

УДК 005.32:159.923

ББК 88.5+88.37

Г24

Гаят, Майкл

Г24 Дивись уперед. Надійний шлях до омріяного життя /Майкл Гаят, Деніел Гаркаві , пер. з англ. Оксани Кацанівської. — К. : Наш Формат, 2016. — 176 с.
ISBN 978-617-7279-91-3

Багато людей не визначають пріоритетів, не формулюють мети життя і, як наслідок, просто плывуть за течією. Такі люди ризикують опинитися не там, де хотіли. Коли життєва ріка починає кидати тебе на порогах, де шукати рятівне коло, як не втратити весло, що допоможе повернутися на обраний шлях? Автори цієї книжки — відомий блогер Майкл Гаят і бізнес-тренер Деніел Гаркаві — вважають, що врятує ефективний життєвий план. Книжка «Дивись уперед» — покрокова інструкція по створенню карти дій, яка стане вашим найважливішим проектом.

УДК 005.32:159.923

ББК 88.5+88.37

Літературний редактор *Ольга Дубчак*. Коректор *Ілона Буц*. Верстальник *Денис Піорко*.
Технічний керівник *Микола Климчук*. Відповідальний за випуск *Антон Мартинов*.

Надруковано в Україні видавництвом «Наш Формат» у типографії «Фактор-Друк» (61030, Україна, м. Харків, вул. Саратовська, 51). Підписано до друку 08.11.2016.
Тираж 3000 прим. Термін придатності необмежений. Замовлення № 9116.
ТОВ «НФ», пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032, тел. 0 (44) 222-53-49,
pub@nashformat.ua. Свідоцтво ДК № 4722 від 19.05.2014. Висновок Держ. сан.-епідем.
експертизи № 05.03.02.-04/51017 від 16.11.2015.

Літературно-художнє видання
Серія «Художня література»

Всі права застережено. All rights reserved
© Michael Hyatt, Daniel Harkavy, 2016
© Кацанівська О., пер. з англ., 2016
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2016

ISBN 978-617-7279-91-3

ЗМІСТ

<i>Вступ. Додаток для вашого життя</i>	9
--	---

Частина перша

УСВІДОМТЕ СВОЇ ПОТРЕБИ

<i>Розділ 1. Визнайте, що пливете за течією</i>	21
<i>Розділ 2. Зрозумійте місію</i>	27
<i>Розділ 3. Цінуйте переваги</i>	34

Частина друга

СКЛАДІТЬ ПЛАН

<i>Розділ 4. Створіть спадщину</i>	47
<i>Розділ 5. Визначте пріоритети</i>	56
<i>Розділ 6. Прокладіть маршрут</i>	71
<i>Розділ 7. Пожертвуйте одним днем</i>	85

Частина третя

ПРОЖИВІТЬ СВІЙ ПЛАН

<i>Розділ 8. Почніть втілювати план</i>	99
<i>Розділ 9. Не закидайте його на полицю</i>	110
<i>Розділ 10. Станьте частиною революції</i>	119

<i>Висновки. Вибір за вами</i>	128
--------------------------------------	-----

<i>Подяки</i>	130
<i>Короткий довідник планувальника</i>	133
<i>Приклади життєвих планів</i>	137
<i>Про авторів</i>	167
<i>Примітки</i>	170

ДОДАТОК ДЛЯ ВАШОГО ЖИТТЯ

Перший крок на шляху до мети — вирішити, що ви не стоятимете на місці.

Джон Пірпонт Морган

Був чудовий липневий ранок і я (Майкл) прогулювався Скелястими горами в Колорадо. Стежка звивалася вздовж жвавого струмка. Усе навколо буяло й квітло, у повітрі вирувала суміш солодких ароматів сосен, тополь і землі. Температура повітря — градусів вісімнадцять — була ідеальною для тривалої прогулянки. Діставшись першого орієнтиру, знайомого місточка через струмок, я зупинився, щоб увібрати в себе всю цю навколишню красу, і загубився у відчуттях.

