

# **NOW!**

**SEIZE THE MOMENT.  
IT'S ALL YOU HAVE.**

**ERIK BERTRAND LARSSSEN**



# ТЕПЕР!

ЛОВИ МИТЬ — ЦЕ ТВОЄ ВСЕ

ЕРІК БЕРТРАН ЛАРССЕН

Переклад з англійської Катерини Однороженко



«МОНОЛІТ»  
Дніпро  
2017

УДК 174.4  
ББК 88.332.2  
Л25

*Ларссен, Ерік Бертран*

Л25 Тепер! Лови мить — це твоє все / Ерік Бертран Ларссен ;  
Пер. з англ. К. Однороженко – Д.: Моноліт, 2017. – 240 с.

ISBN 978-966-2236-03-3

«Тепер!» — це завершальна частина трилогії про особистісне вдосконалення колишнього спецпризначенця, а нині — відомого норвезького бізнес-консультанта та одного з найзатребуваніших на Заході коучів Еріка Бертрана Ларссена. Якщо у перших двох книгах («Без жалю до себе» та «Пекельний тиждень») автор дає відповіді на питання «Що робити?» та «Як робити?» задля досягнення успіху, то у третій зосереджується на тому, як, прямуючи до мети, отримувати задоволення від життя.

Для впровадження позитивних змін, для того, щоб діяти відповідно до плану, незважаючи на численні труднощі, щоб змінювати на краще зовнішні обставини, потрібно змінитися зсередини, віднайти у собі внутрішню силу, яка дасть відчуття гармонії, спокою та насолоди кожною миттю існування.

Ларссен упевнений, що силу духу можна тренувати так само, як і тіло, та дає відповідні настанови. Врешті ця сила допоможе позбавитися стресу й тотальної заклопотаності, досягти «ефекту присутності» у власному житті, навчитися жити «тут і тепер», а не минулим чи майбутнім, тобто жити у дійсності.

УДК 174.4  
ББК 88.332.2

*Видання захищено авторським правом.  
Копіювання, передрук, тиражування заборонено  
і карається згідно з чинним законодавством.*

*Правову підтримку  
видавництва забезпечує  
компанія Web-protect*



© Erik Bertrand Larssen  
Видано зі згоди Stilton Literary Agency

© Переклад українською мовою, видання  
українською мовою, оформлення  
ФОП Першеїн О. М., 2017

ISBN 978-966-2236-03-3

*Присвячується Єві та Маркусу*



# Зміст

Передмова.....	1
Вступ .....	5

## **Частина перша. Внутрішня сила**

### **Вісім речей, які потрібно набути**

Віра в те, що ви можете .....	31
Цінності .....	37
Вибір .....	41
Безстрашність.....	
Конструктив.....	
Порядок .....	
Щедрість .....	
Розмова з тим, кого немає.....	

### **Вісім речей, яких треба позбутися**

Скигнення .....	
Жалість до себе .....	
Критиканство .....	

Заздрощі.....  
Лінощі.....  
Стрес.....  
Рівновага.....  
Егоїзм.....

## **Частина друга.**

### **Присутність**

Минуле і майбутнє.....  
Брехун!.....  
Найкраще у світі питання.....  
Пульс ніндзя.....  
Користуємося всім тілом.....  
Чарівні сходи.....  
Знаходимо свій виступ у скелі.....  
Трохи — це багато.....



# Передмова

**Ніщо не може затьмарити світло,  
яке ллється зсередини.**

**Майя Енджелоу**

Життя — це те, що відбувається ТЕПЕР. Я намагаюся уявити вас саме тепер, коли ви відкриваєте цю книжку і починаєте читати. Я знаю, де ваші очі: на літерах. Л-І-Т-Е-Р-А-Х, чорних дужках та рисках, з яких складаються символи, що ми використовуємо для спілкування. У вашій голові вони набувають змісту. Тепер ваші очі тут. Т-У-Т. Це єдине, у чому я впевнений щодо вас. Не знаю, сидите ви собі спокійно, стоїте чи пак тиняєтеся з книжкою, але, найімовірніше, ви сидите. Також імовірно, що відстань від ваших очей до сторінки становить близько сорока сантиметрів. Якщо книжка у вас у руках, а не на столі чи на колінах, то ви напевне тримаєте її обома руками. Я не маю жодного уявлення, де ви сидите. Можливо, у своїй вітальні чи у готельному номері — а може, у в'язниці, в бібліотеці або на веранді. Хтозна, може, ви на підводному човні, а над вами сто метрів Північного моря. Вчора я бачив в «Інстаграмі» фото, на якому жінка з моєю книжкою «Без жалю до себе» штурмує Бессеген; можливо, ви теж у горах. А може, зручно вмостилися у ліжку після довгого робочого дня й скоро задрімаєте. Я не знаю.

Я пишу ці рядки на борту літака, що виконує рейс номер DY1904 з Осло до Дубровника. Я дивлюся на літери, що одна за одною з'являються у мене на екрані на висоті 40 000 футів над Європою. Перевіряю: як я почувуюся цієї миті? Я знаю, що в моїй свідомості поєднується багато емоцій, думок та почуттів. Я зосереджений; у салоні, напевно, лунає безліч звуків, але я не звертаю на них уваги. Я думаю про майбутнє: про те, як пишу і як мене сприйматимуть. Водночас я нетерпляче чекаю на посадку в Дубровнику, тому що їду на весілля хорошого друга, якому зичу в житті всього найкращого. Сама думка про його свято робить мене щасливим.

