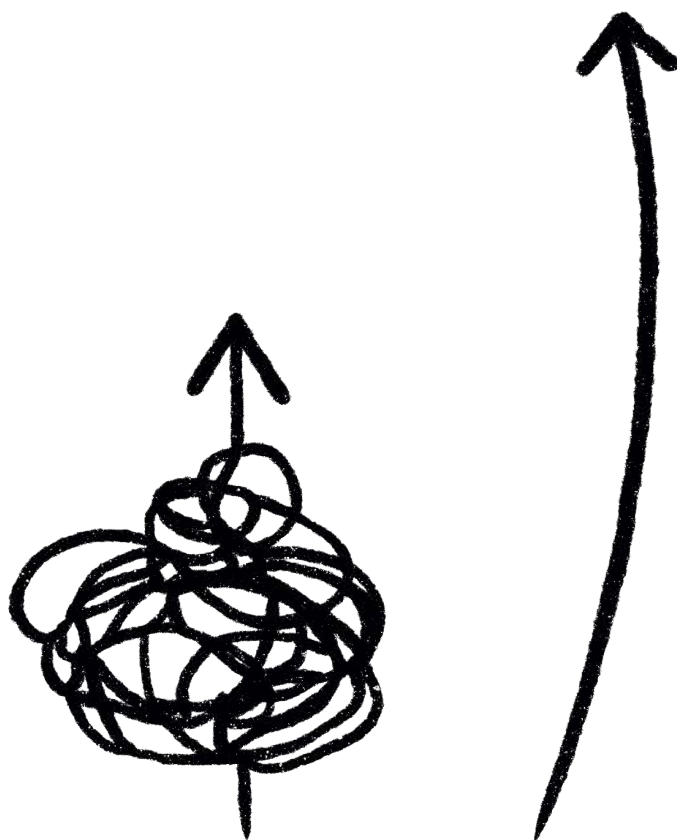


НОВАЯ КНИГА ОТ АВТОРА МЕЖДУНАРОДНОГО  
БЕСТСЕЛЛЕРА «ЭССЕНЦИАЛИЗМ»

# без усилий



Пусть главное станет проще

**ТРЕГ МАККЕОН**

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.	
Ни к чему такие сложности.....	9
<b>СОСТОЯНИЕ НЕПРИНУЖДЕННОСТИ</b> .....	<b>25</b>
<b>ГЛАВА 1</b>	
Смотрите под другим углом.....	31
<b>ГЛАВА 2</b>	
Наслаждайтесь.....	43
<b>ГЛАВА 3</b>	
Отпускайте.....	55
<b>ГЛАВА 4</b>	
Отдых.....	69
<b>ГЛАВА 5</b>	
Наблюдайте.....	81
<b>ДЕЙСТВИЕ БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ</b> .....	<b>93</b>
<b>ГЛАВА 6</b>	
Давайте определение.....	99
<b>ГЛАВА 7</b>	
Начинайте.....	105
<b>ГЛАВА 8</b>	
Упрощайте.....	111

ГЛАВА 9	
Прогресс.....	121
ГЛАВА 10	
Держите темп.....	129
<b>РЕЗУЛЬТАТ БЕЗ УСИЛИЙ</b> .....	<b>139</b>
ГЛАВА 11	
Учитесь.....	147
ГЛАВА 12	
Учите.....	159
ГЛАВА 13	
Автоматизируйте.....	165
ГЛАВА 14	
Доверяйте.....	175
ГЛАВА 15	
Предотвращайте.....	185
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	
Сейчас.....	197
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b> .....	<b>203</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	<b>221</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	<b>223</b>

## ВВЕДЕНИЕ

# Ни к чему такие сложности

Позвольте рассказать вам о Патрике Мак-Гиннисе<sup>1</sup>. Этот человек делал абсолютно все, чего от него ожидали. Он соответствовал всем требованиям. Он окончил Джорджтаунский университет. Затем Гарвардскую школу бизнеса. Он получил должность в одной из ведущих страховых компаний. Работал Патрик сверхурочно, поскольку был уверен, что так полагается, — по 80 часов в неделю, даже во время отпусков. Он никогда не покидал офис раньше начальника. Иногда казалось, что он вообще не покидал рабочее место.

Патрик Мак-Гиннис так много путешествовал по рабочим делам, что получил статус привилегированного пассажира авиакомпании Delta, — статус настолько высокий, что ему еще даже не придумали названия. А между тем он пользовался услугами еще четырех авиакомпаний на трех континентах. Однажды, когда Патрик отказался остаться дома из-за болезни, ему три раза пришлось выбегать в туалет с заседания совета директоров. Он вернулся, по словам коллеги, весь позеленевший, но все равно досидел до конца.

Патрика Мак-Гинниса учили, что работа на износ — залог исполнения всех желаний. Частично эта установка пришла из Новой Англии: ваша трудовая этика определяет характер. И будучи сверхдостигателем, Патрик, усвоивший ее, показал какой-то новый уровень. Он даже не думал,

что работа сутками напролет приведет его к успеху, он считал, что это *и есть* успех. Если вы не засиживаетесь в офисе допоздна, должно быть, у вас не очень важная работа. В конечном счете, по его мнению, сверхурочные окупятся. Пока, проснувшись однажды, Патрик Мак-Гиннис не обнаружил, что работает на обанкротившуюся компанию.

