

# ЗМІСТ

Подяки	9
Передмова	11
Вступне слово автора	13
Вступ	15
Десять правил приборкання тигрів	32

## ЧАСТИНА ПЕРША. Правила принципності

ПРАВИЛО 1. Дійте рішуче сьогодні: час обмежений	49
ПРАВИЛО 2. Перепишіть свою інструкцію, змінійте її щогодини	74
ПРАВИЛО 3. Щодня рухайтесь в тому напрямку, який ви для себе обрали	100
Невеликий відступ: розуміння Тигра й розуміння себе	135

## ЧАСТИНА ДРУГА. ПРАВИЛА ЛІДЕРСТВА

ПРАВИЛО 4. Усе в наших головах	151
ПРАВИЛО 5. Інструменти для приборкання тигрів знаходяться навколо вас	182
ПРАВИЛО 6. Не шукайте безпеки в натовпі	201

## ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ПРАВИЛА ЗМІН

ПРАВИЛО 7. Щодня робіть те, що вас лякає	217
ПРАВИЛО 8. Розумійте й контролюйте свій час, щоб здійснити зміни	232
ПРАВИЛО 9. Формуйте практики, неухильно дотримуйтеся засад	260

## ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. ПРАВИЛО РОСТУ

ПРАВИЛО 10. Ніколи, ніколи не здавайтесь	285
ЕПІЛОГ. Життя, вільне від тигрів	310
ДОДАТОК. Нова економіка: долучайтесь до революції і здобудьте винагороду	313
Додаткова література і професійна допомога	319

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Вступ

## Ловить момент!

Пів на восьму, червень 1998 року. Ричард із фінансової команди зайшов саме вчасно. Я сидів непримітно у відокремленій «кабінці» великого офісу *IT multinational*, де працював міжнародним юрисконсультантом. Ричард важко зітхнув, гадаючи, що поряд нікого немає: «Ох, залишилося всього чотири роки, два місяці, три тижні та два дні». Я відірвався від чергового контракту і провів швидко підрахунки. Мені залишилося тридцять чотири роки, п'ять місяців і кілька днів — якщо я зможу вийти на пенсію в шістдесят п'ять років.

Офісний комплекс компанії, розташований у непопулярному містечку Слау на захід від Лондона, був зручний хіба що своєю близькістю до автострад і аеропорту «Хітроу». Проте Слау змінив моє життя на ліпше. Мій стіл стояв біля вікна на першому поверсі, яке виходило на провулок. Трохи оддалік знаходилося похоронне бюро. Щоранку, коли я починав працювати, повз мене проїжджали навантажені катафалки. В обідню пору вони незмінно поверталися порожніми. Це, а також мої підрахунки, згідно з якими до кінця «ув'язнення» залишалось тридцять п'ять років, наштовхнули мене на думку: «А що, як нічого кращого вже не буде?».

Джин вирвався із пляшки. Якщо це — моє життя, то що я, в біса, з ним роблю? Коли воно почнеться? Можливо, в тридцять років воно вже почалося. Я навчався на юриста протягом шести років і за чотири роки практики перейшов із Сіті в міжнародну ІТ-компанію. Гірким відкриттям було те, що за цей час я отримав мало задоволення від роботи.

Жахлива правда ставала очевидною. Потрібно було щось змінити. Тигр загарчав на мене, щоб я сидів тихо. Починалася битва.

Через рік з'явилася компанія *Optimise* (яка зараз називається *Taming Tigers*). Спочатку ми вчили бізнесменів надихати свою аудиторію, а не втомлювати її презентаціями. Невдовзі ми почали допомагати лідерам великих компаній налаштовувати своїх працівників на зміни.

Одного доленосного дня задзвонив телефон: мене попросили виступити з мотиваційною презентацією. Я відразу ж відмовився. Гучні драматичні виступи в американському стилі здавалися мені жахливими. Зрештою, мені нічого було сказати. Співрозмовник не здавався: «Зробіть краще, якщо вам не подобається американський стиль». Справедливо. Я прийняв запрошення.