Але насамперед я думаю про те, де ви *тепер*. Не ваші очі, бо я знаю, що вони прикуті до цієї сторінки, а решта вас. Про що ви думаєте? Що відчуваєте? Саме цієї миті?

Мить коротка та швидкоплинна, це щось, чого спершу немає, потім є, а потім знову немає. Деякі миті легко переживати й легко пам'ятати. Піднесені, прекрасні, чарівні, значущі, казкові миті. В інших немає нічого особливого, або принаймні так здається. З ними просто все гаразд, і їх швидко забувають. А є сумні, трагічні, несправедливі, огидні миті. Такі, що їх хочеться забути. Однак усе це — миті. Вони реальні, вони є насправді, навіть якщо ми не переживаємо їх розумом та серцем. Я вірю, що кожна мить має цінність. Цінність, якою часто нехтують. Ми применшуємо її, доки не усвідомимо, що наше життя добігає кінця.

У мене давно склалося враження, що чимало дуже старих або важкохворих людей згадують своє життя і жалкують, що не були *уважнішими до своїх митей*. Гадаю, якщо

просто сісти й подумати, у кожного з нас виникнуть схожі почуття. Нам захочеться приділяти більше уваги митям, глибше переживати те, що відбувається тут і тепер.

На мій погляд, максимальна присутність у кожній миті — це перевага, якою варто користуватися якомога частіше. Якщо нам це вдаватиметься, наше життя буде кращим. Життя людей, що нас оточують, також поліпшиться. Ми будемо здійснювати більше своїх бажань і відчувати більше позитивних емоцій дорогою до своїх цілей. Далі ви дізнаєтеся детальніше, чому це так. А поки що сформулюємо головну думку цієї книжки: присутність у миті — це щось, у чому можна вдосконалюватися, ставати кращим завдяки тренуванням.

А найцікавіше те, що для цього не потрібно дуже багато змінювати. Невеличке корегування трибу мислення здатне відкрити цілий світ, сповнений присутності в миті. Маленька зміна у напрямі думок може надати поштовху до значно насиченішого життя. Зрушення у поглядах буває досить, аби ваші миті знову стали вашими. В дитинстві ви вміли жити тут і тепер, і вам до снаги повернути цю здатність.

Трохи — це багато!

Ерік Бертран Ларссен

Десь над Європою, червень 2015 року



# Вступ

**Я — вільний, я — духу свого капітан.  
Володар своєї я долі<sup>1</sup>.**

**Вільям Ернест Хенлі**

Чимало людей, з якими я спілкуюся, кажуть, що час ніби тікає від них. Дні настільки переповнені справами та обов'язками, зустрічами та завданнями, подіями та викликами, що виникає почуття, наче життя проходить повз. Багато кому дошкуляє стрес. Думки таких людей, як правило, про те, що сталося і що може статися, а не про те, що відбувається тепер. Вони зізнаються, що спроби зосередитися на поточних подіях викликають у них дискомфорт — подає голос якась негативна емоція, що зазвичай чаїться на задвірках свідомості.

З цим не обов'язково миритися. Мій досвід тренера з особистісного розвитку показує, що себе можна змінити. Для цього потрібно стати свідомішим. Якщо ви будете вдумуватися в те, як ви думаєте, виявиться, що ви здатні приймати інформовані рішення, які відкриють перед вами новий шлях. На цьому шляху ви повніше й глибше переживатимете те, що відбувається тут і тепер. Моя мета — допомогти вам просунути на крок далі у цьому

---

<sup>1</sup> Переклад Маріанни Малиної (<http://gak.com.ua/creatives/2/13015>).

процесі й поділитися інструментами, які допоможуть вам здійснювати бажані зміни.

Ви можете не погоджуватися зі мною й не вірити всьому, що я пишу. Я знаю, що декого роздратують мої твердження та манера висловлюватися, і я цьому радий! Я в жодному разі не ідейний лідер — я той, хто прагне зробити крихітний, а може, не такий вже й крихітний, внесок у те, щоб ваша життєва подорож проходила краще. Мені не потрібно, щоб ви зі мною погоджувалися, — мені потрібно, щоб ви замислилися.

Чимало важливих рішень ми приймаємо несвідомо — просто робимо те, чого чекають від нас інші або ми самі. А що, як я трохи перетрушу ці очікування й наважуся поставити кілька питань? Якщо вони викличуть у вас відчуття, ніби я передаю куті меду, спробуйте зупинитися й подумати, чому ви так реагуєте. Можливо, в чомусь ми насправді дотримуємося різних точок зору. Тоді вам і мені просто доведеться з цим жити. Однак перевірте, чи не зачіпають вас, бува, певні рядки за живе. Можливо, саме тут закопане зернятко, з якого проростуть великі зміни. Хоча визнавати, що нам потрібно змінити себе, буває болісно.

