

## Дэн Вальдшмидт «Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися»

### Аннотация

О чем эта книга: Книга расскажет об истинных составляющих успеха. Вы поймете: дело вовсе не в усердии, а в том, кем вы являетесь. "Все, что вы знали об успехе - неверно. Ставьте цели. Много работайте. Будьте настойчивы. Этот рецепт успеха вы сможете повторить, даже если разбудить вас ночью и спросить. И он не работает - ни для вас, ни для кого бы то ни было еще".

Вы работаете весь день, очень устаете к вечеру и ни на шаг не приближаетесь к успеху. Все дело в том, что успех определяется не тем, что вы делаете, а тем, кем вы являетесь.

Такой вывод сделал Дэн Уолдсмит, исследовавший более 1000 историй обычных людей из бизнеса, науки, политики и спорта, добившихся выдающегося успеха. Среди этих людей шеф-повар ресторана, поборовший смертельную болезнь и заработавший со временем 3 звезды Мишлен; бегуны, преодолевающие невероятные расстояния и преодолевающие себя; уволившийся медик скорой помощи, открывший успешную компанию; фигуристка Джоанни Рошетт, которая на Олимпиаде выступала через три дня после сердечного приступа матери и смогла выиграть медаль; Валентина Терешкова, ставшая первой в истории женщиной-космонавтом в 26 лет; и многие другие. Все эти люди имели несколько общих черт, которые и выявили автор и его команда. Истории из этой книги не оставят вас равнодушными и вдохновят вас на новые достижения на работе, в спорте и любых других сферах жизни.



Дэн Вальдшмидт «Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися»

**Издательство:** "Манн, Иванов и Фербер", — 2016

Купить цифровую книгу в [books.ru](https://books.ru), [Ozon](https://Ozon.ru) или [ЛитРес](https://LitRes.net), бумажную книгу в [Ozon](https://Ozon.ru) или [Лабиринте](https://Labyrinth.ru).

### Введение

Книга попала ко мне случайно в формате аудиокниги. Попала в виде подарка издательства Манн, Иванов и Фербер за покупку книг у них на сайте, за что им спасибо. Сама книга мне не понравилась, и в выводе я опишу почему, хотя она не лишена светлых пятен. Эта книга о том, как добиться выдающихся результатов в чем бы то ни было. Она содержит вдохновляющие реальные истории, вызывающие бурю эмоций. И она призвана изменить нашу с вами жизнь. В своем конспекте я опущу художественные изыскания автора и опишу все тезисно.

## Перестаньте искать себе оправдания

Важно только то, что вы делаете. Что бы это ни было. Мелкие дела. Крупные. Даже досадные промахи.

Важно, что вы зря тратите время. Обвиняете других в своих неудачах. Иногда ленитесь. Это важно, потому что вы хотите достичь своих целей. И на пути к ним нет места для отговорок. Этот путь прошел каждый из великих людей, добившихся успеха в жизни.

Зигмунда Фрейда освистали на сцене, когда он впервые представил свои теории группе ученых в Европе. Он продолжил работу и был удостоен премии Гёте за свои труды в области психологии. И таких примеров очень много.

## Смелые разговоры

Всем успешным людям присущи одни и те же четыре качества:

1. Они не боятся **идти на риск**.
2. Они **дисциплинированы**.
3. Они **щедры**.
4. Они умеют **ладить с людьми**.

Выдающийся успех не терпит мелких поступков. Пора забыть весь этот вздор о том, как создавать что-то удивительное. Нужна огромная энергия, направленная на изменения, которые выведут вас на новый уровень. Нужно экстремальное поведение.

Такое поведение проявляется разными способами:

1. Экстремальные **усилия**.
2. Экстремальное **отличие**.
3. Экстремальная **жажда учиться**.
4. Экстремальная **дисциплина**.
5. Экстремальное **лидерство**.
6. Экстремальные **планы**.
7. Экстремальная **доброта**.
8. Экстремальное **удивление**.
9. Экстремальные **убеждения**.
10. Экстремальное **терпение**.

