

АВТОР БЕСТСЕЛЕРА № 1 «МОНАХ, ЯКИЙ ПРОДАВ СВІЙ «ФЕРРАРІ»

РОБІН ШАРМА

ПО ВСЬОМУ СВІТУ ПРОДАНО 15 МІЛЬЙОНІВ ПРИМІРНИКІВ

КЛУБ 5 РАНКУ



ВІЗЬМІТЬ ПІД КОНТРОЛЬ СВІЙ РАНОК
ПОКРАЩТЕ СВОЄ ЖИТТЯ

*Книги Робіна Шарми допомагають людям в усьому світі покращити своє життя,
зробити його неповторним та більш насиченим.*

— ПАУЛО КОЕЛЬЙО

АВТОР БЕСТСЕЛЕРА № 1 «МОНАХ, ЯКИЙ ПРОДАВ СВІЙ «ФЕРРАРІ»

РОБІН ШАРМА

ПО ВСЬОМУ СВІТУ ПРОДАНО 15 МІЛЬЙОНІВ ПРИМІРНИКІВ



ВІЗЬМІТЬ ПІД КОНТРОЛЬ СВІЙ РАНОК
ПОКРАЩТЕ СВОЄ ЖИТТЯ

*Книги Робіна Шарми допомагають людям в усьому світі покращити своє життя,
зробити його неповторним та більш насиченим.*

— ПАУЛО КОЕЛЬЙО

Робін Шарма

КЛУБ П'ЯТОЇ РАНКУ

Візьміть свій ранок під контроль,
покращте своє життя



Зміст

[Слово автора та присвята](#)

[Розділ 1. Небезпечний крок](#)

[Розділ 2. Як стати легендою: філософія на щодень](#)

[Розділ 3. Несподівана зустріч із дивовижним незнайомцем](#)

[Розділ 4. Відпустіть посередність і все звичайне](#)

[Розділ 5. Дивна пригода з мистецтвом ранку.](#)

[Розділ 6. Політ на Пік Продуктивності, Віртуозності та Непереможності](#)

[Розділ 7. Підготовка до перетворень починається у раю](#)

[Розділ 8. Метод п'ятої ранку: ранковий режим будівників світу](#)

[Розділ 9. Кроки до досягнення величі](#)

[Розділ 10. Чотири фокуси творців історії](#)

[Розділ 11. Плавання хвилями життя](#)

[Розділ 12. Клуб п'ятої ранку дізнається про протокол встановлення звички](#)

[Розділ 13. Клуб п'ятої ранку дізнається про Формулу 20/20/20](#)

[Розділ 14. Клуб п'ятої ранку говорить про необхідність сну.](#)

[Розділ 15. Клуб п'ятої ранку вчиться десятьом тактикам генія](#)

[Розділ 16. Клуб п'ятої ранку користується Циклами-двійнятами першокласної праці](#)

[Розділ 17. Члени Клубу п'ятої ранку стають героями своїх життів](#)

[Епілог](#)

[П'ять років по тому.](#)

[Що чекає далі у вашій героїчній пригоді?](#)

[Про автора](#)

Слово автора та присвята

Я надзвичайно радий, що ця книжка опинилася у ваших руках. Найбільше я сподіваюся, що вона допоможе вам повністю та в усій красі розкрити ваші здібності та таланти, а ще підштовхне до інтенсивних перетворень у вашій творчості, продуктивності, процвітанні та служінні світові.

«Клуб п'ятої ранку» заснований на ідеї та методі, яких я з надзвичайним успіхом навчав та навчаю відомих підприємців, директорів легендарних компаній, суперзірок спорту, музичних ікон та королівських осіб уже понад двадцять років.

Я написав цю книгу більш ніж за чотири роки, перебуваючи в Італії, Південній Африці, Канаді, Швейцарії, Росії, Бразилії та на Маврикії. Іноді слова приходили самі, без жодних зусиль, підштовхуючи мене у спину подібно до літнього бризу. Решту часу я боровся за те, щоби рухатися вперед. Іноді я хотів дістати білий прапор творчого виснаження, але решту часу цього напруженого духовного процесу мене заохочувала продовжувати відповідальність, вища за мої власні потреби.

Я віддав усе, що мав, щоб написати цю книгу для вас. І я щиро вдячний усім добрим людям з усього світу, які були зі мною аж до завершення написання «Клубу п'ятої ранку».

Тож від усього серця я скромно присвячую цю книжку вам, моїм читачам. Світу потрібно більше героїв, і навіщо чекати на їхню появу, коли ви вже маєте у собі все потрібне, щоб самому стати одним із них? Відсьогодні.

З любов'ю та повагою,



*У нас попереду весь час світу, щоб відзначити наші перемоги, але
лише кілька годин до заходу сонця, щоб здобути їх.*

Емі Кармайл

*Чого б це не вартувало, ніколи не пізно, або в моєму випадку — не рано
бути тим, ким вам хочеться... Сподіваюся, що ви живете життям,
яким пишаєтеся. Якщо ж це не так, маю надію, що у вас достатньо
сили, щоб почати все з самого початку.*

Френсіс Скотт Фіцджеральд

*Танцюристів вважають божевільними ті, хто не в змозі почути
музику.*

Фрідріх Ніцше

Розділ 1

Небезпечний крок

Зробити це за допомогою пістолета було би занадто рвучко. За допомогою петлі — надто старомодно. А приставити лезо ножа до зап'ястку — дуже тихо. Тож поставало питання, *як покласти кінець колись чудовому життю мінімально брудно та максимально ефективно?*

Лише рік тому обставини були значно обнадійливішими. Підприємниця, про яку йтиметься, була відома як титан в своїй індустрії, громадський лідер та філантроп. Їй було під сорок років, вона керувала технологічною компанією, яку колись сама і заснувала у своїй кімнаті в гуртожитку та привела до стабільного домінування на ринку, виробляючи продукти, перед якими благоговіли покупці.

І от тепер вона отримала несподіваний удар, зіткнулася з підлим переворотом задрісників, який значно скоротить її частку власності в бізнесі, у розбудову якого вона вклала більшу частину свого життя, та змусить її шукати нову роботу.

Жорстокість останніх подій стала нестерпною для підприємниці. За її зазвичай крижаним образом ховалася небайдужа, співчутлива, сповнена любові натура. Вона почувалася так, немов її зрадило саме життя. Ніби вона заслуговувала значно більшого.

Вона міркувала про те, щоб прийняти велетенську упаковку снодійного. Так зробити цей небезпечний крок було б легше. Просто прийняти усі пігулки одразу, щоб вони зробили роботу швидко, — так вона думала. Потрібно втекти від цього болю.

А тоді вона помітила дещо на стильному дубовому комоді в її цілковито білій спальні — квиток на конференцію з особистої оптимізації, який їй подарувала мати. Підприємниця зазвичай сміялася над тими, хто відвідував подібні заходи, називаючи їх

«людьми з поламаними крилами». Мовляв, вони шукали відповідей у псевдогуру, коли все, що потрібно для успішного життя, уже було у них всередині.

Можливо, настав час змінити цю думку? Варіантів лишилося не так і багато: або вона йде на семінар і переживає прорив, який збереже її життя, або вона знаходить спокій через швидку смерть.

Розділ 2

Як стати легендою: філософія на щодень

Не дозволяйте вашому полум'ю згаснути — іскра за іскрою, яких не замінити; зникнути у безнадійному болоті усіляких не-зовсім, ще-ні, і взагалі нічого. Не дозволяйте герою у вашій душі гинути на самоті серед уламків життя, якого ви заслуговуєте, але ніколи не могли досягнути. Світ, якого ви прагнете, можна вибороти. Він існує. Він справжній. Він можливий. Він ваш.

Айн Ренд

Він був блискучим спікером. Справжнім Красномовцем.

Наближаючись до кінця своєї надзвичайної кар'єри та досягнувши вісімдесятирічного віку, він став знаним у світі як майстер натхнення, легендарний лідер та щиросердний державний діяч, котрий щодня допомагає людям реалізувати їхні найкращі якості.

У культурі, повній нестабільності, непевності та ненадійності, заходи Красномовця притягували цілі стадіони людей, які прагнули не лише вести впевнене життя, сповнене творчості, продуктивності та процвітання, але і жити так, щоб вогонь цього життя покращував людство. Щоб врешті почуватися впевненими у тому, що вони залишили по собі чудовий спадок та зробили свій внесок у життя наступних поколінь.

Робота цього чоловіка була єдиною в своєму роді. Вона поєднувала глибокі знання, що насичували наших внутрішніх героїв ідеями та підносили поетів у наших серцях. Він вказував звичайним людям шлях, що допомагав досягнути успіху в бізнесі, але при цьому не втратити чарівність наповненого по вінця життя, повернути відчуття

трепету, яке було нам знайоме до того, як жорстокий та холодний світ скував наш природній геній сітями зі складнощів, поверхневості та відвернення уваги технологіями.

Хоча Красномовець був високим на зріст, літа трохи його таки зігнули. Коли він ішов платформою, його кроки були обережними, але граційними. Вугільно-сірий костюм у тонку білу смужку ідеально сидів на ньому й надавав чоловікові дуже елегантного вигляду. А пара блакитних окулярів додавала йому рівно стільки крутості, скільки було потрібно.

— Життя занадто коротке, щоб не користуватися своїми талантами на повну, — говорив Красномовець тисячам людей перед ним: — Ви народилися з можливістю, але також і з відповідальністю стати легендарними. Вас створено здібними до творення майстерного рівня проектів, досягнення надзвичайно важливих цілей та буття силою добра на цій крихтній планеті. Всередині вас уже є те, що потрібно, щоб повернути вашу первинну велич у цивілізацію, яка стала доволі нецивілізованою. Щоб відновити суверенітет вашого розуму і дій у глобальному суспільстві, де більшість купує дорогі речі, але досить рідко інвестує у покращення самих себе, ваше особисте лідерство потребує — ні, вимагає, — щоб ви припинили бути кіберзомбі, бездумно тяжіючими до цифрових девайсів. Перебудуйте своє життя, щоб залишити слід у світі, слугувати прикладом благопристойності та відмовитися від зосередження на самих собі, яке робить гарних людей обмеженими. Усі великі жінки і чоловіки світу дарують, а не відбирають. Відмовтеся від поширеної омани, нібито ті, хто збирає найбільше, і є переможцями. Натомість робіть героїчну роботу, що змінюватиме ваш ринок якістю своєї оригінальності, а також корисністю, яку вона несе в собі. І поки ви робитимете це, я раджу вам також посилити своє особисте життя етичністю, збагатити дивовижною красою та зміцнити захист вашого внутрішнього миру. Саме так, друзі мої, можна літати з янголами і йти пліч-о-пліч із богами.

Красномовець зробив паузу. Вдихнув так глибоко, як тільки міг. Його дихання ставало напруженим та почало звучати зі свистом, коли він вдихав. Він поглянув на свої стильні чорні черевики, начищені до блиску. Люди у першому ряду помітили, як постарілим та колись

вродливим обличчям скотилася єдина сльоза. Його погляд залишався зверненим донизу. Зависла лунка тиша. Красноловець хитнувся.

Після кількох бентежних митей, що змусили декого серед слухачів нервово засоватися у кріслах, Красноловець опустил мікрофон, який тримав у лівій руці. Вільною рукою він обережно сягнув до кишені своїх брюк та витягнув звідти акуратно складеного носовичка. Він витер ним щоку.

— У кожного з вас є своє покликання у житті. У кожному з вас живе інстинкт бездоганності. Нікому в цій залі не потрібно назавжди залишатися посередністю та піддаватися масовому перетворенню на безлику масу, що є помітним процесом у нашому суспільстві, як і депрофесіоналізація бізнесу, настільки очевидна в цій індустрії. Обмеження — це не що інше, як ментальність, яку щоденно практикує забагато хороших людей, поки вони вірять у те, що такою є реальність. Це розбиває мені серце — бачити, як багато потенційно могутніх людей застрягають в історії про те, чому вони нібито не можуть бути надзвичайними у професійному та особистому планах. Вам слід пам'ятати, що ваші виправдання є спокусниками, ваші страхи — брехунами, а сумніви — крадіями.

Багато людей закивали головами. Кілька заплодували, а тоді залом прокотилася ціла хвиля бурхливих оплесків.

— Я вас розумію. Справді розумію, — продовжував Красноловець. — Я знаю, ви переживали труднощі у житті. Усі ми їх маємо. Я розумію: ви можете вважати, що все пішло не так, як вам би хотілося, ще коли ви були дитиною, повною вогню, бажання та цікавості. Ви не планували, що кожен ваш день виглядатиме так само, як і попередній, чи не так? Що вони минатимуть у роботі, яка душитиме вашу душу, у стресі переживань та нескінченної відповідальності, які пригнічуватимуть вашу оригінальність та крастимуть енергію, у гонитві за неважливими цілями та у прагненні моментального задоволення тривіальних бажань, часто скерованих технологіями, які нас поневолюють замість того, щоб звільняти. Ви проживаєте один і той самий тиждень кілька тисяч разів і звете це життям. Скидається на те, що забагато людей насправді помирають у тридцять років, але ховають їх лише у вісімдесят. Тож я розумію вас. Ви сподівалися, що все буде інакше. Цікавіше. Захопливіше. Що все буде особливим і

чарівним.

На останніх словах голос Красномовця тремтів. Якусь мить він боровся з диханням. Він виглядав схвильовано, його лоб вкрився зморшками. Він опустився у крісло кремового кольору, дбайливо поставлене збоку сцени одним із його асистентів.

— І так, я знаю, що у цій залі також зараз є багато людей, які люблять своє життя. Ви — це втілення грандіозного успіху в світі. Ви щиро віддані своїй справі, підживлюєте свої сім'ї та громади енергією, що межує з надприродною. Гарна робота. Молодці. Браво. І все ж ви також переживали часи холодної та небезпечної п'їтки. Ви також знали, як це, коли ваша творча велич нищиться, а разом із нею і ваша висока продуктивність, перетворюючись на крихітне коло зручності, страху та заціпеніння й руйнуючи резервуари хоробрості та майстерності всередині вас. Ви також були розчаровані безплідною зимою слабо прожитого життя. Вам також не вдавалося здійснити чимало ваших найбільш натхненних дитячих мрій. Вас теж ранили люди, яким ви довіряли найбільше. Ваші ідеали теж руйнували. Ваше невинне серце також спустошували, залишаючи ваше життя сплюндрованим, ніби зруйновану країну після вторгнення до неї зухвалих іноземних загарбників.

Конференційна зала завмерла.

— Не важливо, де ви перебуваєте на шляху вашого життя, але, будь ласка, не дозволяйте болю недосконалого минулого перешкоджати вашому чудовому майбутньому. Ви набагато сильніші, ніж можете зараз осягнути. Розкішні перемоги та чисті благословення чекають на вас. І ви перебуваєте саме там, де потрібно, щоб отримати зростання, необхідне вам, щоб вести надзвичайно продуктивне та винятково впливове життя, на яке ви заслуговуєте, пройшовши жорсткі випробування. З цією миттю усе гаразд, навіть якщо вам здається, що все просто розвалюється на шматки. Якщо ви відчуваєте, що просто зараз ваше життя — це хаос, то лише тому, що страхи просто трохи сильніші за вашу віру. Ви навчитеся приглушувати цей голос внутрішнього страху. Правда в тому, що кожен виклик у вашому житті, кожна токсична людина, з якою ви зіткнулися, та усі випробування, крізь які ви пройшли, були ідеальною підготовкою для створення вас таким, яким ви є наразі. Вам потрібні були ці уроки,

щоб знайти скарби, таланти та сили, що саме пробуджуються всередині вас. Ніщо з цього не було випадковим. Ніщо з цього не минуло дарма. Ви точно перебуваєте саме там, де вам потрібно бути, щоб розпочати життя, до якого ви найсильніше прагнули. Життя, яке може зробити вас творцем імперій та людиною, яка змінить світ. Можливо, навіть людиною, яка писатиме історію.

— Це звучить просто, але насправді все набагато складніше, — вигукнув чоловік у червоній бейсбольній кепці з п'ятого ряду. На ньому була сіра футболка та рвані джинси — ті, що уже продають такими в місцевому торговельному центрі. І хоча цей викрик міг здатися виявом неповаги, те, як звучав голос чоловіка, та мова його тіла виражали щире захоплення Красномовцем.

— Я погоджуюся з вами, шановний, — відповів Красномовець. Його люб'язність подіяла на всіх учасників, а голос зазвучав трохи сильніше, коли він підвівся зі свого крісла. — Ідеї нічого не варті, якщо їх не підтримувати та не використовувати на практиці. Навіть найменші зусилля зазвичай варті більшого, ніж найбільші наміри. І якби бути чудовою людиною та створювати легендарне життя було просто, усі б це робили. Розумієте, про що я?

— Звичайно, друже, — відповів чоловік у червоній кепці, потираючи пальцем нижню губу.

— Суспільство втовкмачувало і втовкмачує нам цілу низку неправдивих речей, — продовжив Красномовець. — Задоволеність ними є кращою та зручнішою за жахаючу думку, що всі можливості вимагають тяжкої праці, постійного переосмислення та відданості, глибокої, як море, щоб щодня залишати гавані безпеки. Я вважаю, що спокуса самовдоволення та простого життя є врешті в сто разів огиднішою, ніж життя, до якого ви пірнаєте з головою та до останнього стоїте за ваші найяскравіші мрії. Вищий клас починається там, де закінчується ваша зона комфорту — це правило пам'ятають успішні, впливові та найщасливіші люди.

Чоловік кивнув. Багато слухачів зробили те саме.

— Змолоду ми запрограмовані думати, що просування життям, вірним цінностям впливовості, кмітливості та гідності, повинно вимагати небагато зусиль. Тож коли наш шлях стає жорсткішим та вимагає трохи терпіння, ми починаємо думати, що обрали

неправильний напрям, — зазначив Красномовець, опираючись на бильце дерев'яного крісла і знову опускаючись до нього. — Ми підтримуємо культуру м'яких, слабких та ніжних людей, які не можуть стримувати обіцянок, які не виконують своїх зобов'язань та здаються на шляху до того, чого справді прагнуть, коли перед ними постає найменша перепона.

Тоді Красномовець гучно зітхнув.

— Це добре, коли вам важко. Справжня велич та реалізація вашого невід'ємного генія має бути складним видом спорту. Лише ті, хто достатньо відданий, щоби дійти до вогняних кордонів їхніх найвищих обмежень, зможуть розширити ці межі. А страждання на цьому шляху матеріалізації особливих сил, найпотужніших можливостей та найбільш натхненних амбіцій — це одне з найбільших джерел задоволення людини. Головний ключ до щастя та внутрішньої злагоди — це знати, що ви справді зробили усе можливе, щоб заслужити свою винагороду, та доклали багато зусиль, щоб стати найкращою версією себе. Легенда джазу Майлз Девіс постійно виходив за межі можливого для себе, адже знав, що саме це допоможе йому вивільнити свій величний потенціал в музиці. Мікеланджело приносив надзвичайно багато жертв ментально, емоційно, фізично та духовно, створюючи прекрасне мистецтво. Роза Паркс, проста швачка з надзвичайною хоробрістю, терпіла пряме приниження, коли її заарештували за те, що вона не поступилася місцем у сегрегованому автобусі, що розпалило рух за громадянські права. Чарльз Дарвін проявляв рішучість, необхідну для віртуозності, у його дослідженні вусоногих — так, вусоногих — протягом довгих восьми років, впродовж яких він виводив свою відому теорію еволюції. Таку відданість до підвищення свого професійного рівня зараз назвали б «ненормальною» більшість людей сучасного світу, які витрачають левову частку свого безцінного життя за переглядом нескінченного потоку селфі, фотографій сніданків віртуальних друзів та жорстоких відеоігор, — мовив Красномовець, оглядаючи залу, ніби намагаючись зазирнути в очі кожному з присутніх.

— Стівен Кінг працював вчителем англійської мови у старшій школі та в промисловій хімічній, перед тим як продав «Керрі» — роман, який зробив його відомим, — продовжив старіючий оратор. — О, і не

забувайте, будь ласка, що Кінг був настільки демотивований відмовами, що викинув рукопис, який написав у своєму трейлері, до смітника, здавшись у цій боротьбі. І лише коли Стівенова дружина Табіта знайшла його роботу, поки чоловіка не було вдома, витерла з неї сигаретний попіл, прочитала книжку та сказала автору, що вона блискуча, Кінг надіслав її для публікації. Навіть тоді його аванс за права на видання складав двісті п'ятдесят тисяч доларів.

— Ви жартуєте? — пробурмотіла жінка, котра сиділа біля сцени. На ній був капелюх глибокого зеленого кольору з великим багряним пером, і, вочевидь, вона була рішуче налаштована на те, щоби йти за її власним ураганим вогнем.

— Я серйозно, — відповів Красномовець. — А Вінсент ван Гог, хоча й створив дев'ятсот картин та понад дев'ять тисяч малюнків за своє життя, відомим став лише після смерті. Його тяга до творчості не була натхненна егоїстичним прагненням до схвальних аплодисментів, але натомість ним керував мудрий інстинкт, який спокушав його перевірити, скільки творчої сили він зможе вивільнити попри всі труднощі, які він мусить подолати. Стати легендарним ніколи не буває просто. Але я обрав би саме цей шлях замість розчарувань та застрягання у масі посередностей, з якими постійно стикається так багато потенційно героїчних людей, — твердо вимовив Красномовець.

— У будь-якому разі дозвольте мені просто сказати, що там, де лежать ваші найбільші страхи та незручності, також живуть і ваші найбільші можливості. Думки, які вас турбують, почуття, які вам загрожують, проекти, які вас виснажують, та розкриття ваших талантів, які невпевнена частина вашої особистості постійно відторгає, — це саме те, куди вам потрібно йти. Повністю покладіться на ці шляхи до вашої величі як креативного творця, шукача особистої свободи та людини, повної можливостей. А тоді швидко піднесіть ці погляди, почуття та проекти замість того, щоб будувати ваше життя, ігноруючи їх. Ідіть просто назустріч речам, які вас лякають, — саме так ви повернете собі забуту силу, невинність та трепет, які ви втратили після завершення дитинства.

Раптом Красномовець закашлявся. Спочатку не сильно, але згодом так жорстко, ніби ним заволодів якийсь демон, що прагнув помсти.

За кулісами чоловік у чорному костюмі з агресивно короткою

зачіскою-їжачком заговорив у мікрофон, захований до його манжети. Заблимали вогні, а тоді і вони зникли. Кілька людей, що були біля сцени, підвелися, не впевнені, що тепер робити.

Надзвичайно вродлива жінка з волоссям, зібраним у тугий вузол, одягнена у вузьку чорну сукню з вишитим білим комірцем, зі стриманою усмішкою кинулася по металевих сходах, якими Красномовець піднімався на початку своєї промови. В одній руці вона тримала телефон, в іншій — пошарпаний білий блокнот. Її червоні підбори клацали по підлозі, коли вона бігла до свого начальника.

І все ж ця жінка запізнилася.

Красномовець упав на підлогу, як боксер після серії ударів, із великим серцем, та уже слабкими силами, у фінальному раунді колись блискучої кар'єри, яку він мав би завершити багато років тому. Старий оратор лежав нерухомо. Цівка крові струменіла з рани на голові, яку він отримав при падінні. Його окуляри лежали поруч. Хустинка досі була в його руці. Його колись яскраві очі залишалися заплющеними.

Розділ 3

Несподівана зустріч із ДИВОВИЖНИМ НЕЗНАЙОМЦЕМ

Не треба жити так, ніби у вас ще десять тисяч років попереду. Ваша доля висить над вами. Поки ви живі, поки ви існуєте на цій Землі, прагніть бути справді чудовою людиною.

Марк Аврелій, римський імператор

Підприємниця брехала людям, яких зустріла на семінарі, що опинилася у цій залі, щоб дізнатися чарівну формулу прогресивної продуктивності Красномовця, а ще — щоб довідатися про нейробіологію за його особистими спостереженнями, якими він ділився з лідерами індустрії. Вона надумала собі очікування, що методологія цього гуру надасть їй незрівнянну перевагу в змаганні за її фірму, що дозволить її бізнесу швидко перейти до беззаперечного домінування. Але ви знаєте про справжні причини її перебування там: вона потребувала відновлення надії... та збереження свого життя.

Художник прийшов на цю подію, щоб зрозуміти, як підживити свою творчість та розширити свої можливості, щоб він міг залишити слід у своїй сфері діяльності — написані ним картини.

А безхатько з'явився тут, прослизнувши до зали, коли ніхто цього не помітив.

Підприємниця та художник сиділи поруч. Це була їхня перша зустріч.

— Гадаєте, він помер? — запитала вона у художника, який смикав свої дреди в стилі Боба Марлі.

Обличчя підприємниці було гоструватим і видовженим. Зморшки сіткою помережали її чоло, ніби борозни на щойно зораному фермерському полі. Її темне волосся середньої довжини було зібране в

зачіску, що так і говорила: «Я налаштована серйозно, тож спробуй-но тільки зі мною зв'язатися». Вона була худа, як марафонець, мала тонкі руки та стрункі ноги, що виглядали з-під блакитної дизайнерської спідниці розсудливої довжини. Її погляд був сумним — таким його зробили старі рани, що так і не загоїлися. А ще той хаос, що зараз заповонив її улюблену компанію.

— Не впевнений. Він старий. Він сильно забився. Господи, це було жахливо. Ніколи не бачив нічого подібного, — стурбовано сказав художник, поправляючи сережку у вусі.

— Я тільки-но почала знайомство з його роботою. Я не дуже захоплююся такими речами, — пояснила підприємниця. Вона досі сиділа, руки її були складені на кремового кольору блузі з величезним об'ємним чорним бантом, стильно зав'язаним на шиї. — Але мені сподобалося те, що він говорить про продуктивність у епоху технологій, що руйнують нашу увагу та можливість глибоко мислити. Його слова змусили мене зрозуміти, що я маю охороняти мої когнітивні активи набагато краще, ніж робила це раніше, — продовжила вона радше офіційним тоном. Насправді їй зовсім не хотілося ділитися тим, через що вона проходила, і, очевидно, вона прагнула укріпити свій образ відомої бізнесвумен, готової виходити на ще вищий рівень.

— Ага, він точно в цьому шарить, — трохи знервовано мовив художник. — Він дуже допоміг мені. Не можу повірити в те, що щойно сталося. Якийсь сюр, правда?

Він писав картини. Він хотів покращити своє мистецтво й особисте життя, тому уважно слідкував за роботою Красномовця. Та з якихось причин демони всередині нього, здається, заповонили кращу частину його свідомості. Тож він невідворотно саботував власні амбіції та чудові оригінальні ідеї.

Художник мав важке тіло. Його підборіддя закінчувалося цапиною борідкою. На ньому була чорна футболка та довгі чорні шорти, що сягали нижче його вузлуватих колін. Чорні черевики з гумовими підшвами, які ви, можливо, бачили на австралійцях, завершували його творчу уніформу. Чарівний каскад татуювань спадав обома його руками і по лівій нозі. Одне з них проklamувало: «Багаті люди — шахраї». Інше поцупило вислів Сальвадора Далі, відомого іспанського

художника: «Я не вживаю наркотиків. Я і є наркотик».