Звісно, трапляються ситуації, в яких ви безсилі. Можливо, ви хворієте або переживаєте щось таке, з чим людина не має лишатися сам на сам. В такому разі певні розділи цієї книжки можуть бути не про вас.

Тільки ви знаєте правду про своє життя. Тільки ви розумієте, які з питань і проблем, що я порушую, для вас актуальні. Ніхто, крім вас, не знає, як ви хочете жити, що для вас важливе і чого ви прагнете. Кожен може багато чого взяти від життя, і якщо ви візьмете з цієї книжки бодай щось корисне — нехай це буде одне коротке речення,

яке змусить вас замислитися, — я вважаю, що це чудово. Я вірю, що потрібно більше розмірковувати й свідоміше користуватися психологічними інструментами — я вірю в силу думки. Навіть якщо у вас просто з'явиться мотивація зробити крок уперед хоча б в одній сфері, я вважаю, що мої надії справдилися.

У сучасному світі нам, людям, доводиться діяти швидше й швидше. В багатьох сферах зростання відбувається у геометричній прогресії. Зміни стаються частіше, діапазон вибору розширюється, а можливості, до яких ми одержуємо доступ, множаться на очах. Не дивно, що нам важко лишатися присутніми. Наш мозок просто не встигає розуміти, як можна щоденно створювати позитив.

Імовірно, на Заході невідомо відбувається сплеск популярності занять, які підштовхують нас до того, що нам насправді подобається, тобто до повної присутності у поточному моменті: альпінізму, стрибків з парашутом, плавання з аквалангом, фітнесу, живопису, медитації або навіть кулінарії. Коли люди у прадавні часи полювали на мамонтів, збирали трави та шукали захисту від вітру й негоди, протягом більшої частини дня їх присутність була надзвичайно високою. Я так думаю. Вони змушені були зосереджувати увагу на поточному завданні. Минали тисячі років, а життя майже не змінювалося; людина насамперед задовольняла свої базові потреби, і лишатися у поточному моменті було природно та легко. Наш мозок досі налаштований на виживання у світі тих часів. Еволюція людства ще не сягнула рівня, на якому мозок охоплює все, що пропонує сучасне суспільство. Сьогоднішній спосіб життя з усіма його викликами випробовує нашу здатність бути по-справжньому присутніми тут і тепер.

Тільки подумайте, як змінилося суспільство й життя людей за останні 150 років! Не слід чекати, що наш мозок автоматично пристосується до таких стрімких та бурхливих зрушень.

## **Внутрішня сила**

Як існувати у тому, що відбувається тут і тепер, жити у миті? Думаю, секрет полягає у розвитку *внутрішньої сили*. Треба бути сильним. Треба набувати внутрішнього спокою. Володіти внутрішньою силою означає бути впевненим у собі, мати підґрунтя, яке лишається непохитним, незважаючи на буревії, що вирують навколо. Завдяки цьому ви не втрачаєте внутрішнього спокою та відчуваєтеся хазяїном свого життя.

Присутність у миті й внутрішня сила — це дві сторони однієї медалі. Вони живлять одна одну; вони замикаються в хороше зачароване коло. А може, точніше буде назвати це ланцюговою реакцією, коли одна добра річ приводить до іншої, а та, своєю чергою, запускає наступний позитивний процес.

Можна нарощувати внутрішню силу.

Можна поглиблювати свою присутність.

\* \* \*

На сьогодні я майже дев'ять років працюю тренером з особистісного розвитку. Впродовж цього часу я більш-менш постійно спілкуюся з людьми віч-на-віч. За скромними оцінками, загальна сума таких бесід становить вже приблизно 4000. Я сприймаю це як привілей, адже маю



можливість розмовляти зі стількома різними людьми, що дотримуються різних поглядів, мають різне походження, стикаються з різними ситуаціями та викликами. Крім того, чимало моїх співрозмовників досить успішні у своїх галузях. Найбільше мене дивувало, що в той чи інший момент багато бесід зводилося до впевненості у собі й своїх силах. Навіть вершки суспільства — керівники вищої ланки, провідні спортсмени, фінансові верховоди й топ-політики — порушують цю тему. І часто!

Дивувався я, напевне, тому що мені довго здавалося, ніби впевненість у собі притаманна всім навколо, і тільки в мене є потреба її підвищити. Але з плином часу я щораз більше підбадьорювався й набував мотивації: не я один прагну бути впевненішим у собі. Не мені одному потрібно більше внутрішнього спокою — потрібен стрижень, що забезпечує непохитну позитивність за будь-яких умов. Я прагну цього давно, скільки себе пам'ятаю. У мене бували й досі бувають довгі періоди вагань. Чи не бракує мені хисту? Чи гідна я людина? Чи до снаги мені те, що я задумав? Чи вартий я чогось? Чи не замало моїх зусиль, аби бути хорошим батьком? Чи гарний з мене партнер у стосунках? Чи достатньо я віддаю суспільству? Іноді ця хвиля така потужна, що я зневірююся й навіть шаленію. А буває, мені просто стає трохи сумно. Потім я згадую, що в мене відносно все гаразд, і життя, по суті, склалося. Тоді сумувати стає соромно.