## Экстремальные усилия

1. **Старайтесь никого ни в чем не винить**. Что я имею в виду? Недалекие люди осознают свою никчемность, поэтому они так раздражительны и рвутся указывать на чужие ошибки. Они стараются вызвать у других чувство неполноценности в надежде отвлечь внимание от собственной удручающей посредственности. Никогда никого ни в чем не вините. Это плохая привычка.
2. **Не тратьте силы на то, что не важно**. Далеко не все нужно делать, забыв про сон. Если вы наемный работник, то обязаны ходить на работу определенное количество часов. Вы не можете это изменить. Зато можете сократить время на просмотр телевизора, встречи и все остальное, что мешает вам достичь своих целей. Замените развлечения действиями, которые продвигают вас вперед.
3. **Не позволяйте себе терзаться сомнениями**. Вы живете ради того, чтобы достигать успехов. Перестаньте сравнивать текущие проблемы с последними восемнадцатью неудачами. Все они разные. Да и вы изменились. Запомните: вся ваша жизнь была тренировочной площадкой для того, чтобы вы поймали удачу за хвост прямо сейчас. Почему вы должны в этом сомневаться? Прекратите ныть и начните бороться.
4. **Спросите себя: «Что я могу сделать лучше в следующий раз?»** И сделайте это в следующий раз. Если в течение 10–20 лет непрестанно работать над собой, вы точно станете лучше. Еще один важный шаг на пути к свершениям – не сделать какую-нибудь глупость. Так что учитесь на своих ошибках и используйте эти уроки.

5. **Активно проводите время, занимаясь тем, что заряжает вас энтузиазмом** (например, выполняйте физические упражнения). Жить мгновением – значит жить на пределе возможностей. Психологическая подготовка во многом обусловлена физической. Так что сразитесь с кем-нибудь на ринге или займитесь бегом, если борьба кажется вам чересчур жестоким видом спорта. Физические нагрузки значительно улучшают психологический настрой.
6. **Попросите прощения у себя и окружающих за плохое отношение.** Сделайте это один-два раза, и вы очень быстро избавитесь от хандры. Начав искренне просить прощения за негативное влияние на окружающих, вы научитесь не ныть, а побеждать.

### Экстремальное отличие

1. **Определите, какие страхи сковывают ваши действия.** Чтобы расширить пределы своих возможностей, нужно сначала осознать, с чем имеешь дело, что пугает вас, что вы боитесь признавать. Успех приходит тогда, когда вы смотрите своим страхам прямо в лицо и признаете свои слабости.
2. **Заставляйте себя прилагать дополнительные усилия, даже если это кажется невозможным.** Вы можете думать, что отдаетесь делу на все 100 процентов, но вряд ли это так. Откровенно говоря, так не бывает. Это чистые выдумки. Приложить дополнительное усилие – значит совершить еще одно необходимое действие. Это боль, которую вы готовы терпеть, пока не получите то, что хотите.
3. **Не беспокойтесь о том, что подумают другие.** Прислушиваться к чужому мнению – вот первая причина поражения. Вы готовы пожертвовать своим будущим в угоду глупому критику? Нелепо быть так сильно озабоченными тем, что о нас подумают люди. Почему бы не перестать притворяться великолепным, а просто взять и стать им?
4. **Сознательно выбирайте сложные ситуации, которые вполне могут обернуться неудачей.** Любой может стать победителем, когда победа дается легко. Это не вызов. Однако именно так поступает большинство из нас: мы побеждаем, если не требуется прилагать много усилий. Если же вы хотите раздвинуть границы своих возможностей, вам нужно смириться с вероятностью неудачи. И многим рискнуть. Иногда пребывание в тупике дает нужный мотив для успеха.
5. **Ставьте все под сомнение.** Если вы оказались в каких-то обстоятельствах, это еще не значит, что именно так все и должно быть. Это говорит лишь о том, как обстоит дело сейчас. Раздвинуть границы возможностей – значит увидеть ситуацию такой, какова она есть, и подвергнуть ее сомнению. Бросить вызов реальности. Поверить в то, что ваша воля сильнее обстоятельств.