— Здоров, чуваки, — непристойно голосно сказав безхатько, котрий сидів кількома рядами позаду підприємниці та художника. Аудиторія досі порожніла, а аудіовізуальна команда шумно розбирала сцену. Робітники підмітали підлогу. Пісня *A Nightmares on Wax*¹ заспокійливо звучала на фоні.

Двоє нових знайомців озирнулися і побачили сплутане у безладі волосся дикої людини, обличчя, яке, здавалося, не голили десятиліттями, та пошарпаний бруднючий одяг.

— Перепрошую? — перепитала підприємниця тоном таким холодним, як айсберг в Арктиці. — Чим я можу допомогти?

— Гей, брате, що сталося? — запитав більш співчутливо художник.

Безхатько підвівся, переліз уперед і сів поруч із ними.

— Думаєте, цей гуру вмер? — запитав він, зриваючи кірку на одному зі своїх зап'ясть.

— Не певен, — відповів художник. — Мені подобається його робота. Мені не просто живеться, але те, про що він говорить, — це сильно. І дієво.

— Я не так переконана, — цинічно зазначила підприємниця. — Мені сподобалося багато з того, що я почула сьогодні, але я досі не впевнена щодо деяких інших речей. Мені потрібно трохи часу, щоб все це обдумати.

— Що ж, а я гадаю, він просто найкращий, — зазначив безхатько, відригнувши. — Я заробив свої статки завдяки повчанням Красномовця. І я насолоджувався першокласним життям також завдяки йому. Більшість людей хочуть, щоб із ними ставалися феноменальні речі. Він навчив мене, що виняткові виконавці самі створюють феноменальні події у своїх життях. І найкраще те, що він не лише подарував мені секретну філософію втілення моїх великих мрій, але і навчив мене технології — тактикам і засобам — перекладу інформації на результати. Самі лише його революційні знання про те, як встановити надзвичайно продуктивний ранковий режим змінили вплив, який я мав на свій ринок.

Зазублений шрам біг чолом безхатька просто над його правим оком. Його загрозлива борода була сивою. На шиї він носив бісерне намисто, схоже на ті, якими прикрашають статуї індійських богів у храмах. І

хоча його перебільшення звучало як божевілья, а його вигляд робив очевидним те, що він жив на вулиці багато років, у його голосі лунала незвична владність, а його очі випромінювали впевненість.

— Зовсім здурів, — прошепотіла художнику підприємниця. — Якщо у нього є статки, тоді я Мати Тереза.

— Ага. Він здається божевільним, — відповів художник. — Але погляньте на його здоровенний годинник.

На лівому зап'ястку безхатка, якому, здається, було під сімдесят, був один із тих масивних хронометрів, які так подобається носити британським менеджерам гедж-фондів, коли вони виходять на вечерю у Мейфейрі. Він мав циферблат металевого кольору, оточений обідком із нержавіючої сталі, червону годинникову стрілку завтовшки з голку та хвилину стрілку кольору помаранчевого заходу сонця. Цей примітний знак честі був доповнений широким браслетом із чорної гуми, що додавало якусь дайверську нотку до загалом розкішного вигляду.

— Це запросто коштуватиме сотню тисяч, — стримано сказала підприємниця. — Деякі з робітників мого магазину купили такі наступного дня після первинного розміщення акцій. На жаль, ціни на наші акції швидко впали. Та вони зберегли свої чортові хронометри.

— Тож яка частина промови Красномовця вам, друзі, сподобалася найбільше? — запитав волоцюга, котрий досі чухав свій зап'ясток. — Мабуть, усе те про психологію генія, з чого він розпочав? Чи, може, ті чудові моделі продуктивності мільярдерів, про що він говорив в середині виступу? А може, вас вразила нейробіологія — кульмінація його промови? Чи вам до вподоби його теорія про нашу відповідальність стати легендарними, слугуючи інструментами покращення людства, про що він саме говорив перед тією драматичною кінцівкою? — тут безхатко підморгнув їм. І поглянув на свій великий годинник. — Ну гаразд, чуваки, це було весело. Але час — це одна з найцінніших речей, які я добре навчився оберігати. Ворен Бафіт, блискучий інвестор, казав, що багаті інвестують у час, а бідні — у гроші. Тож я не можу зависати з вами надто довго — маю зустріч із літаком та злітною смугою. Розумієте, про що я?

«Він, здається, геть загубився у своїх ілюзіях», — подумала підприємниця.

— Бафіт також говорив: «Я купую дорогі костюми. Вони просто дешево на мені виглядають». Можливо, ви запам'ятаєте і цю цитату також. І я справді, — продовжила вона, — не хочу здатися грубою, але я не розумію, як ви сюди потрапили і де дістали цей величезний годинник, і про який літак ви говорите. І, прошу вас, припиніть так говорити про те, що сталося під час презентації. У цьому немає нічого смішного. Серйозно, я не впевнена, чи цей джентльмен досі дихає.

— Еге ж, саме так, — погодився художник, погладжуючи борідку. — Це не круто. І чому ви говорите як серфер?

— Гей, чуваки, розслабтеся, — сказав безхатько. — По-перше, я і є серфер. Підлітком я буквально жив на дошці в Малібу. Катався на хвилях за червоними буйками. Зараз опановую менші хвилі в Затоці Тамарін, там де ви, друзі, мабуть, ніколи і не були.

— Ніколи не чула про це місце. Ви дуже дивна людина, — крижаним тоном мовила підприємниця.

Але безхатька було не зупинити.

— По-друге, я був і є дуже успішним у світі бізнесу. Я створив кілька компаній, які є надзвичайно прибутковими в цю епоху фірм, які заробляють мільярди, але врешті нічого не роблять. Оце так жарт. Світ потроху божеволіє. Забагато жадібності й недостатньо здорового глузду. І, по-третє, якщо дозволите, — додав він, а його скрипучий голос усе посилювався, — літак, який на мене чекає, справді є. На майданчику неподалік. Тож, перш ніж я піду, я запитаю вас знову, бо хочу знати. Яка частина презентації Красномовця сподобалася вам найбільше?

— В принципі, сподобалося все, — відповів художник. — Настільки, що я записав кожне слово, яке вимовив зі сцени цей легендарний старий.

— Це незаконно, — застережливо буркнув безхатько, склавши руки на грудях. — Ви можете отримати серйозні проблеми з законом за таке.

— Це справді незаконно, — підтвердила підприємниця. — Навіщо ви це зробили?

— Тому що хотів. Просто захотів це зробити. Я роблю те, що хочу. Правила є для того, щоб їх порушувати, еге ж? Пікассо казав, що слід вивчати правила як професіонал, щоб мати змогу порушувати їх як

художник. Мені потрібно бути собою, а не якоюсь вівцею без яєць, що сліпо слідує за стадом дорогою в нікуди. Більшість людей, особливо тих, що мають гроші, не являють собою нічогісінько — це просто збіговисько шахраїв, — заявив художник. — Часом так каже сам Красномовець: «Ви можете вписатися або змінити світ. Але не можна робити це одночасно». Ну, записав я весь виступ. Застрельте мене. А в'язниця була би цікавим досвідом. Там я, можливо, зустрів би класних людей.

— Ем-м, добре, — сказав безхатко. — Мені не подобається ваше рішення, але подобається ваша пристрасть. Тож уперед. Діставайте запис. Увімкніть ті частини семінару, які особливо озвалися до вас.

— Усе, що я записав, вразить вас до глибини душі! — художник підняв свою руку і показав деталізоване татуювання гітариста-віртуоза Джимі Гендрікса. Фраза «Коли сила любові переможе любов до сили, світ пізнає мир» з'явилася над обличчям покійної суперзірки. — Зараз ви почувете дещо особливе, — додав він.

— Добре. Вперед, увімкніть частини виступу, які вам сподобалися, — заохотила його підприємниця, піднімаючись із місця. Вона не була до кінця впевненою чому, але щось злегка почало зміщатися всередині неї. «Може, життя і ламало мене, — подумала вона, — але тепер я можу зробити якийсь прорив».

Те, що вона була на цьому заході, слухала слова Красномовця, навіть якщо і не погоджувалася з усім, що він сказав, надавало їй відчуття, що теперішні події з її фірмою просто могли бути певною підготовкою, якої вимагав її наступний підйом. Підприємниця залишалася скептичною. Але жінка відчула, що починає відкриватися. І, можливо, рости. Тож вона пообіцяла собі слідувати за цим процесом, а не відступати. Те, як вона жила до цього, більше не працювало. Настав час змін.

Підприємниця згадала свою улюблену цитату Теодора Рузвельта: «Значення має не критик; не той, хто помічає, як сильний спотикається, або де герой міг зробити свої подвиги краще. Заслуги належать людині, яка справді перебуває на арені, чиє обличчя брудне від пилу, поту і крові; хто відважно іде вперед; хто помиляється, хто робить помилки знову і знову, тому що не буває зусиль без помилок... але хто справді прагне зробити щось велике, володіє великим

ентузіазмом та відданістю гідній справі; хто справді знайомий із тріумфом великих досягнень наприкінці шляху і хто, у найгіршому випадку, якщо він програє, принаймні зробить це сміливо, тож його місце ніколи не буде поруч із тими холодними і боязкими душами, які не знають ані перемог, ні поразок».

Вона також згадала фразу, яку почула від Красномовця; щось на кшталт «У ту мить, коли вам найбільше захочеться здатися, ви повинні знайти в собі сили, щоб просуватися вперед». Так підприємниця зазирнула всередину себе і пообіцяла собі продовжити шукати відповіді, вирішувати проблеми та переживати набагато кращі дні. Її надія поступово росла, а тривоги поволі зменшувалися. І тихий спокійний голос кращої її частини починав шепотіти, що ось-ось для неї розпочнеться дуже особлива пригода.

Розділ 4

Відпустіть посередність і все звичайне

Та що там, іноді я встигала повірити в шість неможливих речей ще до сніданку.

Льюїс Керрол, «Аліса в Дивокраї»

— Ви художник, правда? — запитав безхатько, граючись гудзиком, що висів на нитці на його потертій сорочці.

— Угу, — пробубонів чолов'яга. — Такий собі розчарований митець. Непоганий. Але не видатний.

— Я маю багато предметів мистецтва у своїй квартирі в Цюриху, — сказав безхатько з поблажливою усмішкою. — Купив її на Бахнофштрассе якраз перед тим, як ціни злетіли до небес. З досвідом до мене прийшло розуміння того, як важливо оточувати себе усім лише найвищої якості, де б я не був. Це один із найкращих переможних кроків, які я робив, щоб створити життя, яке я створив. До свого бізнесу я допускаю лише найкращих гравців, адже не можна мати першокласну компанію з третьосортними виконавцями. Ми випускаємо лише ті продукти, які повністю рвуть наш ринок, а після того цілковито змінюють усю сферу своєю цінністю. Мої підприємства пропонують лише ті послуги, які етично збагачують наших клієнтів, надають захопливий користувацький досвід та породжують відданих послідовників, які й уявити не можуть ведення бізнесу з кимось іншим. І в особистому житті все так само: я їм лише найкращу їжу, хоча і не їм її багато, читаю найоригінальніші книги і відвідую лише найчарівніші місця. А коли йдеться про стосунки, я оточую себе тільки тими людьми, які приносять мені радість, підкріплюють мир всередині

мене та спонукають мене до того, щоби ставати кращим. Життя надто цінне, щоб гаяти його з людьми, які не розуміють тебе, з якими ти просто не на одній хвилі, які мають інші цінності та нижчі від твоїх стандарти, інші Образи мислення, серця, здоров'я та душі. Це маленьке диво — наскільки сильно і цілковито те, що на нас впливає і оточує нас, визначає нашу продуктивність та нашу власну значущість.

— Цікаво, — зазначила підприємниця, не відводячи погляду від телефону. — Здається, він знає, про що говорить, — тихо пробурмотіла вона художнику, не відриваючи погляду від екрана.

Павутиння зморщок на її обличчі розслабилось. На одному зап'ястку погойдувалися два акуратних срібних браслети. На одному з них було видно напис: «Перетвори не можу на можу», — на іншому було вигравіювано: «Зроблено краще за ідеальне». Підприємниця подарувала їх сама собі, коли її компанія була ще на стадії стартапу, а вона сама була налаштована дуже впевнено.

— Я знаю, що таке Образ мислення, — сказав художник. — Та ніколи не чув про Образи серця, здоров'я та душі, чоловіче.

— Ви ще почуєте про них, — сказав безхатько. — І щойно це станеться, те, як ви творите, створюєте та з'являєтеся у вашому світі, ніколи не буде таким, як раніше. Це справді революційні концепти для будь-якого засновника імперії або творця світу. І так мало бізнесменів та інших людей на планеті зараз знають про них. Якби вони знали, кожний важливий елемент їхніх життів швидко би покращився. Наразі я просто хочу дотримуватися моєї особистої обіцянки підтримувати ультрависоку якість в усьому навколо мене. Те, що оточує вас, справді визначає ваше сприйняття, натхнення та те, як ви дієте. Мистецтво насичує мою душу. Великі книжки загартовують мою надію. Багаті розмови посилюють мою творчість. Чудова музика підносить дух. Красиві види втішають душу. І все, що для цього потрібно, — це єдиний ранок, повний позитиву, який принесе грандіозну кількість інноваційних ідей, які піднімуть на новий рівень ціле покоління, знаєте. І маю вам сказати, що піднімати людство на рівень вище — це майстерний спорт бізнесу, яким займаються лише найкращі 5%. Справжньою метою комерції є не лише заробити особисті статки — це ще й можливість бути корисним суспільству. Головне, на чому я зосереджуюся в бізнесі, — це служіння. Гроші,

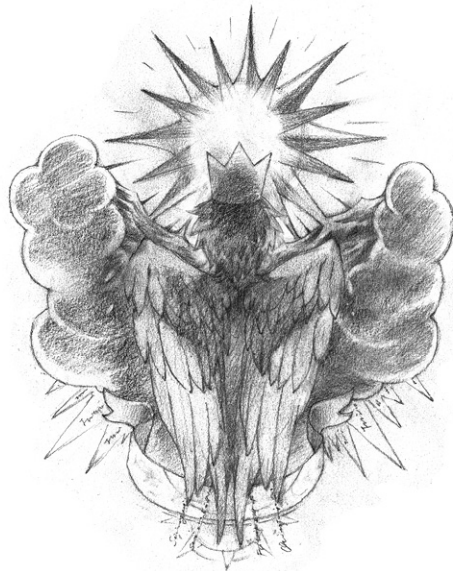
влада і престиж — це лише неминуча побічна дія, яка з'явилася для мене на цьому шляху. Один мій старий та видатний друг навчив мене працювати саме так, коли я був ще молодим. Це повністю змінило стан мого процвітання та рівень моєї особистої свободи. І ця незвична бізнес-філософія відтоді визначала те, як я робив свої справи. Хтозна, можливо, одного разу я представлю вам свого ментора.

Волоцюга зробив паузу. Уважно оглянув свого величезного годинника. А тоді заплющив очі і промовив:

— Візьміть під контроль свій ранок. Покращте своє життя.

Ніби за помахом чарівної палички невеличкий та доволі цупкий папірець опинився на долоні його витягнутої лівої руки. Це був той ще фокус. Ви були б вельми вражені, якби стояли там поруч із цими трьома людьми.

Ось як виглядав малюнок на папірці:



У підприємниці та художника в цю мить просто-таки впали щелепи. Вони були водночас спантеличені та немов зачаровані.— Ви обидва маєте героїв всередині себе. Ви знали про це, коли були дітьми, ще до того, як дорослі сказали вам обмежити ваші сили, закувати вашого генія в кайдани та зрадити правду вашого серця, — сказав їм безхатко, що звучало дуже схоже на слова Красномовця. — Дорослі — це просто погіршені версії дітей. Коли ви були набагато

молодшими, то розуміли, як жити. Ви дивилися на зірки, і це наповнювало вас задоволенням. Ви бігли в парку і почувалися живими. Ви бігали за метеликами і були сповнені радості. Ох, як я люблю метеликів. А тоді ви вирости і забули, як це — бути людиною. Ви забули, як це — бути сміливим, захопленим, люблячим, шалено живим. Ваші дорогоцінні резервуари надії спорожніли. Бути звичайним стало прийнятним. Лампа вашої креативності, вашого позитиву та приватності з вашою величчю поступово згасала, коли ви почали хвилюватися, чи вливаєтеся до спільноти, чи маєте більше за інших і чи є популярними. Що ж, ось що я вам скажу: не будьте частиною світу заціпенілих дорослих, де постійно всього бракує, де живуть апатія та обмеження. Я запрошую вас увійти до таємної реальності, про яку знають лише справжні майстри, великі генії та справжні легенди історії, і відкрити первинні сили всередині вас, про які ви й не підозрювали. Ви можете творити дива у вашій роботі та в особистому житті. Я точно зміг. І я тут, щоб допомогти вам зробити це.

Перш ніж підприємиця та художник встигли вимовити бодай слово, безхатько продовжив свій монолог:

— Ох, точно, я говорив про важливість мистецтва. Та про екосистему, всередині якої побудовано ваше життя. Це нагадує мені про чудові слова португальського письменника Фернанду Пессоа: «Мистецтво дає нам свободу від бруду існування через ілюзію. Відчуваючи помилки та страждання, пережиті Гамлетом, принцем Данським, ми забуваємо про свої огидні страждання, які є такими через те, що вони наші. А ще через те, що така їхня природа». Це також нагадує мені слова Вінсента ван Гога: «Зі свого боку я не знаю нічого напевне, але вигляд зірок змушує мене мріяти».

Безхатько із силою ковтнув. Його погляд метнувся вбік. Він нервово прочистив горло.

— Друзі, я багато чого пережив. Життя нерідко кидало мене з боку в бік, кидало до самого низу. Я хворів. На мене нападали. Мене ображали. Мною користувалися. Ого, я звучу прямо як кантрі-пісня. Якби моя дівчина мені зрадила, а собака померла, я точно мав би хіт. — Безхатько засміявся дивним гортанним сміхом клоуна на наркоті, а тоді продовжив: — У будь-якому разі все на краще. Біль —

це вхід до глибини. Розумієте, про що я? А трагедія — це найкращий природній очищувач. Вона виводить фальш, страх та самовпевненість его. Повертає нас до нашої блискучості та генія, якщо ви маєте сміливість наблизитися до того, що вас ранить. Страждання приносить багато винагород, в тому числі емпатію, оригінальність, надійність та автентичність. Джонас Солк сказав: «Я мав і мрії, і кошмари, але я поборов свої кошмари заради своїх мрій», — із сумом додав волоцюга.

— Він супердивний. Надзвичайно ексцентричний. Але щось у ньому є, — тихо зізналася художнику підприємниця, прибираючи ще трохи броні цинізму, що захищав її у зірковій кар'єрі. — Те, що він щойно сказав, — саме те, що мені потрібно було почути. Я розумію, що він виглядає так, наче живе у картонній коробці на вулиці. Але послухайте його. Часом він говорить, як поет. Як він може бути таким виразним? Звідки він бере цю глибину? І хто цей «старий друг», який, як він каже, багато чого його навчив? Він також має тепло, яке нагадує мені про мого батька. Я досі сумую за ним. Він був моєю опорою, моєю найбільшою підтримкою і моїм найкращим другом. Я думаю про нього щодня.

— Ну, гаразд, — сказав художник дивакуватому незнайомцю. — Ви запитали мене, що мені сподобалося найбільше у промові. Мені точно сподобалася та частина, де Красномовець говорив про девіз спартанського воїна: «Важко в навчанні, легко в бою». І ще мені сподобалася його фраза «Великі перемоги творяться у ті ранні години, коли ніхто не бачить і всі решта ще сплять». Його настанови про важливість першокласного ранкового режиму були чудові.

Підприємниця кинула погляд вниз на пристрій.

— Я робила якісь нотатки, але не помітила цих скарбів, — сказала вона, записавши те, що щойно почула.

— Ми чуємо лише те, що готові почути, — глибокодумно зазначив безхатко. — Усяке знання зустрічає нас саме там, де ми є. І стаючи кращими, ми краще його розуміємо.

Раптом зазвучав голос Красномовця. Очі безхатка стали розміром із Тадж-Махал. Помітно було, що він страшенно здивований. Він озирнувся у пошуку джерела, та все швидко стало зрозуміло. Це художник увімкнув свій незаконний запис семінару.

— Ось та частина, яка сподобалася мені найбільше — щоб дати повну відповідь на твоє запитання, брате, — сказав він, дивлячись просто в очі обтріпаного волоцюги.

У культурі кіберзомбі, залежних від відволікання та уражених перериванням, наймудрішим способом гарантувати досягнення результатів найвищого рівня у найважливіших сферах професійного та особистого життя буде забезпечити собі першокласний ранковий режим. Перемоги починаються там, де починаєтеся ви. А ваші перші години після пробудження — це той час, коли гартуються герої.

Розпочніть війну проти слабкості та запустіть кампанію проти страху. Ви справді можете вставати рано. І це є необхідним, якщо ви прагнете стати легендарними.

Чудово поіклуйтеся про початок вашого дня, і його решта поіклується про себе сама. Візьміть під контроль свій ранок. Покращте своє життя.

Було чутно, як Красномовець дихає зі свистом, ніби плавець-новачок, який заплив занадто далеко та швидко. Художник збільшив гучність так, що звук мало не ревів.

Ось дорогоцінний маленький секрет, яким титани індустрії, найкращі майстри мистецтва та ультраефективні представники людства ніколи не поділяться з вами: величезні результати значно менше залежать від вашої спадковості і значно більше — від ваших щоденних звичок. А ваш ранковий ритуал наразі є найважливішим, щоб його налаштувати, а тоді довести до автоматизму.

Коли ми бачимо, як працюють легендарні люди, сильною спокусою буде повірити, що вони завжди такі чудові й величні, що вони народилися вже винятковими, виграли щасливий ДНК-лотерейний квиток. І все ж правда в тому, що ми споглядаємо їх у променях слави і величі, коли вже минули роки практики, які вимагали невпинних годин роботи. Коли ми бачимо величних гравців бізнесу, спорту, науки та мистецтва — це результат маніакальної концентрації на єдиному прагненні, астрономічної зосередженості на одній навичці, великих жертв на користь однієї цілі, незвичних рівнів глибокої

підготовки та надзвичайної кількості цілковитого спокою. Пам'ятайте, кожен професіонал колись був аматором, а кожен майстер починав новачком. Звичайні люди можуть досягати надзвичайних вершин, щойно приймуть у своє життя правильні звички.

— Цей хлопець знає, що каже, — помітив безхатько. Він заплескав у свої брудні долоні, ніби дитина на карнавалі. І знову перевіряв годинника. А тоді почав шаркати ногами, розкачуючи ними вперед і назад. Тепер його руки були в повітрі і він клацав пальцями, а очі знову були заплющені. З його потрісканих вуст лунали звуки, що нагадували ті, які раніше робили перші репери без своїх бумбоксів. Вас би вразила ця картина.

— Що за чортівню він робить? — вигукнув художник.

— Танцюю, — відповів безхатько, граційно рухаючись: — Продовжуй давати мені ці чудові знання. Сократ говорив: «Освіта — це розпалення полум'я». А Айзек Азімов писав: «Гадаю, що самоосвіта — це єдиний вид освіти, який існує». Тож продовжуй програвати слова старого гуру, чуваче. У них — сила.

Художник знову увімкнув запис:

Щосили пручайтеся намаганням світу вкрасти вашу майстерність, спокушаючи вас відволіканням та спричиняючи цифрову деменцію. Знову зверніть свою увагу на Єверести можливостей повнішого вираження та цілком відпустіть усе, що підживлює будь-яку стагнацію ваших сильних сторін. Дайте волю своїй уяві — станьте одним із небагатьох, хто виходить із перспектив вашого майбутнього, а не замикає себе у в'язниці минулого. Кожен з нас прагне днів, наповнених маленькими вибухами чарів. Кожен з нас хоче бути хазяїном свого власного чистого героїзму та ступити на шлях нічим не скутої унікальності. Усі люди сьогодні мають базову психологічну потребу виготовляти майстерні роботи, які вражатимуть, щодня жити у незвичному трепеті та знати, що якимось чином вони проживають свої дні так, що це збагачує життя інших. Поет Томас Кембелл висловив цю думку дуже красиво: «Жити в серцях, які ми залишаємо по собі, означає ніколи не помирати».

Справді, кожного з нас було народжено, щоб ми творили історію по-

своєму. Для когось це означає бути відмінним програмістом або чудовим учителем, який підносить молоді уми. Інших ця можливість робить надзвичайною матір'ю або прекрасним менеджером. Ще для когось чудова доля може означати створення великого бізнесу або перетворення на фантастичного продавця, який обслуговує покупців на найвищому рівні. Цей шанс залишитися у пам'яті майбутніх поколінь та провести життя так, щоб воно справді мало значення, — це не просто якась банальщина. Насправді це дійсність. І все ж так мало людей відкрило для себе та прийняло цю ментальність, вранішні практики та стійкі умови, які гарантуватимуть нам ці результати. Усі ми хочемо знову здобути наше вроджене право на великі таланти, безмежну радість та свободу від страху, але мало хто хоче робити саме те, що відкриє нам нашого прихованого генія. Дивно, чи не так? І це дуже сумно. Більшість із нас загіпнотизували так, щоб ми покинули світло, яке і є нашою суттю. Більшість із нас у цьому віці витрачає наші найцінніші години, будучи зайнятими власною зайнятістю. Ми женемося за тривіальними цілями та штучними розвагами, відкидаючи можливість прожити справжнє життя. Врешті це рецепт розбитого серця. В чому сенс проживати ваші найкращі ранки та потенційно продуктивні дні, видираючись на гори, які ви, будучи уже старими і зморщеними, назвете хибними? Це дуже сумно.

— Ось ця частина справді була мені дуже співзвучна, — дещо емоційно вставила підприємниця: — Я таки залежна від моєї техніки. Не можу не перевіряти все. Це перше, що я роблю вранці, і останнє — ввечері. Це послаблює мою увагу. Я ледве можу зосередитися на важливих справах, які постають переді мною та моєю командою. І весь цей шум у моєму житті відбирає мою енергію. Усе це так складно. Я просто не відчуваю, що взагалі ще маю якийсь час для себе. Це пригнічує — усі ці повідомлення, сповіщення, реклама і все те, що відволікає. Я ніби уперлася в глуху стіну. Моя компанія виросла швидше, ніж я коли-небудь очікувала. Я стала успішнішою, ніж могла уявити. Але є речі, які приносять мені купу стресу, — вона відвела погляд і знову схрестила руки.

«Я не можу розказати їм, з чим насправді маю справу», — подумала підприємниця.

Тоді вона продовжила:

— Я мала звільняти людей, які мені справді подобалися, тому що з досвіду знаю, що люди, які підходять бізнесу на одній стадії його розвитку, не приносять користі в процесі розвитку фірми. Це було важко. Вони були цінними робітниками раніше, але тепер не підходили фірмі. І зараз у моїй робочій сфері відбувається дещо, що перевернуло моє життя з ніг на голову. Я не хочу надто вдаватися в подробиці. Це просто дуже нестабільний для мене час.