Вагання та непевність можуть швидко минати або затримуватися надовго — це як розлад шлунку. Вночі через них буває важко заснути. Я можу почуватися непевним у ситуаціях, які іншим здаються простими та буденними. Такі ситуації часто зумовлюють контакти з новими людь-

ми, приміром «перебування серед товариства». Нещодавно мені потрібно було зустрітися з потенційними партнерами по роботі. Це мала бути пересічна подія, але перед зустріччю я взявся допитувати себе. Чи вартий я їхнього часу? А що, як їм не сподобається моя пропозиція? Або моя зовнішність? Чи справлю я на них позитивне враження? Зустріч пройшла погано.

Ці відчуття часто виникали у мене в дитинстві і з'являються дотепер. Але, на щастя, рідше, ніж раніше. Вони чимдалі слабкіші. До пуття не розумію, на чому вони ґрунтуються, проте я дуже вмотивований їх викорінювати! Я знаю, що внутрішню силу можна розвивати. Це надихає мене не зупинятися. Не страшно, що на цьому шляху в мене бувають злети і падіння, і не страшно, що я не завжди беру гору. Завжди брати гору — це утопія. Проте якщо тренуватися, цілком реально потроху збільшувати внутрішню силу. Сподіваюся, що ця книжка стане вам у пригоді. Нехай мій досвід і думки хоч трохи допоможуть вам на вашому шляху. Бо трохи — це дійсно багато.

\* \* \*

Дехто несе спокій в собі. Такі люди випромінюють впевненість, міць. Вони кожен день зустрічають з почуттям, що немає такої проблеми, яку б вони не могли вирішити. Думаю, ви розумієте, про що я. Можливо, хтось із ваших друзів або ваша бабуся має внутрішню силу, якою ви захоплюєтеся. Чимало прикладів можна знайти в літературі. Крім того, є історичні постаті, яких би напевне назвали не раз і не два, якби ми провели опитування «Кого ви асоціюєте з внутрішньою силою?»: Нельсон Мандела, Магатта Ганді, Мати Тереза, Мартін Лютер Кінг, Жанна Д'Арк.

Для когось внутрішню силу уособлює старий чернець, тоді як іншим спадають на думку герої зі світу кіно: Гендальф, Міягі чи Йода. Ці приклади можуть надихати й вчити нас.

Тренуючи свою внутрішню силу, ви набуватимете рис, якими захоплюєтеся у цих особистостях. Також ви побачите, що запустили ланцюгову реакцію, коли приділяєте дедалі більше уваги миттям і дедалі глибше переживаєте те, що відбувається тут і тепер. Так підвищується якість життя.

## Ріка

Уявіть, наче ви опинилися у бурхливій річці й пливете за течією. Ви не помічаєте гуркоту. Він просто є. Шум води. Оглушливий, хаотичний звук. У ньому немає ні ритму, ні системи. Якби його вимкнули, ви б зауважили, що його не чути. Проте коли чуєте, ви не звертаєте на нього уваги. Він є природною частиною середовища, *звуковою доріжкою вашого життя*.

Величезна маса води перетікає з місця на місце, інколи рвучко та хльостко, інколи неблаганно, потужними хвилями. Річка здається збіса впевненою. Вона просто підхоплює вас і несе, без жодних вагань та каяття. Авжеж, я буду там! Звісно, я примчуся туди!

Вода крижана, і подекуди ви бачите уламки льоду, що не встигли розтанути. На вас гідрокостюм і рятувальний жилет, але ваше обличчя почервоніло від холоду. Ваші пальці залякли, проте ви цього не помічаєте. Ви пливете по річці, і ваша швидкість дорівнює швидкості води.

Ви її частина, заціпеніла ріска. Немов ту крижину, вас жбурляє туди-сюди, крутить по звивинах, то підкидає вгору, то тягне донизу.

Вода бризкає в обличчя. Ви мружитесь, але варто лише розплющити очі, як набігає наступна хвиля, така потужна, що ви не встигаєте закритися від неї, і ваші очі знову заливає вода. Намагатися гребти марно. Тільки-но ви лягаєте на живіт, як вас перевертає на спину. Ви бовтаєте ногами й руками, аби випірнути та зробити глибокий вдих. Коли свіже повітря наповнює легені, ви відчуваєте, як слідом вдирається крижаний струмінь. Ви кашляєте, плюєтеся та відчайдушно борсаєтеся, аби тримати голову над водою. Хвилі накривають вас, каміння боляче б'є по стегну, вас перекидає на живіт. Ваші руки гарячково вимахують у пошуках життєво потрібного повітря. Ваша ситуація змінилася. Тепер ви стурбовані. Стурбовані, що все це може погано скінчитися. Стурбованість поступово переростає у щось справді потужне й згубне — у паніку.

Аж раптом все заспокоюється. Ви перевертаєтеся на спину. Завдяки гідрокостюму й рятувальному жилету ви досить добре тримаєтеся на воді. Ви глибоко вдихаєте повітря та стомлено усміхаєтеся. Тоді повільно, тихенько зітхнувши, видихаєте. Річка стала ширшою та втихомирилася. Хвилі зникли, лишилися тільки слабкі лагідні брижі.

