

ЗМІСТ

Голос у вашій голові

9

Познайомтеся зі своєю мавпою

28

Чого хоче ваша мавпа?

52

Творчість і мавпа

67

Приручення мавпи

103

Куди тепер?

142

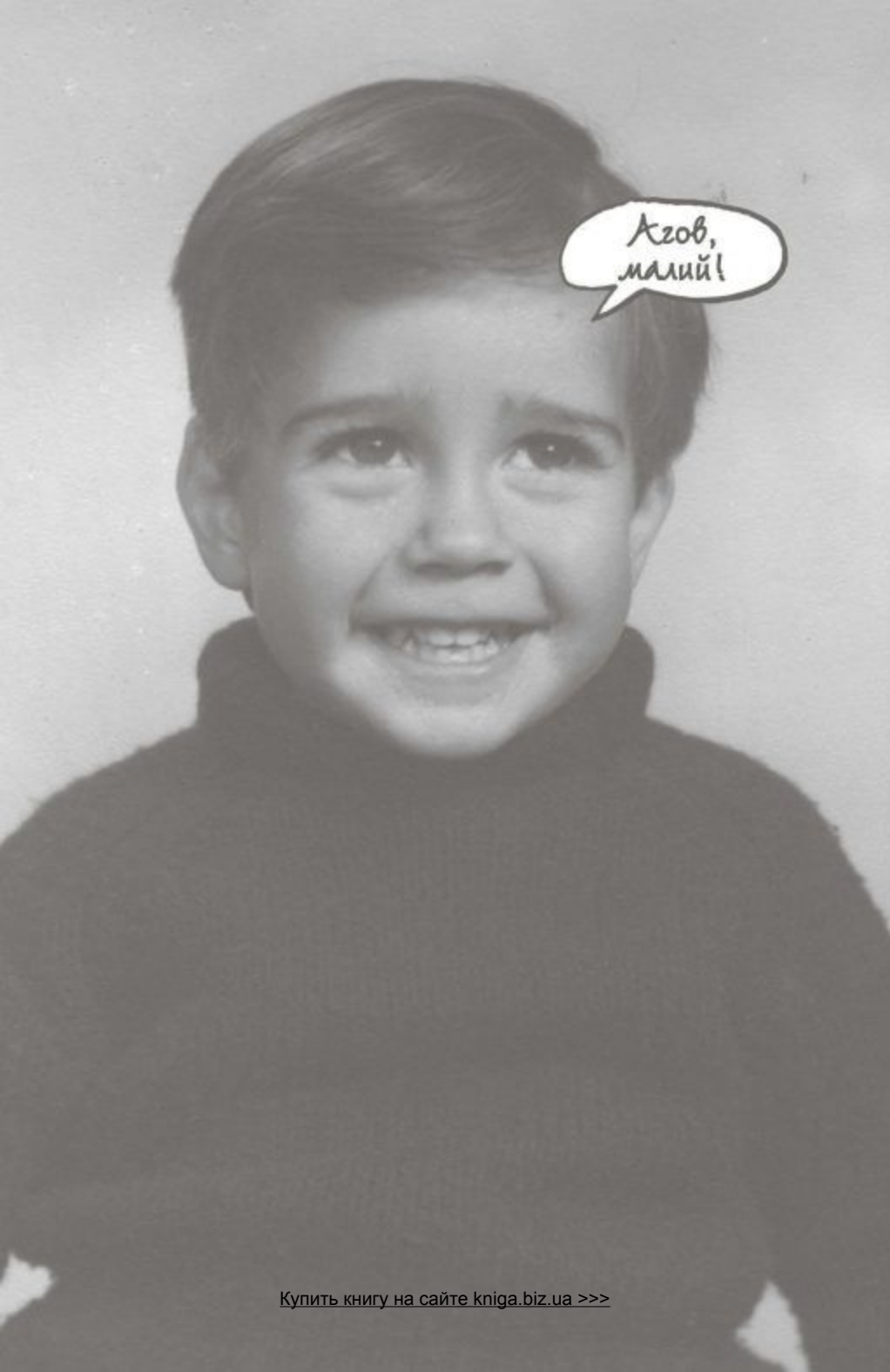
Про автора

159

[>>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Азов,
мамий!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ГОЛОС

у вашій голові

ЦЮ КНИЖКУ Я НАПИСАВ ДЛЯ СЕБЕ

Я написав цю книжку з тієї ж причини, що й півдюжини інших своїх книжок: просто не знайшов у книгарні того, що було мені потрібно, а саме книжки про створіння, що живе в моїй голові.