Невдовзі я перейшов другий місток і попростував стежкою, що вела мене від потічка. Ще десять хвилин стрімкого підйому — і я вийшов до русла, яке тікало вгору по крутому схилу. Трохи заморившись, я вирішив, що зайшов уже достатньо далеко, ковтнув води й почав спускатися. Знову перейшовши другий місток, я рушив униз тією самою стежиною, якою перед цим піднімався, принаймні так мені здавалося. На диво, я більше не чув дзюрчання струмка. Ліс тепер був темнішим і густішим. Через якусь мить все стало зрозуміло — я загубився не лише у відчуттях. Я заблукав! Десь повернув у неправильний бік і опинився на зовсім іншій стежці.

На щастя, на моєму айфоні стояв спортивний додаток, який відстежував маршрут. Я молився, щоб телефон зловив сигнал. Так! П'ять поділок! Маршрут було видно на карті, тож я міг побачити його початок і кожен пройдений мною поворот, зокрема

й неправильний. За якихось десять хвилин я знову був на правильному шляху.

Додаток для вашого життя

Прогулянка в горах — одне, а от буденне життя — зовсім інше. Ви ж не зможете просто скористатися GPS-додатком, якщо зійдете з правильного життєвого шляху? Правда ж?

Коли б ми не вживали поняття «планування життя», люди його розуміють. Де б ми про нього не згадували: у доповіді, на тренінгу, у блозі або й у звичайній розмові, майже всі усвідомлюють його значення, навіть якщо ніколи всерйоз його не обмірковували. Чому ж так?

- Можливо, тому, що вони бачать довкола багато нещасних людей, які й гадки не мають, як докотилися до такого життя.
- Можливо, тому, що глибоко в душі усвідомлюють, що пливуть за течією, не маючи чітких життєвих цілей.
- Можливо, тому, що життєвий шлях виявився складнішим, ніж очікувалося, і тепер вони розуміють, що потребують плану.
- Можливо, тому, що життя не складається так, як вони сподівалися, і вони нарешті вирішили взяти його в свої руки.
- Можливо, тому що їм зараз 40, 50 чи 60 і вони просто не можуть повірити в те, як швидко промайнули роки.
- Можливо, попри те, що зараз їхній життєвий шлях складається досить добре, вони усвідомлюють усю швидкоплинність часу й хочуть зробити його ще кращим.

Якщо в цих словах ви впізнали себе, у ваших руках правильна книжка. Життєвий план — це додаток, що не дозволить вам зійти зі шляху до омріяного життя. Без плану ви маєте всі шанси опинитися зовсім не там, куди прямували — на руїнах власного шлюбу, кар'єри чи здоров'я.

Здебільшого люди розуміють усю мудрість планування. Ми плануємо майбутню відпустку, освіту дітей, вихід на пенсію. Але чомусь ніколи не плануємо свого життя. Так було й з нами обома. Проте потім ми усвідомили, чого нам бракувало.

Тривожний сигнал

У 20 я (Деніел) розпочав кар'єру в галузі іпотечного кредитування. У 23 мене призначили менеджером. За наступні кілька років наша компанія розширила мережу філіалів з 8-ми до 17-ти. Важко працюючи, я зумів створити чудову команду, яка зовсім скоро зробила наш відділ найбільш результативним.

У 28 мене підвищили до віце-президента, відповідального за роботу всіх філіалів. Я контролював діяльність 200 первинних кредиторів і керівників у Каліфорнії, Орегоні, Вашингтоні й Неваді. От тоді все й стало значно складнішим.

Генеральний директор компанії був моїм наставником і другом. Він чітко дав зрозуміти, що вбачає в мені свого наступника. За рік до того компанія стала публічним акціонерним товариством, тож майбутнє здавалося цілком безхмарним. Я перевищував усі фінансові завдання й не міг навіть уявити успішнішого розвитку своєї кар'єри.

Але глибоко в душі я відчував: щось пішло не так. Мої колеги-однолітки були, поза сумнівом, людьми заможними, проте більшості довелося заплатити за успіх високу ціну. Хтось розлучився або нарікав на нещасливий шлюб. Інші не могли знайти спільну мову з дітьми-підлітками, які постійно втрапляли в халепу. Хтось не міг прожити дня без допінгу — алкоголю чи наркотиків. Мало хто піклувався про своє фізичне й духовне здоров'я. У багатьох прогресивних галузях картина була так само невтішна.