— Що ж, говорячи про те, що ви назвали покращенням лідерських якостей, — відповів безхатко, — будь ласка, запам'ятайте, що робота лідера полягає в тому, щоб допомогти тим, кому бракує віри, підтримати ваше бачення, безсилем — подолати їхні слабкості, а тим, хто не має надії, — здобути її. А те, що ви сказали про звільнення працівників, які вам подобалися, але які більше не підходили бізнесу на його поточній стадії розвитку, — це нормальна частина будівництва бізнесу. І це сталося, тому що вони не змогли вирости, коли виростало ваше підприємство. Вони почали рухатися за інерцією. Вони припинили навчатися, винаходити щось нове та робити все, чого вони торкаються, кращим. Тож у результаті вони припинили бути чудовими інкубаторами цінності для вашого підприємства. Вірогідно, вони звинуватили вас, але це вони стали такими, — зазначив незнайомиць, здивувавши слухачів глибиною своїх знань тімблдингу та переможної стратегії в комерції.

— Ох. Точно, — відповіла підприємниця. — Тож ми мали лишити їх позаду, адже вони більше не приносили результатів, за які ми їм платили. Часто ночами я прокидаюся о другій годині, уся в поту. Можливо, це схоже на те, про що говорив гонщик «Формули-1» Маріо Андретті: «Якщо вам здається, що все під контролем, ви просто не набрали достатньої швидкості». Саме так я почуваюся більшість днів. Ми так швидко пролітаємо повз наші ключові показники продуктивності, що у мене голова обертом іде. Нові члени команди, яких потрібно ввести в курс справи; нові бренди, якими потрібно керувати; нові ринки, на які треба виходити; нові постачальники, за якими треба слідкувати; нові продукти, які треба покращувати; нові інвестори та акціонери, яких потрібно вражати, і тисячі нових відповідальностей, яким потрібно давати раду... Це справді багато. Я

маю великі здібності до звершення масштабних речей, але зараз на мої плечі покладено таки забагато.

Підприємниця несвідомо схрестила руки й наморщила лоба. Її тонкі губи міцно зімкнулися, ніби були морським анемоном, що відчув наближення фатального хижака, а її очі говорили про те, що вона страждала. Сильно.

— А щодо вашої думки про залежність від технологій, просто пам'ятайте, що вони пришвидшують людський прогрес, якщо використовувати їх із розумом. Мудро використовуючи технології, ми поліпшуємо наші життя, збагачуємо наші знання, а наш дивовижний світ стає кращим. Саме зловживання технологіями руйнує уми людей, шкодить їхній продуктивності та знищує саму матерію нашого суспільства. Ваш телефон вартує вам цілого статку, ви ж знаєте? Якщо ви граєте з ним цілий день. А те, що ви сказали про весь той тиск на вас — це ж так чудово. «Тиск — це привілей», — сказала легендарна тенісистка Біллі Джин Кінг, — поділився безхатько. — Ви отримуєте можливість вирости. А зростати як особистість — це один із найрозумніших шляхів для решти вашого життя. З кожним викликом приходять чудові можливості вирости до вашого наступного рівня як лідера, виконавця та людини. Перепони — це тести, створені для вимірювання, наскільки серйозно ви налаштовані на отримання тих винагород, що стоять за вашими амбіціями. Вони з'являються, щоб визначити, наскільки ви справді прагнете стати кращою людиною — такою, яка зможе впоратися з таким успіхом. Поразка — це просто зростання у вовчій шкурі. Зрештою, ніщо не є таким важливим у житті, як особистісне зростання, вивільнення свого потенціалу. Лев Толстой писав: «Усі думають про те, як змінити світ, але ніхто не думає, як змінити себе». Станьте кращою людиною і ви автоматично станете кращим лідером — і кращим виробником. І так, я погоджуюся, що зростання може лякати. Але мій учитель колись навчив мене, що «та частина тебе, яка прив'язана до страху, повинна пережити таке собі розп'яття, щоб та частина тебе, що заслуговує на велику похвалу, отримала щось на кшталт воскресіння». Це точні слова, якими він поділився зі мною. Страшно і глибоко, правда? — сказав волоцюга, перебираючи чотки, які були на ньому. Він продовжив, не чекаючи на відповідь: — Мій особливий учитель також

сказав мені, що «щоб знайти кращого себе, ти маєш загубити слабшого себе». А це відбувається, якщо нещадно вдосконалюватися, постійно рефлексувати та безперервно копирсатися в собі. Якщо ти не ростеш щодня, то застрягнеш у своєму посередньому житті до його кінця. Це змушує мене замислитися над словами журналіста Нормана Казінса: «Трагедія життя не у смерті, а в тому, чому ми дозволяємо собі померти всередині, поки ще живі».

Мій особливий вчитель навчив мене: щойно ми змінюємо первинні відносини із самим собою, то виявляємо, як наші відносини з іншими людьми, роботою, прибутком та нашим впливом теж змінюються. Більшість людей терпіти себе не можуть, тому не можуть перебувати самі та в тиші. Їм постійно потрібно бути з іншими людьми, щоб втекти від самоненависті через їхній змарнований потенціал, і так вони втрачають чудеса та мудрість, які приносять самотність та тиша. Або вони нескінченно дивляться телевизор, не розуміючи, що це руйнує їхню уяву, так само як і спустошує їхній банківський рахунок.

— Моє життя здається таким складним. Я почуваюся такою приголомшеною. У мене немає часу на себе, — повторила підприємниця: — Не знаю, що сталося з моїм життям. Усе просто стало таким складним.

— Я вас розумію, — мовив художник, поклавши руку на плече нового друга: — Моя інтуїція говорить мені, що ви проходите через значно більше, ніж кажете. І це нормально. Знаєте, іноді життя здається таким заплутаним, що я не можу навіть встати з ліжка. Я просто лежу там, отак. Я заплющую очі й прошу, щоби туман у моїй голові розсіявся. Хоча би на день. Часом я не можу чітко думати. І тоді моє серце втрачає будь-яку надію. Це фігово. І багато людей теж фігові, так. Я не антисоціальний. Я просто не ідіот. Сьогодні навколо нас забагато тупих людей. Роблять дурнуваті модні фотки самих себе з губами трубочкою та в одязі, який вони не можуть собі дозволити. Розважаються з людьми, які їм навіть не подобаються. Я би краще жив осмисленим, ризикованим життям. Життям художника. Мене дратує те, якими зарозумілими стали люди.

Тоді художник вдарив кулаком у свою долоню. Вздовж його щелепи з'явилися тверді жовна, а на шиї запульсувала блакитна вена.

— Звичайно. Я зрозумів, — сказав безхатько. — Люди, життя не

просто. Воно часто сильно б'є по нас. Але, як сказав Джон Леннон: «Врешті все буде добре. А якщо все не добре, тоді це ще не кінець», — мовив він по-доброму, видавши чергову цитату зі, здається, безкінечного запасу в себе в голові.

Художник одразу пом'якшився, посміхнувшись так, що виглядав тепер майже милим. Він із силою видихнув. Йому сподобалося те, що він щойно почув.

— І, — продовжив волоцюга, — це сходження до зрідженого повітря особистої та професійної майстерності, на яке усі ми троє очевидно підписалися, не для слабких. Покращення вашого життя, щоб дізнатися, що таке справжня радість, та оптимізація ваших навичок, щоб ви могли завоювати вашу сферу, можуть бути часто незручними. Я маю бути чесним. Але ось одна головна річ, про яку я дізнався: біль зростання значно слабший за спустошливу ціну жалкування.

— Звідки ви про це дізналися? — запитав художник, занотовуючи слова до свого блокнота.

— Не можу сказати. Поки що, — відповів безхатько, роздуваючи таємницю навколо того, де він набрався стількох знань.

Підприємниця відвернулася від художника та коротко занотувала деякі зі своїх думок до свого гаджета. Безхатько ж потягнувся до кишені своєї протертої до дірок картатої сорочки та дістав звідти потріпану картку. Він підняв її, ніби вихователь у дитячому садку, коли діти повинні сказати, що зображено на картці.

— Одна людина дала мені це, коли я був набагато молодшим, коли я засновував свою першу компанію. Я був дуже схожим на вас, друзі: сповнений мрій та налаштований залишити слід у світі. Спраглий до того, щоб довести, чого я вартий. Налаштований стати головним. Перші п'ятдесят років наших життів багато в чому присвячені саме пошуку нашої легітимності, знаєте. Ми прагнемо суспільного схвалення. Ми хочемо, щоб наші однолітки нас поважали. Ми сподіваємося, що подобаємося нашим сусідам. Ми купуємо купу різних речей, які насправді нам не потрібні, та переймаємося тим, щоб заробляти гроші, якими насправді не насолоджуємося.

— Цілковита правда, — пробурмотів художник, агресивно киваючи головою так, що аж ніби кивало все його тіло, а дреди коливалися над його плечима.

Місце проведення заходу тепер було порожнім.

— Якщо ми маємо сміливість зазирнути всередину, ми виявляємо, що робимо це, тому що всередині нас є діри. Ми хибно вважаємо, що матеріал ззовні заповнить ці порожнечі всередині. Та він цього не робить. Ніколи не зробить. У будь-якому разі, коли багато хто з нас досягає середини свого життя, ми робимо розворот на дев'яносто градусів. Ми починаємо розуміти, що не житимемо вічно. І так ми встановлюємо зв'язок із нашою моральністю. На цьому я наголошую. Ми розуміємо, що помremo. І те, що дійсно важливо, стає чіткішим. Ми стаємо більш вдумливими. Ми починаємо міркувати, чи були чесними зі своїми талантами, вірними своїм цінностям та успішними в тому сенсі, який відчуваємо правильним для себе. І ми думаємо про те, що про нас скажуть близькі нам люди, коли ми помremo. Ось коли багато хто з нас переживає величезний зсув: від пошуку легітимності у суспільстві до будівництва значущого спадку. Так останні п'ятдесят років стають менше про мене і більше про нас. Менше про егоїзм і більше про служіння. Ми більше не додаємо речей до наших життів та починаємо відмовлятися від них — і спрощувати. Ми вчимося цінувати просту красу, відчувати вдячність маленьким дивам, плекати дорогоцінність спокійного розуму, проводити більше часу, розвиваючи міжлюдські відносини, та починаємо розуміти, що той перемагає, хто найбільше віддає. І те, що лишається від вашого життя, тоді стає феноменальною присвятою любові до життя як такого, а також духовністю доброти для багатьох. А це потенційно стає вашими воротами до безсмертя.

— Він справді особливий, — прошепотіла підприємниця. — Я не почувалася такою натхненною, сповненою енергії та спокійною багато місяців. Колись мій батько допомагав мені проходити через важкі часи, — сказала вона художнику. — А відколи він помер, я не маю нікого, на кого могла би покластися.

— Що з ним трапилося? — запитав художник.

— Я трохи вразлива зараз, хоча і почуваюся сильнішою, ніж коли увійшла сюди вранці, це точно. Але я просто скажу, що він покінчив життя самогубством. Тато був видатним чоловіком — надзвичайно успішним першопроходцем бізнесу. Він керував літаками, гоночними машинами та любив першокласне вино. Він був такий живий. А потім

його бізнес-партнер забрав у нього все, — що не так уже й відрізняється від того жахливого сценарію, в якому я зараз живу. У будь-якому разі стрес та шок від того, як його світ руйнувався, підштовхнули його до вчинку, якого він ніколи навіть не уявляв. Він просто не міг побачити жодного виходу, гадаю, — мовила підприємниця надламаним голосом.

— Ви можете покластися на мене, — співчутливо сказав художник. Він поклав руку з хіппі-перснем на рожевому пальці на своє серце, промовляючи ці слова; виглядав він при цьому одночасно полицарськи і богемно.

Безхатко перервав цю особисту мить, яку ділили між собою ці двоє.

— Ось, прочитайте оце, — запропонував він, передаючи свою картку. — Це буде корисно для вас обох, коли ви підвищуватимете рівні вашої продуктивності та переживатимете все, що приходиме з пізнанням людського лідерства, особистої майстерності та створення кар'єри незвичайної продуктивності.

Червоними буквами на папірці, який пожовтів від часу, було написано: «Спочатку всі зміни даються важко, потім вони здаються безладними, але в кінці вони завжди прекрасні».

— Це дуже добре, — зауважила підприємниця. — Цінна інформація для мене. Дякую.

Тоді художник відновив програвання свого незаконного запису презентації Красномовця:

У кожного з нас в серці живуть тихий геній та герой-переможець. Не зважайте, це всього лише ідеалістичні слова старого натхненника, якщо хочете. Але я пишаюся тим, що є ідеалістом. Нашому світу потрібно більше таких, як я. І все ж я і реаліст. А ось в чому правда: більшість людей на планеті наразі багато про себе не думають, на жаль. Вони захищають свою ідентичність — те, ким вони є зовні. Вони оцінюють свої досягнення тим, що вони зібрали, а не загартованим ними характером. Вони порівнюють себе з керованими — та фальшивими — яскравими митями з життів людей, за якими вони слідкують у соціальних мережах. Вони вимірюють свою цінність цінністю своєї мережі, і їх полонить хибна думка, що через те, що вони чогось ніколи не робили, цього взагалі не можна зробити — і це

виснажує їхню внутрішню силу та позбавляє можливостей, які мали б перетворити їхні життя на диво. Це пояснює, чому більшість потопає у сипучих пісках непевності, нудьги, відвернення уваги та складнощів.

— Драма-мами, — знову перервав запис безхатко. — Так я називаю чоловіків та жінок, які підхопили вірус жертвіус виправдатус. Усе, що вони роблять, — це жаліються на те, як усе для них погано, замість того щоб застосовувати свою природну силу, щоб змінити стан справ на краще. Вони беруть, а не віддають, критикують, а не створюють, та турбуються, замість того щоб працювати. Виробляйте антитіла, щоб боротися з будь-якою формою посередності у вашому професійному житті в офісі та вашому особистому житті вдома. Ніколи не перетворюйтеся на драма-маму.

Підприємниця та художник презирнулися, а тоді загиготіли і через терміни, якими цей дивний незнайомец користувався, і через те, як він підняв руку і склав пальці однієї руки у знак миру, промовляючи слова, якими щойно поділився. Якби ви стояли там із ними, ви б теж подумали, що він дивак.

Після цього Красномовця на записі знову стало чути, він говорив із ноткою драматизму в голосі:

Чесно кажучи, щодня — до кінця вашого життя — ви стикатиметеся із шансами проявити своє лідерство, де б ви не були і що б ви не робили. Лідерство — це не лише для світових ікон та титанів ринку. Це арена, на якій зіграти може кожен. Адже лідерство — це значно менше про володіння формальним титулом, великим офісом та грошима в банку. І значно більше — про відданість майстерності в усьому, що ви робите, і в усьому, чим ви є. Це про пручання тиранії звичайності, відмову дозволити негативу захопити ваше почуття благоговіння та попередження вас від будь-якої форми рабства та посередності, які можуть заразити ваше життя. Лідерство — це про впровадження змін саме там, де ви є. Справжнє лідерство — це про сміливу роботу, яка розкриває ваш геній, перевертає всю вашу сферу з ніг на голову, про інновації та здобутки, і воно є настільки неперевершеним, що проходить випробування часом.

Ніколи не працюйте лише заради прибутку. Працюйте, щоб мати

вплив. Зробіть своєю головною метою продукування цінності від чистого серця, що представлятиме незвичну магію на межі з поезією. Демонструйте повне вираження того, що може бути створеним людиною. Розвинуйте терплячість, щоб бути відданим досягненню цілковито першокласного результату, навіть якщо за все життя ви створите лише один шедевр. Досягнення лише цього зробить вашу життєву подорож вартісною.

Будьте віртуозом. Особливим. Винятковим. Топ 5% не так зосереджені на своїй славі, грошах та схваленні, як присвячують час тому, щоб виходити за межі своєї вагової категорії у своїй справі, розкривати свої таланти на повну та створювати таку продуктивність, що надихає та допомагає мільйонам. Тож ніколи не ховайте себе до шкарлупи. Навпаки — завжди показуйте себе.

Очі безхатька тепер були заплющені. А сам він був на підлозі, віджимався від неї на одній руці. При цьому він повторював:

— Візьми під контроль свій ранок. Покращ своє життя.

Підприємниця та художник хитали головами.

— Одна з моїх улюблених книг — це «Пророк», — замислено сказав художник. — Це одна з поетичних книжок-бестселерів. Я читав, що Халіль Джебран багато років носив рукопис усюди з собою та постійно його полірував, перш ніж віддати видавцю, тож це було чисте мистецтво. Я досі пам'ятаю точні його слова під час інтерв'ю про творчий процес, тому що вони часто ведуть мене, коли я працюю в студії. Його слова змушують мене як художника прагнути вищої сили навіть попри те, що мені часто доводиться боротися з прокрастинацією. Як я і сказав, я доволі непоганий художник. Але я знаю, що можу бути кращим. Видатним. Якби я тільки міг перемогти цей самосаботаж та моїх демонів...

— Що він сказав тоді? — запитав безхатько, що вже знову стояв на ногах та грався зі своїм великим годинником на зап'ястку. Краплинки поту котилися його худим обличчям.

— Ось що, — зазначив художник: — «Я хотів бути впевненим, дуже впевненим, що кожне слово у книжці було найкращим із тих, які я міг запропонувати».

— Сильно, — відповів безхатько. — Це стандарт, якого завжди

дотримуються найкращі.

Раптом вони почули, як Красномовець почав кашляти на записі. Наступні його коментарі, здається, давалися йому важко, ніби були ненародженою дитиною, що жагуче хоче покинути безпечне й тепле лоно люблячої матері.

Будь-хто може бути лідером щодня, поводячись так, як я вас закликаю. Це просто і разом із тим — складно. Відсьогодні. І якщо ви так робитимете, у майбутньому на вас гарантовано чекатиме перемога. І я маю додати, що немає жодної живої людини сьогодні, яка не може підняти на новий, вищий рівень своє мислення, працездатність, життєву енергію, процвітання та щастя, встановивши для себе низку щоденних ритуалів, а тоді практикуючи їх, поки вони не стануть частиною її природи. І це приводить нас до єдиного найважливішого принципу, про який я хочу сказати у своєму виступі: найкращою стартовою точкою для перемоги у вашій роботі та досягненні чудесного життя стане ваше залучення до того, що я називаю Клубом п'ятої ранку. Як ви колись зможете стати людиною світового рівня, якщо не виділяєте трохи часу щоранку, щоб зробити себе нею?

Тепер підприємниця робила нотатки з запальною енергією, якої за нею до цього не було помітно. Усмішка на обличчі художника говорила: «Це змушує мене почуватися сильним». Безхатько відригнув, тоді опустився на підлогу та став у планку, як роблять фітнес-професіонали в спортзалі, щоб натренувати сильний прес.

Можна було почути, як Красномовець почав кашляти ще сильніше. Далі слідувала довга пауза.

А тоді він, затинаючись, вимовив свої слова, його подих голосно свистів. Голос почав тремтіти, ніби у новачка телефонного маркетингу під час першого дзвінка з продажів.

Підйом о п'ятій ранку — це справді матір всіх режимів. Долучитися до Клубу п'ятої ранку — це та поведінка, яка покращить будь-яку іншу людську поведінку. Цей режим є абсолютним двигуном для перетворення вас на непереможну модель можливостей. Те, як ви

починаєте свій день, визначає рівень уваги, енергії, захвату та довершеності, які ви віддасте йому. Кожен ранок — це сторінка в історії, яка стане вашим спадком. Кожен новий світанок — це новий шанс розкрити вашу блискучість, відпустити на волю ваш потенціал та грати у великій лізі іконічних результатів. Ви маєте таку силу всередині себе, і вона відкриває себе зазвичай із першим промінням на світанку. Будь ласка, не дозволяйте болю минулого та розчаруванням теперішнього зменшити ваш успіх, задушити вашу непереможність та зрадити безкінечним можливостям, які живуть у кращій частині вас. У світі, який прагне тримати вас внизу, будуйте собі драбину вгору. В епоху, яка хотіла би, щоб ви залишалися в тіні, виходьте на світло. У час, який гіпнотизує вас, щоб ви забували про ваші дари, поверніть вашого генія. Світові це справді потрібно від кожного з нас — бути переможцями у наших справах, воїнами, що борються за зростання, та охоронцями безумовної любові до всього людства.

Виражайте повагу та співчуття всім іншим людям, які живуть на нашій крихітній планеті, незалежно від їхньої віри, кольору шкіри або касти. Піднімайте їх вгору в цивілізації, де багато людей знаходять енергію в тому, щоб опускати інших. Допмагайте іншим відчувати чудеса, що сплять всередині них. Показуйте їм чесноти, яких ми всі хотіли би бачити більше в дії. Усе, що я говорю, озветься у незіпсованих ваших частинах, тих частинах вас, які завзято жили, перш ніж вас навчили боятися, накопичувати, купувати та не довіряти. Це ваша робота як героя вашого життя, як творчого переможця — змінити культуру, і як громадянина Землі — знайти цей вимір всередині себе. І щойно ви це зробите — провести решту вашого життя знову у зв'язку з цією вашою частиною.

Прийміть цю можливість людської майстерності, і я обіцяю вам, що успіх та керована магія далеко за межами логіки увіллються до решти ваших днів. І дедалі яскравіше сяйво вашого великого потенціалу почне розгорятися всередині вас. Насправді на вас чекатиме низка на перший погляд неможливих див, що повернуть вас до найщиріших із ваших мрій, і найкращі з них стануть реальністю. А ви перетворитеся на одну з тих рідкісних та чудових душ, які покращують увесь світ просто тим, що ходять серед нас.

Конференц-зала тепер була в темряві. Підприємниця глибоко зітхнула. Художник стояв нерухомо. Безхатко почав плакати.

Тоді він став на стілець, підняв руки, ніби проповідник, та вигукнув слова ірландського драматурга Джорджа Бернарда Шоу:

Це справжня радість життя — буття, використане з метою, яку ти сам визнаєш величною; буття силою природи замість лихоманки малого клубка нездоров'я та невдоволення, що постійно жаліється на світ, який не присвячує себе тому, щоб зробити його щасливим. Я дотримуюся думки, що моє життя належить всій спільноті, і доки я живу, це мій привілей робити все, що я можу. Я хочу бути повністю використаним, коли помру, адже що більше я працюю, то більше я живу. Я радію життю просто тому, що воно є. Життя — це не «коротка свічка» для мене. Це розкішний факел, який я тримаю мить, і я хочу, щоб він горів так яскраво, як це тільки можливо, перед тим як передати його майбутнім поколінням.

Тоді безхатко впав на коліна, поцілував свої чотки і знову заплакав.

Розділ 5

Дивна пригода з мистецтвом ранку

Кожен тримає власну долю в своїх руках, як скульптор — глину, з якої створить фігуру. ... Перетворювати сировину на те, що ми хочемо, потрібно вчитися і уважно розвивати в собі це уміння.

Йоганн Вольфганг фон Гете

— Якщо вам двом буде цікаво, — мовив безхатко, — я був би радий провести кілька ранків, навчаючи вас у моєму будинку на березі океану. Я покажу вам мій особистий ранковий режим та поясню, чому налаштування вашої першої години після пробудження на найвищий рівень є необхідним для вашого особистого успіху та виняткових бізнес-показників. Дозвольте мені зробити це для вас, друзі. Ваші життя стануть чудовими — і всього за невеличкий проміжок часу. А ця подорож зі мною буде справді веселою. Не завжди простою, як ми вже почули від старого на сцені. Але це буде того варте, це принесе плоди і подарує красу. Можливо навіть, це буде прекрасно настільки, наскільки прекрасною є стеля у Сікстинській Капеллі.

— Коли я вперше побачив її, я заплакав, — сказав художник, погладжуючи свою цапину борідку.

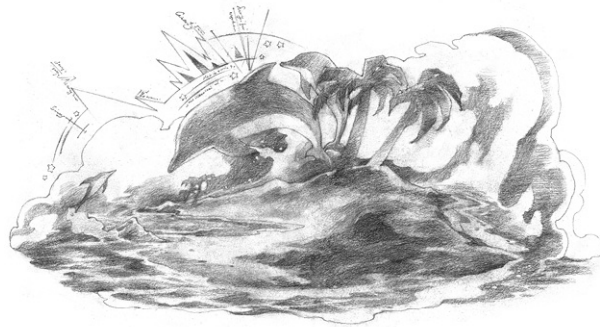
— Мікеланджело був поганим хлопцем. У гарному сенсі, — зауважив безхатко, також граючи зі своєю брудною бородою. Тоді він підняв свою сорочку, і під нею показалися м'язи грецького бога. Довгий палець засмаглої руки пройшовся по їхнім контурам так, як веселка падає зигзагом по стеблу троянди після травневої зливи.

— Вщипніть мене хто-небудь! — скрикнув художник із завзяттям kota, якого відпустили у крамниці з папужками. — Як вам вдалося отримати такі?..

— Точно не за допомогою якогось пластикового тренажера для пресу

з нічного шоу по телебаченню. Робота — ось через що я отримав стрункість та чіткість м'язів. Вдосталь віджимань, підтягувань, планок, присідань та серйозних кардіо-занять, часто проведених на моєму особливому пляжі.

Безхатько дістав очевидно дорогий шкіряний гаманець, а тоді обережно витягнув звідти пластикову картку з малюнком на ній. Ось, як він виглядав, щоб ви побачили саме те, що в ту мить побачили підприємниця та художник:



Не даючи своїм двом слухачам змоги щось відповісти, розтріпаний волоцюга продовжив говорити:

— Відданість, дисципліна, терпіння та робота. Це цінності, у які мало хто сьогодні вірить, коли так багато людей плекають ментальність «я маю право», очікуючи, що багате, продуктивне та повне задоволень життя просто з'явиться одного дня, як горобець на початку весни. І чекають, що всі навколо них зроблять за них ті зусилля, за виконання яких відповідальні вони. Де ж лідерство у такому способі життя і роботи? Суспільство дорослих, які поводяться, мов зіпсовані дітлахи, — ось як я часом бачу сучасний світ. Я не засуджую, просто говорю. Не жаліюся, але доповідаю. Гей, друзі, ось суть, яку я намагаюся донести, давши вам поглянути на мій скульптурований прес: ніщо не працюватиме для тих, хто сам не працює. Менше балачок і більше праці — ось що я кажу. І погляньте ще на це.

Бродяга крутнувся та розстібнув свою продірявлену сорочку. На його сильній борознистій спині було татуювання зі словами: «Жертви люблять розваги. Переможці обожнюють навчання».