### Экстремальная жажда учиться

1. Читая книги, делайте заметки.
2. Будьте наставником.
3. Найдите себе наставника и спросите, что вы можете в себе улучшить.
4. Выслушивайте противоположные точки зрения.
5. Поднимайте сложные и острые вопросы перед широкой аудиторией.
6. Обращайтесь за помощью в трудных обстоятельствах.
7. Запишите пять последних причин своих неудач.
8. Не поддакивайте, если чего-то не знаете.
9. Будьте благодарны за неожиданные уроки.
10. Пополняйте список книг, которые хотите прочитать, – и читайте их.
11. Продолжайте спрашивать «Почему?».
12. Делитесь приобретенными знаниями.
13. Пригласите трех друзей на кофе и за разговором извлеките урок из их талантов.
14. Не смотрите часто телевизор.
15. Отправьтесь на экскурсию в музей и сделайте несколько фотографий.
16. Составьте список уроков, которые вы усвоили.
17. Читайте самые авторитетные газеты и журналы.

18. Вводите новые слова в свой лексикон.
19. Прекратите твиттить – начните читать.
20. Будьте добры к тем, кто не знает того, что знаете вы.
21. Увлекайтесь музыкой, спортом или заведите хобби.
22. Расширяйте границы своих возможностей физическими упражнениями и активностью.

### Будьте щедры

1. **Ищите позитивные стороны в каждой ситуации.** Трудно быть благодарным, видя только невзгоды и огорчения. Заставьте себя находить счастливые моменты в жизни – приятные, прекрасные и вдохновляющие. Ваш мозг переключится на режим благодарности и начнет замечать все хорошее, что происходит вокруг. Что вы ищете, то и находите. Представьте, как легко быть благодарным, когда вокруг все замечательно.
2. **Записывайте все и перечитывайте.** Записывать великолепные события – очень эффективный метод развития щедрости. Вы словно документируете свой опыт. А что может мотивировать лучше, чем напоминание о радости предыдущих побед? Записывая все положительные моменты жизни, вы создаете преграду между своими страхами и реальностью. Здесь, на бумаге, все написано черным по белому.
3. **Перестаньте суетиться; притормозите.** В суматохе дней большинство из нас так беспокоятся и раздражаются, что редко приостанавливаются, чтобы увидеть вещи такими, какие они есть, чтобы понять, как все хорошо на самом деле. Начните останавливаться. Медитируя, выполняя упражнения или просто читая в одиночестве, успокойте свой ум и дайте проявиться красоте жизни.
4. **Чаще говорите «спасибо».** Практика благодарности – эффективный способ разжечь в себе творческую искру. Говоря «спасибо», вы оказываете на свое психологическое состояние благотворное воздействие. Просто произнесите это слово, и у вас улучшится настроение. Приучите себя благодарить и делайте это почаще. Этот «легкий наркотик» открывает путь к великим свершениям.
5. **Смейтесь над собой.** Одна из причин нашей неблагодарности заключается в том, что мы воспринимаем жизнь слишком серьезно. Иногда достаточно посмеяться над обстоятельствами, чтобы открыть перед собой необычайные перспективы и новые пути достижения успеха. Вы можете злиться сколько угодно, но, осознав абсурдность происходящего, сумеете увидеть новые возможности и воспользоваться ими.

### Как мозг принимает решения

Мозг обрабатывает полученную информацию тремя основными способами:

1. Если информация скучна или предсказуема, мозг ее игнорирует.
2. Если информация слишком сложная, она существенно обобщается.
3. Если, по мнению мозга, поступают сигналы угрожающего характера, он включает реакцию борьбы или бегства

Становитесь лучше. Используйте джедайский обман разума, чтобы перехитрить свой страх.

