

# Зміст

<i>Передмова</i> .....	9
<i>Вступ</i> .....	11
<b>Розділ 1</b> ВІДКРИЙТЕ СВОЄ СУПЕР-Я.....	27
<b>Розділ 2</b> ЗРОЗУМІЙТЕ СВОЄ АНТИ-Я .....	51
<b>Розділ 3</b> ВАША УНІКАЛЬНА ПОДОРОЖ Принципи трансформації у ліпшу версію себе .....	71
<b>Розділ 4</b> ПЕРЕШКОДИ НА ШЛЯХУ .....	87
<b>Розділ 5</b> СОЦІАЛЬНЕ ЖИТТЯ .....	111
<b>Розділ 6</b> ОСОБИСТІСТЬ .....	131
<b>Розділ 7</b> ЗДОРОВ'Я.....	157
<b>Розділ 8</b> ОСВІТА .....	179
<b>Розділ 9</b> СТОСУНКИ.....	193

Розділ 10	
РОБОТА .....	229
Розділ 11	
ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК.....	249
Розділ 12	
ЗБЕРІТЬ СВОЮ НАЙКРАЩУ КОМАНДУ .....	267
Розділ 13	
СІМ КРОКІВ ДО ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ СУПЕР-Я.....	287
<i>Висновок</i> .....	309
<i>Подяки</i> .....	314
<i>Про автора</i> .....	316
<i>Примітки</i> .....	317

*Присвячую цю книжку своїй мамі Айні Баєр, яка навчила мене, що, незалежно від того, який у тебе видався день, завжди потрібно бути поруч із тими, хто потребує твоєї допомоги. А також моєму татові Рональду Баєру, який показав мені, що вірність своїм принципам важливіша за сприятливі можливості, й навчив завжди вчиняти правильно. Я також присвячую цю роботу тим із вас, хто прагне пізнати ліпшу версію себе. Нехай ця подорож буде захопливою та плідною.*

# Передмова

доктора Філа Мак-Гроу

**Н**умо трохи порахуємо. Якщо вам 25 років, значить, ви прожили на цьому світі 9 125 днів. Якщо вам 40, ви прожили 14 600 днів, а якщо 50 років — 18 250. І я впевнений, що з усіх цих тисяч днів лише деякі були дійсно пам'ятними. Хороші або погані, хай там як, такі доленосні дні, що закарбовуються в пам'яті на все життя, трапляються насправду нечасто.

Я також готовий побитись об заклад, що із сотень чи навіть тисяч людей, яких ви зустріли за життя, лиш одиниці відіграли справді важливу роль у формуванні вашої особистості. Дуже небагатьом удалося назавжди залишити слід у вашій душі.

Взявши до рук і *прочитавши* книжку тренера з особистісного розвитку Майка Баєра «Супер-Я. Як стати ліпшою версією себе», ви точно додасте її автора до переліку людей, які змінили ваше життя.

Сьогодні будь-хто з відповідною візитівкою й портфелем у руках може величати себе «тренером з особистісного розвитку». Але насправді не так багато фахівців мають належний досвід, знання й мудрість, які можливо здобути лише допомагаючи непростим людям подолати непрості життєві ситуації у цьому стрімкому, вимогливому й мінливому світі.

Тренер Майк — професіонал своєї справи, а його концепція «Супер-Я» — це його Біблія, практичний посібник із повного розкриття власного потенціалу через щонайефективніше пізнання ліпшої версії себе. Майк Баєр не з тих, хто просто любить кидатися модними словечками. Він — людина

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

практичного складу розуму, тренер, орієнтований на дії, який підкаже, як із тієї точки, де ви зараз перебуваєте, дістатися туди, куди ви прагнете, у будь-якій із сфер життя: особистій, сімейній, професійній, духовній, а чи й в усіх разом. Ні, Майк не майстер на всі руки, просто він знає, що в кожній царині вашого життя всім управляє лише одна людина — *ви самі*. Усе у *ваших* руках, у руках вашого *Супер-Я*.

Тренера Майка можна назвати фахівцем зі змін. Він справжній: розумний, проникливий, ширий, чесний, прямолінійний і відданий своїй справі. Я бачив усі ці риси в дії, оскільки мав нагоду познайомитися з Майком і разом попрацювати над поліпшенням життя інших людей. Пишаюся тим, що можу називати його другом та що він є частинкою «команди доктора Філа» й нашої консультативної ради.

У книзі Майк Байєр ділитися своїми напрацюваннями. Такі книжки, як ця, завжди змінюють життя читачів на краще. На цих сторінках Майк стане вашим *особистим* тренером і проводирем у мереживі складних та провокаційних запитань, яких вам ще ніхто ніколи не ставив.

