
Того, ким ви є зараз, більш ніж достатньо

Елеонорі Рузвельт належать такі слова: «Порівняння — вбивця радості».

А ми, поза сумнівом, живемо в культурі порівнянь.

- Ми радіємо досягненням на роботі, допоки хтось із нашої команди не отримає, як нам здається, більшого визнання.
- Ми задоволені своїм романтичним партнером, допоки не побачимо когось нібито зовні гарнішого.
- Ми почуваємося у фінансовій безпеці, допоки не побачимо фото когось, хто засмагає на власній яхті, літає приватним літаком, коли заманеться, і насолоджується ароматом троянд у прекрасних садах навколо свого розкішного маєтку.
- Ми впевнені у своєму вигляді, допоки нам не впаде в око образ когось стрункішого та з ближчим до стандартів модельної краси лицем.

Займаючись своїм емоційним зціленням, я переважно зосереджувався на тому, щоб навчитись почуватися достатньо добре. Навчитися бути задоволеним з того, ким я є, як живу і що маю. І не порівнювати своє життя з життями інших (людей, що, як я з'ясував, часто є не чим іншим, як ретельно створеними ілюзіями, призначеними для продажу бренду та просування продукту).

Я також дізнався, що *на цій планеті немає зайвих людей.*

Кожен із нас є цінним. Кожен має значення. І кошти на чомусь рахунку або розміри будинку не означають, що він у чомусь кращий від вас. Або важить для світу більше за вас.

Чому за приписами нашого духовно недоугого суспільства магнат цінніший за копача? Або державний діяч корисніший за вчителя? Чи працівника швидкої допомоги? Я справді цього не розумію. І мене це непокоїть.

Гроші — лише один із показників успіху. Лише одна з форм багатства. Є чимало інших, ви в курсі? Наприклад, бути хорошою людиною і займатися тим, що вам подобається, мати міцну родину і вірних друзів, які сповнюють вас вдячністю і надією. Чимало людей одержимі фінансовою рентабельністю інвестицій, але, хай як це дивно, ігнорують цінність рентабельності інвестицій у характер, щастя та духовність.

І, маючи досвід радника багатьох промислових магнатів, мільярдерів і титанів індустрії розваг, мушу сказати, що чимало хто з них володіє усіма багатствами, які ви лише можете уявити, але при тому не має спокою, нещасний й сповнений переживань. Надмір грошей може стати причиною складнощів, труднощів, а часто і відвертих бід. Особисто я значно більше за фінансову вигоду ціную свою внутрішню свободу.

Поміркуйте про багатство людини, яка:

- завжди приходиться вчасно, має прекрасні манери, виявляє постійну увагу до потреб інших і дбає про довкілля;
- пишається тим, що виконує свою нехитру роботу завзято, високо етично та надзвичайно досконало;
- випромінює позитив навіть у суворих умовах, помічає навкруги лише все найкраще і вдячна за те, що має.

Хіба така людина не герой нашого суспільства? Не взірець майстерності? Не представник надзвичайного?

Визнайте свою особливість. Вшануйте свої чесноти. Цінують свою доброту. Вітайте все, через що вже пройшли, а також приготовані для вас майбутнім визначні благословення.

Не. Применіуйте. Свою. Велич.

Затямте раз і назавжди: нині на планеті немає жодної людини такої самісінької, як ви. *Жодної.*

Від початку людства таких, як ви, не було й не буде. Дивовижно, правда? Ви унікальні — зі своїми відбитками пальців, талантами, вродженими стремліннями, манерою говорити, працювати, рухатися й любити. Боже, ви чудові!

Так, медіа, з яких ви отримуєте інформацію, можуть поставити вам фото людей з більш плоскими, ніж ваш, животами і відео акторів за кермом ефектних спортивних автомобілів. Але це не означає, що ви — мізерні. Бо ви — є. Абсолютно єдині й неповторні. І хоча я переконаний, що дуже важливо кожного Божого дня покращувати кожен аспект свого життя, будь ласка, також знайте і вірте, що того, ким ви є зараз, більш ніж достатньо.

Тож я скромно пропоную вам *сказати самому собі* ті слова похвали й підтримки, які ви хотіли б почути від когось іншого.

І станьте самому собі найактивнішою групою підтримки, найкращим прибічником і фанатом номер один.

Декларація початку початків

Я сформулював для вас декларацію, яку краще читати рано-вранці, допоки навкруги панує тиша, щоб мати змогу у найтихіший час доби отримати доступ до свого найяскравішого вогню і найдивовижніших талантів. Доки решта світу спить, ви маєте можливість досягти найголовнішого тріумфу: воз'єднатися зі своїм найчистішим «Я», виплекати тиху силу і згадати, що саме прагнете відстоювати у найближчі години.