Від самого свого дитинства я чув тоненький голосочок, який безперестанно обговорював усе, що я робив: коментував мої рішення, розповідав, що про мене думають інші, попереджав, які жажіття можуть спіткати мене, якщо я зроблю те чи те, говорив, говорив, говорив, геть не змовкаючи!..

Та хоч і було зрозуміло, що цей голос живе в моїй голові, я знав, що він — це насправді не я. Він був не схожим на мене. Він нічим мені не допомагав. Обмежував мене. Лякав. Не давав заснути всю ніч. Якщо цей голос і був мною, то принаймні не тим мною, яким мені хотілося бути.

Урешті-решт я почав шукати спосіб спекатися цього голосу. Або ж принаймні менше його слухати. Навіть якщо я не міг вимкнути його раз і назавжди, мені просто хотілося, щоб він не втручався в моє життя, не заважав мені. З часом цей голос почав менше мене непокоїти щодо певних речей — і натомість почав надокучати стосовно інших. Якщо раніше він дразнив мене через мої прищі, то згодом почав сміятися з моїх зморшок, ну і так далі. Я зрозумів, що вичікувати — не найкращий у цьому випадку варіант. Натомість мені потрібно було перехитрити його.

Озирнувшись довкола, я усвідомив, що всі знайомі мені творчі люди стикалися з тією самою проблемою. Власне кажучи, з тією самою проблемою стикалися мало не всі люди, не обділені розумом. А якщо такий голос сидить у кожній голові, і втім ці голови все ще примудряються робити щось надзвичайне, як-от винаходити iPhone, вивчати італійську

мову чи виставляти свої роботи в музеї Гугенгайма¹, значить, з ним можна боротися — і перемогти. Багатьом це таки виявилось до снаги.

Я багато думав, багато читав, багато говорив зі спеціалістами, і нарешті мені вдалося зрозуміти цей голос. Удалося збагнути, чого йому треба. А ще мені вдалося навчитися уникати його впливу... Ну, принаймні в більшості випадків.

А тепер мені треба зробити важливе зізнання. Саме зараз, на початку цієї книжки, коли ви все ще можете знайти чек і повернути її до книгарні, я зізнаюся, що час від часу й досі відчуваю вплив цього голосу. Навіть коли я писав книжку, яку ви зараз тримаєте в руках, цей голос утрчався, вічно вставляв свої п'ять копійок, відволікав мене і кілька разів мало не завадив усій справі. Однак попри все це, приділивши дослідженню питання стільки часу, тепер я знаю, як не піддатися впливу цього могутнього голосу та навести лад у власному житті. І я готовий поділитися з вами всім тим, що знаю сам.

Разом ми зможемо вивести на чисту воду це осоружне бісеня і зрозуміємо, як воно може впливати на вас. Водночас я розкажу вам про мою власну боротьбу зі своїм внутрішнім критиком — а також наведу приклади багатьох, дуже багатьох людей, що ділилися зі мною досвідом своєї боротьби.

Так зрештою ми зможемо дійти рішення — розробити стратегію, що не лише змусить замовкнути голос у вашій голові, але й допоможе вам створити багато прекрасних речей, утілити в життя свої прагнення і, урешті-решт, змінити світ на краще.

Голос у вашій голові — не злий; але він творить зло.

Він могутній — але не всемогутній.

¹ Один із найвідоміших музеїв сучасного мистецтва, створений зусиллями мецената та колекціонера Соломона Гугенгайма. Має одне з найбільших зібрань творів сучасного мистецтва у світі. Музей розташований у Нью-Йорку. На сьогодні має філії в Іспанії (Більбао) та Італії (Венеція). Ще одна філія наразі споруджується в Абу-Дабі (ОАЕ). — Тут і далі прим. пер.

І сьогодні, більше, ніж будь-коли, нашому розумному біологічному виду варто докласти всіх зусиль, щоб не дати цьому голосу перешкодити нам у вирішенні численних проблем, що постають перед сучасним світом. Сподіваюсь, після того, як ми завершимо, ви визнаєте, що подані в цій книжці ідеї та методи були доволі корисними. Якщо ж ні, то маю надію, що ви напишете власну книжку й підкажете мені, де можна купити примірник.

ПССССССС!

Ось ви де. Думаєте зараз про щось своє.

Можливо, дивитесь у вікно, мріючи про власне майбутнє.