— Приїздіть до мого дому на чарівному маленькому островці посеред

фантастичного океану, у п'ятьох годинах від узбережжя Кейптауна, — він передав підприємниці пластикову картку з морським пейзажем на ній. — А це мої дельфіни, — сказав він, щасливо вказуючи рукою на намальованих тварин. Ця поїздка буде однозначно того варта, — продовжив він. — Пригода всього життя, без сумнівів. Деякі з ваших найцінніших та найрозкішніших митей у житті стануться саме там. Вам потрібно довіритися мені, люди. Я навчу вас всьому, що я знаю про першокласні ранкові ритуали. Я допоможу вам обом стати членами Клубу п'ятої ранку. Ви навчитеся регулярно рано прокидатися, щоб до опівдня робити більше, ніж більшість людей встигає зробити за тиждень, і так ви поліпшите ваші здоров'я, щастя, відчуття миру. На те, що так багато великих людей світу встають до сходу сонця, є причини: це найбільш особлива частина дня. Я поясню, як використав цей революційний метод, щоб побудувати свою імперію. І, скажу прямо, імперії з'являються у різних формах: економічні — це лише частина імперій. Ви також можете створити імперії мистецтва, продуктивності, людяності, філантропії, особистої свободи та навіть духовності. Я покажу вам все, чому мені пощастило бути навченим моїм учителем, котрий змінив моє життя. Ви так багато про що дізнаєтеся. Це торкнеться вас на найглибшому рівні. Ви побачите світ через цілковито нову призму. Ви також їстимете найкращу їжу та споглядатимете найдивовижніші заходи сонця. Ви, друзі, зможете плавати в морі, плескатися з дельфінами та літати моїм гелікоптером над стеблами цукрової тростини, які танцюватимуть на вітрі. І якщо ви обидва приймете моє сердечне запрошення завітати до мене, я наполягатиму на тому, щоб ви зупинилися у мене вдома.

— Боже мій, ви ж жартуєте, правда? — прогугнявив художник.

Ставало дедалі більш очевидно, що, як і багато хто в його сфері, він був дуже емоційним, вразливим до найменших дрібниць та володів чутливістю, що походила від постійного болю. Ті, хто відчувають більше, ніж переважна частина людей, часом вірять, що це прокляття. Насправді ж це дар: він дозволяє їм відчувати те, чого не помічають інші, переживати радощі, які більшість відкидає, та помічати велич у звичайних митях. Так, таких людей набагато легше ранили, і все ж саме вони — ті люди, які створюють чудові симфонії, проектують сліпучі будівлі та винаходять ліки для хворих. Лев Толстой писав, що

«лише люди, які можуть сильно любити, можуть страждати від великого горя», — а суфійський поет Румі писав: «ви маєте продовжувати розбивати своє серце, поки воно не відкриється». Художник, здається, був втіленням цих уявлень.

— Ні. Я цілком серйозно, друзі, — з ентузіазмом сказав безхатько. — Я маю будинок неподалік поселення під назвою Соліт'юд². І повірте мені, на те, щоб його так назвали, були причини. Лише коли ти тікаєш від шуму та постійних перешкод та можеш побути у тиші та спокої, то згадуєш, ким ти справді створений бути, і ще багато чого. Просто скажіть «так» життю. І давайте зробимо це! Як сказав гуру на сцені, магія прийде до вас, коли ви почнете більше користуватися надзвичайними можливостями, які з'являються на вашому шляху, здавалося б, випадково. Ви не можете виграти у грі, в яку не граєте, чи не так? Дійсність така, що життя вас підтримує, навіть якщо вам так не здається. Але вам потрібно виконати вашу роль та йти вперед, коли з'являється нове вікно можливостей. О, і якщо ви приїдете до мене додому на острів, я проситиму вас лише про те, щоб ви залишалися там достатньо довго, щоб я міг навчити вас філософії та методам, якими мій таємний наставник ділився зі мною. Долучення до Клубу п'ятої ранку вимагає трохи часу.

Безхатько зробив паузу, а тоді додав:

— Я також подбаю про всі ваші витрати. Усе буде оплачено. Я навіть пришлю за вами мій особистий літак, щоб підібрати вас, друзі, якщо вас це влаштує.

Підприємниця та художник знову перезирнулися в зачудуванні, розгубленості та непевності.

— Не заперечуєш, якщо ми з моєю подругою трохи поговоримо наодинці, брате? — запитав художник усе ще з блокнотом в руці.

— Без проблем. Звичайно. Скільки завгодно. Я тільки повернуся на своє місце ось туди і зроблю кілька дзвінків своїй команді управління, — сказав безхатько, відходячи.

— Це абсурд. Безглуздя якесь, — сказав підприємниці художник. — Я точно погоджуюся з вами, що щось у ньому є. Може, навіть щось чарівне. Знаю, як божевільно це звучить. І я в захваті від цього вчителя, про якого він все говорить, він ніби якийсь сучасний майстер. Я визнаю, що цей вуличний хлопець має певні чудові знання,

це точно. І він, очевидно, має багато досвіду. Але ви лише погляньте на нього! Господи, цей хлопець виглядає сильно потріпаним життям. Не думаю, що він приймав душ за кілька останніх тижнів. Його одяг увесь у дірках. Він більш ніж стрьомний. І до того ж іноді говорить божевільні речі. Ми гадки не маємо, хто він. Це може бути небезпечно.

— Так. Безперечно, він супердивний. Усе, що сьогодні сталося — супердивно, — підтвердила його співрозмовниця. Худе обличчя підприємниці дещо пом'якшилося. Її очі, втім, досі здавалися меланхолійними. — Зараз у моєму житті потрібно робити великі зміни, — поділилася вона, — бо я просто не можу так продовжувати. Я вас чую. Я ж була підозрілою щодо всього і всіх, відколи втратила батька в одинадцять років. Рости без батька — це надзвичайно страшно. Чесно кажучи, я досі маю за плечима багато емоційних травм. Я думаю про нього кожного дня. Я проходила через погані близькі стосунки. Я багато боролася з проблемами з низькою самооцінкою та робила жахливі вибори у стосунках, які мала. Близько року тому я почала відвідувати психотерапевта, який відкрив мені, чому я так поводитися, — продовжила підприємниця. — Психологи називають це «синдром дочки без батька». Глибоко всередині я мала величезний страх бути покинутою та всі сильні страхи і непевності, які з'явилися з тією раною. Так, це зробило мене надзвичайно твердою ззовні, десь навіть жорстокою. Втрата батька дала мені мої волю та амбіції, але й лишила мене порожньою всередині. Я намагалася заповнити порожнечу, яку він залишив, коли пішов, доводячи себе до виснаження на роботі, переконуючи себе в тому, що ставши ще більш успішною, я здобуду любов, яку загубила. Я намагалася заповнити емоційні діри, женучись за дедалі більшою кількістю грошей, ніби героїновий наркоман, якому потрібна доза. Я жадала соціального статусу та загального схвалення, тікаючи у онлайн-світ для швидкого задоволення та розваг у той час, коли я могла би робити важливі речі. Як я і сказала, я розумію, що багато в чому мою поведінку спричинює страх, створений моїми проблемами у молодості. Я відчула натхнення, коли Красномовець говорив про те, щоби ніколи не робити щось задля грошей, але натомість прагнути до світового класу як лідер та особистість заради самого значення цієї належності, заради

можливості зростати, яку вона надає, та заради шансу змінити світ. Його слова дали мені надію. Я хочу жити так, як він розповідав, але зараз я і близько так не живу. А те, що нещодавно сталося з моєю компанією, підштовхнуло мене до краю. Я справді недобре справляюся зараз зі своїм життям. Я прийшла на цю зустріч лише тому, що моя мати подарувала мені квиток. І мені конче потрібні зміни.

Підприємниця глибоко зітхнула.

— Пробачте, — вибачилася вона, виглядаючи соромливо. — Я ледве знаю вас, тож не впевнена, чому відкриваю все це вам. Гадаю, я просто почуваюся з вами у безпеці. Не знаю чому. Мені дуже шкода, якщо це забагато.

— Без проблем, — сказав художник. Мова його тіла говорила про те, що йому не байдуже. Він більше не грався стривожено зі своєю борідкою та дредами.

— Ми стаємо такими чесними, коли говоримо з водіями таксі та іншими людьми, яких справді не знаємо, чи не так? — продовжила підприємниця. — Усе, що я намагаюся сказати, — це що я готова до змін. І все у мені говорить, що цей вбогий чоловік, який хоче навчити нас, як відмінний ранковий режим може створити імперії творчості, продуктивності, фінансів та щастя, справді може мені допомогти. Допомогти нам. І, — додала вона, — не забувайте про його годинник.

— Мені він подобається, — сказав художник. — Він примітний персонаж. Мені подобається, що він іноді висловлюється так поетично та пристрасно. Його думки такі живі, він цитує Джорджа Бернарда Шоу так, ніби від цього залежить його життя. Це справді круто. Але я досі не надто йому довіряю, — зізнався художник, знову вдаривши кулаком по своїй долоні. — Мабуть, здер годинника з зап'ястка якогось багатого ідіота.

— Послухайте, я розумію, що ви думаєте, — відповіла підприємниця. — Значна частина мене думає так само. І ми з вами теж тільки-но зустрілися. Я не впевнена, як це буде — поїхати в подорож із вами. Сподіваюся, ви не образитеся за ці слова. Ви здаєтеся дуже гарною людиною. З кількома гострими кутами, можливо. Гадаю, я розумію, звідки вони взялися. Але всередині ви гарна людина. Я це знаю.

Художник виглядав задоволеним. Він подивився на безхатка, який їв скибочки авокадо з пластикового пакету.

— Я маю перевірити, чи зможу організувати свій розклад так, щоб бути не в офісі, щоби ми могли провести час із ним, — поділилася своїми планами підприємниця, вказавши на безхатка. Поки він плямкав своїм перекусом, він також говорив по доісторичному мобільному телефону, витріщаючись у стелю. — Мені починає подобатися ідея провести трохи часу поруч із селищем з назвою Усамітнення на крихітному островці, їсти чудову їжу та плавати з дикими дельфінами. Мені починає здаватися, що це буде феноменальна пригода. Я починаю відчувати себе більш живою.

— Що ж, тепер, коли ви сказали про це так, мені теж подобається, як це звучить, — сказав художник. — Я починаю думати, що в усьому цьому є якесь солодке безглуздя. Особлива можливість увійти до цілого нового всесвіту оригінальності. Для мого мистецтва це може бути найкращим, чого можна побажати. Нагадує мені про слова письменника Чарльза Буковскі: «Деякі люди ніколи не божеволіють. Якими ж насправду жахливими життями вони живуть». А Красномовець заохочував нас залишати межі наших «нормальних» життів, щоб ми могли вирости до наших дарів, талантів та сил. Якийсь інстинкт і в мені говорить зробити це. Тож якщо ви поїдете, то я з вами.

— А знаєте що? Я таки стрибну. Я у справі! Поїхали! — вимовила підприємниця.

— Я «за», — погодився художник.

Обидва вони піднялися та підійшли до безхатка, який сидів із заплющеними очима.

— Що ви робите зараз? — поцікавився художник.

— Інтенсивна візуалізація всього того, чим я хочу бути, та вищого порядку життя, яке я хотів би створити. Турецький пілот винищувача розповів мені, що перед кожним польотом він «летить ще до нього». Він мав на увазі, що ретельна репетиція того, як він та його команда хотіли провести свою місію, у театрі його уяви налаштовувала їх на досконале виконання тієї візії майстерності і в дійсності. Ваше Образне мислення — це надзвичайно могутній інструмент для досягнення особистої величі, дивовижної продуктивності та творчих

перемог — разом із вашими Образами серця, здоров'я та душі. Я навчу вас усьому про ці варті уваги концепції, якщо ви приймаєте моє запрошення. Але повертаючись до того, чому я заплющив очі. Майже кожного ранку я уявляю мою ідеальну діяльність впродовж дня попереду. Я також заглиблююся до своїх емоцій, тож я відчуваю, як це буде — досягати перемог, досягнення яких я запланував. Я вводжу себе до надзвичайно впевненого стану, коли будь-який вид поразки взагалі є поза сферою можливого. А тоді я починаю свій день та роблю все, що в моїх силах, щоб зробити його ідеальним.

— Цікаво, — підприємниця була в захваті.

— Це лише один із кроків у моєму щоденному СПД, які допомагають мені залишатися на висоті. Багато науковців підтверджують, що ця практика допомагає мені покращити мій геном, вмикаючи гени, які, ймовірно, спали до цього. Ваша ДНК — це не ваша доля, розумієте. Тож не турбуйтеся, друзі. Ви дізнаєтеся про передову сферу епігенетики, коли ми будемо на острові. Ви також навчитесь дечому прекрасному з нейробиології про примноження вашого успіху в цю епоху розпорошеної уваги, тож зброя масового відволікання не знищить ваших здібностей. Я відкрию вам усе, що відкрив сам про створення проектів, зроблених настільки на майстерному рівні, що вони переживають кілька поколінь. Ви почуєте про чудові способи підкріпити вашу сталеву увагу та захистити вашу фізичну енергію. Ви дізнаєтеся про те, як найкращі бізнесмени у світі будують домінуючі імперії, та навчитесь перевірній системі, яку найщасливіші люди світу застосовують щоранку, щоб створити життя на межі з магічним. Ох, якщо вам цікаво, СПД — це стандартний порядок дій. Це термін, яким послуговувався мій особливий радник, коли говорив про щоденні структури, необхідні для перемоги у грі під назвою життя. Я бачу, ви обоє їдете?

— Так. Ми їдемо, — підтвердила підприємниця оптимістичним тоном. — Дякую за вашу пропозицію.

— Ага, дякую, друже, — додав художник, тепер виглядаючи спокійнішим.

— Будь ласка, — мовила підприємниця, — навчіть нас усьому, що ви знаєте про створення вранішньої рутини³ впливового лідера та надзвичайно успішного бізнесмена. Я відчайдушно хочу покращити

свою працездатність та щоденну продуктивність. Мені також потрібна буде ваша допомога, щоб реструктурувати моє життя. Чесно кажучи, сьогодні я почуваюся натхненніше, ніж почувалася довгий час до цього. Але я не у кращому місці в своєму житті.

— Ага, брате, — сказав художник. — Розкажіть нам ваші секрети переможного ранкового режиму, що допоможе мені стати найкращим художником — тобто яким я можу стати, — говорячи це, він розмахував своїм блокнотом у повітрі. — Пришліть за нами ваш літак, відвезіть до вашого селища, дайте нам кокосів, дозвольте нам покататися на ваших дельфінах і покращте наші життя. Ми будемо тільки «за».

— Ніщо з того, про що ви дізнаєтеся, не послугує вам мотивацією, — зазначив цей неохайний чоловік із такою серйозністю, якої за ним не було помітно раніше. — Усе це, без сумнівів, буде про трансформацію. Усе це буде підтримано міцними даними, останніми дослідженнями та надзвичайно практичними тактиками, які пройшли перевірку вогнем у жорстких окопах нашої індустрії. Підготуйтеся до найбільшої пригоди, яку ви, друзі, коли-небудь переживали!

— Відмінно, — виголосила підприємниця, простягнувши руку, щоб потиснути обвітрену руку незнайомця — Маю визнати, що весь цей розвиток подій став надзвичайно дивним для нас обох, але тепер ми довіряємо вам. Отже, ми цілком відкриті для цього нового досвіду.

— Дуже люб'язно з вашого боку робити це для нас. Дякую, — проговорив художник. Він виглядав дещо здивованим рівнем своєї вдячності.

— Чудово. Розумне рішення, друзі, — послідувала тепла відповідь. — Прошу, завтра вранці будьте поруч із цим конференц-центром. Візьміть одягу принаймні на кілька днів. Це все. Як я і сказав, мені вже кортить подбати про решту. Усі витрати я беру на себе. І дякую вам.

— Чому ви — нам? — поцікавилася підприємниця.

Безхатько ніжно посміхнувся та задумливо витягнув свою бороду.

— На своїй останній проповіді, перш ніж його було вбито, Мартін Лютер Кінг-молодший сказав: «Кожен може стати видатним, тому що кожен може служити. Вам не потрібно мати ступінь із коледжу, щоб служити. Вам не потрібно уміти узгоджувати підмет та присудок, щоб

служити. Вам не потрібно знати про Платона чи Аристотеля, щоб служити. Вам не потрібно знати теорію відносності Ейнштейна, щоб служити. Вам не потрібно знати другий закон термодинаміки, щоб служити. Вам потрібно лише серце, сповнене благородства, і душа, сповнена любов'ю».

Волоцюга витер шматочок авокадо з кутка свого рота, а тоді продовжив говорити.

— Один з найкращих уроків, які я отримав за всі ці роки, полягає в тому, що дарування іншим людям — це дарунок, який ти робиш сам собі. Робіть щасливими інших, і ви отримаєте ще більше радості. Покращуй стан близьких своїх, і природно твій власний стан буття теж підніметься. Успіх — це круто. Але значущість — це ще краще. Щедрість — не жадібність — ось спільна риса всіх чоловіків та жінок, які покращили наш світ. І нам, як ніколи раніше, потрібні лідери, чисті лідери, а не нарциси, зациклені на самих собі.

Безхатько востаннє опустил погляд, щоб подивитися на свій величезний годинник.

— Ви не зможете взяти ваші титул, вартість мережі та круті цяцьки з собою, коли помрете, еге ж? Я ще не бачив вантажівки, яка би їхала за катафалком на похорон, — він гиготнув. Обидва слухачі теж пирснули.

— Він просто знахідка, — прошепотіла підприємниця.

— Безперечно, — визнав художник.

— Усе, що має значення у ваш останній день на землі, — це потенціал, який ви скерували, героїзм, який ви продемонстрували, та людські життя, які ви покращили, — виразно мовив безхатько. А тоді запала тиша. Він глибоко вдихнув і видихнув. — Так. Надзвичайно чудово, що ви їдете. Ми класно проведемо час.

— Чи можу я взяти свої пензлі? — ввічливо запитав художник.

— Лише якщо ви хочете малювати у раю, — відповів безхатько, підморгнувши йому.

— І о котрій ми маємо зустріти вас тут завтра вранці? — запитала підприємниця, повісивши свою сумку на худе кістляве плече.

— О п'ятій ранку, — зазначив безхатько. — Візьміть під контроль свій ранок. Покращте своє життя.

А тоді він зник.

Розділ 6

Політ на Пік Продуктивності, Віртуозності та Непереможності

Ваш час обмежено, тож не витрачайте його на проживання чийогось чужого життя. Не потрапляйте до пастки догми життя з результатами мислення інших людей. Не дозволяйте шуму чужих думок заглушити ваш внутрішній голос. І найважливіше: майте сміливість слідувати за вашим серцем та інтуїцією. Вони точно знають, ким ви хочете стати насправді.

Стів Джобс

— Я така стомлена, — пробурмотіла підприємниця з енергією древньої черепахи у вихідний; в руках вона тримала велетенське горня кави. — Ця мандрівка може виявитися важчою, ніж я думала. Я починаю почуватися так, ніби заходжу до цілковито нового світу. Як я сказала тобі вчора після семінару, я точно готова змінитися. Відкрити нові починання. Але мені також тривожно думати про все це. Я мало спала минулої ночі. Мала такі моторошні — а іноді й жорстокі — сни. Отож ми зійшлися на думці, що цей досвід може бути небезпечним.

— Що ж, я відчуваюся як сама смерть. Чорт, — сказав художник, — ненавиджу вставати так рано. Це була жахлива ідея.

Ці дві хоробрі душі стояли на тротуарі поруч із залом, де Красномовець напередодні показав свої легендарні знання та розбив багато сердець своїм падінням.

Час був 4:49 ранку.

— Він не прийде, — кахикнув художник.

На його лівому зап'ястку було пов'язано чорну в рубіново-червону цятку бандану. Він був у тих самих черевиках, що і вчора. Ті самі

австралійські. Чоловік відхаркнув на порожню вулицю. Примружившись, глянув у небо. А тоді склав на грудях свої татуйовані руки.

На плечі підприємниці висіла нейлонова спортивна сумка. Вона вдягнула шовкову блузу з рукавами в богемному стилі, дизайнерські сині джинси та пару сандалів на високих підборах — такі носять супермоделі у відставці з сонячними окулярами розміром із грецькі острови. Губи її були міцно стиснуті, а зморшки на обличчі утворювали цікаві сплетіння.

— Ставлю на те, що той безхатко не з'явиться, — сказала вона, позіхаючи. — Мені начхати на його годинник. Не важливо, що він міг бути таким яскравим. Для мене не має жодного значення, що він нагадав мені мого батька. Господи, у мене немає сил. Певне, він був на семінарі, тому що йому було потрібне місце для відпочинку на кілька годин. Можливо, він знав про всю цю ідею із рутинною п'ятої ранку, тому що він почув — і вкрав — її з презентації Красномовця. А приватний літак, про який він говорив, вірогідно, був частиною його улюбленої галюцинації.

Підприємниця повернулася до знайомого скептицизму та ховання всередині фортеці захисту. Обнадійливість вчорашнього дня з усією очевидністю розчинилася в повітрі.

І саме тоді пара дивовижно потужних галогенових прожекторів висвітлила стіну з пільми.

Двоє супутників перезирнулися. Підприємниця вичавила посмішку:

— Ну добре. Можливо, інстинкт справді набагато гостріший за розум, — пробурмотіла вона сама собі.

Блискучий «Роллс-Ройс» вугільного кольору заїхав на бордюр. Швидко і без вагань чоловік у випрасуваній білій формі вистрибнув з авто та привітав їх зі старомодною люб'язністю.

— Доброго ранку, мадам. Доброго ранку і вам, сер, — вимовив він із британським акцентом, поклавши їхні сумки до автомобіля одним умілим рухом.

— А де ж непритика? — запитав художник так тактовно, як запитав би дикун, що вибіг з лісу.

Водій не зміг не розсміятися. Втім, він швидко відновив свою стриманість.

— Вибачте, сер. Так, містер Райлі одягається у дуже скромне вбрання, так би мовити. Він робить це, коли відчуває потребу «стати неприкрашеним», як він класифікує цю практику. Він живе надзвичайно ексклюзивним життям більшість часу та звик до того, щоб отримувати будь-що, чого забажає. Усе, що він забажає, якщо бути точним. Тож час від часу він вдається до подібних витівок, щоб переконатися, що його скромність та простота досі з ним. Додам від себе, що це частина його дивного шарму. Містер Райлі попросив мене віддати це вам.

Водій простягнув два конверти, виготовлених із паперу найвищої якості. Відкривши їх, підприємниця та художник прочитали:

Гей, друзі! Сподіваюся, у вас усе чудово. Не хотів налякати вас обох вчора. Мені просто потрібно було трохи заземлитися. Епіктет, один із моїх улюблених філософів, писав: «Але ні бик, ні благородний муж не стає тим, ким він є, одразу; він повинен важко тренуватися та підготувати себе, а не похапцем штовхати себе до того, що не є відповідним йому».

Добровільний дискомфорт, який з'являється, коли ти одягаєшся, як зробив це я, або коли постуєш раз на тиждень, або спиш на підлозі раз на місяць, підтримує в мені силу, дисципліну та фокус на кількох центральних пріоритетах, навколо яких побудоване моє життя. Що ж, бажаю вам чудового польоту! Скоро побачимовся у раю. Міцно обіймаю.

Водій продовжив:

— Будь ласка, зауважте, що зовнішність може бути оманливою, а одяг не викриває характеру людини. Вчора ви познайомилися з чудовим чоловіком.

— Гадаю, її не викриває і гоління, — промовив художник, вдаривши чорним черевиком блискучий символ «Роллс-Ройса» в центрі одного з коліс.

— Містер Райлі ніколи не розповів би вам того, що я зараз розкажу вам, адже він надто ввічливий та скромний. Але джентльмен, якого ви назвали «непритикою» — один із найбагатших людей у світі.

— Ви серйозно? — округлила очі підприємниця.

— Абсолютно точно, — водій ввічливо посміхнувся, відкривши двері та махнувши рукою у білій рукавичці на запрошення обох пасажирів

до салону автомобіля.

Сидіння всередині мали надзвичайний мускусний аромат нової шкіри. Дерев'яні панелі видавалися зробленими вручну маленькою родиною вибагливих ремісників, які створили свою репутацію навколо цієї єдиної пристрасті.

— Містер Райлі заробив свої статки багато років тому через багато комерційних підприємств. Він також був раннім інвестором того, що тепер стало міжнародно відомою та улюбленою всіма компанією. Певні обмеження не дають мені згадати її назви, до того ж якщо містер Райлі дізнається, що я говорив з вами про фінансові справи, він буде сильно розчарований. Він наказав мені просто ставитися до вас із найбільшою увагою, а також запевнити вас у його чистих намірах та тому, що на нього можна покластися. І звичайно, доставити вас до Ангару 21.

— Ангару 21? — запитав художник, мляво залізши до багатого автомобіля, ніби він був рок-зіркою, яка звикла до такого транспорту, або хіп-хоп артистом, готовим до вихідних розваг.

— Саме там містер Райлі тримає свій авіафлот, — коротко зазначив водій.

— Флот? — перепитала підприємниця, красиві карі очі якої ожили цікавістю.

— Так, — ось і вся відповідь, яку дозволив собі шофер.

Поки водій пролітав ранковими вулицями, було тихо. Художник дивився у вікно і бездумно крутив пляшку з водою в руках. Він не бачив сходу сонця багато років.

— Це особливе видовище. Справді красиве, — визнав він. — У цей час дня все таке... сповнене миру. Немає шуму. Таке умиротворення. І хоча зараз я почуваюся втомленим, я справді можу думати. Усе здається чіткішим. Моя увага в порядку. Я почуваюся так, ніби решта світу ще спить. Який спокій.

Кавалерія тонких бурштинових променів, неземна палітра початку дня та тиша цієї миті збадьорили його та сповнили благоговінням.

Підприємниця вивчала водія поглядом.

— Розкажіть мені більше про вашого начальника, — попросила вона, невпинно граючи в руках своїм девайсом.

— Я не можу сказати надто більше. Його статки складають мільярди

доларів. Він віддав більшість своїх грошей на благодійність. Містер Райлі — це найдивовижніша, щедра та співчутлива людина. Також він має надзвичайну силу волі, залізобетонні цінності, як-от чесність, емпатія, цілісність та вірність. І, звичайно, він справжній дивак, якщо я можу говорити так сміливо. Як і багато людей, які є дуже-дуже-дуже багатими.

— Ми помітили, — погодилася підприємниця. — І все ж мені цікаво. Чому ви кажете, що він дивний?

— Ви зрозумієте, — була коротка відповідь.

Скоро авто прибуло до приватного аеропорту. Містера Райлі там не було і духу. Водій під'їхав до літака кольору слонової кістки, який виглядав бездоганно. Єдиний спалах кольору на ньому з'явився на хвості. Три символи мандариново-помаранчевого кольору зазначали: «K5P».

— Що означає «K5P»? — напружено запитала підприємниця, сильно стиснувши у руці свій гаджет.

— «Клуб п'ятої ранку. Візьміть під контроль свій ранок. Покращте своє життя». Це одна з аксіом містера Райлі, згідно з якою він досягнув задоволення багатьох своїх бізнес-інтересів. А тепер, на жаль, я маю з вами попрощатися. Au revoir, — сказав він, перед тим як віднести багаж на блискучий літак.