Настав день виступу. Я мав демонструвати свою майстерність протягом шістдесяти хвилин. Через тридцять хвилин я подякував дещо здивованим слухачам і вклонився під стримані оплески. Я так хвилювався, що випустив чимало матеріалу — спеціально розрахованого на годину — і вже стояв мовчки за півгодини до кінця. Несподівано перед виходом до мене підійшла одна зі слухачок і сказала, що їй дуже сподобався мій виступ. Вона запитала в мене, чи не хотів би я допрацювати презентацію й виступити з нею через місяць. Тигр знову загарчав...

## Історія вашого життя

Ви пишете історію свого життя. Хіба може бути інакше? Хто міг би робити це за вас? Ви вписуєте речення у свою історію зараз, читаючи цю книжку. Я вписую речення у свою історію, пишучи для вас ці рядки. Наші історії от-от перетнуться завдяки цим реченням, завдяки тим рішенням, які ухвалив я і які ухвалите ви. Як ви побачите, ми дуже схожі в тому, що стосується Тигра.

Якщо вам пощастило жити у вільному світі, ви — автор історії свого життя. Звичайно, початок вашої історії був продиктований генетикою й середовищем. Пізніше ви почали самі визначати її. Жодних виправдань. І ви, і я ухвалювали рішення, діяли згідно з ними й отримували результати. Ми й досі це робимо.

Ваша історія — це сума всіх ухвалених на цей момент рішень. Ось як ми пишемо свою історію.

*Ми ухвалюємо рішення, які втілюються в діях, а дії формують речення в нашій історії.*

Ви вирішили, що спробуєте скласти цей іспит, але не інший. Ви вирішили прийняти пропозицію обійняти цю посаду, а не іншу. Ви вирішили втілити невелику ідею на роботі, але не наважилися на кардинальні новації. Одного чудового дня ви вирішили привітатися з цією гарною жінкою, але не з іншою. Тепер ви одружені з першою — *і не перекинулися жодним словом із другою?*

Тільки подумайте! Ви вирішили піти на один захід, але побоялися відвідати інший днем раніше. Ви вирішили заговорити до однієї привабливої жінки, але не до іншої. Ви вирішили запросити її на побачення або прийняти її запрошення. Ви вирішили прийти на побачення. Через тридцять років у вас троє підлітків і дім-фургон. Це змушує замислитися про наслідки повсякденних рішень, без яких важливі рішення неможливі, чи не так? Ці рішення ухвалювали ви чи Тигр?

Ця книжка допоможе проаналізувати, як і навіщо ви ухвалюєте рішення: хочете написати свою змістовну історію чи просто уникнути гарчання Тигра.

Тому я поставлю вам одне запитання. Єдине, яке зараз має значення для вас і для мене.

*Яка частина вашої історії написана вами так, як ви цього хотіли, а яка — невдала, зумовлена страхом і продиктована Тигром?*

## ВАША ІСТОРІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ ЖИТТІ

Ця книжка насамперед стосується вашого професійного життя. Ваша робота — це, мабуть, друга найбільша пригода у вашому житті після сім'ї і друзів. Ви з цим згодні? Можливо, зараз для вас це найбільша пригода. Можливо, зараз вона взагалі не скидається на пригоду — ми змінимо це разом, якщо ви забажаєте. Робота — це та сфера, в якій ми можемо ліпше пізнати себе; дізнатися, ким ми є насправді; налагодити контакти з іншими людьми і вплинути на них; знайти можливості для росту й розвитку; бути корисними й залишити по собі слід. Це також та сфера, в якій багато людей дрімає. Приборкання тигрів — це пробудження, початок пригоди.