На цьому етапі (одружений, батько трьох маленьких дітей) я усвідомлював, що моє життя рухається в неправильному напрямку. Усі ті люди були дуже успішними в одній сфері — фінансовій, але повними банкрутами в інших — значно важливіших. Я нікого не засуджував, та мені зовсім не подобалося те, що я бачив. Для того щоб моя життєва історія склалася інакше, були потрібні зміни — це я знав напевне. Я довго й серйозно обдумував свій життєвий шлях.

Після повного переосмислення цінностей змінилося й моє розуміння успіху. Те, що раніше мотивувало мене, раптом утратило

всі принади. Мене більше не цікавили прибуток, майно чи статус. Мені хотілося чогось більшого — от лише я не знав, чого саме. Отож, я звільнився. Комусь це здавалося безглуздя, мені ж — абсолютно логічним кроком.

Я вирішив узяти річну відпустку й присвятити її аналізу кар'єри. Врешті-решт, я зупинився на такому варіанті: заснувати компанію з бізнес-коучингу (пізніше я назвав її «Білдинг чемпіонз, Інк.»). Тоді ж мене вперше ознайомили з поняттям «планування життя». Я заприятелював із Тодом Дунканом, письменником і тренером з продажів. Важко переоцінити, як сильно він допоміг мені в запуску нового бізнесу; у навчанні він застосовував методику «Планування життя».

У відпустці я написав свій перший життєвий план, а незабаром створив практичний інструмент, що став основою цієї книжки. Ми переконані: щоб навчитися керувати командою, треба спершу навчитися керувати собою, — тому пропонуємо нашим клієнтам розпочати з планування життя, а вже потім переходити до розвитку бізнесу й лідерських якостей. Упродовж років планування життя допомогло тисячам людей.

Врятувало воно й мене. Минуло понад 20 років відтоді, як я вперше відкрив цю методику для себе та випробував її в дії. Це допомогло мені не лише уникнути долі окремих колег, а й зосередитися на найважливіших цінностях.

Історія Майкла доволі схожа.

Ціна успіху

У липні 2000 року голова «Нельсон букс», одного з видавництв компанії «Томас Нельсон паблішерс», раптово пішов у відставку. Мені (Майклу) запропонували обійняти його посаду. Я знав, що справи цього відділу кепські, та уявлення не мав, наскільки. З'ясувалося, що видавництво «Нельсон букс» було найменш прибутковим з усіх чотирнадцяти.

Упродовж наступних 18 місяців я тільки те й робив, що відчайдушно намагався все змінити. Я постійно їздив у відрядження, ми з командою не раз засиджувалися в офісі допізна. Разом ми

зробили наш відділ найприбутковішим. Я знову пішов на підвищення, а заодно отримав і нові обов'язки.

Незабаром далися ознаки й негативні наслідки успіху. Обсяг робочих навантажень зростав, а от фізичних — зменшувався. Я їв дедалі більше шкідливої їжі й почав набирати вагу. Я постійно нервувався, аж поки не опинився в лікарні із серцевим нападом (принаймні так мені здавалося). На щастя, я помилявся — то був просто сильний напад кислотного рефлюксу*. Проте він мене налякав і змусив замислитися. Я усвідомив, що спланував свою кар'єру, та аж ніяк не життя. Якби так тривало й далі, я підірвав би, а може, і зовсім зруйнував своє здоров'я. Могло статися й щось значно гірше...

За порадою друга я найняв тренера з особистісного розвитку — Деніела. «Життя не має бути таким — його можна зробити збалансованим і змістовним», — казав він. Щоб показати, як саме, Деніел допоміг мені написати життєвий план. Тоді я вперше ґрунтовно обміркував, чого мені хотілося б досягти не на роботі, а в інших, не менш важливих, сферах життя. Тоді ж у мене вперше за багато місяців з'явилася надія.

«Це не убезпечить тебе від нещастя і несподіванок, — попередив Деніел, — зате допоможе активно жити й свідомо формувати своє майбутнє». Він мав рацію. Написання життєвого плану, його регулярний перегляд і оновлення змінило нас обох. У той час, як розширювалися наші родинні й дружні кола, розвивалися кар'єри та розросталися інтереси, життєвий план не давав нам зійти з правильного шляху, допомагав залишатися вірними найціннішому.