Двоє привабливих стюардес розмовляли між собою поруч із металевими сходами, що вели до салону. Витончена блондинка, яка супроводжуватиме їх під час польоту, простягнула підприємниці та художнику гарячі рушники та запропонувала їм каву зі срібної таці.

— Добре утро, — сказала вона, вітаючи їх російською.

— Був радий познайомитися з вами, — крикнув водій, сідаючи назад до автомобіля. — Передайте мої найкращі побажання містеру Райлі, коли побачите його. І гарно провести вам час на Маврикій!

— Маврикій? — вигукнули супутники у такому здивуванні, яке можна порівняти лише зі здивуванням вампіра, що прокинувся від запаху часнику.

— Це все просто неймовірно, — сказав художник, сідаючи до салону. — Маврикій! Я завжди хотів потрапити на цей острів, навіть трохи читав про нього. Це популярне місце. З присмаком Франції. Страшенно красиве. І, якщо вірити тому, що говорять про нього, там

живе багато найтепліших та найщасливіших людей на Землі.

— Я теж збентежена, — сказала підприємниця, ковтнувши кави та зазирнувши до кабіни пілотів. Вона вивчала поглядом пілотів, поки вони готувалися до польоту: — Я також чула, що Маврикій — розкішне місце і що люди там дуже дружні, готові допомогти та духовно розвинуті.

Після бездоганного зльоту першокласний літак занурився до високих хмар. Щойно літак набрав необхідну висоту, пасажирам подали шампанське преміум-класу, запропонували ікру, а також цілу низку чудових основних страв. Підприємниця почувалася дуже задоволеною і значно менше схвильованою підлою спробою її інвесторів забрати в неї компанію. Це правда, що цей час не був ідеальним для відпустки та навчання філософії Клубу п'ятої ранку та методам в його основі, що послуговували містеру Райлі на його шляху до статусу бізнес-титана та глобального філантропа, прискоривши його так, ніби чоловік здійснюється на вершину на ракетному паливі. Чи, можливо, це був ідеальний час, щоб втекти від її звичної реальності та дізнатися, як найуспішніші, найвпливовіші та найщасливіші люди на планеті починають свій день.

Після того як підприємниця трохи посмакувала шампанським, вона подивилася фільм. А тоді глибоко заснула. Художник мав з собою книгу під назвою «Мікеланджело Флорентійський та Рафаель з Урбіно: майстри мистецтва у Ватикані». Він читав її кілька годин. Ви можете лише уявити, яким щасливим він був.

Маршрут літака проходив через кілька континентів. Політ було проведено з найретельнішою увагою, а посадка була такою ж м'якою, як увесь цей досвід — чудовим.

— *Bienvenue au Île Maurice*, — виголосив капітан системою звукового оповіщення, поки літак ковзав по свіжій посадковій смузі. — *Merci beaucoup*. Вітаємо в Міжнародному аеропорту імені сера Сівусагура Рамгулама і ласкаво просимо на Маврикій, — продовжив він, вимовляючи слова з упевненістю людини, яка провела більшість свого життя в небі. — Це була честь — мати на борту двох VIP-гостей. Ми побачимося знову за кілька днів, як повідомив нам із вашого розкладу особистий асистент містера Райлі. Дякую за те, що летіли з нами! Сподіваємося та віримо, що для вас подорож була приємною,

відмінною, і найважливіше — безпечною.

Блискучий чорний позашляховик з'явився на бетонованому майданчику, і стюардеса супроводила своїх особливих пасажирів від літака до автомобіля.

— Невдовзі ми надішлемо ваш багаж. Нема про що хвилюватися: його доставлять до ваших гостьових кімнат у маєтку містера Райлі на узбережжі. Спасібо, — додала вона люб'язно і щиро помахала їм рукою.

— Це все настільки преміально, — зауважила підприємниця, радісно роблячи селфі й нехарактерно надуваючи при цьому губи, ніби модниця.

— Авжеж, — відповів художник, фотографуючи її з висунутим язиком, як Альберт Ейнштейн на тому відомому фото, яке зрадило його серйозність як науковця та розкрило його нескінченне дитяче відчуття до чудес.

Поки «Рендж Ровер» мчав трасою, високі стебла тростини гойдалися під ароматним бризом з Індійського океану. Мовчазний шофер у білому кепі, які носять портъе у п'ятизіркових готелях, та добре випрасуваній темно-сірій формі, яка натякала на стриманий, але досконалий професіоналізм, ніколи не забував сповільнитися на ділянках, де діяло обмеження швидкості руху, та перевірити, чи сигнальні фари відповідали поворотам, які він робив. І хоча було очевидним, що чоловік був старшим, він керував автомобілем з акуратністю молодого підмайстра, котрий прагнув стати найкращим із найкращих. Під час поїздки його увага залишалася прикутою до дороги попереду, він був ніби у трансі, створеному, щоб його пасажири залишалися в безпеці та дісталися місця призначення з бездоганною ефективністю.

Вони проїжджали повз крихітні селища, які, здавалося, були непідвладні часу. Уздовж вулиць росли бугенвілії, дикі собаки з виглядом хазяїв дороги вискакували на неї перед «Рендж Ровером», граючи у смертельну гру «в курку», а діти бавились на невеличких трав'яних галявинах, повністю віддаючись своїм іграм. Час від часу було чути крики півнів, а на обвітраних дерев'яних стільцях сиділи старі чоловіки у звичайних вовняних капелюхах, шкіра яких була каштанового кольору, а в ротах у них не вистачало зубів. Вони

виглядали утомленими труднощами життя, але все ж мудрими від прожитих ними днів. Птахи радісно співали в унісон, а барвисті метелики кружляли, здавалося, усюди, куди не глянь.

В одній з крихітних общин, повз які прослизав позашляховик, худенький хлопчик з ногами, які здавалися занадто довгими для його тіла, крутив педалі дитячого велосипеда із сидінням, піднятим занадто високо над його скрипучою металевою конструкцією. В іншій група дівчат-підлітків у топах на тонких лямках, шортах для серфінгу та шльопанцях розбрелася по вузькій, але доглянутій дорозі, слідуючи за чоловіком у шортах карго армійського зеленого кольору та футболці з написом «Курка на відкритому вогні № 1» на спині.

Здавалося, усе тут жило в окремому острівному часі. Люди виглядали веселими. Вони сяяли яскравим життєлюбством, яке не так часто можна побачити у завантаженому, переповненому машинами та часом бездушному житті, яким живе багато хто з нас. І вся ця сцена у стилі Гогена була облямована низкою гір, які виглядали, ніби їх висік флорентійський скульптор шістнадцятого століття.

— Бачите цю скелю там нагорі? — запитав водій, порушивши встановлену ним же тишу та показуючи дивну скелю на верхівці одного з піків, що нагадував людську фігуру. — Її звать Пітер Бот. Це друга за висотою гора на Маврикії. Бачите її верхівку? Нагадує людську голову, правда? — зауважив він, вказуючи пальцем на скелю.

— Справді, нагадує, — відповів художник.

— Коли ми були в молодшій школі, — продовжив шофер, — нам розповіли історію про чоловіка, який заснув біля підніжжя цієї гори. Почувши дивні звуки, він прокинувся і побачив феї та янголів, які танцювали навколо. Ці створіння наказали йому ніколи і нікому не розповідати про те, що він тут побачив, інакше він обернеться на камінь. Він погодився, але потім, у захваті від пережитої містичної події, порушив свою обіцянку та розказав багатьом про свою удачу. Розчаровані феї та янголи перетворили його на скелю. Його голова виросла настільки, що опинилася на вершині величної гори, на яку ви обоє зараз дивитеся, нагадуючи всім, хто її бачить, що обіцянок слід дотримуватися та з повагою ставитися до свого світу.

Позашляховик об'їхав чергову общину. З маленької колонки на ґанку линула музика, під яку радісно танцювали двоє хлопців і троє дівчат із

білими та рожевими квітами у волоссі. Собака поруч стримано гавкав.

— Чудова історія, — зазначила підприємниця.

Вікно на її боці було відчинене, а її хвилясте каштанове волосся майоріло на вітрі. Зазвичай посічене зморшками обличчя тепер виглядало цілком гладеньким. Тепер вона вимовляла свої слова повільніше. Несподіване умиротворення тепер лунало в її голосі. Одна її рука лежала на сидінні — недалеко від руки художника, на середньому та вказівному пальцях якої були тонкі татуювання.

— Марк Твен писав: «Спочатку створили Маврикій, потім — рай; і рай було створено за подобою Маврикію», — поділився водій, немов розігрівшись після попередньої стриманості. Він саяв гордістю, ніби президент у день інавгурації, після цих слів.

— Ніколи не бачив нічого подібного, — сказав художник, чия ворожість у стилі «гот-зустрічає-злого-чоловіка» тепер перетворилася на більш спокійну, безтурботну та розслаблену поведінку. — Й атмосфера, яку я тут відчуваю, пробуджує в мені щось дуже творче.

Підприємниця затримала свій погляд на художнику трохи довше, ніж дозволяє ввічливість. Тоді відвела погляд у бік моря. Хоча вона і була стриманою, вона не могла не посміхнутися з ніжністю.

Вони почули голос водія:

— Ще п'ять хвилин.

Тоді він передав кожному зі своїх пасажирів вручну зроблену дощечку, на вигляд виготовлену з золота.

— Будь ласка, вивчіть це, — сказав він їм.

На очевидно дорогоцінному металі акуратно було вигравійовано п'ять заповідей. Ось як вони звучали:

Правило № 1

Залежність від відволікання — це кінець вашої творчої продуктивності. Творці імперій та історії виділяють одну годину для себе до світанку, у спокої, що передує складним обставинам, щоб підготувати себе до першокласного дня.

Правило № 2

Виправдання не породять генія. Те, що ви не мали звички вставати рано до цього, не означає, що ви не можете опанувати її зараз.

Ставайте кращими та пам'ятайте, що маленькі щоденні покращення, якщо робити їх послідовно, приводять до захопливих результатів.

Правило № 3

Усі зміни спочатку здаються складними, потім безладними, але врешті-решт — чудовими. Усе, що ви вважаєте простим зараз, спочатку ви вважали складним. Постійно починати день разом із сонцем стане вашою новою нормою. Ви робитимете це автоматично.

Правило № 4

Щоб отримувати результати, які отримують Топ 5%, ви повинні почати робити те, чого не хочуть робити 95% людей. Коли ви почнете так жити, більшість назвуть вас безумцями. Пам'ятайте, що мати репутацію дивака — це ціна величі.

Правило № 5

Коли ви хочете здатися, продовжуйте. Перемога любить упертих.

Автомобіль сповільнив хід, проїжджаючи повз обвітрені білі пляжні будинки. На запилуженій під'їзній доріжці до одного з них був припаркований невеличкий пікап. По двору іншого було розкидано знаряддя для дайвінгу. Перед останнім будинком натовп дітей грав у саду, нестримно сміючись від задоволення грою.

Стало видно блакитнувато-зеленуватий океан з хвилями та гребінцями піни на них, що шепотіли «шу-шшуу-шшууу», перш ніж розбитися об піщаний берег. Повітря пахло тепер морським життям, і водночас як нектар із несподіваними натяками на корицю в ньому. На причалі, зробленому з широких дощок, виднілася тонка людська постать з бородою Санта-Клауса, одягнута в підгорнуті штани кольору

хакі; чоловік рибалив для сімейної вечері. На його старій голові красувався мотоциклетний шолом.

Сонце починало сідати, яскраве коло сліпучого світла, що відкидало рідкі жовті смуги та відображення на воду перед ними. Досі щебетали птахи. Досі літали метелики. Усе це здавалося доволі чарівним.

— Ми на місці, — виголосив шофер інтеркому, прикріпленому біля металевого паркану, який здавався зведеним, щоб стримати дику природу від потрапляння всередину.

Ворота повільно відчинилися.

Позашляховик скотився вниз звивистою дорогою, вздовж якої росли бугенвілії, гібіскус, плюмерії та антуріум — національна квітка Маврикію. Водій опустив вікно, запрошуючи всередину морський бриз, у якому кружляв аромат із нотами свіжого жасміну та вишуканої троянди. Садівники у садовому вбранні щиро махали їм руками, вітаючи. Один з них крикнув: «*Bonjour!*» — коли автомобіль проїжджав повз. Ще один сказав: «*Bonzour*», — коли двоє товстих голубів вистрибували вздовж кам'яної доріжки.

Будинок мільярдера виглядав досить просто. Його дизайн тримався в рамках пляжного шику. Щось на кшталт того, якби котедж на Мартас-Віньярд зустрівся зі шведським сільським будинком.

Велика веранда позаду будинку виходила на океан. До стіни було приставлено брудний гірський велосипед. Біля кінця під'їзної дороги лежала дошка для серфінгу. Єдиною екстравагантною архітектурною деталлю були величезні вікна від стелі до підлоги. Більш цінні квіти було акуратно розташовано вздовж пристані, де чекав візок із закусками, сирним асорті та свіжим чаєм з лимоном та акуратно нарізаними скибочками імбиру. Випалені сонцем сірі сходишки спускалися вниз до захопливо гарного пляжу, які фотографують для елітних журналів про подорожі, що їх любляють читати багатії.

Посеред усієї цієї витонченості на молочному піску стояла самотня постать. Він навіть не поворухнувся. Бездоганна нерухомість.

Чоловік був високим, як Ейфелева вежа, засмаглим, він був у камуфляжних вільних шортах, без сорочки. Канарково-жовті сандалі та стильні сонячні окуляри, які ви могли би купити десь на Віа деї Кондотті в Римі, завершували образ «дзен-серфер зустрічає модника з Сохо». Він дивився на море, залишаючись нерухомим, ніби зірка в

африканському небу.

— Он він, — мовила підприємниця, вказавши туди. — Нарешті ми зустрінемося з господарем, славетним містером Райлі, — зауважила вона, енергійно пришвидшуючись на шляху вниз до узбережжя дерев'яними сходами. — Поглянь на нього! Він просто стоїть біля води, всотує ці промені, цілком закоханий у життя. Я казала тобі, що він особливий. Яка я щаслива, що довірилася інтуїції та погодилася на цю дивовижну пригоду. Він стримав слово у світі, де забагато людей говорять речі, яких потім ніколи не роблять, та дають обіцянки, яких ніколи не дотримуються. Він був послідовним і так добре до нас поставився. Він навіть не знає нас, і все ж справді намагається допомогти. Не маю жодних сумнівів, він нас підтримає. Давай швидше, — поквапила вона свого повільного компаньйона, поманивши його за собою. — Мені хочеться міцно обійняти містера Райлі!

Художник засміявся. Він зняв свою чорну футболку, відкривши сліпучому сонячному світлу живіт, вартий Будди, та чоловічі груди розміром зі стиглі манго.

— Мені теж. Він справді живе, як каже. Господи, мені потрібно трохи сонця, — пробурмотів він, пришвидшуючись, щоб не відставати від підприємниці. Дихав він важко.

Підходячи до чоловіка на межі своєї Нірвани та океану, двоє гостей помітили, що навколо більше не було будинків. Жодного. Лише кілька дерев'яних рибальських човнів із облупленою фарбою від минулих років, проведених у мілких водах поблизу узбережжя. І окрім творця імперій в італійських тонах, що насолоджувався сонцем, навколо не було ні душі. Ніде.

— Містере Райлі! — крикнув художник, що тепер був уже на піску й зголоділо всотував повітря своїми надзвичайно слабкими легенями.

Струнка постать залишалася такою ж нерухомою, якою була би постать охоронця палацу перед прибуттям туди королівського автомобіля.

— Містере Райлі! — пристрасно повторила підприємниця.

Жодної відповіді. Чоловік просто продовжував дивитися на море та вантажні кораблі розміром з футбольні стадіони, розкидані вздовж горизонту.

Скоро художник стояв уже за сильно засмаглими плечима чоловіка та тричі поплескав його по лівому плечу. Раптом постать озирнулася. Двоє гостей скрикнули. Підприємниця піднесла вузьку долоню до рота. Художник інстинктивно відскочив назад і впав у пісок.

Обидва були вражені.

Це був Красномовець.

Розділ 7

Підготовка до перетворень починається у раю

Дитина легко вірить у неймовірне, як і геній божевільного. Лише ви та я з нашими великими мізками та крихтними серцями сумніваємося, забагато думаємо і вагаємося.

Стівен Пресфілд

— Ох! Вау! — промовила підприємниця з кривою усмішкою, яка виражала водночас здивування та радість. — Ми були на вашому семінарі. Ем-м... На тій сцені ви були неперевершені, — нарешті вдалося сказати їй, коли вона оговталася від м'якого шоку та повернулася до більш звичного для себе образу бізнес-леді всесвітнього масштабу. — Я керую технологічною компанією. Знавці нашої індустрії називають такі компанії «космічними кораблями» через надзвичайне зростання, яке ми переживаємо. Усе йшло надзвичайно добре аж до останнього часу... — голос підприємниці стих.

Вона відвела погляд від Красномовця і подивилася на художника. Якусь мить вона нервово перебирала свої браслети. Зморшки на її обличчі стали помітнішими. На ефектному пляжі вона одразу стала виглядати тяжко, втомлено та скривджено.

— Що сталося? — запитав Красномовець. — З вашим бізнесом?

— Дехто з тих, хто інвестував у моє підприємство, вирішили, що я забагато в ньому мала. Вони захотіли урвати шмат і собі. Дуже заздрісні люди. Тож вони зманіпулювали моєю командою управління, переконали ключових працівників об'єднатися проти мене і тепер намагаються викинути мене з фірми. Це місце — це все моє життя! —

випалила підприємниця і замовкла.

Зграйка тропічних рибок розкішних кольорів пропливла у прозорій воді на краю з піском.

— Я була готова вкоротити собі віку, — продовжила вона, — доки не опинилася на вашому семінарі. Ваші знання дали мені надію. Ваші слова змусили мене знову почуватися сильною. Не впевнена, що саме це було, але ви підштовхнули мене до віри в себе та своє майбутнє. Я просто хочу подякувати вам, — вона обійняла Красномовця. — Ви дали початок моїй подорожі до покращення мого життя.

— Дуже дякую вам за ваші щедрі слова, — відповів Красномовець, виглядаючи геть не так, як він виглядав востаннє, коли його бачили підприємниця та художник. Він не лише випромінював те здорове сяйво, яке люди отримують, проводячи час на сонці, але і міцно стояв на ногах та навіть набрав трохи ваги: — Я вдячний за те, що ви сказали, — продовжив Красномовець. — Але правда в тому, що я не давав початку подорожі до покращення вашого життя. Ви змінюєте своє життя, починаючи застосовувати мої знання та методи — користуючись тим, чому я навчаю. Так багато людей добре говорять. Вони розповідають тобі про всі амбіції, яких вони досягнуть, та прагнення, до яких вони планують дійти. Я не засуджую. Просто повідомляю. Я не жалюся, просто кажу: більшість людей залишаються незмінними упродовж усього життя. Занадто наляканими, щоб залишити те, як вони діяли вчора, в минулому. Закуті у кайдани послуху, вони пручаються всім можливостям зростання, еволюції та особистого розвитку. Так багато добрих душ серед нас настільки налякані, що просто відмовляються вивести своє життя до широкого блакитного океану можливостей, де на них чекають майстерність, гідність, хоробрість та автентичність відваги. Ви мали достатньо мудрості, щоб почати діяти, дізнавшись те, чим я ділився на своєму заході. Ви одна з крихітної меншості людей, які хочуть робити те, що потрібно, щоб стати кращим лідером, працівником та людиною. Це добре. Я знаю, що перетворення — це не просто. І все ж життя гусені повинне завершитися заради тріумфу метелика, щоб той міг сяяти. Старе «ви» має померти, перш ніж нове «ви» може народитися. Ви дуже розумні, що не чекаєте на ідеальні умови, щоб зробити крок угору в роботі та особистому житті та дістатися бездоганності.

Простий початок розв'язує велику силу. Коли ви починаєте замикати петлю, відкрити вашими найбільшими прагненнями, роблячи їх реальними, всередині вас з'являється таємна героїчна сила. Природа помічає ваші зусилля та дії, а тоді йде вперед та відповідає вашій сповненій віри відданості низкою несподіваних перемог. Ваша сила волі зростає. Ваша самовпевненість іде вгору. Ваша блискучість — на висоті. За рік від цієї миті ви будете щасливі, що почали цей шлях сьогодні.

— Дякую, — сказала підприємниця.

— Я чув, як чоловік говорив, що йому потрібно скинути вагу, перш ніж він зможе почати бігати. Уявіть собі це. Худнути, щоб започаткувати звичку бігати. Це як письменник, який чекає на натхнення, щоб почати писати книгу, або менеджер, який чекає на підвищення, щоб стати провідним спеціалістом, або стартап, який чекає на повне фінансування, перш ніж запустити продукт, що змінить статус-кво. Течія життя винагороджує рішучі дії та карає за вагання. У будь-якому разі я радий, що зміг зробити внесок до вашого підняття, хоч і зовсім невеликий. Звучить так, що ви зараз переживаєте складні, але захопливі часи у вашій особистій пригоді. Зважайте, будь ласка, на те, що день, поганий для вашого еґо, є хорошим для вашої душі. А те, що ваш страх називає поганим періодом, світло вашої мудрості визнає за розкішний подарунок.

— Ми думали, ви померли, — прямо сказала підприємниця. — Слава Богу, що з вами все добре. І я ціную вашу скромність.

— Я вважаю, що найскромніші є і найвеличнішими. Чисті лідери є настільки впевненими у своїй ролі, що їхньою головною місією є підняття інших. Вони мають таку самоповагу, щастя та мир всередині себе, що їм не потрібно рекламувати свій успіх суспільству у слабкій спробі почуватися трохи краще. Я також маю сказати, якщо дозволите, що є велика різниця між справжньою та фальшивою силою, — пояснив Красноловець, усе глибше набуваючи образу гуру, який зробив його таким відомим у всьому світі.

— Наша культура диктує нам гнатися за титулами та цяцьками, аплодисментами та оваціями, грошима та маєтками. Усе це добре — справді добре — аж поки вам не промивають мізки настільки, що ви починаєте визначати вашу цінність як людини цими речами.

Насолоджуйтеся ними, але не прив'язуйтеся. Володійте ними, але не засновуйте вашу ідентичність навколо них. Цінують їх, але не потребує їх. Вони — це просто форми фальшивої сили, і наша цивілізація програмує нас вірити в те, що ми маємо прагнути цих речей, щоб бути успішними та спокійними. Але факт у тому, що якщо ви втратите якусь з цих речей, заміник сили, яку ви черпали з неї, випарується. Просто негайно зникне, чим і доведе, що ця сила була ілюзією.

— Розкажіть нам більше, будь ласка, — підприємниця всотувала кожне слово.

— Справжня сила ніколи не приходять із зовнішнього світу, — продовжив Красномовець. — Багато людей з купою грошей насправді не дуже багаті. Запам'ятайте це, — додав Красномовець, знявши свої жовті шльопанці та залишивши їх на цукровому піску. — Справжня сила не виростає з того, ким ви є зовні і чим ви володієте. Зараз світ розгублений. Справжня та тривала сила з'являється, коли ви відкриваєте зв'язок з вашими дарами та реалізуєте свої найщедріші таланти. Я маю також сказати, що справжнє багатство приходить від життя з благородними чеснотами продуктивності, самодисципліни, сміливості, чесності, емпатії та цілісності, а також спроможності проводити ваші дні на ваших власних умовах, а не сліпо слідуючи за вівцями, на яких наше суспільство перетворило стільки людей. «Вівце-люди» — ось ким зараз є значна частина населення планети. Чудові новини полягають в тому, що сила, про яку я говорю, є доступною для будь-кого нині живого. Ми могли забути і втратити цю форму могутності, якою наділені, через біль, розчарування та спантеличення, які приносить життя. Але вона досі тут, чекає, коли ми почнемо будувати з нею відносини. Та розвивати її. Усі видатні вчителі в історії мали насправді мізер речей, знаєте. Коли Магатма Ганді помер, він мав близько десяти речей, включно з його сандалями, годинником, окулярами та простою мискою, з якої він їв. Мати Тереза з її квітучим серцем та багатою автентичною силою впливати на мільйони померла у крихітній кімнаті, в якій майже нічого не було. Коли вона мандрувала, вона носила всі свої речі у білій полотняній сумці.

— Чому так багато героїв людства майже нічого не мали? — запитав

художник, тепер відпочиваючи на піску.

— Тому що вони досягли рівня особистої зрілості, яка дозволяла їм бачити марність життя у гонитві за предметами, які врешті нічого не значитимуть. І вони розвинули свої особистості настільки, що більше не мали дуже поширеної для більшості людей потреби у заповненні дір всередині них тим, що відволікало б, приваблювало, дозволяло втекти та вважалося розкішшю. Що менше вони мали апетитів до надмірних володінь, то голоднішими ставали щодо головних прагнень, як-от піднесення їхнього творчого бачення, вираження їхнього невід'ємного генія та життя за вищими моральними зразками. Вони розуміли, що бути натхненними, майстерними, безстрашними можна лише завдяки внутрішній роботі. І щойно справжньої сили буде досягнуто, зовнішні замітники здаватимуться блідими копіями порівняно з почуттям наповненості, яке дає цей скарб. Ох, і ці важковаговики історії, коли вони відкрили свою вищу природу, також змогли зрозуміти, що одна з головних цілей чудово проведеного життя — це внесок. Вплив. Користь. Допомога людству. Те, що бізнес-лідери можуть назвати «розблокуванням вартості акціонера». Філософ Румі висловився значно блискучіше про це, ніж я коли-небудь зможу, коли зазначив: «Відмовся від краплі, щоб стати океаном».

— Дякую, що поділилися, — щиро мовила підприємниця, сидючи поруч із художником на піску. Її рука лежала зовсім недалеко від його.

— Добре бачити, що вам краще, — зазначив художник, тепер його взуття лежало поруч. На ньому не було шкарпеток. Гріючись у теплому сонячному промінні, ніби кіт, він запитав: — Та все ж що за чортівня з вами сталася?

— Виснаження, — довірився йому Красномовець. — Забагато міст. Забагато літаків. Забагато появи в медіа. Забагато презентацій. Я просто заспокоююся тут, щоб виконувати свою місію, допомагаючи людям покращувати їхнє лідерство та ставати героями своїх життів. Тут я розумію це краще.

Тоді Красномовець зняв свої витончені сонячні окуляри та простягнув руку своїм двом учням:

— Дуже радий зустрітися з вами двома.

— І ми, брате, — відповів художник. — Ваша робота допомогла мені пережити важкі часи.

Промовляючи це, художник помітив катамаран, переповнений святково вдягненими туристами, що розважалися десь вдалині. Ще одну зграйку риб, яких називають капітанами, можна було побачити у прозорій воді. Красномовець спостерігав за ними із широкою усмішкою, а тоді продовжив:

— Ви, напевне, запитуєте себе, чому я тут, — сказав він.

— Так і є, — мовила підприємниця, знявши взуття та зануривши ноги до білого піску поряд зі своїм супутником.