Ви заплющуєте очі й відпочиваєте на спині. Ніс і рот спокійно та рівно дихають. Вуха занурені у воду. Стає тихо. Руки розслаблено лежать на воді вздовж тіла. Здається, що можна почути своє серцебиття. Свобода. Самотність. Довгоочікуваний перепочинок.

Ви намагаєтеся насолодитися ним, але щось вам заважає: тривога. Як довго триватиме цей спокій? Вас повільно несе течія.

Потім вода знову починає набирати швидкість. Підступають розпач та відчуття несправедливості. Що тепер? Ви широко розплющуєте очі й піднімаєте голову. Річка посилює хватку; ви помічаєте, що русло звужується, а швидкість зростає. У вас немає вибору. Ви розумієте, що вам нічого не лишається, як знову братися до роботи. Ви знаєте, що треба негайно поновлювати боротьбу, тримати темп. Цього разу у вас менше наснаги. Ви не певні, що можете — або хочете — боротися далі. Можливо, вам бракує сил. Можливо, бажання.

\* \* \*

У багатьох із нас життя схоже на таку річку. Нами керують зовнішні сили. Перед нами часто постає вибір, проте, зробивши його, ми починаємо сумніватися, чи справді дослухалися свого серця. Можливо, вам здається, ніби ви приймаєте рішення самостійно, проте є сила-силенна факторів, що скеровують нас у тому чи іншому напрямку — і так, що ми про це навіть не здогадуємося. Ваші батьки мають очікування щодо освіти, яку ви здобудете, та хобі, яким присвячуватимете дозвілля. У вашому колі друзів є ідеали, яким ви прагнете відповідати. Суспільні норми впливають на вас, імовірно, більше, ніж ви думаете. Талановиті люди у відділах продажу по всьому світі витрачають мільярди, аби маніпулювати вашим вибором. Ви робите те саме, що й більшість із нас: надягаєте гідрокостюм, стрибаєте в річку та дрейфуете у ній. Дозволяєте дням, тижням і місяцям нести себе світ за очі. Ви пливете за течією життя і сподіваєтеся, що все буде добре.

Буває, що така подорож дійсно складається непогано. Можна навчитися вправно рухатися у воді. Призвичаїти тіло відштовхуватися від каміння, замість розбиватися об нього. Згодом організм напрацює оптимальний спосіб рухатися у річці. Ви зможете прискорюватися та зменшувати швидкість. Але повного контролю над водою ніколи не здобудете. Ваші можливості будуть обмежуватися тим, що дозволяє річка. Рано чи пізно у вас не стане сили плисти проти течії.

Коли ви у воді, вам погано видно, як змінюється русло. Ви не можете планувати далеко наперед, і у вас ніколи не виникне відчуття, що ви бачите загальну картину життя й майбутнього. Ви залежите від річища та води. У вас немає свободи. Ви не приймаєте жодних рішень щодо своєї долі. Ви не присутні у своєму житті, і вам здається, що воно пролітає повз.

А потім настає день, коли ви усвідомлюєте, що хочете бути по-справжньому вільними і керувати цією подорожжю на власний розсуд. Адже з річки можна вийти, і тоді ви будете самі приймати рішення і творити подорож вашої мрії.

## **Стежка**

Ви простуєте стежкою. Ви не знаєте, чому такий щасливий, вам просто радісно. Вашому тілу добре. Так добре! Стежка в'ється поміж смерек і кущів лохини. Єдине, на що вам варто зважати, — це коріння, яке час від часу трапляється на шляху. Воно трохи стирчить із землі, і через нього недовго пере-чепитися. Промені сонця намагаються пробитися крізь вер-

хівки дерев. Подібні до прожекторів, вони ллються з неба й розчиняються в лісових травах. Все навколо зелене.

Легко забути, як добре гуляти такою стежкою. Тільки коли вибираєшся на природу, розумієш, як це чудово і як добре було б робити це частіше. Ваша хода легка. Ви почуваетесь так, ніби здатні йти нескінченно довго, ніби вас ніщо не зупинить і ви непереборні. Ви знаєте, що це не так, проте цієї хвилини у вас таке *відчуття!* Ваше тіло перебуває в гармонії, у думках немає безладу. Ваша голова просто існує. Ви переходите на біг і відчуваєте радість, якою просто насолоджуєтесь. Ви не боїтеся насолоджуватися. Ваші плечі розпрямлені. Ви вибігаєте на галявину і відчуваєте, що найтепліші сонячні промені торкаються вашої шиї. Вони такі теплі, що майже печуть. Над головою гуде джміль. Без певного напрямку він кружляє галявиною та зникає в гущавині. Ви піднімаєте погляд на джмеля і переходите на ходьбу, розвертаєтеся і якийсь час рухаєтеся спиною вперед, не зводячи очей з безкрайого неба. Ви тихенько усміхаєтеся. Повітря прозоре. Небо яскраво-блакитне.