Майк сприймає людей такими, як вони є, ніколи нікого не засуджує, проте акуратно й делікатно скеровує їх на шлях до істинних себе. Читаючи книжку, ви відчуєте всю глибину цієї турботи, а також тих неймовірних відкриттів, які чекають на вас у всіх сферах життя під час подорожі до своєї кращої версії.

Як я вже не раз кавав: «Для того щоб щось змінити, спершу треба це визнати». Настав ваш час бути чесними із собою. Вам може здаватися, що у вашому житті зміни вже неможливі, що стосунки з ближніми безнадійно втрачені, життя зруйноване, а мрії назавжди залишаться мріями. Послухайте мене: ніщо із цього не є правдою, якщо ви готові щось із цим робити й визнаєте, що робити щось таки треба. Але для цього вам потрібно мати необхідні інструменти: віру в можливість змін, бажання змінитися та книжку «Супер-Я. Як стати кращою версією себе» Майка Баєра. Минуле залишилося в минулому, а майбутнє — у наших руках. Саме час його створювати. Саме ця книга — те, що вам треба.

## Вступ

Літак от-от мав піти на посадку, і за останні півгодини польоту я відчув усю важкість далекої подорожі. З Лос-Анджелеса до Ербіля в Курдистані немає прямих рейсів — не вельми популярний маршрут, — тож я провів у дорозі вже цілий день. Але приємне хвилювання відсувало втому на другий план, окрилюючи навіть більше, ніж політ понад хмарами.

Майже всі мої друзі й знайомі вважали цю мою затію божевільям та відверто про це мені заявляли. Але що вони знали? Вони не розуміли тієї магнетичної сили, яка маніла мене приїхати сюди. Я мусив допомогти. Ці зламані й загублені люди стільки всього пережили. Що нижче опускався літак, то більше я переконувався у правильності свого рішення добровільно покинути своє без перебільшень ідеальне життя в Америці й рушити до місця, яке багато хто вважає самим серцем півдня.

Пітьма... доволі непересічний стан. Бути цілком позбавленим світла... Іноді, щоб зрозуміти, що таке світло, потрібно пройти крізь темряву. У мене з темрявою була своя історія. Уперше ми зійшлися з нею віч-на-віч 16 років тому, коли після тижня безпросвітнього наркотичного «запою» я вступився у своє виснажене, хворобливе відображення у дзеркалі ванної кімнати й побачив, як пітьма метамфетамінової залежності висмоктала з мене всі проблески світла. Ті, хто колись сиділи на метамфетаміні, погодяться, що саме цей наркотик більше, ніж будь-який інший, краде вашу душу й позбавляє здорового глузду. Ви не спите, не їсте, майже не п'єте води, тобто ніяк не підживлюєте тіло, але водночас

живете на повній швидкості й відчуваєтеся мало не найрозумнішою людиною у світі. Мені було 20, і я увялення не мав, як із перспективного баскетболіста університетської команди перетворився на зомбі-параноїка, що втратив зв'язок із реальністю. Якоїсь миті мені навіть почало здаватися, що я одержимий дияволом. Життя летіло шкереберть. Від того дня перед дзеркалом ванної мені знадобилося ще багато часу, щоб зав'язати з випивкою і наркотиками, але саме вихід із п'яної залежності допоміг мені здобути все те, що я маю сьогодні.

Повертаючись із виру спогадів, я відчув, як усе моє тіло подалося вперед, коли шасі торкнулося землі й літак почав гальмувати. Ремінь безпеки міцно тримав мене, пом'якшуючи момент посадки. «Назад до реальності», — подумав я, повернувшись до сьогодення. Утім, щойно зійшовши з літака в супроводі озброєних до зубів чоловіків у чорних костюмах, які поспіхом посадили мене в непримітний на перший погляд позашляховик із броньованими вікнами, я зрозумів, що ця реальність радше скидається на якусь альтернативну. Не минуло й кілька секунд, як ми вже мчали до будівлі аеропорту. Все це нагадувало сцену з фільму, але пережити таке на власній шкурі трохи моторошніше, ніж перед екраном телевізора. Ми під'їхали до будівлі поблизу, де я пройшов митний контроль. За першої-ліпшої нагоди я спитав, як пройти до вбиральні, і мені показали, куди прямувати.