— Що ж, я давав свої поради містеру Райлі, відколи йому було тридцять три. Усі професійні спортсмени мають тренерів із піковими показниками, як і всі надзвичайні бізнесмени. Ви просто не зможете стати легендарними самотужки. Він лише починав свій шлях, коли ми зустрілися, але навіть тоді він розумів: що більше ти вчишся, то більшого ти можеш досягнути. Особистісне зростання — це справжній спорт, у який щодня грають найкращі. Освіта — це справді щеплення проти руйнування. Стаючи кращими самі, ви отримуєте і кращі результати в усіх сферах вашого життя. Я називаю це Образом мислення 2x3x: щоб подвоїти ваші прибутки та вплив, потройте ваші внески до двох основних площин — вашої особистої майстерності та ваших професійних можливостей.

— Мені це подобається, — сказав художник, почухавши свій великий живіт. Тоді він подивився на ніготь на нозі.

— Містер Райлі рано зрозумів, що щоб досягнути першого класу, потрібна першокласна підтримка. Ми стали фантастичними друзями за ці роки. Ми розділили один із одним великі радості, як-от обіди о п'ятій годині вечора з салатом «Серце пальми», креветками на грилі та чудовим французьким вином тут, на його приватному пляжі.

Красномовець потягнувся. Він озирнувся на величні гори. Кілька митей він залишався мовчазним.

— І ми також пережили глибокі печалі разом, коли мій друг захворів на рак просто після свого п'ятдесятого дня народження. Здавалося, у нього було все, чого можна забажати. Але без доброго здоров'я він зрозумів, що не мав нічого. Це змінило його. Здоров'я — це корона на голові здорової людини, яку може побачити лише людина хвора, розумієте? Або, як кажуть, коли ми молоді, то жертвуємо своїм здоров'ям заради багатства, а коли ми старіємо та мудрішаємо, то

розуміємо, що є найголовнішим, і готові жертвувати усім нашим багатством хоча б заради одного дня доброго здоров'я. Знаєте, ви ж ніколи не хочете бути найбагатшою людиною на цвинтарі. Втім, він поборов хворобу, — швидко додав Красномовець, придивляючись до шумних туристів та їхньої вечірки на катамарані. — Так само, як він захищає себе від будь-чого, що намагається побороти його мрії. Стоун — чудовий хлопець. Я люблю його, як брата. Що ж, — врешті сказав Красномовець, — був радий зустрітися з вами двома. Я чув, що ви приїдете. Містер Райлі страшенно схвильований та радий поділитися з вами тим, чим він пообіцяв, про досягнення максимальної продуктивності, підтримання виняткової працездатності та створення життя, яке ви любитимете, поставивши себе на шлях вищого ранкового режиму. Мені приємно, що він передає це далі і ділиться тим, чому я як ментор навчив його. Вам сподобаються ті знання та навчальні моделі, з якими ви скоро познайомитеся. Клуб п'ятої ранку стане революційним для вас обох. Я знаю, що це звучить дивно та неймовірно, але знайомство з методологією, якої вас ось-ось навчить Стоун, стане початком надзвичайних зсувів глибоко всередині вас. Навіть просто перебування поруч з цією інформацією пробудить дещо особливе всередині вас.

Красномовець знову вдягнув свої стильні окуляри.

— У будь-якому разі, містер Райлі попросив мене сказати вам почуватися як удома наступні декілька днів. Ви не часто бачитимете мене, адже більшість часу я буду зайнятий пірнанням, плаванням на яхті та риболовлю. Рибальство — це одна з речей, які я люблю робити найбільше у цьому житті. Я прилітаю на Маврикій, не лише щоб навчати чудову та добру душу, з якою ви скоро зустрінетеся, а ще й для того, щоб відновитися та втекти від нашого занадто ускладненого світу, заповненого стількома труднощами, зруйнованими економіками, насиченого індустріями та занепадом довкілля, — лише щоб згадати кілька факторів, які загрожують послабленням вашої творчості, енергії, працездатності та щастя. Тут я сповільнююся, відновлююся та підживлююся. Праця без перепочинку спричиняє тривале виснаження. Відпочинок та відновлення — це не розкіш для будь-кого, відданого майстерності, це необхідність. Я

навчав цьому принципу багато років — і все ж я сам забув про нього і заплатив за це ціну на тому заході. Я також дізнався, що натхнення з'являється з усамітнення, подалі від безперервного цифрового розмаїття та бездумного перенасичення комунікацією, що займає більшість часу для більшості з нас наразі. І знайте також, що ваш природний геній являє себе, коли ви найбільш щасливі. Ми отримуємо ідеї, які змінюють світ, коли мали достатньо відпочинку, коли ми розслаблені та задоволені. Ця крихітна точка в Індійському океані допомагає мені знову знайти кращий бік себе. Це також справжнє святилище безпеки, приголомшливої краси та чудової кухні, а ще приємних людей, які досі мають відкриті серця. Я просто обожаю Маврикій. Більшість людей тут досі цінують дива найпростіших радостей у житті, як-от родинні обіди або плавання з друзями, після якого ви їсте смажене курча на вечерю, куплене в місцевому кафе, і запиваєте його бляшанкою крижаного «Фенікса».

— «Фенікса»? — перепитав художник.

— Це маврикійське пиво, — відповів Красномовець. — І маю сказати, що я завжди їду з цього острова в сто разів сильнішим, швидшим, зосередженішим та натхненнішим. Я справді важко працюю у своєму звичайному житті. Сподіваюся, це не звучить так, ніби я марнославною та метушливою, але мене настільки хвилює суспільство, яке підносить, а не навпаки, і я настільки відданий своїй ролі в тому, щоб применшити жадібність, ненависть та конфлікти в ньому, що повернення сюди перетворює мене, повертає до того, що важливо. Тож я можу «перезавантажитися» і працювати заради світу. Усі ми працюємо заради світу, розумієте? Що ж, добре повеселіться, окей? І знову дякую за те, що прийшли на мій семінар і за ваші добрі слова. Вони значать більше, ніж ви думаєте. Кожен може бути критиком. Складніше бути натхненником. Бути лідером з високим рівнем впливу ніколи не означає неповагу до інших. Хотів би я, щоби більше лідерів розуміли цей принцип. Ох, і останнє, — додав Красномовець, струшуючи пісок зі своїх камуфляжних шортів для серфінгу.

— Що? — запитала підприємниця.

— Будь ласка, будьте тут на пляжі завтра вранці. Ваше навчання почнеться тут.

— Звісно, — погодилася підприємниця. — О котрій годині?

— О п'ятій ранку, — була відповідь. — Візьміть під контроль свій ранок. Покращте своє життя.

Розділ 8

Метод п'ятої ранку: ранковий режим будівників світу

Добре вставати ще до початку дня, адже така звичка йде на користь здоров'ю, багатству та мудрості.

Аристотель

— Ласкаво прошу до Клубу п'ятої ранку! — виголосив мільярдер, спускаючись сходами свого будинку на морському узбережжі. — Бонзур! Так креольською мовою буде «доброго ранку». Ви тут саме вчасно! Це мені до вподоби! Пунктуальність — це чеснота королівських осіб. Принаймні в моєму баченні. Стоун Райлі — ось моє ім'я, — промовив він, люб'язно простягнувши руку, щоб привітати двох своїх гостей.

Замість лахміття він був одягнений у спортивні чорні шорти та чисту білу футболку з написом «Жодна ідея не працюватиме, поки не працюєте ви». Ноги його були босі, а обличчя чисто виголене. Тепер були очевидними його надзвичайно гарна спортивна форма та чудова засмага, завдяки чому він виглядав набагато молодшим, ніж здавався на семінарі. На голові він мав чорну бейсбольну кепку, вдягнену задом наперед.

Його зелені очі були незвично світлими, а усмішка — вражаюче осяйною. Так, щось надзвичайне було в цьому чоловікові, як уже відчула підприємниця.

У повітрі над магнатом ширяв білий голуб. Птах зависнув над його головою десь на десять секунд, ніби його причарували, а тоді полетів далі. Можете собі це уявити? Бачити це було чудесно.

— Дозвольте мені обійняти вас двох, якщо ви не проти, — захоплено

сказав мільярдер, обвиваючи свої довгі руки навколо підприємниці та художника, не дочекавшись їхньої відповіді.

— Боже, ви такі сміливі. Саме так, сміливі, — промовив він. — Ви довірилися розтріпаному волоцюзі. Цілковитому незнайомцю. Я знаю, що виглядав безхатком того дня. Слухайте, не те щоб мене не хвилювало, як я виглядаю. Просто моя зовнішність хвилює мене не надто сильно, — сказав він, сміючись над нестачею в себе відчуття ніяковості. — Мені просто хочеться підтримувати все справжнім. Приємним та простим. Повністю автентичним. Це нагадує мені одну стару мудрість: «Багато грошей не роблять тебе іншим. Вони просто роблять тебе ще більше тим, ким ти був до того, як заробив їх».

Мільярдер поглянув на океан та дозволив раннім променям нового світанку огорнути його. Він заплющив очі і глибоко вдихнув. Крізь його футболку можна було побачити обриси рельєфних м'язів преса. А тоді він дістав квітку з задньої кишені своїх чорних шортів. Ані підприємниця, ані художник ніколи не бачили такої квітки. І перебування у кишені мільярдера анітрохи їй не зашкодило. Дивно.

— Квіти — це дуже важливо для будь-кого, хто серйозно ставиться до створення магії у своїй роботі та приватному житті, — заговорив багатій, вдихаючи аромат пелюсток. — Я хотів згадати про те, що мій батько був фермером. Я виріс на фермі, перш ніж ми переїхали до Південної Каліфорнії. Ми думали просто, говорили просто, просто їли та просто жили. Знаєте, ви можете забрати хлопця з села, але не село з хлопця, — додав він із заразним ентузіазмом, а його погляд був звернений у бік величного океану.

Підприємниця та художник, не жалкуючи слів, подякували мільярдеру і щиро зізналися, що цей острів та винятковий пляж були красивішими за все, що вони коли-небудь бачили.

— Утопія, чи не так? — сказав мільярдер, вдягаючи сонячні окуляри. — Я щасливий, це точно. І такий радий, що ви, друзі, тут.

— Тож це ваш батько прищепив вам звичку вставати разом із сонцем? — запитав художник, поки вони прогулювалися вздовж краю води.

Повз них пробіг крихітний краб, а над ними пурхали три метелики.

Мільярдер зненацька почав кружляти, ніби дєрвіш у танці, і це було вражаюче. Кружляючи, він вигукнув:

— Я би написав це на фіранках ваших кімнат: «Якщо ви не вставатимете рано, то не зможете просунутися ні в чому!»

— Ем-м, а що ви робите? — запитала підприємниця.

— Це чудова цитата Вільяма Пітта, графа Четема. Чомусь мені закортіло поділитися нею з вами просто зараз. Але дозвольте мені відповісти на запитання про мого батька, — зніяковіло сказав мільярдер. — І так, і ні. Я бачив у дитинстві, як він встає щоранку. Як це відбувається з будь-якою доброю звичкою, він практикував її так довго, що *не* робити цього стало для нього просто неможливо. Але, як і більшість дітей, я пручався тому, чого від мене хотів батько. У мені завжди був якийсь бунт. В якомусь сенсі я трішки пірат. Замість того щоб щодня вести зі мною маленьку війну, він з якихось причин дозволив мені робити те, що я хотів. Тож я спав. Довго.

— Крутий батько, — сказала підприємниця, вдягнена в одяг для йоги цього ранку; вона несла із собою телефон, щоб робити в ньому нотатки.

— Таким він і був, — підтвердив мільярдер, з теплом огортаючи руками своїх учнів, поки вони продовжували свою прогулянку вздовж чистого пляжу. Потім містер Райлі продовжив: — Насправді саме Красноловець навчив мене Методу п'ятої ранку. Коли я вперше зустрів його, я був ще молодим. Я тільки-но запустив свою першу компанію. Мені потрібен був хтось, хто вів би мене, кидав би мені виклики та розвивав мене як підприємця, людину, котра досягає пікових цілей, та лідера. Усі говорили, що доти він був найкращим коучем у світі. Він мав список очікування на три роки наперед. Тож я телефонував йому щодня, поки він не погодився стати моїм ментором. Тоді він також був доволі молодим, але його вчення мало помітно розвинену для його віку глибоку мудрість, чисту силу та особливий вплив.

— І вам допомогла звичка вставати рано? — поцікавився художник.

Мільярдер йому посміхнувся. І зупинився.

— *Це була та єдина практика, яка змінила — та підняла на новий рівень — кожен іншу.* Зараз дослідники називають такий тип основної поведінки, що примножує результативність решти регулярних моделей дій, «наріжною звичкою». Щоб зробити з цієї практики гідний нейронний зв'язок, я мав докласти чимало зусиль, пережити

трохи страждань на шляху до цілі та зберегти найсильнішу цілеспрямованість, на яку тільки був здатен. Буду чесним з вами: в процесі автоматизації цього режиму були дні, коли я сердився і був слабким, а моя голова боліла так, ніби по ній били молотком вранці, коли мені просто хотілося спати. Але щойно я закріпив звичку регулярно прокидатися о п'ятій ранку, мої дні постійно — та в усіх сенсах — ставали кращими, ніж будь-що, що я колись переживав.

— Але як?.. — в один голос запитали обидва слухачі.

Підприємниця приязно торкнулася пальцем руки художника, ніби говорячи, що вони у цьому були разом, що тепер вони були командою і що вона мала найкращі наміри. Художник подивився їй в очі. На його обличчі з'явилася м'яка усмішка.

Мільярдер продовжив:

— У цей час постійних змін, приголомшливого розпорошення уваги та перевантажених розкладів вставати о п'ятій ранку та дотримуватися ранкового режиму, якому навчив мене Красномовець, було моїм антидотом посередності. Більше ніякої метушні вранці! Уявіть, що лише одна ця зміна робить з якістю вашого дня. Починати ваш день у розкоші тиші, яку може дати лише ранковий час. Починати ваш день, почувавшись сильним, зосередженим та вільним. Я виявив, що мій розум ставав значно сконцентрованішим з кожним наступним днем. Кожна людина, що показує чудові результати, говоримо ми про спортсмена-чемпіона, топового управлінця, відомого архітектора або поважного віолончеліста, виробила здатність зосереджуватися на оптимізації їхнього конкретного вміння у довгі безперервні проміжки часу. Така здатність — це один із особливих чинників, що дозволяють їм досягати настільки якісних результатів у світі, де забагато людей розхитують свої когнітивні здібності та фрагментують свою увагу, приймаючи не найкращу роботу та звичайні досягнення і проживаючи посереднє життя, повне розчарувань.

— Цілковито згоден, — зазначив художник. — Нечасто сьогодні побачиш когось, хто зосереджується на своєму мистецтві багато, багато годин поспіль. Красномовець був правий, коли у своєму виступі назвав людей, залежних від своїх гаджетів, «кіберзомбі». Я бачу їх щодня. Вони наче уже і не справжні люди, а радше роботи, приклеєні до своїх екранів. Вони ніби не живуть тут і зараз. Вони ніби

напівживі.

— Я розумію, — сказав мільярдер. — Захист від відволікання уваги — це те, над чим вам потрібно працювати, якщо ви серйозно налаштовані бути найкращим у вашій сфері діяльності та перемагати у вашому ремеслі. Нейробіологи, говорячи про миті, коли наше сприйняття посилюється до максимуму, а наша можливість продукувати оригінальні ідеї росте, стверджують, що ми досягаємо нового рівня робочої сили — «Стану потоку», який називають ще піковим ментальним станом. А вставання о п'ятій ранку чудово допомагає Стану потоку. Ох, і коли я почав прокидатися до сходу сонця, поки майже всі навколо ще сплять, злетіла до небес і моя креативність, подвоїлася енергія, потроїлася продуктивність, моя...

— Ви серйозно? — перебила його підприємниця, не в змозі стримати свого захоплення ідеєю, що простий зсув у бік вдосконаленого ранкового режиму може настільки змінити життя людини.

— Цілком. Чесність була і є одним із основних моїх провідників у бізнесі всі ці роки. Ніщо не зрівняється з тим, щоб щовечора лягати спати рано з чистою совістю та легким серцем. Гадаю, це частина моєї природи хлопчика з ферми, — відказав мільярдер.

Раптом телефон підприємниці задзеленчав, означаючи прихід термінового вхідного повідомлення.

— Мені так шкода. Я чітко сказала моїй команді не телефонувати мені сюди. Не уявляю, чому я їм знадобилася, — сказала вона, поглянувши на екран.

Великими літерами на ньому з'явилися жахливі слова:

ЗАЛИШ КОМПАНІЮ. АБО ПОМРИ.

Телефон затремтів у руках підприємниці. Тоді вона впустила його на пісок. Невдовзі вона хапала ротом повітря, ніби його було недостатньо.

— Що сталося? — швидко запитав художник, відчувши її знервованість.

Мільярдер також виглядав занепокоєним:

— З вами все добре? Може, вам потрібна вода чи ще щось?

— Я щойно отримала погрозу моєму життю. Від... м-м... інвесторів.

Вони хочуть отримати мою фірму. Вони... гм-м... намагаються викинути мене, тому що вважають, що я маю завелику частку. Щойно вони написали мені, що коли я не піду, вони... гм-м... уб'ють мене.

Відразу ж мільярдер зірвав з обличчя свої сонячні окуляри та підняв їх у повітря, колоподібно вимахуючи ними. За кілька секунд з-за квітучих пальмових дерев вибігли двоє велетнів із гарнітурою у вухах та гвинтівками в руках; вони опинилися на пляжі так швидко, як там опинився би велосипедист на стероїдах.

— Босе, з вами все добре? — напружено запитав той, що був вищим.

— Так, — була впевнена та спокійна відповідь до охоронців. — Але мені потрібно, щоб ви зараз же звернули увагу на це — якщо ви не проти, що я зроблю це для вас, — сказав містер Райлі, глянувши на підприємницю. — Я можу допомогти з тим, щоб це припинилося.

Тоді мільярдер пробурмотів щось сам до себе. Повз пролетіли голуби.

— Звичайно. Так. Я буду вдячна за допомогу, — відповіла бізнес-леді. Її голос досі тремтів, а на лобі з'явилися перлинки поту.

— Залиште це нам, — мовив багатій. Тоді він почав говорити зі своїми охоронцями — ввічливо, але з безсумнівною владою. — Схоже на те, що моїй гості серйозно погрожують якісь бандити, які сподіваються відібрати її підприємство. Прошу, дізнайтеся, на що саме вони налаштовані, а тоді ознайомте мене з вашим вирішенням проблеми. Не хвилюйтеся, — звернувся він до підприємниці. — Мої хлопці — найкращі у цій справі. *Це не буде проблемою*, — містер Райлі вимовив останнє речення, наголошуючи на кожному слові, щоб воно мало більше сили.

— Дуже вам дякую, — відповіла підприємниця, відчуваючи велике полегшення.

Художник обережно тримав її за руку.

— Нічого, якщо я продовжу? — запитав мільярдер, поки сонце піднімалося дедалі вище у розкішному тропічному небі.

Його гості ствердно кивнули.

З будиночка, що був далі на пляжі, з'явився чоловік із обслуговуючого персоналу в акуратному вбранні. Будиночок був пофарбований у зелений колір із білим оздобленням. Невдовзі помічник уже подавав найбагатшу, найсмачнішу каву, якою колись насолоджувалися у своєму житті підприємниця та художник.

— Фантастичний когнітивний пришвидшувач, якщо споживати його щоранку в помірних кількостях, — пояснив мільярдер, попиваючи напій. — І там повно антиоксидантів, тож кава також сповільнює старіння. Тож на чому ми зупинилися? Я розповідав вам про чудові переваги, які отримав після долучення до Клубу п'ятої ранку і початку дотримання ранкової методології, яку мені відкрив Красномовець. Вона називається *Формула 20/20/20*, і, повірте мені, щойно ви навчитеся лише самій цій концепції, а тоді постійно нею послуговуватиметеся, ваші продуктивність, успішність, працездатність та вплив зростуть у геометричній прогресії. Не можу назвати жодного іншого ритуалу, який стільки зробив для мого успіху та добробуту. Я доволі скромний щодо того, чого мені вдалося досягнути в моїй бізнес-кар'єрі. Я завжди бачив вихваляння великим недоліком характеру. Що могутнішою насправді є людина, то менше їй потрібно про це торочити. І що сильнішим є лідер, то менше йому потрібно про це заявляти.

— Красномовець трохи розказав нам про те, чого ви змогли досягнути, — сказала підприємниця, що тепер виглядала більш розслабленою.

— І той дикий вигляд, у якому ви були на конференції, точно це підтвердив! — вставив художник, широко посміхаючись. Усмішка відкрила кілька поламаних зубів.

— Звичка вставати о п'ятій ранку була головною особистою практикою, яка дозволила відбутися більшості моїх досягнень. Дозволила мені стати мислителем-візуалізатором, дала простір для рефлексій, щоб я міг розвинути свій внутрішній світ. Дисципліна допомогла мені бути в надзвичайно хорошій формі, а також посприяла покращенню стану моїх прибутків та стилю життя, а також здоров'я. Ця звичка зробила з мене чудового лідера та допомогла мені стати набагато кращим. Навіть коли мене спробував зруйнувати рак простати, саме мій ранковий режим врятував мене. Справді. На наступному нашому занятті я розкажу докладніше про *Формулу 20/20/20*, тож ви точно знатимете, що робити, щоб отримувати вражаючі результати від першої миті після пробудження. Ви, друзі, не повірите, якою цінною та могутньою є ця інформація. Я так радий за вас обох. Ласкаво прошу до раю і до першого дня нового, значно

кращого життя.

* * *

Тієї ночі на Маврикії підприємниця спала так міцно, як не спала роками. Попри погрозу, яку вона отримала, суміш коротких інструкцій мільярдера, велич природного середовища, чистота прозорого океанського повітря та її зростаюча симпатія до художника змусили її забути про переживання, а ще — заново відкрити стан спокою, якого вона так прагнула, відколи забула, що це взагалі таке.

Але приблизно о 3:33 ранку вона почула гучний стукіт до дверей своїх апартаментів.

Вона знала, що була саме ця година, бо глянула на будильник на дерев'яному нічному столику. Підприємниця вирішила, що це був художник, якому, можливо, не давав спати джетлаг або чудова, але величезна вечеря, якою вони разом насолодилися. Не питаючи, хто був за дверима, вона відчинила їх.

Там не було нікого.

— Агов?.. — запитала вона у повного зірок неба.

Хвилі м'яко билися об берег біля котеджу, а в повітрі можна було вловити аромати троянди, ладану та сандалового дерева.

— Тут хтось є?

Тиша.

Підприємниця обережно зачинила двері. Цього разу вона зачинила їх на замок. Коли вона підійшла назад до ліжка, вкритого єгипетською бавовною та англійською білизною, у двері знову тричі гучно постукали.

— Так? — схвильовано озвалася підприємниця. — У нас ранкова кава, про яку ви просили, мадам, — відповів їй хриплий голос.

Обличчя підприємниці знову вкрилося зморшками. Її серце тепер шалено калатало. Вона непокоїлася дедалі більше, а у животі ніби нав'язали величезних, як Альпійські гори, вузлів. «Вони приносять мені каву в такий час? Не можу повірити».

Вона повернулася до дверей гостьового будинку, відчинила замок та невпевнено прочинила двері.

За ними стояв кремезний одноокий чоловік і самовдоволено

посміхався. На ньому була червона футболка та джинсові шорти, що сягали йому нижче колін. Навколо його шиї був зав'язаний тонкий блакитний шнурок. На шнурку висіло заламіноване фото чийогось обличчя.

Підприємниця примружилася, щоб у темряві роздивитися обличчя більш чітко. Це було зображення чоловіка похилого віку — того, кого вона добре знала, кого дуже любила і за ким дуже сумувала.

На фото у пластику, яке вона вивчала поглядом, був її померлий батько.

— Хто ви? — налякано закричала підприємниця. — Звідки у вас це фото?

— Мене прислали ваші бізнес-партнери. Ми знаємо про вас усе. Усе. Ми маємо всі ваші особисті дані та доступ до всіх ваших файлів. Ми дослідили всенюку вашу історію, — промовив лисий чоловік у червоній куртці і потягнувся до свого ременя, а тоді дістав звідти ножа і підніс його майже впритул до тонкого горла підприємниці, на якому від напруження напнулися вени.

— Ніхто не зможе захистити вас зараз. У нас є ціла команда, зосереджена тільки на вас. Я не збираюся вам зашкодити... поки що. Цього разу лише попереджаю. Передаю вам особисте послання... Залиште вашу компанію. Відмовтеся від ваших акцій. І скажіть «папа». Або я встромлю це лезо у вашу шию, коли ви найменше цього чекатимете... Коли думатимете, що в безпеці. Можливо, коли ви будете з тим товстуном-художником, вашим другом...

Чоловік забрав ніж та знову застромив його за пояс.

— На добраніч, мадам. Був радий зустрітися з вами. Я знаю, ми ще побачимося, — тоді він розвернувся і гучно захряснув двері за собою.

Підприємниця опустила на коліна, її сильно тусило.

— Будь ласка, Господи. Допоможи мені. Я більше не можу з цим справлятися! Я не хочу помирати.

До дверей знову тричі постукали. Цього разу вже м'якше.

— Гей, це я. Будь ласка, відчини.

Стук захопив підприємницю зненацька... і розбудив її. Вона розплющила очі, озирнулася у темній кімнаті — і зрозуміла, що їй просто наснився поганий сон.

Бізнес-леді підвелася з ліжка, пройшлася підлогою з широких

дубових дощок і відчинила двері, точно знаючи, що це був художник — вона впізнала голос.

— Мені щойно наснився поганий, божевільний сон, — сказала підприємниця. — Тут з'явився страшний чоловік, з його шиї звисав шматок пластику з фотографією мого батька на ньому, і він погрожував зарізати мене своїм ножом, якщо я не віддам свою фірму інвесторам.

— З тобою тепер усе добре? — м'яко запитав художник.

— Все буде гаразд.

— Мені також наснився незвичний сон, — пояснив чоловік. — Після нього я не міг заснути. Він змусив мене задуматися про багато речей. Про якість мого мистецтва. Про глибину моїх переконань. Про дурість моїх виправдань. Про мій цинічний підхід. Мою агресивність, самотрування та безкінечну прокрастинацію. Я аналізую свої щоденні звички і думаю про те, як я проведу решту свого життя. Гей, ти впевнена, що все добре? — запитав він, зрозумівши, що трохи забагато говорив про себе, не думаючи про свою стривожену компаньйонку.

— Все гаразд. Тепер, коли ти тут, краще.

— Впевнена?

— Так.

— Скучив за тобою, — зізнався художник. — Не проти, якщо я розкажу тобі більше про свій сон?

— Вперед, — заохотила його підприємниця.

— Що ж, я був дитиною, школярем. І щодня я приміряв на себе дві ролі: велетня і пірата. Увесь день я вірив, що мав силу велетня та розв'язність пірата, що йшла проти всіх правил. Я говорив моїм вчителям, що був цими двома персонажами, а вдома говорив те саме батькам. Мої вчителі сміялися з мене — і ставили на місце, говорили, щоб я був реалістом, більше поводився, як інші діти, та облишив усі ці дурнуваті мрії.