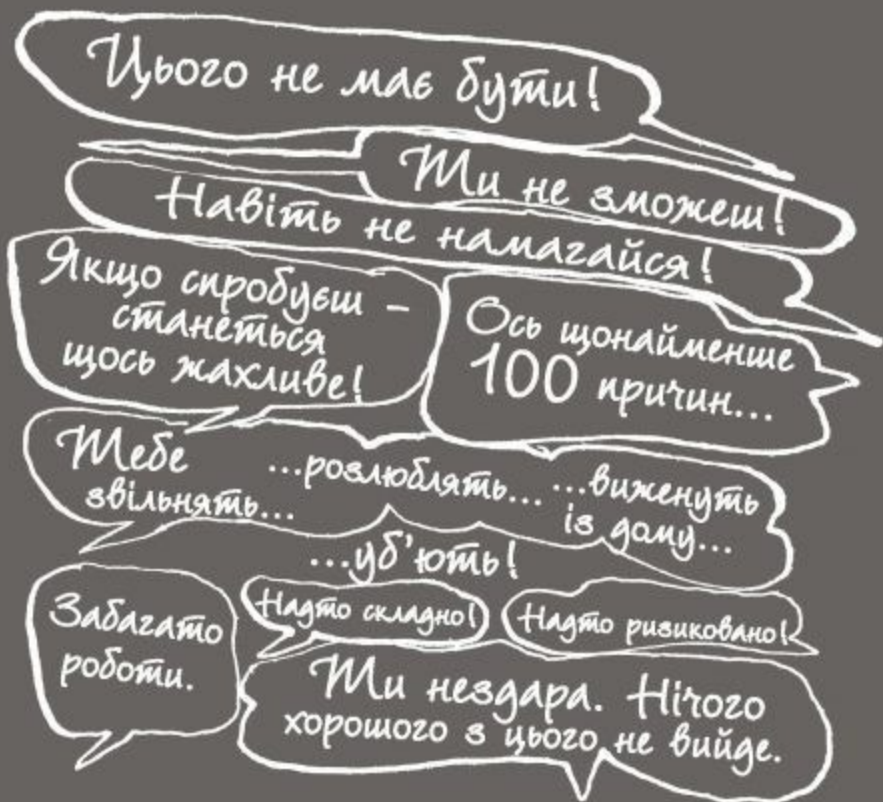
Або ж прогулюєтеся між полиць у книгарні, сподіваючись знайти натхнення, щоб почати нове життя.

Можливо, ви щойно поговорили по телефону з давнім шкільним другом і дізналися, що він покинув роботу й відкрив власний бізнес.

Або вам щойно доручили на роботі новий проєкт, і ви сидите, утупившись у порожній екран свого комп'ютера.

Можна навіть припустити, що зараз третя година ранку, а ви просто лежите, утупившись у стелю, бо сон не береться.

Уся ваша увага зараз зосереджується десь глибоко всередині — у самісінькому центрі вашої черепної коробки. Саме там починає звучати якийсь тоненький голосочок і тихенько нашіптувати вам — так, щоб ніхто не почув:



Цей голос постійно каже вам, що те, що ви робите — або ж хочете зробити — або ж іще навіть не хочете, але можете захотіти, — жахлива ідея, яка цілковито зруйнує ваше життя. Він розповідає вам про жахливі наслідки, що можуть вас спіткати. Змальовує те, як далі розгортатиметься — чи не розгортатиметься — ваше життя, якщо ви зважитесь на той чи інший крок. Цей голос намагається стурбувати, налякати, спинити вас.

Цей голос змушує вас сумніватися в собі. Замість ухвалювати власні рішення, ви починаєте відступати, просити поради в інших людей, піддавати сумніву власні погляди, знецінювати всі свої попередні досягнення, відмовлятися від будь-яких слів похвали чи заохочення у свій бік і бути непевним в усьому, що вас стосується.

Цей голос керує не лише словами. Він також впливає і на ваше тіло, ваші нерви, ваші потові залози. Вам може стати недобре на фізичному рівні. Голос упорскує у вашу кров адреналін, закручує вузлом ваші нутрощі, доводить вас до нудоти, змушує вас стікати холодним потом.

Цей голос дуже добре вас знає. Власне кажучи, його навіть можна сплутати із турботливим другом, який намагається захистити вас від жахливого рішення. Вам дуже знайоме його звучання — якщо ви замислитесь, ви навряд чи згадаєте час, коли ще не чули його.

Це голос вашого внутрішнього критика, вашої опозиції, вашого обвинувача, утілення всіх ваших турбот. Голос Фатуму.

Якщо ви чуєте його, не хвилюйтеся. Ви не божевільні. Ви не невдаха. Ви такі не одні. Ви просто людина.

Однак яким би звичним не був такий стан речей, шкода, якої він завдає, від того не зменшується. Цей голос здатний обмежити ваш потенціал, позбавити вас щастя та зруйнувати ваші мрії.

Куди ж ми його спинимо? [айте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)