Я не збирався використовувати вбиральню за призначенням. Мені вона була потрібна для іншого — однієї набагато важливішої й невідкладної справи. Я вже втратив лік тому, скільки разів у житті проводив той самий ритуал (ймовірно, близько двох тисяч), проте перший раз не забуду ніколи. Важко повірити, але це було аж 12 років тому. Якби ж я тоді знав, що він стане справжньою твердинею мого життя, то підібрав би для нього краще місце, аніж ванна кімната, хоча насправді вибір цей доволі логічний. Хай де ви є — вдома, в магазині, в аеропорту, на концерті, в кінотеатрі, — там обов'язково знайдеться вбиральня і який-не-який особи-

стий простір. (Звісно, не стільки, як хотілося б, бо за всі ці роки не раз бувало, що люди дивилися на мене, як на ненормального, тож я досі трохи соромлюся.)

Це була звичайна вбиральня: кілька кабінок, умивальники рядочком, при вході — дзеркало в повен зріст. Те, що треба. Я поставив сумки, відірвав два паперових рушнички, акуратно протер ними підлогу, став на коліна навпроти умивальників і заплющив очі. Це перша частина ритуалу, який я проводжу перед початком будь-якої нової справи, і він символізує смирення. У Курдистан я приїхав, щоб служити іншим, а не для самозвеличення. Саме з таким підходом я беруся за всі починання. Сотнями років колінопреклоніння слугувало фізичним нагадуванням про возз'єднання із власним духовним Я, з Богом чи будь-якою іншою вищою силою, у яку ми віримо. Я відчуваю цей зв'язок. Він щонайкраще допомагає мені приглушити власне его, побороти будь-які страхи й не перейматися тим, що буде далі, адже, допоки я залишаюся вірним собі та своїм цінностям, важливий процес, а не результат.

Тоді я підвівся й поглянув на себе в дзеркало — це друга частина мого ритуалу. Якби цієї миті хтось зайшов до вбиральні, він однозначно помітив би єдиного на весь аеропорт американця, ще й зі зростом майже два метри, який робить щось дивне, проте я їхньої присутності не завважив би. Мене цілком поглинув ритуал. Колись давно таке дійство могло б видатися мені сміховинним. Але все змінилося, і ця хороша звичка стала невіддільною частиною мого життя.

Я далі дивився просто на своє відображення. І хоча темні кола під очима після тривалого перельоту й зморшки в кутках очей було важко не помітити, згодом такі деталі розсіялися. Суть цієї вправи полягає в тому, щоб забути про всі зовнішні фактори й зазирнути прямо в душу. Мені потрібно було відчутти себе, переконатися, що я вірний своїм принципам і слідую поклику серця, перш ніж далі продовжувати свій шлях.

Зазирнути собі у вічі й зрозуміти, що відбувається у вашій душі, — ритуал зовсім не складний, але дуже глибокий.



Саме простенькі речі часом стають найдієвішими в житті — таке розуміння прийшло до мене з роками. Я знав, що якщо дозволю собі ввійти в цей медитативний стан, зосередитися й запевнитися, що дію згідно зі своїми духовними переконаннями, то зможу пробудити все найкраще в собі й повністю сфокусуватися на своїх клієнтах. Інакше кажучи, це допомагає мені працювати більш самовіддано.

Отож я стояв посеред убиральні в аеропорту Курдистану, вирячившись на своє відображення у дзеркалі, повторюючи вже таку знайому мені процедуру, а перед очима, неначе на уявному гобелені, поставали обличчя людей, з якими мені доводилося працювати в минулому. Річ у тім, що хоча мета цього ритуалу — зазирнути у власну душу, під час його проведення неодмінно згадуєш про інших людей, адже ці спомини допомагають зрозуміти себе самого, свої цілі й бажання. У такі миті я думаю про людей, з якими ми пройшли кризь вогонь і воду, за що я їм вдячний до глибини душі.

Того дня першим на думку спав Ваятт — крутловидий заможний директор фірми з розпашілим від злоби обличчям і налитими кров'ю очима. До знайомства з Ваяттом, яке відбулося багато років тому, я вже встиг попрацювати з майже півсотнею клієнтів, однак саме його історія назавжди залишила слід у моїй душі. Сара, Ваяттова дружина, — налякана жінка, яка більше не впізнавала чоловіка, за якого колись вийшла заміж, — звернулася до мене по допомогу, просячи покласти край жорстокості, що панувала в їхньому домі. Зразковий сім'янин у минулому, тепер він якось мало не задушив жінку на очах у їхніх чотирьох нажаханих до смерті дітей. Ваяттовий бізнес летів під три чорти, оскільки працівникам уже було несила терпіти його напади люті й озлоблені тиради. Його злість скидалася на некерований потяг, і ніхто не знав, що буде, коли цей потяг остаточно зійде з колії. Хай там як, а вже під час першої телефонної розмови із Сарою я зрозумів, що можу допомогти.

Передусім мені потрібно було дещо прикупити. Сара наполягла, щоб я був у костюмі й краватці, інакше, казала вона, нічого не вийде. То було доволі незвичне прохання,