— А що казали твої батьки? Вони були до тебе добрішими? — запитала жінка, тепер сидячи на дивані у позі йога.

— Те саме, що і вчителі. Вони говорили, що я не велетень і вже точно — не пірат. Вони нагадували мені, що я маленький хлопчик і якщо не обмежу свою уяву, не придушу мою творчість та не припиню

свої фантазії, вони мене покарають.

— То що сталося?

— Я зробив, як мені сказали. Я заховався. Я дався на підмову дорослих. Я зробив себе меншим, а не більшим, щоб бути хорошим хлопчиком. Придушив свої надії, дари та сили, намагаючись вписатися у норми суспільства, як робить більшість людей щодня у своїх життях. Я починаю розуміти, наскільки нас відвели від нашої блискучості, наскільки промили мізки, щоб ми опинилися подалі від свого генія. Красноловець та мільярдер праві.

— Розкажи мені більше про свій сон, — попросила підприємниця.

— Я почав вбудовувати себе до системи, плисти за течією. Я більше не вірив, що був сильним, як велетень, та хуліганом, як пірат. Я став вівцею у стаді, таким, як і всі інші. Врешті я виріс чоловіком, який витрачав гроші, яких не мав, купував речі, які не були потрібні, щоб лише вразити людей, які мені не подобалися. Який жалюгідний спосіб жити!..

— Я теж роблю дещо з цього, — визнала жінка. — Я так багато дізнаюся про себе завдяки цій дуже дивній, але надзвичайно корисній подорожі. Я починаю розуміти, якою була поверхневою егоїсткою і як багато хороших речей насправді є у моєму житті. Багато людей у світі навіть уявити не можуть той досвід, який пощастило мати мені.

— Розумію тебе, — сказав художник. — Тож у моєму сні я став бухгалтером. Я одружився та мав родину, жив у передмісті і кермував хорошим авто. У мене було досить гарне життя, кілька справжніх друзів і робота, яка давала змогу платити за іпотеку та по рахунках. Але кожен день був таким самим, як попередній. Сірий замість яскравого. Нудний замість чарівного. Я старішав, мої діти залишили дім, щоб жити своїми життями. Моє тіло старіло, енергія слабшала. І, на жаль, одного з таких днів уві сні померла моя дружина. Коли я ставав ще старшим, мій зір почав слабшати, слух погіршувався, а пам'ять стала надзвичайно «дірявою».

— Це так сумно, — подала голос підприємниця.

— А коли я став дійсно старим, я насправді забув, де жив, не зміг згадати своє ім'я та втратив відчуття того, ким був у своїй спільноті. Але — подумай лише — я почав згадувати знову, ким я *насправді* був.

— Велетнем. І піратом. Так?

— Точно! — відповів художник. — Цей сон змусив мене зрозуміти, що я більше не можу відкладати творення чудових робіт. Не можу відкладати покращення свого здоров'я, щастя, впевненості та навіть життя з любов'ю.

— Справді? — запитала підприємниця.

— Справді, — відповів художник.

А тоді він нахилився і поцілував її у чоло.

Розділ 9

Кроки до досягнення величі

Великі люди тримаються суттєвого та залишають поверхнєве; вони дотримуються дійсності та не тримаються показного. Відмовляючись від одного, вони іншого дотримуються.

Лао Цзи

— Гей, друзі, — вигукнув мільярдер. — Ви саме вчасно, як завжди. Молодці!

Була п'ята ранку, і хоча бляклий серпик місяця ще залишався у небі, промені нового світанку уже вітали трьох людей, що стояли на ідеальному пляжі.

Ароматний океанський бриз із нотами червоного гібіскусу, гвоздики та туберози кружляв навколо них. Мавританський боривітер, найрідкісніший сокіл у світі, пролетів над їхніми головами, а рожевий голуб, яких залишилося дуже мало на планеті, займався своїми справами біля пишних пальмових дерев. Повз пробігла сім'я геконів, що прямували до якогось важливого місця, а велетенська черепаха Альдабра повзла вздовж трав'яного берега над узбережжям. Усе це природне багатство лише примножувало радість та насичувало дух трьох членів Клубу п'ятої ранку, які стояли на піску.

Мільярдер вказав на пляшку, що пливла океаном. Він гойднув пальцем із боку в бік, і пляшка теж гойднулася з боку в бік. Коли він крутнув пальцем, пляшка у воді теж крутнулася. А коли він повільно підняв руку, пляшка, здавалося, піднялася над поверхнею океану.

Невдовзі пляшку прибило на вологий пісок і стало зрозуміло, що всередині неї було згорнуто відріз шовку. Уявіть, як таємниче це виглядало.

— Послання у пляшці, — щасливо заявив мільярдер і заплескав у

долоні, ніби мала дитина. Він, безперечно, був незвичайним і цілковито дивовижним чоловіком. — Це влучно задає тон моєму менторському заняттю з вами цього ранку, — додав він.

Тоді промисловець підняв пляшку, відкрутив кришку та витягнув тканину, на якій ось що було зображено:



— Це одна з найпростіших і разом із тим найбільш дієвих навчальних моделей Красномовця, якою він поділився зі мною ще на початку мого тренування, — пояснив мільярдер. — І вона слугуватиме контекстом для всього вчення, яке розгорнеться перед нами. Тож я справді хочу, щоб ви добре розуміли її. На перший погляд вона здається справді простою моделлю. Але інтегруючи її з часом до свого життя, ви побачите, наскільки вона глибока.

Тоді містер Райлі заплющив очі, затулив вуха руками та процитував такі слова:

Початок перетворення — це зростання сприйняття. Коли ви бачите більше, вам до снаги більше і втілити. І щойно ви починаєте краще розуміти, ви можете досягати більшого. Видатні жінки і чоловіки цього світу, відповідальні за магічні симфонії, красиві рухи, досягнення науки та технічний прогрес, почали з перебудови мислення та віднайдення своєї свідомості. Так вони потрапили до таємного всесвіту, який більшість не може сприйняти. І це так само дозволило їм щоденно робити такі вибори, які мало хто робить, і отримати такі щоденні результати, які не багатьом пощастило переживати.

Магнат знову розплющив очі. Він підняв вказівний палець до своїх

губ і, дивлячись на схему на шовку, продовжив:

— Герої, титани та ікони — усі вони мають одну особисту якість, яку не проявляють посередні працівники, розумієте?

— Що це за якість? — запитав художник, одягнений у дурнувату сорочку з промальованими на ній м'язами та плавки *Speedo*.

— Ретельність, — відповів мільярдер. — Найкращі у світі мають глибину. Більшість людей часто у своїй роботі застрягають у світогляді посередності. Увесь їхній підхід є *легким*. Вони не проводять справжньої підготовки, дуже мало розмірковують, а тоді мало приділяють уваги баченню бажаного результату і терплячому розгляду послідовності дій, що мають привести до певних результатів. 95% виконавців не приділяють потрібної уваги крихітним деталям та не вдосконалюють найменші завершення, як це роблять великі майстри. Для більшості людей правда в тому, що вони обирають шлях найменшого спротиву. Вони отримують, що їм потрібно, швидкою роботою та вивертами. *Ховають себе до шкаралупи замість того, щоб виставляти напоказ*. Меншість виняткових творчих людей, які досягають своїх цілей, працюють за цілковито іншою філософією.

— Розкажіть мені, — попросив заінтригований художник.

— Вони користуються ментальністю уваги до деталей замість світогляду посередності. Сприймають глибину як життєву цінність у постійному наполяганні на величі в усьому, що роблять. Виняткові люди добре розуміють, що їхній творчий результат — незалежно від того, чи вони укладають цеглу, чи печуть хліб, чи вони головні управлінці, чи молочні фермери, астронавти, чи касири, — представляє їхню репутацію. Найкращі (у будь-якій справі) цінують той факт, що їхнє добре ім'я вкладено до кожної роботи, яку вони випускають. І вони розуміють, що це безцінно, коли інші люди говорять про тебе чудові речі.

Мільярдер потер пляшку. Тоді підняв її та подивився крізь її скло на місяць, що вже майже розтанув у небі, перш ніж продовжити:

— Але це глибше, ніж просто суспільне схвалення, — зазначив містер Райлі. — Рівень роботи, яку ви пропонуєте світові, відображає силу поваги, яку ви маєте до себе. Люди з бездонною самооцінкою не наважаться зробити щось посереднє, бо це занадто применшило би їх самих. Якщо ви хочете бути лідером у вашій сфері, станьте творцем та

глибокою особистістю, — наголосив він. — Вкладайте сили у те, щоб бути дуже незвичною людиною, замість однієї з тих боязких душ, які поводяться, як всі решта, живуть недбалим життям замість величного, вторинним життям замість оригінального.

— Глибоко, — вставив художник, знімаючи свою сорочку, щоб показатися сонцю.

— У своїй роботі майстри є надзвичайно вдумливими. Вони чітко думають про те, що роблять. Вони підтримують свою працю на найвищих стандартах та пітніють над найменшими штрихами, як робив видатний скульптор Жан Лоренцо Берніні, працюючи над *Fontana dei Quattro Fiumi* — Фонтаном чотирьох річок — його блискучим шедевром, який стоїть в центрі площі Навона в Римі. Такі майстри є дуже уважними до деталей, а їхнє мистецтво майже досконале. І, хоча це і очевидно, їм справді, справді не все одно.

— Але людям так багато треба робити щодня, — втрутилася підприємниця. — Це не сімнадцяте століття. Моя скринька з вхідною поштою переповнена. У моєму розкладі немає вільної хвилини. Більшість днів я бігаю з зустрічі на зустріч. Мені потрібно постійно щось робити. Здається, я не встигаю жити за всім тим, що на мене валиться. Цілитися на рівень майстра — це не легко.

— Я розумію, — з добротою в голосі відповів мільярдер. — Менше — це більше, розумієте? Ви замахнулися на забагато речей. Генії схильні створити радше один шедевр замість тисячі звичайних речей. Одна з причин, чому я люблю бути поруч із чудовим мистецтвом, — це те, що системи уявлень, емоційне натхнення та способи роботи тих великих віртуозів немов заряджають мене. І я з упевненістю можу сказати вам: ці видатні творці живуть у цілковито іншому всесвіті, ніж більшість людей у бізнесі і суспільстві на сьогодні.

Саме тоді чудовий барвистий метелик сів на краєчок лівого вуха містера Райлі. Він посміхнувся і сказав:

— Гей, маленький друже, радий знову тебе бачити, — а тоді додав: — Якщо розібрати те, як суперзірки, візіонери та генії зробили те, що вони зробили, ви зрозумієте, що саме підвищена самосвідомість надихала їх на кращі щоденні вибори, які приводили до кращих щоденних результатів.

Містер Райлі вказав на навчальну модель.

— Це сила самоосвіти, — продовжив він. — Стаючи свідомими нових ідей, ви зростаєте як працівник та як особистість. Розвиваючись особистісно та професійно, ви підвищуєте рівень застосування та впровадження в життя ваших чудових амбіцій. І, звичайно, збільшуючи свою здатність перетворювати мрії та бачення на дійсність, ви отримуватимете більший прибуток і вищий рівень впливу, — магнат вказав пальцем на третій крок на схемі. — Ось чому те, що ви погодилися на це навчання зі мною, було таким розумним кроком. І ось чому ця схема покликана вас навчити.

Мільярдер із задоволенням потягнувся, глибоко вдихнув океанського повітря.

— Мушу зазначити, що через те, як видатні постаті бачили наш світ та як вони поводитися, коли йшлося про їхнє ремесло, і через те, що вони проживали свої життя інакше від більшості людства, їх називали диваками. Чужинцями. Ненормальними. Але вони не були такими! — запально вигукнув мільярдер. — Вони просто грали на значно вищому рівні — у розрідженому повітрі. Вони додавали *глибини* до того, що робили. Тижнями, місяцями, іноді роками робили останні штрихи до бездоганності. Вони змушували себе залишатися зі своєю роботою, коли почувалися самотньо, налякано або знуджено. Вони щодня наполягали на втіленні своїх героїчних бачень в дійсність, коли їх не розуміли, насміхалися над ними чи навіть нападали на них. Боже, я захоплююся великими геніями світу. Я справді захоплююся ними.

— Що далі дрейфує наше суспільство від істини, то більше воно ненавидить тих, хто її проповідує, — лаконічно мовив художник.

Підприємниця подивилася на нього, торкнувшись своїх браслетів на зап'ястку.

— Це сказав Джордж Орвелл, — зауважив він. — А ось іще: «Коли ви створюєте навколо себе красу, то відновлюєте свою душу». Це сказала Еліс Вокер.

— Майстри працюють так, що звичайні люди називають це «одержимістю», — пояснив промисловець. — Але реальність винятковості така, що 95% працівників називають «вибагливою поведінкою», котра оточує важливий проект, те, що найкращі 5% творців назвуть просто ціною допуску до світового класу. Тож знову погляньте на цю модель, щоб ми могли ще краще її зрозуміти, —

сказав мільярдер, торкнувшись схеми на шматочку шовку.

— Більшість людей на нашій планеті справді потрапили до пастки посередності, — мовив він. — Посереднього розуміння їхньої сили зростати. Посередньої близькості з можливостями їхнього потенціалу. Посереднього знання нейробіології майстерності, щоденних звичок творців світу та амбіцій, які вони хотіли би поставити на перше місце до кінця свого життя. Більшість людей застрягли у розмитому і неточному мисленні, що призводить до відповідних результатів. Ось вам швидкий приклад: попросіть звичайну людину підказати вам дорогу, і у більшості випадків ви вважатимете їхні вказівки незрозумілими. Це тому, що їхній спосіб мислення є неточним і незрозумілим, — сказав мільярдер, піднімаючи паличку з піску та вказуючи нею на слова «увага до деталей» на схемі. — Легендарні люди, які багато чого досягли, є цілком інакшими. Вони розуміють, що такий аматорський рівень свідомості ніколи не приведе до найкращих професійних результатів. Ось ще один приклад, який розкриє вам двом це важливе знання. Я великий прихильник гонок «Формула-1». Нещодавно мене запросили побути з моєю улюбленою командою у піт-зоні. Їхня увага до найменших деталей, їхня рішучість показати найвищий рівень та їхнє бажання робити все, що потрібно, щоб досягти найкращого результату, не лише підтверджували це, але і надзвичайно надихнули мене. Знову ж таки, звичайній людині необхідність одержимої уваги до найменших деталей та важливість надзвичайно глибокого підходу в їхніх приватних та професійних життях здалися би дивними. Але та команда «Формули-1»! Їхнє бездоганне налаштування гоночних автомобілів, їхня надлюдська швидкість під час піт-стопів та навіть те, як вони прибирали піт-зону промисловим пілососом після того, як машина з ревом їхала геть, щоб там і натяку не було на бруд, — це було фантастично. Ось що я хочу сказати. Найкращі 5% обирають ретельний підхід та увагу до деталей замість посереднього світогляду в повсякденних виборах, поведінці та діях.

— Вони справді пітніють над такими дрібницями, як прибирання бруду з піт-зони, після того як гоночний автомобіль їде? — у захваті запитав художник.

— Так, — підтвердив мільярдер. — Вони прибирають всю цю зону. А

коли я запитав у них, навіщо вони це робили, вони сказали мені, що якщо навіть крихітна частинка осаду потрапить до двигуна гоночної машини, це може коштувати їм перемоги. Чи навіть гірше — це може коштувати комусь життя. Насправді будь-яка маленька помилка навіть одного члена команди може спричинити трагедію. Одна нещільно закручена неуважним членом команди гайка може призвести до катастрофи. Один пропущений пункт у списку до виконання помічником, який відволікся, може спричинити аварію. Одне невиконане вимірювання, пропущене партнером у команді, який залишив частину своєї дорогоцінної уваги в телефоні, з яким він грався до піт-стопу, може теж вартувати їм перемоги.

— Я починаю погоджуватися з вами щодо важливості підходу, про який ви говорите, — визнала підприємниця. — Дуже мало бізнесменів та людей з інших сфер, таких як мистецтво, наука та спорт, так думають та поведуться. Раніше це, гадаю, було нормою — розвивати високий рівень свідомості навколо того, що ми робимо. Полірувати деталі, так би мовити. Пітніти над маленькими кроками. Творити з чіткістю, а не бути непрофесійним та байдужим. Обіцяти менше, а виконувати більше. Надзвичайно пишатися своїм ремеслом. Іти вглиб та підносити — користуючись вашими словами — увагу до деталей, а не посередність.

— Я маю віддати належне там, де це необхідно, — скромно сказав мільярдер. — Цим виразам та цій моделі мене навчив Красномовець. Але так. Коли йдеться про майстерність, маленькі деталі мають значення. Я десь прочитав, що катастрофа з космічним шаттлом *Challenger*, який розлетівся на друзки, була спричинена єдиною кільцевою ущільнюючою прокладкою, яку деякі експерти оцінили у сімдесят центів. Трагічний кінець життів було спричинено недоліком у тому, що вважали незначною деталлю.

— Усе це нагадує мені про голландського генія Вермеєра, — додав художник. — Він був художником із роботами найвищої якості, експериментував із різними техніками, які дозволяли природному світлу падати так, що робило його мистецтво тривимірним. У його творіннях було стільки глибини! Така увага до кожного мазка, така довершеність у кожному порусі. Тож я теж погоджуюся: посередній художник має справді легкий, простий та нетерплячий підхід до своєї

роботи. Його увага зосереджена більше на грошах, ніж на ремеслі. Він надає перевагу славі, а не витонченості. Гадаю, саме тому вони ніколи не досягають вищої свідомості та проникливості, що допомогла би їм робити кращі вибори, кращі результати яких зробили б із них легенд їхньої сфери. Я починаю розуміти, якою потужною є ця проста модель.

— Я люблю «Жінку в блакитному, яка читає листа» Вермеєра і, звичайно, «Дівчину з перловою сережкою», — сказав мільярдер, підтвердивши той факт, що він цінує високе мистецтво.

— Мені подобаються ті знання, якими ви ділитеся з нами, — зауважила підприємниця з розширеними очима. Тоді вона взяла за руку художника. Містер Райлі підморгнув їм.

— Я знав, що так буде, — пробурмотів він з очевидним щастям, спостерігаючи за цим зростаючим романтичним зв'язком. Він знову заплющив очі. Метелик досі сидів на вусі цього ексцентричного магната. Коли ж метелик розправив свої крильця екзотичних кольорів, містер Райлі промовив такі слова великого поета Румі:

Постав усе на любов, якщо ти справжня людина. Якщо ні, облиш цю справу. Півсерця не доведуть тебе до майстерності.

— Можу я вас запитати? — поцікавилася підприємниця.

— Звичайно, — відповів мільярдер.

— Як ця філософія глибини та уваги до деталей працює в особистих стосунках?

— Не добре, — була завуальована відповідь барона без сорочки. — Красноловець навчив мене концепції під назвою «Темний Бік Генія». Якщо коротко, ідея полягає в тому, що кожен людський дар має і зворот медалі. І ті самі якості, що роблять вас особливим в одній сфері, можуть спричинити невдачі в іншій. Дійсність така, що багато великих віртуозів світу мали безладні приватні життя. Дар бачити те, що було доступне такій малій кількості людей, дотримання високої планки, тривала самота, коли вони зосереджено працювали над деталями своїх проектів, віддана поведінка стосовно їхніх шедеврів та роботи над ними, виняткова самодисципліна, прислухання до свого серця та ігнорування випадів критиків значно ускладнило для них особисті стосунки. Їх не розуміли та вважали «інакшими», «жорсткими» та «негармонійними».

Тоді мільярдер ліг на пісок і неймовірно швидко почав робити віджимання. Після цього, дивлячись на білого голуба, що ширяв над дахом будинку біля океану, він продовжив.

— Багато цих легенд творчості, продуктивності та роботи світового класу справді *не були* в гармонії, — зазначив магнат. — Вони були перфекціоністами, індивідуалістами та фанатиками. Це і є Темний Бік Генія. Саме ті речі, що роблять вас чудовими у вашому ремеслі, можуть зруйнувати ваше приватне життя. Просто говорю вам, друзі, правду, — зазначив мільярдер, зробивши ковток води із пляшки з маленькими буквами на ній. Якби ви уважно подивилися на неї зблизька, ось що ви би прочитали:

Філіпп Македонський у посланні Спарти: «Радимо вам здатися не зволікаючи, адже якщо я приведу армію на вашу землю, то знищу ваші ферми, виріжу ваших людей та зруйную ваше місто».

Відповідь Спарти: «Якщо».

— Але тільки те, що ваші дари мають темний бік, не означає, що ви не повинні їх являти світові! — енергійно вигукнув мільярдер. — Вам просто потрібно зрозуміти, де вони можуть привести вас до неприємностей у вашому особистому житті, а тоді розібратися з цими пастками. І це красиво повертає мене назад до цієї ранкової навчальної моделі, яка справді готує ґрунт для всього того, чого вас навчить трансформаційна цінність Клубу п'ятої ранку — і того, як закріпити її як постійну звичку.

Промисловець нахилився, підняв омиту морем палицю та торкнувся шматочка шовку.

— Будь ласка, завжди пам'ятайте основну максиму першокласної роботи, навколо якої було побудовано цю схему: з кращою щоденною свідомістю ви робите кращі щоденні вибори, а з кращими щоденними виборами ви отримуєте кращі щоденні результати. Красноловець називає це *Трикроковою Формулою Успіху*. Дивіться, з кращим усвідомленням вашої природної здатності досягати великих речей, наприклад із прийняттям Методу п'ятої ранку до ваших ранкових звичок, ви покращите вашу продуктивність, підніметеся над спільнотою посередності, яка наразі домінує на планеті. Цей підвищений рівень знання оптимізує ваші щоденні рішення. І, логічно, щойно ви почнете робити правильні щоденні вибори, як

суттєво підвищите рівні вашого лідерства, досягнень та впливу. Тому що саме ваші рішення впливають на ваші результати.

Для одного з наших занять, — продовжив мільярдер, — ми з Красномовцем зустрілися в Люцерні у Швейцарії. Таке гарне місто, розташоване на величному озері з захопливими гірськими краєвидами. Місце для казки. Тож одного ранку він попросив принести йому кухоль гарячої води і шматочок лимона, щоб зробити собі свіжий лимонний чай, який він любить пити більшість ранків. А ось в чому справа...

— Це має бути цікаво, — перервав його художник, почухавши руку з татуванням з цитатою Енді Воргола: «Я думаю, що люди не помирають, а просто йдуть до крамниць».

— Принесли тацю, — продовжив мільярдер. — Бездоганне срібло. Чудова порцеляна. Усе на найвищому рівні. І послушайте: хто б не нарізав лимон у кухні, він проявив глибину ремесла, необхідну для постійної майстерності, зробивши додаткову справу, вийнявши кісточку зі скибок лимона. Чудово, чи не так?

Мільярдер почав виконувати той самий дивний танець, що й у конференційному центрі. Тоді він зупинився. Підприємниця та художник хитнули головами.

— Доволі незвичний рівень піклування та уваги до деталей у світі посередності та робітників, що застрягли в апатії, — сказала підприємниця, роблячи вигляд, що їй не відволік танець багатія.

— Красноловець називає це явище, яке на сьогодні наповнює комерцію, «колективною депрофесіоналізацією бізнесу», — зазначив мільярдер. — Люди, які повинні працювати, приносячи задоволення клієнтам, показуючи надзвичайні вміння, додаючи цінності їхній організації, щоб і вони, і їхні фірми досягали успіху, дивляться тупі відео на своїх телефонах, займаються онлайн-шопінгом або гортають стрічки соціальних мереж. Я ніколи не бачив людей, настільки не зайнятих в роботі, таких відчужених та виснажених. І я ніколи не бачив людей, які роблять так багато помилок.

Мільярдер знову вказав погнутою палицею на Трикрокову формулу успіху.

— Виймання кісточок зі шматочків лимона — це чудова метафора спонукання вашого постійного руху від посередності до уважності.

Справжня глибина вашого підходу — це не лише робити те, що ви робите на роботі. Це стосується і того, як ви керуєте своїм особистим життям. Справжня глибина стосується вашого мислення, поведінки та дій. Здоровий перфекціонізм — та постійне прагнення бути найкращим у тому, на що ви здатні, — ось що я раджу вам тут, на цьому чудовому пляжі. Це подарує вам те, що Красномовець називає КПП — Конкурентною Перевагою Гаргантюа. Ніколи ще не було простіше стати найкращим у бізнесі, ніж сьогодні, адже так мало людей роблять речі, необхідні для домінування в обраній сфері. Майстерність стала рідкістю, а люди, які грають на найвищому рівні, трапляються не часто. Тож це поле належить вам! Якщо ви працюватимете так, як я вас заохочую. Ось потужне знання: на звичайному рівні існує величезна конкуренція, але на надзвичайному рівні її майже немає. Ніколи не було такої чудової можливості стати єдиним в своєму роді, тому що так мало людей віддані світовому рівню у цій епосі розпорошеної уваги, руйнівних відео та послабленої віри в себе й первинну внутрішню силу, якою ми володіємо. Як часто ми зустрічаємо когось у магазині чи ресторані, хто дійсно живе в тій миті, є ввічливим, незвичайно розумним, сповненим ентузіазму, надзвичайно працьовитим, винятково винахідливим, має багату уяву та захоплений своєю справою? Майже ніколи, правда?

— Так, — визнала підприємниця. — Мені потрібно було би провести співбесіду з тисячею людей, щоб знайти такий скарб.

— Тож ви, друзі маєте КПП! Щасливчики, — вигукнув мільярдер. — Ви цілком можете домінувати у ваших сферах, адже дуже мало людей зараз є такими. Підвищуйте свою відданість. Піднімайте ваші стандарти на сходинку вище. А тоді впритул займіться тим, щоб зробити такий спосіб життя автоматичним для вас. І це справді важливо: ви маєте *щоденно* це оптимізувати. Постійність — ось справжня ДНК майстерності. А маленькі щоденні і на перший погляд незначні покращення, якщо робити їх послідовно, з часом перетворюються на вражаючі результати. Будь ласка, пам'ятайте про те, що великі компанії та чудові життя не стають такими через раптові революції. Ні. Вони еволюціонують послідовно. Крихітні щоденні перемоги та повтори переходять у відмінні результати у довгостроковій перспективі. Але мало хто має потрібну терплячість

сьогодні, щоб грати у довгу гру. В результаті мало хто стає легендою.

— Уся ця інформація просто фантастична. І така цінна для мого мистецтва, — вдячно сказав художник, вдягаючи сорочку.

— Радий це чути, — посміхнувся мільярдер. — Дивіться, ви обидва отримали багато знань у дуже короткий термін. Я розумію, що рано вставати — це нова звичка, яку ви приймаєте, і те, що ви почули про прагнення до величі, вихід із натовпу, відмову від посереднього та відрив від звичайного, — напевне, це немало. Тож просто дихайте і, будь ласка, розслабтеся. Винятковість — це шлях. Віртуозність — це подорож. Рим побудували не за один день, еге ж?