Час, у який ви живете, унікальний з погляду достатку, здоров'я та можливостей. Ви маєте більше доступу до інформаційних мереж, ніж будь-хто до вас. Охорона здоров'я зараз на вищому рівні, ніж будь-коли раніше. Відбуваються великі зміни у виробництві, завдяки яким меритократія\*, виявлення

---

\* Форма державного правління, за якої влада належить найбільш освіченим, компетентним, талановитим представникам суспільства. — Тут і далі прим. пер., якщо не зазн. інаше.

й винагородження досягнень стають щодень важливішими й нагальнішими. У наш час креативний підхід до роботи цінується більше, ніж будь-коли, і ви можете створювати нові можливості — «ім» *потрібно*, щоб ви створювали ці можливості. Ми розглянемо це детальніше в цьому розділі.

Хай скільки вам років, ніколи не було вдалішого часу для того, щоби прокинутися, долучитися до нової економіки і скористатися зі хвилі змін. Ще одна ваша перевага полягає в тому, що ви читаете цю книжку. Багато хто не стане цього робити. Вони вже знають, «як усе працює». Вони пристосували свою «інструкцію» під себе. Таким чином вони виправдовують свій сон.

Їхній Тигр працює. Він захищає їх від страху ризику й можливих винагород; від страху приниження й від прийняття непевності; від страху, дискомфорту, триумфу й задоволення, що приносять ріст і досягнення. Від інструментів, які ми використовуваватимемо в наших подорожах.

Нам із ними не по дорозі.

*Хто пише вашу історію? Ви чи ваш Тигр?*

## ХТО ТАКИЙ ТИГР?

Тигр — це невидима сила всередині вас, яка стримує від дій. Але ви це вже знаєте, чи не так? Тигр гарчить, коли ви хочете зробити або сказати щось, що змусить вас зайти в незнайомі води, наважитися на особистий ризик, прожити свою пригоду.

Чому я називаю цю універсальну внутрішню силу Тигром?

Тому що вона часто здається нам справжньою, реальною. Це велика й потужна сила. Тому що її голос гучний, а вночі стає ще гучнішим, а її зуби на вигляд справжні. Тому що ми відчуваємо, що наше життя

опиниться під загрозою, якщо зустрінемося з нею. Тому що вона стимулює виділення адреналіну, яке призводить до реальних змін у нашому організмі і в способі мислення. Тому що ми хочемо втекти від неї, якщо не готові до битви.

Звісно, Тигр — це метафора. Насправді його тут немає. Ви самі його створили, а отже, можете його приборкати. Багатьом людям це вдалося, і вам таке теж до снаги. Ця книга дасть вам зброю для боротьби з Тигром, але битися доведеться вам самим. Лише ви можете перемогти свого Тигра. Цим моя книжка відрізняється від книг із саморозвитку. Немає простих рецептів. Гуру — ви, а не я. Просто я пройшов цим шляхом раніше й хочу поділитися з вами тим, чого навчився. Я також хотів би почути, чого навчилися ви. Зв'яжіться з командою *Taming Tigers* через сайт *tamingtigers.com*, і ми зможемо обмінятися враженнями.

Сонні люди не називають його своїм Тигром. Вони знають, що можуть обґрунтовано пояснити, чому не долають перешкоди. Для них немає внутрішньої причини невдач — вони шукатимуть і звинувачуватимуть зовнішні обставини, які їм заважають. Вони — всього лише жертви жорстокого світу. Вони можуть навести довгий список причин, чому чогось не зробили. Вони ніколи не дозволяють іншим (або собі) вказати, що насправді виправдовують бездіяльність, спричинену страхом. Страхом невідомого. Страхом помилки. Страхом радості від того, що зробили все правильно. Страхом зусиль, необхідних для того, щоб жити повноцінним життям. Але вони ніколи не отримують великих нагород за активні дії.

Ця книжка не про успіх у звичному для мотиваційної літератури сенсі. Не про те, як заробити більше грошей або налагодити ідеальні стосунки, хоча вона