Ви знову повертаєтеся і починаєте бігти підтюпцем, легко й тихо. На чолі виступають краплі поту, і ви відчуваєте бажання прискоритися. Ви трохи подовжуєте крок, дещо збільшуєте тиск на подушечки стоп, енергійніше розмахуєте руками. Коліна піднімаються вище, швидше. Серце б'ється частіше, м'язи працюють, з волоссям грається вітер. Чудово! Стежка зміїться то вправо, то вліво, і ви інколи йдете короткими кроками, аби ступити ногою куди треба, але частота і темп тепер вищі. Ви відчуваєте, як ваші стопи торкаються ґрунту, верес уздовж вузького тропку лоскоче литки. Ви дихаєте глибше, відкриваєте

рот, наповнюєте легені, робите великий ковток повітря. Тепер стежина йде трохи вгору, і вам треба додати зусиль. Ха! Темп! Ви почуваетесь стрімким, сильним! Підйом стає крутішим. Здолати цей пагорб, аби трохи розслабитися нагорі. Вище, вище, вище!

Гребінь. Ви зупиняєтеся. Кладете руки на стегна. Дивитесь вниз. Відновлюєте дихання. Пульс хутко повертається до норми, що свідчить про вашу хорошу форму. Ви поволі йдете трохи далі й бачите, що стежина перетинається з вузькою ґрунтівкою. Ви зупиняєтеся на дорозі. Дивитесь праворуч і ліворуч. Ви можете обирати: прямувати стежкою, що біжить по той бік ґрунтівки, або йти по дорозі. Свобода. Вибір. Ви приймаєте рішення і контролюєте ситуацію. Самі в лісі, але у безпеці. Ви усміхаєтеся та радієте своєму існуванню.

\* \* \*

Мені подобається порівнювати життя з подорожжю, походом у гори. На початку життя ви стоїте посеред невеличкого плато, з якого відкривається казковий краєвид. Ви бачите глибокі долини й високі величні гори. Прямо перед вами також в'ється річка. Вона тікає далеко в долину і зникає за обрієм. Гори монументальні, дикі й прекрасні. Є кілька стежин і доріг. Ви самі можете вибирати, якою йти.

Маленьким хлопчиком я збирав портфель (звісно, не без маминої допомоги), зав'язував шнурки на черевиках і приблизно два кілометри йшов до школи пішки. Окрім книжок, за плечима в мене було чимало сподівань та очікувань. Я полишав безпечну «базу» з її мудрими наставниками, якими були мої чудові батьки, та завзятою під-



тримкою молодшої сестри. Проходив кількасот метрів вулицею Олая Олсена, тоді йшов стежкою, доки та не перетиналася з головною дорогою міста Скогн, що в регіоні Тренделаг, і вже по тій дорозі діставався початкової школи. Хоча компанію мені складав мій найкращий друг Оле Бернт, який був найвищим учнем у класі і докладав усіх зусиль, аби підбадьорити мене, я почувався маленьким — не тільки фізично, але й в самому собі. Я простував глухою темною долиною в суворому невідомому краї. Згодом портфель почав здаватися мені заважким. Не те що він став надсильним, але легкої та приємної прогулянки з ним вже не було. До залякування чи биття на шкільному подвір'ї доходило рідко, проте кепкування, дошкульні коментарі, погляди з-під лоба й штовхання змушували мене почуватися, наче я продираюся крізь прогній. Проживши рік у Скогні, ми переїхали до міста Волер у регіоні Солорі, де я пішов у другий клас. Нову «базу» встановили за якихось кількасот метрів від школи, проте я все одно опинився у маленькій порожній долині. Пам'ятаю, як дорогою до школи збирав усю силу, аби впоратися з невизначеністю та випробуваннями, що чекали попереду. Я казав собі, що сьогодні буду молодцем, підніматиму руку кожного разу, як учитель про щось запитає. Я підсвідомо почувався переможцем, коли знаходив щось, у чому можна себе проявити, навіть коли простуєш глибокою долиною.

Часто я просто стояв і дивився на шкільне подвір'я. Спостерігав, як інші діти бешкетують, грають у футбол, підкидають монетки та б'ють по м'ячах. Минали роки, а я все ламав голову, у чому різниця між ними та мною. Напевне, лише в тому, що я був невеликої статури, мав акцент, не захоплювався спортом і (мабуть, найголовніше)

був невпевнений у собі та своєму місці серед інших. Але в той час і в тих умовах зрозуміти це було важко.

Так чи інакше, я став шукачем: мене цікавило, чи можна знайти новий шлях, нову стежку, що виводить з долини нагору. Допитливий та розгублений, я всім серцем прагнув знайти вихід. Надія, що така стежка є, посилилася, коли я почав читати про видатних людей. Їм вдалося перетворити життя на неймовірну подорож — вони піднімалися на справді вражаючі гребені та милувалися найкращими краєвидами. Вони не вешталися по глухих долинах, де опинився я. Їхня подорож щось їм давала: сенс, майстерність, позитив. Вони були частиною чогось більшого, ділилися з людьми довкола та допомагали їм. Насамперед мене мотивувало, що багато хто з них розповідав про труднощі на шляху та навіть про важке дитинство. Їм було незрівнянно важче, ніж мені, проте вони впоралися! Видатні люди стали для мене натхненням, уявними товаришами, з якими я міг спілкуватися кожного дня, таємними друзями. Наполеон, Тур Геєрдал, Магатма Ґанді, Вінстон Черчилль, Мухаммед Алі й Томас Едісон вказували мені шлях. Вони здавалися мені уособленням позитиву, і я прагнув їх наслідувати.