На світанку — коли панує безгоміння перед початком денної метушні — ви можете отримати доступ до тієї частини себе, яка не постраждала від розчарувань минулого, відмовляється скоритися негативу й поразкам і прагне своїм буттям змінювати світ на краще.

Читання цієї декларації *вголос* на світанку з часом перепрограмує вашу свідомість і підсвідомість на те, щоб позбутися хибних переконань, які робили вас маленькими й наляканими. Завантажить думки і почуття, які гартують щоденний героїзм. І переналаштує спосіб, у який ви досягаєте цілей.

Ось, тримайте:

Цей день — благословення, яке я шануватиму, смакуватиму й використовуватиму повною мірою. Завтра — уявне. Сьогодні — реальне. І тому я обираю прожити його вишукано, терпляче й бездоганно.

Я постану в прийдешньому часі лідером, а не жертвою. Винахідником, а не наслідувачем. Провідником, а не послідовником.

Сьогодні я обираю бути винятковим, а не пересічним. І сміливим, а не боязким. Бути героєм так, як я це розумію, а не марнувати свою могутність на звинувачення, скарги і виправдання.

Невпевненість, покірність і страх неприйняття не заплямують мою продуктивність і не завадять вмінню возвеличувати, поважати і цінувати інших людей.

Цього дня я знайду час для міркувань і глибоких роздумів, опиратимусь усім крадіям часу, лишатимусь у теперішньому моменті й робитиму те, що розкриває майстерність, одночасно зберігаючи відданість найвищим своїм ідеалам.

Сьогодні я виконаю кожну дану собі обіцянку, захищатиму свою надію, дотримуватимуся найкращих своїх звичок і робитиму те, від чого співатиме серце. Бо в мені так багато музики. І я більше себе не зневажатиму, наступаючи своїй пісні на горло.

У наступні години я буду надзвичайно дисциплінованим і неймовірно зосередженим, не плутатиму зайнятість як таку з досягненням визначних успіхів.

Якщо мені знадобиться відпочити, я не вважатиму це марнуванням часу, бо розумію, що навіть висока продуктивність, не підкріплена сумлінним відновленням, зумовлює деградацію моєї вродженої геніальності.

Сьогодні я не позбавляю себе можливості втілити в життя проблиск великого одкровення. Я знаю, що ідея без виконання — розвага для дурнів. І що втілення дивовижних мрій у життя — це величезний акт любові до себе.

Цього дня я буду хоробрішим, ніж учора вдень, оптимістичнішим, ніж учора ввечері, і добрішим, ніж минулої ночі. Я розумію, що великі люди — це ті, хто змушує інших почуватися великими. І що на смертному одрі найбільше значення матимуть люди, яких я надихнув, виявлена мною турбота і продемонстрована щедрість.

І тому:

- хай би хто і хай би які сумніви висловлював, я працюватиму над своїми найбільш сенсаційними проєктами і створюватиму грандіозні речі, які витримають

випробування часом. Бо знаю, що розчарування — це дитя застою. А постійний прогрес — свідчення мого таланту;

- попри минулі виклики, я вийду на ринг;
- усупереч будь-якій невпевненості в собі я й надалі сходитиму до своїх найбажаніших вершин.

Я більше роблю, ніж говорю, я радше рятівник, ніж той, кого треба рятувати, більшою мірою професіонал, ніж аматор.

Я знаю, що дорогу долає той, хто йде. Отже, я вирушаю. І лишаюся сконцентрованим, заземленим і зосередженим. Упродовж багатьох годин, без відволікань на неприємності.

І діючи так — незалежно від кінцевого результату — я здобуду найголовнішу перемогу. Над своїм темнішим «Я». І слабкістю, яка мене сковувала.

У міру того, як я потроху просуваюся до своїх найвищих ідеалів, мої незначні тріумфи знайомлять мене з істиною і силою в мені. І це возз'єднання заряджає енергією мої колись занебані стосунки зі своїм найславнішим «Я».

Доброзичливий бородань у справді крутій бейсболці

Я пишу цей розділ, перебуваючи в Римі. Який невдовзі залишу, щоб виступити з промовою перед бізнес-лідерами у Швеції.

Два дні тому я виступав з презентацією про лідерство перед чотирма сотнями керівників вищої ланки в Дубаї. Знаю: може здатися, що це не так, але останнім часом я вирішив менше виступати на конференціях. Зараз у моєму житті такий період, коли хочеться менше подорожувати, а більше вдосконалювати кулінарні навички і вести життя письменника. Тому я по-справжньому насолоджуюся кожним виходом на сцену.

Вчора у величезному аеропорту в Дубаї я опинився в ліфті з чоловіком у пречудовій, як на мене, бейсболці. В дитинстві я катався на кросових мотоциклах, а на його кепці був логотип крутого бренду.

