти. С какой бы скоростью крыса ни бежала по движущейся дорожке, как бы увлеченно она ни играла с игрушками, это ни на шаг не приблизит ее к свободе. Для крысы есть только один способ выйти из клетки: пойти прямо к красному рычагу и нажать его. В данном примере нажатие рычага — это *действие*, ведущее к свободе, а возня с игрушками и бег по движущейся дорожке — *псевдодеятельность*, отвлекающая от главного. Иногда люди уподобляются крысе, бегущей по движущейся дорожке. Мы создаем видимость деятельности, а это не приближает нас к цели. Рассмотрим два примера:

- Если на дворе апрель, а вы ещё не брались за составление налоговой декларации, то действиями можно считать вызов своего бухгалтера и созыв срочного совещания. А вот мойка машины и чистка клозета — это псевдодеятельность.
- Если вы жаждете приступить к исполнению заветной мечты (написанию романа или рассказа, опубликованию статьи, занятиям аэробикой, созданию художественного полотна), то шаги в направлении осуществления своей мечты — это действия, а вот поход в кино — псевдодеятельность.

## Почему мы избегаем действовать

К сожалению, когда мы остаемся наедине со своими намерениями, то чаще всего начинаем создавать видимость деятельности и пытаемся избежать действий, требующих напряжения. Почему? Да потому, что это проще, и главное — никакого риска. Псевдодеятельность несет гораздо меньший эмоциональный и психологический заряд, а потому менее конфликтна. Она не

имеет ничего общего ни с нашей индивидуальностью, ни с нашей мечтой, а поэтому о ней легче думать, ее легче начинать и завершать. Действия же связаны с более важными, глубинными явлениями и поэтому больше нас пугают. Когда мы занимаемся псевдодеятельностью, мы вроде бы при деле. Это проще, чем раскрывать свой потенциал. А в итоге эмоциональное удовлетворение от псевдодеятельности крайне ограничено. Чем ниже ставки, тем меньше выигрыш. В строчке из своей песни «Я не могу получить удовлетворения» Мик Джаггер, наверное, говорит о псевдодеятельности. Жизненно важно понимание, что какой бы активной ни была псевдодеятельность, она не доставит вам такого удовлетворения, как одно серьёзное действие. Очень мудрое высказывание: «Вы никогда не сможете получить достаточно того, чего вы на самом деле не желаете».

Один из способов определить, чем вы занимались — деятельностью или псевдодеятельностью — оценить свои чувства по завершении. Если вы полны сил и энергии, значит, действовали. Вот несколько примеров:

- Если после двухмесячного перерыва вы вернулись в спортзал и ощутили, что вернули себе контроль над своей жизнью, то это — действие.
- Если вы потратили целый день на уборку гаража и после этого у вас ощущение свободы, то это — действие.

### **И противоположные примеры:**

- Если вместо звонка потенциальному покупателю вы позвали своего друга для обсуждения вчерашней вечеринки и после этого чувствуете, что потеряли 15 минут жизни, то это — псевдодеятельность.
- Если вам нужно оплатить счета и сдать просроченный отчет, а вы вместо этого смотрите телевизор, а на следующее утро чувствуете себя подавленным, то это — псевдодеятельность.

Важно отметить, что выполнение одной и той же задачи сегодня может быть деятельностью, а завтра — псевдодеятельно-

стью. Холостяк, решивший в первый раз за полгода пропылесосить свой ковёр, занимается деятельностью. Если же он продолжает заниматься этим ежедневно весь следующий месяц, то это становится маниакальной псевдодеятельностью. Если юный трудоголик, наконец, берет отпуск, то он совершает действие. Если же его отпуск длится все последующие пять лет, то это — одна большая псевдодеятельность.

Согласно этому признаку, одни и те же задачи могут быть действиями для одного человека и псевдодеятельностью для другого. Когда завсегдатай вечеринок появляется на очередной вечеринке, то это псевдодеятельность. Если на той же вечеринке появляется робкий затворник, то это — действие.

Примите во внимание, что в псевдодеятельности нет ничего плохого, пока она не выходит из-под контроля. Всем нам нужно бывать в отпуске, делать перерывы в работе и иногда уходить в себя. Опасно, когда мы думаем, что действуем, а на самом деле занимаемся псевдодеятельностью. Нужно уметь их различать. В каждый момент вы должны быть готовы ответить на вопрос, занимаетесь ли вы деятельностью или псевдодеятельностью. Это умение позволит вам определить наилучший баланс между ними. Если вы не можете уловить разницу, то как же сможете узнать, не сбились ли с пути?

Но если активная деятельность вызывает столько положительных эмоций, то почему же мы не занимаемся ей все больше и больше? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте вернемся к нашей крысе. Предположим, заветный красный рычаг находится под электрическим напряжением и прикосновение к нему чревато весьма неприятными ощущениями. Чтобы освободиться, крысе нужно проявить волю и переступить через этот не совсем приятный старт. Захочет ли крыса пережить электрошок, чтобы получить свободу и открыть себе путь к приключениям?

Интересен также вопрос, как крыса поведет себя, если всё же освободится. Сможет ли она в полной мере воспользоваться своей свободой, или же она будет подавлена тем, насколько огромен раскрывшийся перед ней мир? А может быть, она так и не поймет до конца, что клетка лишала ее чего-то важного? Возможно, она даже вернется в свою клетку, такую знакомую и безопасную. Эрих Фромм называет это бегством от свободы.

У каждого из нас есть свой красный рычаг. И нам нужно, преодолев дрожь, нажать его. Несомненно, в мире есть миллионы образованных людей с блестящим творческим потенциалом, и многие говорят о необходимости перемен, но большинство людей боятся дотронуться до этого рычага, опасаясь действительного или воображаемого электрошока.

## **Большая польза от маленьких усилий**

По поводу вашего персонального красного рычага могу сообщить приятные новости. Лишь в очень-очень немногих клетках красный рычаг мечет смертоносные молнии. Мы можем ощутить некоторый первоначальный дискомфорт, но это, как правило, не смертельно. Так послушайте же голоса свободы, который звучит в каждом сердце, и перестаньте, мучаясь неопределённостью, ходить кругами вокруг своего красного рычага. Сделайте глубокий вдох и — вперед! (См. «Процесс открывания дверей» на стр.156).

В одном из телевизионных интервью Барбара Стрейзанд поведала, что ее артистический талант проявился тогда, когда она окончательно отказалась от идеи, что профессия актера (и режиссёра) — это сплошное удовольствие. Это открытие пришло к ней, когда она слушала какого-то джентльмена на телевидении. Он объяснял, что, предприняв какое-то усилие, мы не можем ожидать, что первые же результаты вознесут нас к славе и богатству. Актриса сказала: «Это было как откровение. До сих пор я думала, что все это должно приносить мне только удовольствие и умиротворение. Для того чтобы взяться за режиссуру нового фильма, нужно сделать над собой усилие. У меня открылись глаза».

Возможно, мы выдвигаем недостижимое условие, когда думаем, что новые дела в новой обстановке будут приносить одну лишь радость. Если, хватаясь за свой красный рычаг, мы полагаем, что сохраним нормальное самочувствие, то нас, скорее всего, ждёт разочарование. Наши реакции, чувства и эмоции могут быть непредсказуемы. Но это не должно нас останавливать. Наличие этих ощущений лишь подсказывает нам, что мы на верном пути.