1. **Поддерживайте оптимальную работоспособность мозга.** Заботьтесь о себе, выделяя достаточно времени на отдых и уменьшая стресс, чтобы избыток гормона кортизола не нанес непоправимого вреда вашему организму.
2. **Контролируйте чувства.** Не поддавайтесь сиюминутным эмоциям. Сознательно умирять страх, который мозг продуцирует для сохранения жизни.
3. **Слушайте чужое мнение.** Спросите того, кому доверяете: «Моя точка зрения имеет смысл?» Сделайте так несколько раз, и вы обнаружите следующую закономерность: ваш образ мыслей под действием страха кардинально отличается от восприятия в состоянии покоя и уверенности в себе.
4. **Сразу приступайте к действиям.** Активность уничтожает страх. Действуйте. Делайте что-нибудь. Чем больше, тем лучше.

5. **Абстрагируйтесь от негатива, заставляйте себя мыслить позитивно.** Негативно настроенный человек психически слаб. Для того чтобы думать о плохом, не требуется прилагать сознательные усилия. Зато для того, чтобы находить лучшие стороны в каждой ситуации, нужно немало душевных сил. Пусть остановка негативных мыслей и убеждений войдет у вас в привычку. Заставляйте себя переосмысливать негативный опыт с позитивной точки зрения. Рассматривайте каждую ситуацию как возможность.
6. **Рассуждайте логически.** Не оценивайте неблагоприятные обстоятельства с точки зрения «Со мной всегда случаются неприятности». Рассматривайте неудачу как препятствие, которое нужно преодолеть, а не как удар по вашей самооценке.
7. **Думайте оттенками серого.** Противодействуйте черно-белому мышлению, рассматривая все события в диапазоне между этими двумя крайностями. Пересмотрите свои убеждения. Будьте непредвзяты

## Сила любви

1. **Будьте уязвимы.** Ставьте себя в положение, в котором возможно испытать душевную боль. Это непросто, но один из лучших способов, который позволяет возможностям найти вас. Если вы по-настоящему заботитесь о других и они чувствуют вашу отзывчивость, они протянут вам руку помощи и захотят помочь вам добиться успеха.
2. **Будьте честны.** Если вы причиняете боль окружающим, обижаете их, проще простого спрятаться от правды. Но так вы только солжете себе. А ложь и любовь в одном образе жизни несовместимы. Чтобы научиться любить, вы должны быть предельно честны сами с собой в отношении своих ограничений и потенциала роста.
3. **Будьте целеустремленны.** Сознательно планируйте оказывать воздействие на жизнь других людей. Всеми силами старайтесь быть щедрым и рассудительным. Не ждите, пока кто-то споткнется и упадет, чтобы броситься ему на помощь. Смотрите вокруг и активно подбадривайте тех, кто, может быть, страдает молча.

## Вывод

По ложа руку на сердце, считаю книгу бесполезной. Слишком много в ней лозунгов, штампов и призывов. Советы, которые дает автор не систематизированы и выглядят как прописные истины. Истории коих в книги много сводятся к одному - их герои - люди с сильным характером. И при этом не всегда раскрыто, о чем же все - таки думал и что чувствовал герой истории в этот момент.

Кстати по поводу историй, они действительно местами занимательные и интересные. Вот ради них стоит почитать эту книгу, так для общего развития и интереса. Хотя ряд этих историй можно было увидеть в фильмах. Например: Карл Брашир – военный ныряльщик, Майкла Оэра – невидимая сторона. Так же из интересных историй хотелось бы выделить, вы сможете легко найти их в Интернете и почитать: Джерри Райс – американский футбол, Джон Рёблинг - автор Бруклинского моста, Джоанни Рошетт - фигурное катание, Клэй Дайер – рыбак, Дерек Редмонд – легкоатлет, Фредди Чепмен - и капитан Британской армии и Грант Ашац – шеф повар.

Покупать на свой страх и риск. Может, как и очень понравится и так и вызвать негативное чувство.