Ми переконалися в силі життєвого плану на власному досвіді. Тепер хочемо подарувати таку нагоду і вам. До речі, у нас добра новина: планування життя допомагає не лише перевиснаженим управлінцям середнього віку. Зовсім навпаки — що раніше почнете, то більше матимете шансів перетворити своє життя на

* Кислотний рефлюкс — відтік шлункової кислоти в стравохід, горло або ротову порожнину. — Прим. ред

мрію — у сенсі фінансів, стосунків, здоров'я й духовного розвитку. Нікому не завадить взятися за штурвал корабля під назвою «Життя» й повести його правильним курсом.

Наша обіцянка

Усі ми іноді губимося. Навіть знаючи правильний шлях, ми сходимо з нього. Буває, ми не розуміємо, як повернутися. А буває й так, що нам просто не подобається те, куди ми прямуємо.

Ми хочемо, щоб ця книжка подарувала вам ясність думок, необхідну для формування бачення всього вашого життя та створення плану, що вкаже правильний шлях. Уся річ в адекватній оцінці реалій приватного та професійного світів і, як наслідок, ухваленні найкращих рішень і перетворенні вашого життя на історію успіху.

«Дивись уперед» допоможе вам повірити у свої сили. Якщо ви відчуваєте певний дисбаланс і розумієте, що не можете більше витримувати такий темп життя; якщо маєте неабиякі професійні здобутки, проте не бажаєте нехтувати іншими пріоритетами; якщо хочете зосередитися на досягненні фінансового успіху; якщо нещодавно пережили трагедію і раптом збагнули, що життя скороминуче... Якщо це про вас — ви обрали правильну книжку.

«Дивись уперед» навчить ухвалювати найдоречніші рішення у будь-якій сфері життя. Позитив полягає в тому, що більшість із нас навіть не уявляють, як багато всього можуть контролювати. Кожен день — це тисячі нагод змінити свою історію. Ми хочемо допомогти вам навчитися ухвалювати якомога ініціативніші, важеніші та вигідніші рішення.

І нарешті, «Дивись уперед» дасть вам змогу зробити вагомий внесок у розвиток світу загалом і вашого оточення зокрема.

Без активних дій не буває позитивних результатів. Наша мета — дати вам поштовх, необхідний для омріяних змін. У цій книжці ми постійно закликатимемо вас до дій. Ми допомогли багатьом людям із найрізноманітнішими життєвими обставинами й стали свідками їхніх разючих перетворень. Значення має лише

одне, і це надзвичайно важливо, — ваша *готовність до змін на краще*. Джон Морган мав рацію, коли сказав: «Перший крок на шляху до мети — вирішити, що ви не стоятимете на місці».

Отже, рухаймося вперед.

Огляд книжки

«Дивись уперед» складається з десяти розділів. Прочитавши їх, ви усвідомите необхідність життєвого плану, зрозумієте процес його створення й отримаєте підтримку в його втіленні. Наша головна мета — навчити вас щодня ухвалювати рішення, завдяки яким ваше життя стане ініціативнішим і обміркованішим. Якщо ви дослухаєтеся до наших порад, то здобудете знання та навички, що допоможуть прожити життя дивлячись уперед, а не в дзеркало заднього огляду. Ось карта доріг «Дивись уперед».

Розділ 1. *Визнайте, що пливе за течією*. Ми з'ясуємо, чому так мало людей планують свої життя та що відбувається з тими, хто цього не робить. Як правило, усе зводиться до так званого «плину за течією» — метафори, що пояснює, як ми опинилися зовсім не там, куди прямували. Якщо в нашій історії і є «негативний герой», то це плин за течією.

Розділ 2. *Зрозумійте місію*. Ми дамо чітке визначення життєвого плану, пояснимо, чим він є, а чим — ні. А також поставимо три важливі запитання, які допоможуть упорядкувати не тільки ваш план, а й усе ваше життя.

Розділ 3. *Цінують переваги*. Ми докладно розглянемо 6 основних переваг створення життєвого плану. Щоб усі ваші зусилля не виявилися даремними, необхідно чітко зрозуміти, чому саме ви зважилися написати план і привести його в дію.

Розділ 4. *Створіть спадщину*. Ми пропонуємо вам уявити останні хвилини свого життя й спробувати відповісти на одне запитання: «Що скажуть про мене мої родичі, друзі й колеги, коли мене не стане?». Ця вправа може здатися занадто песимістичною, проте її роль важко переоцінити. Адже після вашої смерті значення матимуть тільки *спогади*, які ви залишите після себе. То яким