У дитячі та юнацькі роки я багато чого навчався у своїх світочів. Дорослим також чимало переймав у людей, яких зустрічав у реальному житті. Я почав свідоміше міркувати над тим, як певні особистості повільно, проте впевнено набирають висоту, і поступово їхні майже непомітні повсякденні кроки складаються у походи до фантастичних країв з надзвичайними краєвидами. За плечима в них є щось таке, завдяки чому такі сходження стають можливими. Не тільки сподівання та очікування, як у моєму порт-

фелі першокласника. Всі їхні кроки — це дрібні рішення, які приймаються кожного дня. Врешті-решт я дізнався, якими інструментами вони користуються.

## Трилогія про особистісне вдосконалення

Три роки тому я сів писати свою першу книжку «Без жалю до себе». Те, що починалося з дитячого захоплення героїчними постатями, переросло в упорядковану методику, яка дає змогу мотивувати й надихати інших людей та допомагати їм здобувати те, чого вони хочуть. Тоді мене по-справжньому осяяла думка, що це справа, якій можна присвятити життя. Я міг завзято працювати, допомагаючи іншим ставати кращими й діяти ефективніше. Я гордий та щасливий, що «Без жалю до себе» та «Пекельний тиждень» припали читачеві до вподоби. З цими книжками ознайомилися тисячі норвежців, і їх досі читають. На час написання їх переклали тринадцятьма мовами. Для мене це підтвердження, що мої думки та ідеї знаходять широкий відгук. Ідеї не нові; я черпав натхнення з багатьох джерел. Але мені приємно чути, що те, як вони викладені, викликає в людей бажання стати свідомішими та, можливо, навіть випробувати на собі деякі з описаних інструментів. Дізнаватися, що хтось вирішив змінити своє життя на краще, тому що прочитав твою книжку, — надзвичайно потужна мотивація. Дехто робить один рішучий стрибок уперед і починає життя з чистого аркуша. Я цьому радий. Але взагалі вважаю, що найкращий спосіб досягти тривких змін — іти до них маленькими послідовними кроками.

«Без жалю до себе» дає інструменти, за допомогою яких можна вибратися з річки та зробити більше кроків у потрібному напрямку, до шпилів, на які ви прагнете зійти. Перша заповідь у тому, що вам потрібна мапа. Треба поставити собі мету і дозволити їй бути вашою провідною зіркою. Крім того, вам знадобиться бінокль, бо час від часу потрібно буде переосмислювати своє життя, охоплювати ширшу картину. Тільки так можна зрозуміти, чи правильною стежкою ви йдете.

У горах також стане у пригоді висотомір. Це для спусків та підйомів, які вам обов'язково доведеться долати. Не варто боятися спусків: кожен, хто стояв на гребені, знає, що шлях до нього лежить через долини. Перестрибувати зі шпिला на шпиль, звісно, не вдасться, а долини між високими скелями глибші, ніж навколо похилих пагорбів. Саме ці контрасти роблять життя поза межами річки таким насиченим. Ви самі вибираєте, якою місцевістю вам іти.

Потім треба зрушити з місця. «Пекельний тиждень» дає змогу випробувати певні інструменти і подивитися, який вони дають ефект. Завдяки пекельному тижню можна взяти розгін і встановити для себе нову, вищу планку. Довести собі, що ви здатні її подолати. Отож «Пекельний тиждень» може бути поштовхом, який визволить вас із річки або змінить напрямок вашого руху. А змінений напрямок означатиме зовсім іншу подорож до зовсім іншого краю. Скористайтеся шансом прокласти свій власний курс. Оберіть шпиль, до якого прямуватимете. Знайте, що з річки та з долини можна вибратися.

Перші дві книжки я писав, щоб допомогти вам бути кращим та діяти краще і, відповідно, збагачуватися тим,

що я називаю позитивом. Третя покликана зробити те саме. Їх можна читати незалежно одна від одної — не обов'язково знайомитися з текстом перших двох, щоб мати користь від третьої. Але вони доповнюють одна одну. У перших двох книжках добре висвітлено, як можна вдосконалюватися у повсякденних справах і коли це насправді має значення. Проте моє бачення особистісного розвитку набагато повніше викладено у книжці номер три, яку ви тепер читаете. Вона швидше про кращу *ситуацію*, ніж про кращі дії, проте краща ситуація є передумовою кращих дій; іншими словами, мова про запуск позитивної ланцюгової реакції, коли все працює разом. З трьох книжок складається те, що я називаю «методом Бертрана». «Без жалю до себе» — це перший крок. «Пекельний тиждень» — практичні настанови. А «Тепер!» — це сам процес. Як на мене, для успіху немає іншої мірки, крім позитиву. Позитив є ключовим поняттям «Без жалю до себе» та «Пекельного тижня». У цій, третій, книжці ви знайдете більше методів, за допомогою яких його можна діставати.