Шел 2008 год. Акции компании American International Group упали на 97 процентов. Все долгие вечера в офисе, все бесчисленные ночные перелеты в Европу, Южную Америку и Китай, все пропущенные дни рождения и праздники — все оказалось напрасным.

Через несколько месяцев после того, как грянул финансовый кризис, Патрик не мог встать с постели. По ночам его лихорадило. Перед глазами все плыло, в прямом и переносном смысле. Много месяцев он не видел четко. Он метался, пытаясь найти опору. Он потерял себя.

Причиной болезни был стресс. Врач назначил провести несколько анализов. Патрик чувствовал себя трагическим персонажем — конем Боксером из «Скотного двора»\* Оруэлла, который, будучи самым усердным работником на ферме, на любую проблему, любую неудачу отвечал: «Я буду работать еще больше»<sup>2</sup>. Так он и делал, пока не рухнул от изнеможения и не был отправлен на бойню.

Однажды, возвращаясь домой от врача на такси, Мак-Гиннис заключил «делку с Богом» — как он это назвал. Он пообещал: «Если я выживу, то изменюсь».

«Моим ответом на любой вопрос было работать дольше и больше», — говорил Мак-Гиннис. Но вдруг он понял: «Сверхурочный труд приносит больше проблем, чем пользы». Что ему оставалось делать? У Патрика было три варианта. Он мог продолжать в том же духе и, вероятнее всего, уработался бы до смерти. Он мог метить ниже, отказаться от своих целей — или найти более простой способ достижения желаемого. И он выбрал третье.

Патрик Мак-Гиннис ушел с должности в American International Group, но остался консультантом. Он перестал работать по 80 часов в неделю.

---

\* Оруэлл Дж. Скотный двор. Эссе. М. : АСТ, 2013.

Теперь он приходил домой в пять. И больше не строчил электронные письма по выходным. Патрик перестал считать сон необходимым злом. Он стал гулять, бегать и лучше питаться. Он сбросил 12 килограммов. Он вновь стал наслаждаться жизнью — и работой.

Примерно в этот период, вдохновленный другом, вкладывающим в стартапы, Патрик заинтересовался инвестированием. Дохода было немного, небольшие суммы тут и там. Он инвестировал в несколько компаний. Вложения вернулись к нему в 25-кратном размере. Даже в сложные для экономики времена он был уверен в своих финансах, потому что теперь располагал не одним источником дохода.

За половину того времени, которое раньше Патрик проводил на работе, он заработал больше. И новая деятельность оказалась более прибыльной и менее изнурительной. Патрик понял: «Это даже непохоже на работу». На собственном опыте он усвоил: если не можешь работать больше, пришло время поискать иной путь.

А что насчет вас? Вы когда-нибудь чувствовали:

- что бежите все быстрее, но не приближаетесь к своим целям;
- хотите делать больше, но вам не хватает энергии;
- вы уже топчетесь на грани выгорания;
- все стало даваться намного труднее?

Если вы ответили «да» на один или все эти вопросы, эта книга для вас. Такие люди, как вы, обычно дисциплинированные и целеустремленные. Увлеченные и мотивированные. И все-таки они чрезвычайно измотанные.

## **Путь без чрезмерных усилий**

В жизни бывают приливы и отливы. Все, что мы делаем, подчиняется ритму. Иногда стоит трудиться не покладая рук, а иногда нужно отдохнуть и восстановить силы. Но в наши дни многие работают все усерднее и усерднее. Ритма нет, слышится лишь зубовой скрежет от приложения усилий.

Мы живем во времена величайших возможностей. Но нечто в современной жизни напоминает поход в горы на большую высоту. Мозг затуманен. Земля словно уходит из-под ног. Воздух разрежен, и даже малюсенький шаг вперед невероятно изнуряет. Может быть, нами движут непрерывный страх и неуверенность в будущем. Одиночество и изоляция. Финансовые трудности и неурядицы. А может быть, ежедневно душит ответственность, давят люди и обстоятельства. Что бы то ни было, из-за этого мы частенько работаем в два раза больше, а получаем в два раза меньше.

Жизнь трудна — действительно трудна, во всех своих проявлениях. Она бывает сложной и обременительной, грустной и изматывающей. Разочарования ложатся на плечи тяжким грузом. Плата по счетам висит как камень за пазухой. Напряженные отношения истощают. Воспитание детей дается с большим трудом. Потеря близкого человека отбирает силы. В некоторые периоды жизни все дается тяжело.

Было бы глупо воображать, что книга способна устранить все ваши трудности. Я писал ее не для того, чтобы снять с вас эту ношу, а чтобы ее облегчить. Пусть все трудности и не превратятся в отдых и развлечение, но многим из вас, я верю, станет проще.

Чувствовать перенапряжение и усталость под грузом тяжелых, обременительных забот — обычное дело. И так же неудивительно расстраиваться и падать духом от ежедневных разочарований и неприятностей. Это происходит со всеми. Однако сегодня с такими проблемами сталкивается все больше и больше людей, причем гораздо чаще, чем прежде. И вот что странно, некоторые из нас, пытаюсь справиться с избыточной нагрузкой и изнеможением, клянутся работать больше и дольше. Не улучшает ситуацию и то, что в нашей культуре выгорание считают ценой успеха и самореализации. Если вы не находитесь в состоянии перманентной усталости, значит, работаете недостаточно. Таков скрытый смысл этой установки. Лавры достаются тем, кто зарабатывает их потом и кровью, кто практически ломается на этом пути. Сокрушительный объем работы стал для нас едва ли не целью.