Я не наважувався зробити йому комплімент, хоч і кортіло, бо боявся, що він його відкине. (Радощі, яких ми могли б зазнати, і дива, які нас потішили б, губляться через страх наштовхнутися на неприязнь інших. Історію про спілкування з голлівудською елітою і можливість, яку я втратив, розповім у наступних розділах.)

Раптом я усвідомив, що, можливо, у мене не буде більше шансів похвалити бейсболку цього пана. І тому зробив те, що мені справді хотілося зробити. Ну й нехай виглядатиму

по-дурному! *Найбільший ризик у житті — це не ризикувати, чи не так?*

— Мені подобається ваша кепка, — мовив я, з побоюванням очікуючи відповіді.

На диво, він без жодних вагань зняв її з голови і сказав:

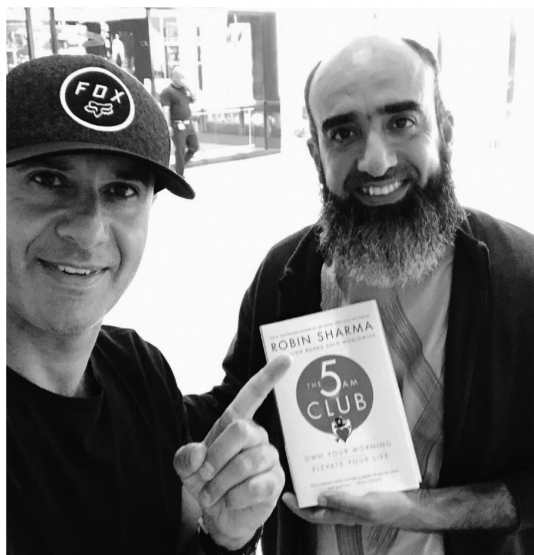
— Будь ласка, візьміть.

Раніше я відмовився б від подарунка через умовності (й часті через невпевненість, що заслуговую на такий жест).

Цього разу я все зрозумів правильно (інколи я роблю все правильно). Із вдячністю прийнявши подарунок, я тим самим визнав його надзвичайну доброту.

Він усміхнувся. Неймовірно великодушною усмішкою. Справді приємно було її бачити.

Коли ми разом вийшли з ліфту, я попросив його хвилинку зачекати.



З моїм чудовим другом в аеропорту Дубай (так, це колись його улюблена кепка прикрашає мою колись вкриту волоссям голову)

Відкрив сумку з ручною поклажею й дістав свіженький примірник «Клубу п'ятої ранку»* (*5 AM Club*). Я частенько беру з собою в дорогу кілька примірників цієї книжки, яка змінила життя стількох людей, щоб подарувати її бортпровідникам, які літають понаднормово, справді небайдужому персоналу готелів і таксистам, які розповідають цікаві історії. Книжка явно призначалася саме цьому чоловіку.

Я написав на ній разом із побажаннями удачі, його ім'я — Мохаммед — і бережно вручив.

Він сяяв. Неймовірно.

Я розмістив це фото лише з метою поділитися магією того, що сталося між двома незнайомцями того недільного пообіддя в переповненому аеропорту.

Знаєте, просто зараз у світі розгортається масив негативу, токсичності й неприхованої трагедії. Мені серце болить бачити наявні на планеті несправедливість, підступність, грубість, жадність і ненависть.

І все ж мені *цілком* зрозуміло, що:

- я ніколи не бачив, щоб вчинки стількох буденних героїв були настільки порядними;
- мене повсякчас *зворушує до сліз* турбота, яку виявляють безліч людей різних національностей;
- мене глибоко надихають випадкові шляхетні вчинки, свідком яких я є; мудрі душі здійснюють їх, навіть коли мало що можуть здобути для себе.

Цей пан переконливо продемонстрував, що означає бути великодушним. Виявляти доброзичливість до незнайомця. Бути дружелюбним, добрим і безкорисливим.

Етьєн де Грелле, місіонер-квакер, так писав про наш обов'язок бути уважним до інших: «Я перетну цей світ лише раз. Тож, якщо можу виявити доброту або зробити щось хороше, дозвольте мені зробити це зараз, дозвольте не відкладати на потім і не нехтувати цим, бо я не йтиму цим шляхом ще раз».

* Шарма Р. Клуб п'ятої ранку. Візьміть свій ранок під контроль, покращте своє життя. — Київ: КМ-Букс, 2021. — Переклад Марини Смагіної.

Заявляти про те, що ми відстоюємо такі чесноти, як щедрість і сердечність, — дуже просто. Утім, господарями свого життя ми стаємо, коли робимо те, в правильність чого віримо. Це і є найгероїчніший вчинок.

Я й досі час від часу ношу ту кепку. Щоб нагадувати собі про людину, якою хочу бути. І про свого бородатого друга. З аеропорту в Дубаї.