Мій досвід показує, що більшість із нас не здає собі справи в тому, як ми живемо, які приймаємо рішення, що цінуємо і до чого прагнемо. Як правило, ми сподіваємося, що все буде добре, й стрибаємо у річку. Ми схильні винуватити зовнішні чинники, коли життя складається не так, як ми уявляли. Втім я вважаю, що всі ми можемо брати від життя більше, якщо будемо вчитися в інших, приймати виклики, розвиватися та вдосконалювати способи свого мислення. Я вірю, що, хоч би якою була вихідна точка, кожен з нас може перетворити життя на фантастичну подорож.

У своїх книжках я намагаюся висловити, що ми самі відповідаємо за своє життя. Хоча від першого до останнього дня на нас впливають зовнішні фактори, великою мірою саме від нас залежить, як складається наша доля. Більше за все мене надихають люди, в яких були найгірші умови, найгірші вихідні точки. Вони допомагають мені вірити, що все можливо. Незалежно від вашого статусу або умов, в яких ви народилися, ви здатні впливати на своє життя. Як ви побудуєте подорож, що зветься життям, які миті вона вам подарує, багато в чому вирішувати вам. Я чудово розумію і з повагою ставлюся до того, що це може бути нелегко. Хтось народжується в країні з жакхливим урядом і обмеженою свободою. У когось погані батьки чи слабке здоров'я. Комуś випадає травматичний досвід або зрада, після якої не хочеться жити. І все ж я глибоко переконаний, що кожному до снаги влаштувати чудову подорож. З іншого боку, я так само непохитний у переконанні, що у кожного є чортів обов'язок допомагати й підтримувати дорогою якомога більше людей.

Наріжним каменем усіх змін є спосіб мислення, або, якщо хочете, дух. Розум великою мірою керує емоціями, а емоції керують діями. Тривка зміна в поведінці вимагає зміни у мисленні. Це фундаментальна послілка моєї тренерської філософії.

Отже, моя книжка про те, як зробити свою подорож якомога кращою. Виявляється, що досягти шпилью не обов'язково найголовніше. Коли є мета, набагато легше зробити більше кроків у правильному напрямку. Зрештою, треба знати, за що б'ється, аби битися добре. Проте найважливіше у хороших цілях — це подорож, яку ви влаштуєте, щоб їх досягти. Якщо у вас є амбіції, ваш маршрут

буде різко відрізнятися від маршруту людини, що пливе за течією або змирилася з блуканням глухою долиною. Той, хто націлився на гребінь гори, вирушить у зовсім іншу подорож, аніж решта, що почіпляли на себе рятувальні жилети й пірнули в річку.

\* \* \*

Я торкнувся того, як важливо бути присутнім у миті і як розвиток внутрішньої сили може цьому сприяти. З того, що я бачив, внутрішня сила тісно пов'язана з певними рисами. Одні з них примножують внутрішню силу, інші є негативними та підточують її — останніх треба цілеспрямовано позбуватися. У першій частині книжки я спочатку пишу про вісім ознак або елементів, які, на мою думку, допоможуть вам стати сильнішим, якщо ви їх розвиватимете. Далі йдеться про вісімку, якої, на мій погляд, потрібно позбутися. Для того щоб збільшувати внутрішню силу, треба звільнитися від небажаного *та* набувати потрібного. Першими в двох переліках я поставив ті ознаки, які вважаю найважливішими. Ким і де б ви не були в житті, я вірю, що робота над цими аспектами буде корисна усім нам. Вам напевне спаде на думку чимало ознак, які теж варто було б внести у перелік, проте мої спостереження за людьми показують, що ці дві вісімки заслуговують на окрему увагу. Кожна з ознак має величезний потенціал змінити ваше життя на краще. Читайте неупереджено, беріть те, що вам потрібно, — навіть якщо вас зачепить лише одна з ознак, попрацювавши над нею, ви збільшите внутрішню силу. А тоді можна взяти цю ознаку за вихідну точку для свідоміших роздумів про те, в що ви вірите.

У міру того, як зростатиме ваша внутрішня сила, ви помічатимете, що вам легше бути присутніми у миті. У другій частині я детальніше пишу про присутність — що вона включає, які радощі вона може вам дати і як перетворити здатність бути присутнім на конструктивну силу життя.

\* \* \*

Змінюватися непросто, але можливо. Для цього треба налагоджувати свій розвиток і приймати відповідальність за нього, замість просто сподіватися, що одного дня трапиться щось хороше. Потрібно вірити, що ви насправді можете змінюватися, еволюціонувати і ставати кращою версією себе. Треба усвідомлювати, що частину ваших усталених шаблонів мислення слід виправити, а може, навіть взагалі ліквідувати. Якщо ви не вірите, що це можливо, тоді вам, напевне, варто закрити цю книжку і віддати її тому, хто, на вашу думку, здатен змінюватися.

Під час подорожі, що зветься життям, хай би скільки кроків, рішень, днів і моментів її наповнювали, дійсно можливо почуватися впевненим у собі. Можна відчувати себе хазяїном ситуації, спокійним та вільним від страху, і просто бути настроєним на позитивний лад. Якщо це вдасться, вам стане набагато легше насолоджуватися подорожжю і час від часу просто розслаблятися та існувати, спостерігати світ і віддавати належне миті. Інколи важливо просто бути.