Тренуйтеся з сильнішими наставниками

Я беру уроки з велоаеробіки (спіннінгу) у надзвичайно підготовленої інструкторки. Вона завзято крутить педалі, швидко рухається і підштовхує всіх у залі, щоб викладалися на всі сто.

Коли кілька років тому я почав ходити до неї на ранкові тренування, то не міг за нею встигнути.

Замислився, чи цей вид спорту для мене (і захотів кинути). Мені було не до снаги крутити педалі в заданому темпі, я не міг дотримуватися ритму (вам було би соромно навіть просто спостерігати за моєю боротьбою, повірте).

Я почувався недоречним у залі, повному, здавалося б, чудових спортсменів, і безпорадно плутався в хореографічних рухах, що їх ввічлива, але сувора інструкторка просила виконувати дуже чітко.

Утім, усе що вам зараз здається легким, колись здавалося складним, правда?

А постійність — мати майстерності, згодні?

А наполегливість породжує довголіття, необхідне, щоб стати легендарним.

Отже, я проковтнув свою гордість, взувся у велосипедні черевики і (спливаючи потом заняття за заняттям), попри неймовірне збентеження, величезне виснаження й очевидну посередність, продовжив їздити.

Але в міру того, як я продовжував займатися, відбувалось дещо неочікувано чудове і неймовірно натхненне, а може,

і по-справжньому прекрасне (щонайменше, на мій стомлений погляд).

На тренуваннях у цієї дуже сильної інструкторки я став почуватися комфортніше. Відчуття «тотального краху», яке охоплювало мене о п'ятій вечора у дні велозанять, уже не так виснажувало. Я став менш безпорадним на велосипеді, більш активним і значно сміливішим у цій темній, освітленій лише свічками, кімнаті.

З плином тижнів і місяців я крутив педалі все швидше. Почав їздити в такт. І отримувати задоволення. Справжнє задоволення.

Усе, що я намагаюся до вас донести, розповідаючи цю особисту історію, — це те, що найвище ми піднімаємося не тоді, коли намагаємося збудувати Рим за один день, а коли постійно здобуємо міні-перемоги, пам'ятаючи про сили витрачені і використовуючи сили досі непробуджені.

Незначні, послідовні й постійні зусилля зрештою феєрично беруть гору над тим, що засліплює на початку вогнем і бравадою.

Також знайте, будь ласка, що зростання, якого ви досягли в одній сфері, зумовлює зростання у решті сфер вашого життя. Бо те, як ви робите одну справу, визначає, як ви робитимете все решту.

І пам'ятайте також, що чудові благословення завжди отримують ті, хто виявляє виняткову відданість даним собі об'єктам.

Далі ще цікавіше.

Сонячним суботнім ранком я пишу для вас цей розділ у Трайбеку, де вже тринадцять днів працюю в тиші готельного номера, вдалині від вимог, складнощів і відволікань, які часто вторгаються в моє життя. І хочу розповісти, що тут я теж ходжу на заняття з велоаеробіки, які проходять у такому самому тренажерному залі, який я відвідую вдома.

Я не був цілком певен, що встигатиму за гнучким, ніби вирізьбленим, підтягнутим інструктором, який виглядав, наче поп-зірка, а також за людьми в кімнаті, які скидалися на

чинних чемпіонів з фітнесу. Я був знервованим, невпевненим і нерішучим. Як тоді, коли вперше мав справу з цим різноманітним спортом.

Заграла музика. Викладач натиснув на педалі. Замиготіли свічки. І я витиснув передачу.

У міру того, як тривало заняття, я почав крутити педалі все інтенсивніше, з кожною хвилиною ставав сильнішим і з кожною новою піснею почувався щасливішим. Сьогодні зранку, танцюючи на велотренажері, я відчув, що душа моя злітає, а тіло спітніло — як ніколи раніше. Завдяки тренуванням з моєю суперсильною інструкторкою з рідного міста займатися тут було, як насіння лузати. Чудово, приємно і досить легко, якщо щиро.

Ми, люди, дивовижні створіння. Цілковито створені для адаптації, процвітання і прогресу.

Ви, я і всі наші брати й сестри, які живуть нині, володіємо природною здатністю пробувати щось нове, продовжувати процес, долати труднощі й наблизитися до майстерності.

Саме через це ми здобуваємо цінні натяки на те, хто ми насправді. Ось як ми граємо з богами свого поступового росту і танцюємо з янголами свого найвеличнішого «Я». Ми завжди маємо прямувати до мети, яка нас лякає. Бо там — наші дари.

Дозвольте вас запитати: *коли ви востаннє щось пробували вперше?*

І якщо це було давно, то чого ж ви чекаєте?

Те, ким ми були вчора, не має обмежувати те, чого ми можемо досягти сьогодні. Тож пробуйте щось нове. Це підштовхує вас до зростання.

Зі справді чудовим інструктором, який покаже вам шлях.