— Правда, — погодився художник.

— Точно, — згодилася підприємниця.

— І я також розумію, що прагнення ще більш чистих покладів ваших надзвичайних сил та найбільш самостійних людських талантів, — це незручний та страшний процес. Я проходив через це і знаю, що нагороди на цьому шляху, допоки ви віддано навчатиметеся Методу п'ятої ранку, варті більшого, ніж будь-які гроші, слава та світова сила, які ви коли-небудь матимете. І те, чого я навчив вас сьогодні, є необхідною частиною системи пробудження перед початком дня та підготовки себе до перетворення на переможця вищого класу та яскраву людину, щоби далі ми ще глибше занурилися до цього. Гадаю, перш ніж відпустити вас, друзі, цього ранку трохи відпочити, я справді хочу сказати вам, що хоча зростати як людина та працівник може бути складно, насправді це найкраща робота, яку можна виконати. І завжди пам'ятайте, що найбільше ви живі, коли ваше серце б'ється найшвидше. І ми найбільш пробуджені, коли наші страхи кричать найгучніше.

— Тож ми маємо продовжувати шлях уперед? — запитала підприємниця, поки приємний океанський бриз розвівав її каштанове волосся.

— Звичайно, — сказав магнат. — Усі тіні невпевненості розчиняються у теплому сяйві постійності та послідовності. Ну, добре. Наведу ще один, останній приклад прийняття глибокого підходу у вашому професійному та приватному житті та здобуття КПІ через приділення уваги деталям у важливих проектах, необхідних уміннях та значних справах. Після цього я хотів би, щоб ви двоє пішли плавати, пірнати

та засмагати на сонці. Ви маєте скуштувати неймовірний обід, який моя команда приготувала для вас! Мені потрібно поїхати в Порт-Луї на зустріч, але я справді сподіваюся, що ви почуватиметеся як удома. Тож...

На мить містер Райлі зупинився, нахилився і торкнувся пальців своїх ніг, повторюючи цю мантру: «Сьогодні чудовий день, і я проживу його в бездоганності, з нескінченним ентузіазмом та в безкінечній цілісності, вірний моєму баченню та із серцем, повним любові».

— Я пам'ятаю, як читав одну статтю, — продовжив мільярдер, — де генерального директора італійської модної компанії *Moncler* запитали про його улюблену їжу. Він відповів, що це паста з помідорами. Тоді він поділився, що хоча ця страва може здаватися дуже простою у приготуванні — адже це просто спагеті, свіжі томати, оливкова олія та базилік, — щоб все це використати у правильних пропорціях, необхідно мати надзвичайно глибоке розуміння та володіти неабияким мистецтвом. Дуже важливо, щоб всі ми завжди про це пам'ятали, вступаючи до гри найвищого рівня, покращуючи свої результати та збільшуючи наші внески в загальне благо світу. Прийняття найуважнішого ставлення до деталей — це саме те, від чого залежать ваша глибина та підйом на орбіту вашого внутрішнього генія — і чудово прожитого життя.

Тоді ексцентричний магнат поклав відріз шовку з пляшки до кишені своїх шортів і пішов.

Розділ 10

Чотири фокуси творців історії

*Дане нам життя за своєю природою коротке, але пам'ять про
життєвий шлях, сповнений чеснот, — вічна.*

Цицерон

Схід сонця сліпив своїм блиском, а підприємниця і художник, тримаючись за руки, йшли вздовж узбережжя наступного ранку, щоб зустрітися з мільярдером для уроку.

Містер Райлі вже чекав на них там, коли вони прийшли. Він сидів на піску із заплющеними очима у глибокій медитації.

На ньому не було сорочки, але були камуфляжні шорти, схожі на ті, які вдягнув Красномовець того дня, коли з'явився на пляжі, і пара гумового дайверського взуття з намальованими на ньому усміхненими емодзі. Якби ви побачили містера Райлі в ньому, вас би це розважило.

Тієї ж миті, коли мільярдер підняв руку до небес, склавши пальці в універсальному символі перемоги, з будинку до нього кинувся помічник. Із блискучого чорного ранця він витягнув три цупкі папери і передав титану індустрії. При цьому ніхто не вимовив ані слова. Стоун Райлі просто легко вклонився на знак вдячності. В свою чергу він дав по папірцю кожному зі своїх двох учнів.

Була рівно п'ята година ранку.

Тоді мільярдер підняв мушлю і кинув її у воду. Виявилось, що цього ранку в нього на думці було дещо важливе. Звична легкість, святковість та дивний комізм зникли.

— З вами все гаразд? — запитала підприємниця, торкнувшись браслета з написом «Вперед до дії. Вставай і рушай вперед. Поспиш після смерті».

Магнат прочитав слова на браслеті. Він приставив пальця до своїх

губ.

— Хто заплаче, коли ви помрете? — запитав він.

— Що? — вигукнув художник.

— Що шепотітимуть ті, хто вас знає, коли вас вже не буде тут? — вимовив мільярдер із поставою досвідченого актора. — Ви живете так, ніби вам судилося жити вічно, а думка про тлінність усього у цьому світі ніколи не закрадається до ваших голів. Ви не звертаєте жодної уваги на те, скільки відведеного вам часу вже минуло й безрозсудно витрачаєте час так, ніби дістаєте його з повного та багатого запасу, хоча той день, який ви віддаєте якійсь людині чи речі, може бути вашим останнім.

— Це ваші думки? Блискуче, — зазначив художник.

Мільярдер виглядав дещо присоромленим.

— Якби ж то! Ні, вони належать філософу-стоїку Сенеці. Це цитата з його трактату «Про короткочасність життя».

— Але чому ми говоримо про смерть саме цього гарного ранку? — поцікавилася підприємниця, що здавалася дещо зніяковілою.

— Адже більшість живих людей хотіли би мати більше часу. І все ж ми марнуємо той час, який маємо. Думки про смерть наводять значно чіткіший фокус на те, що справді має значення. Ви більше не дозволяєте цифровому відволіканню, кібердиверсії та онлайн-перешкодам красти незамінні години благословення, ім'я якому — життя. Ви ніколи не отримуєте ваші дні назад, розумієте? — сказав мільярдер доброзичливо, але твердо. — Вчора я перечитав «Гонитву за плинним світлом» після зустрічі в місті. Це правдива історія могутнього генерального директора Юджина О'Келлі, який дізнався від свого лікаря, що йому залишилося жити лише кілька місяців через три пухлини головного мозку.

— То що він зробив? — м'яко запитав художник.

— Він організував свої останні дні з тією-таки відданістю порядку, з якою вів і свій бізнес. О'Келлі намагався наздогнати всі ті шкільні концерти, які пропустив, сімейні прогулянки, від яких відмовився, та дружбу, про яку він забув. В одній частині книги він поділився тим, як запросив друга прогулятися на природі і що «це був не просто останній раз, коли ми так спокійно гуляли разом, але і перший».

— Сумно, — вставила підприємниця, нервово смикаючи свій

браслет. Зморшки занепокоєння знову з'явилися на її лобі.

— Минулого вечора я подивився фільм «Скафандр і метелик», один із моїх улюблених, — продовжив мільярдер. — Це також правдива історія про чоловіка, який був на вершині світу — він був головним редактором французького журналу *Elle*. Жан-Домінік Бобі мав усе, а тоді через травму не міг поворушити жодним м'язом у своєму тілі — окрім лівого повіка. Такий стан називають «синдром зачинення». Його розум працював ідеально, як і раніше, але його тіло ніби загнали до клітки — він був повністю паралізований.

— Сумно, — луною озвався художник.

— Але послухайте! — додав містер Райлі. — Лікарі з реабілітації навчили його методу, названому «алфавіт тиші», що дозволило йому писати цілі аркуші слів, кліпаючи. І з їхньою допомогою він написав книгу про свій досвід та справжнє значення життя. Йому потрібно було кліпнути понад двісті тисяч разів, але він завершив ту книгу.

— Мені нема на що жалітися, — тихо сказала підприємниця.

— Він помер невдовзі після того, як книжку було опубліковано, — продовжив мільярдер. — Але усім цим я хочу сказати, що життя дуже, дуже крихке. Є люди, які сьогодні прокинуться, підуть в душ, вдягнуть свій одяг, вип'ють кави, з'їдять свою вівсянку — а тоді загинуть через автомобільну аварію на шляху до офісу. Це просто життя. Тож я раджу вам, моїм двом особливим людям, не відкладати те, що допоможе виразити вашого внутрішнього генія, — хай що це буде. Жити так, як ви самі вважатимете правильним та справжнім, та звертати увагу на маленькі дива, що дарує кожен день.

— Я розумію вас, — зауважив художник, смикаючи дред та соваючи панаму, яку він надягнув для цього ранкового заняття.

— Я теж, — погодилася підприємниця.

— Насолоджуйтеся кожним бутербродом, — додав художник.

— Дуже мудро, — сказав містер Райлі.

— Це не мої слова, — зніяковіло відповів художник. — Це слова автора текстів пісень Воррена Зевона. Він сказав це після того, як дізнався про свою невиліковну хворобу.

— Будьте вдячні за кожну мить. Не зволікайте, коли йдеться про ваші амбіції. Досить гаяти ваш час на божевільно тривіальні речі. Зробіть своїм пріоритетом повернення своєї креативності, вогню та

потенціалу, які сплять всередині вас. Це так важливо робити. Чому, ви гадаєте, Платон заохочував нас «вивчати себе»? Він глибоко розумів, що ми маємо величезні резервуари можливостей, до яких повинні мати доступ, і мусимо *застосовувати* їх із метою жити енергійним, радісним, мирним та значущим життям. Відкидати цю приховану силу всередині нас означає створювати плідний ґрунт для болю невикористаного потенціалу, фрустрації невіднесеної безстрашності та летаргії недослідженої майстерності.

Повз промчав серфер на водних лижах. А у воді, чистій, як совість Авраама Лінкольна, проплив косяк риб-білок.

— Це саме підводить нас до того, про що я хотів поговорити з вами цього ранку. Будь ласка, уважно подивіться на ваші аркуші, — сказав мільярдер.

Ось навчальна модель, яку побачили учні:



Фокус творців історії № 1: Капіталізація IQ

Магнат заходився пояснювати концепцію капіталізації IQ, розроблену видатним психологом Джеймсом Флінном. Найбільш цінне знання, яке він відкрив, робить видатних виконавців легендами, і це не кількість природного таланту, з яким вони народилися, а розмір того потенціалу, який вони реалізують — та капіталізують.

— Багато найкращих спортсменів світу, — сказав містер Райлі, — мали менше вроджених здібностей, ніж їхні суперники. Але їхня виняткова відданість справі та стимул до максимізації їхньої сили зробили їх іконічними. Одна мудрість каже: «Головне — не розмір

собаки у бійці, а розмір бійки в собаці», — мільярдер потер свій рельєфний прес та вдягнув нову пару окулярів, які носять серфери у Південній Каліфорнії. — Красноловець навчив мене спочатку тому, що коли я долучуся до Клубу п'ятої ранку, в мене з'явиться чудове вікно можливостей на щодень, щоб культивувати найбільші мої активи, мати трохи часу для себе та зробити всю необхідну підготовку для того, щоб мій день став маленькою коштовністю. Він допоміг мені зрозуміти, що успішні люди використовують свої ранки з розумом і, встаючи до сходу сонця, я здобуду головну перемогу, яка налаштує мене на триумфальний день.

— Здається, я ніколи не маю часу на себе, — мовила підприємниця. — Мій розклад завжди забитий, — повторила вона. — Я би з радістю виділила час уранці, щоб підживити свої батареї та зайнятися тим, що робило б мене щасливішою та кращою людиною.

— Отож, — сказав мільярдер. — Так багато людей живуть життями, в яких бракує часу. Нам, без сумнівів, потрібна хоч би година часу вранці, щоб підживитися, вирости та стати здоровішими, спокійнішими людьми. Підйом о п'ятій ранку, а потім слідування *Формулі 20/20/20*, про яку ви скоро дізнаєтеся, дасть вам можливість почати ваш день із надзвичайного старту. Ви зможете зосередитися на важливих справах замість дозволяти дню контролювати вас. Ви відчуєте енергію, про наявність якої в собі ніколи не знали. Радість та щастя, які ви повернете собі, зіб'ють вас із ніг, а ваше відчуття особистої свободи злетить до небес.

Тоді містер Райлі розвернувся, щоб показати тимчасове татування на своїй спині. Це була цитата французького філософа Альбера Камю: «Єдиний спосіб впоратися з невільним світом — це стати абсолютно вільним, щоб саме ваше існування було актом непокори».

Під цими словами на спині промисловця було зображено фенікса, що постає з полум'я. Воно виглядало так:



— Як же мені це потрібно, — сказала підприємниця. — Я знаю, що мої продуктивність, вдячність та спокій значно покращилися б, якби я мала особистий час щоранку до того, як усе перетвориться на хаос.

— Я теж, — сказав художник. — Година для себе кожного ранку, щоб порефлексувати та підготуватися до дня, змінила би все у моєму мистецтві. І у моєму житті.

— Красномовець рано навчив мене тому, що інвестування шістдесяти хвилин (так звана Година перемоги) у розвиток кращого себе та своїх найкращих умінь змінить решту мого життя в ментальному, емоційному, фізичному та духовному сенсах. Він пообіцяв, що це дасть мені одну з тих Конкурентних Переваг Гаргантюа, про які ми говорили вчора, та приведе до формування цілих імперій творчості, грошей, радості та користі людству. І маю сказати, він був повністю правий. Тож, — весело мовив мільярдер, — повернімося до концепції капіталізації та важливості розумного користування тими природними дарами, якими вас наділено. Забагато людей піддалися колективному гіпнозу, нібито особистості з надзвичайними вміннями зроблені з іншого тіста та є благословенними богами Виняткового таланту. Але це не так, — додав він задерикувато, ніби хлопчисько з ферми, яким по суті і був. — *Цілеспрямованість та дисципліна перемагають блискучість та обдарованість щодня.* І гравцям вищої ліги не щастить. Вони самі творять свою удачу. Щоразу, коли ви опираєтеся спокусі та прагнете оптимізації, ви даєте силу своєму героїзму. Щомиті, коли ви робите те, що — ви переконані — є правильним, а не те, що за вашими відчуттями буде легко, ви пришвидшуєте ваш вхід до зали слави

видатних переможців.

Мільярдер прослідкував поглядом за великою чайкою, що затиснула у дзьобі свою здобич, а тоді зненацька гучно відригнув.

— Ой. Перепрошую, — сказав він вибачливим тоном. — Як я говорив раніше, багато останніх досліджень історій успіху видатних людей підтверджують, що наша власна історія про наш потенціал — це ключовий індикатор того, чи ми насправді цей потенціал використовуємо.

— Що ви маєте на увазі? — запитала підприємниця, припинивши робити нотатки на своєму телефоні, щоб поглянути в очі мільярдеру, який тепер надягнув футболку з написом «Жертви мають великі телевізори. Лідери мають величезні бібліотеки».

— Ну, якщо всередині вас ведеться ментальний наратив про те, що у вас немає чогось, що необхідне для того, щоб стати чудовим лідером у бізнесі або визнаним експертом у вашій справі, тоді ви навіть не розпочнете пригоду, щоб дійти туди, чи не так? *А світовий клас — це процес, а не подія.* Запуск психологічної програми обмеження, яка торочить, що «звичайні люди не можуть стати великими», або «геніями народжуються, а не стають», змусить вас думати, що це буде марна втрата часу — вчитися, проводити години за практикою або робити своїм пріоритетом найбільші прагнення ваших сердець. Навіщо інвестувати всю ту працю, глибину та час і робити всі ті жертви, коли результати рівня віртуозів є просто неможливими для людей у рамках вашої системи поглядів? — зазначив мільярдер. — Люди створені так, що завжди діють відповідно до їхньої самоідентифікації. Ви ніколи не виростете вище, ніж ваша особиста історія. Ось вам важлива мудрість.

Тоді він подивився на маленький рибальський човен із сіткою в океані. Рибалка у червоній сорочці курил цигарку, відводячи своє судно подалі від небезпечного рифу. Мільярдер пробурмотів сам собі чергову мантру:

— Я маю вдячність. І я прощаю. І я даю. Моє життя прекрасне, творче, продуктивне, квітуче та чарівне.

Тоді він продовжив свою промову про капіталізацію:

— Позитивні психологи називають піднесення нами історій про те, ким ми є і чого ми можемо досягти, і нашу поведінку, яка справді

втілює ці фантазії в реальність, самоціллю. Підсвідомо ми переймаємо моделі мислення, навчаючись у людей, які найбільше вплинули на нас у ранньому віці. Це наші батьки, вчителі та друзі. І позаяк те, що ми робимо, створює результати, які ми бачимо, ця зазвичай вигадана особиста історія стає реальністю, яку створили ми самі. Неймовірно, чи не так? Так, більшість із нас живе у найкращі роки наших життів. Світ — це дзеркало. І ми отримуємо від життя не те, чого хочемо, а те, чим ми є.

— І, гадаю, що більше ми приймаємо цю основну віру про нашу здатність досягати відмінних результатів у будь-чому, то більше ми також закріплюємо поведінку, яка стає щоденною звичкою, — повторив у чисте ранкове повітря художник, ніби був професором, а не богемним персонажем.

— Чудово сказано! — у захваті відповів мільярдер. — Мені подобається ідея «правильного переконання». Це добре. Вам потрібно поділитися цим виразом із Красномовцем, якщо ви побачите його сьогодні. Гадаю, він рибалить, але, знаючи його, пізніше цього ранку він засмагатиме тут на пляжі.

Тоді містер Райлі продовжив:

— Кожна людина має інстинкт до величі, спрагу до героїчності та фізичну потребу рости назустріч небесам їхніх найкращих здібностей, пам'ятаємо ми про це чи ні. Багато кого так часто применшували та штовхали вниз темні та токсичні довколишні впливи, що ми вже забули, ким є насправді. Ми стали майстрами компромісів, повільно та методично впускаючи до власних душ дедалі більше аспектів посередності, аж поки не досягали тієї точки, коли це стало нашою стандартною операційною системою. Справжні лідери ніколи не обговорюють свої стандарти. Вони знають, що завжди є куди зростати. Вони розуміють, що найбільший зв'язок ми маємо з нашою глибинною природою, коли прагнемо найкращих результатів. Александр Великий сказав: «Я не боюся армії левів, яких веде вівця; я боюся армії овець, яких веде лев».

Мільярдер гучно вдихнув. Повз пролетів метелик. Внизу пробіг краб.

— Моє завдання — нагадати вам, — продовжив він, — що кожен всередині має лідерське зерно, здатне прорости за правильного догляду. І як ви тепер знаєте, я не говорю про лідерство в сенсі

володіння титулом, шикарної позиції або потреби в якійсь формальній владі. Те, про що я говорю, є більш значущим та тоншим. Це *справжня* сила в людському серці проти швидкоплинної сили, розвинутої просторим офісом, швидким автомобілем та великим банківським рахунком. Я говорю про здатність виконувати роботу так чудово, що ніхто не зможе відірвати від вас погляду. Здатність створювати велику цінність на вашому ринку, впливати на всю вашу індустрію та струшувати її. Ви отримуєте силу жити з гідністю, благородством, відвагою та цілісністю, скориставшись можливістю творити історію у ваш власний, оригінальний спосіб. Не має значення, хто ви — генеральний директор або вахтер, мільярдер або копаєте канали, кінозірка або студент. Якщо ви живі сьогодні, то маєте здатність вести за собою без титулу і залишити слід у світі, навіть якщо зараз і не вірите в це через обмеження сьогоднішнього сприйняття. Воно не є дійсністю. Це просто ваше поточне сприйняття реальності; будь ласка, пам'ятайте про це. Це всього лише призма, крізь яку ви дивитеся на реальність у цю мить вашого сходження до світового класу. Мені пригадалися слова німецького філософа Артура Шопенгауера, який написав: «Більшість людей сприймають межі свого бачення як межі світу. Мало хто так не робить. Долучайтеся до останніх».

— Тож є велика різниця між дійсністю та нашим сприйняттям дійсності, правильно? — запитала підприємниця. — З того, що ви кажете, здається, що це ніби ми бачимо світ крізь фільтр, який створено нашим особистим налаштуванням. І ми живемо за цією програмою так довго, що врешті отримуємо промитий мозок і справді віримо, що наше бачення світу відповідає дійсності, правильно? Тепер я маю заново обдумати те, як я все бачу, — визнала вона, а шкіра на її лобі вкрилася зморшками, немов троянда на холоді. — У мене виникає стільки нових питань, — продовжила вона. — Чому я взагалі почала свій бізнес? Чому соціальний статус такий важливий для мене? Чому я маю таку потребу їсти у найшикарніших ресторанах, жити у найкращих районах та кермувати найбільш стильними автомобілями? Гадаю, частково я була так розтрощена цією спробою перевороту через те, що ідентифікую себе в першу чергу як засновницю компанії. Чесно кажучи, я була така зайнята своїм кар'єрним ростом, що не зупинилася, щоб продумати все це та жити з наміром та метою. Це як

та Трикрокова формула успіху, якої ви навчили нас учора. Розвиваючи кращу щоденну свідомість щодо себе самої та того, чому я роблю саме те, що роблю, я робитиму кращі щоденні вибори, які сприятимуть кращим щоденним результатам.

Підприємницю було вже не зупинити.

— Я гадки не маю, якими є мої автентичні цінності, що я хочу представляти як лідер, чому я будую те, що будую, що справді робить мене щасливою і як я хочу, щоб мене запам'ятали, коли мене не стане. Історії про того генерального директора та травму того редактора журналу справді озвалися до мене. Життя таки надзвичайно крихке. І — тепер я говорю про це відкрито — я думаю, що витратила багато днів на гонитву за не тими речами. Застрягла у шумі складнощів замість того, щоб почути сигнал найцінніших прагнень у моїй кар'єрі та особистому житті, які справді щось би змінили. Я багато думаю про минуле. Що сталося зі мною у дитинстві. Я також не проводила час з моїми друзями. Я не маю справжніх пристрастей. Дотепер я ніколи не бачила, як сходить сонце. І... я ніколи по-справжньому не кохала, — сказала підприємниця, нервово граючись зі своїм браслетом. Потім вона поглянула на художника і усміхнулася: — Дотепер.

Сльози наповнили її очі.

— Трильйони планет у Всесвіті, — мовила вона з ніжністю в голосі, — мільярди людей на нашій планеті, і мені пощастило зустріти тебе. Сподіваюся, я ніколи тебе не втрачу.

— Не будьте надто суровими до себе, — вставив мільярдер. — Усі ми йдемо своїми шляхами, розумієте? Ми всі саме там, де нам потрібно бути, щоб отримати уроки зростання, які нам призначені. А проблема триватиме, допоки ви не засвоїте урок, який вона несе із собою. Люди й справді мають трагічну звичку запам'ятовувати речі, які розумніше було би забути, і забувати чудові речі, які мудро було би запам'ятати. Але я вас розумію. Прошу, тільки повірте в те, що найвища та наймудріша частина вас — найкращий ваш поводитир. На шляху до легендарності та створення життя, яке має значення, немає випадковостей. І немає нічого поганого у великих будинках, швидких автомобілях та купках грошей. Я справді, справді хочу, щоб ви мене тут почули. Будь ласка. Ми духовні істоти, які мають людський досвід, — так каже старе прислів'я. Мати багато грошей — це те, чого життя

хоче для вас. Багатство — це природньо. У квітах, лимонних деревах та зірках у небі немає нужденності. Гроші дозволяють вам робити для себе великі речі — а ще для людей, про яких ви найбільше піклуєтеся. До того ж вони дають вам змогу допомогти тим, хто цього потребує.

Повз них промчав за моторним човном турист на водних лижах. Ви б чули його радісний сміх!

— Я розкажу вам один маленький секрет, — продовжив магнат. — Я відмовився від більшої частини моїх численних статків. Так, я досі маю літаки і мою квартиру в Цюриху, і це місце поруч з океаном. І хоча мої бізнес-прибутки досі оцінюються в суми, що роблять мене мільярдером, вони мені не потрібні. Я не прив'язаний до цього.

— Я читав історію, яка, гадаю, сподобається вам, — поділився художник. — Курт Воннегут, письменник, та Джозеф Геллер, автор «Пастки-22», були на вечірці відомого фінансиста на Лонг-Айленді. Воннегут запитав свого супутника, що той думає про те, що господар вечірки заробляє більше грошей за день і почувався при цьому просто чудово, ніж той заробив з усіх роялті за всі свої книжки-бестселери. Геллер відповів: «У мене є дещо, чого він ніколи не зможе мати». Воннегут запитав: «Що ж це може бути, Джо?» Відповідь Геллера була безцінною: «Знання, що я маю достатньо».

— Блискуче! — мільярдер був у захваті. — Мені це подобається! — крикнув він непристойно голосно, даючи п'ять художнику. Тоді він виконав маленький танець, який любив виконувати, коли почувався щасливим. Поки він танцював, очі його були заплющені. Він таки був диваком.

Художник продовжив говорити:

— У всякому разі я розумію, чому ви зараз розповідаєте нам про капіталізацію та самоціль. Ніхто не повірить у нашу здатність робити великі речі, поки ми самі не повіримо у нашу велич, а тоді не докладемо щирих та завзятих зусиль до того, щоб реалізувати її. Знаєте, що одного разу сказав Пабло Пікассо?

— Розкажи нам, будь ласка, — попросила підприємниця.

— Пікассо заявив: «Моя мама казала мені: «Якщо ти солдат, ти станеш генералом. Якщо ти монах, ти станеш папою». Але я був художником. І став Пікассо».

— Сильно, чоловіче, — зазначив мільярдер. — Оце я називаю вірою

та впевненістю у своєму потенціалі!

Мільярдер провів кулаком по своєму засмаглому підборіддю, якусь мить дивлячись вниз на білий пісок.

— Не лише наші батьки відповідальні за обмежувальні програми, яким слідує люди у своїх думках у найкращі години своїх найважливіших днів. Як я і казав, багато доброзичливих, але необачних вчителів підтримують ідею, що великі генії мистецтв, наук та спорту є «особливими» і що ми маємо прийняти те, що ми є «звичайними», нездатними на неймовірні звершення, від яких у людей перехоплює подих, та на створення неповторного життя. А тоді ми отримуємо ті самі повідомлення від наших друзів та безжальних засобів масової інформації, що підтримують ті самі «факти». По суті, все це перетворюється на постійну гіпнотизацію, в якій ми, й самі того не знаючи, гасимо наш колись яскравий вогонь генія. І колись пристрасні голоси можливостей стихають. Ми мінімізуємо наші можливості та розпочинаємо маленьку гру з нашими силами, що триватиме все наше життя, і зводимо мури навколо наших сильних сторін. Ми більше не поводимося як лідери, творці та власники можливостей. Ми починаємо поводитися як жертви.

— Розчарування трапляється з багатьма хорошими людьми. І більшість не може бачити це промивання мізків, що відводить нас далі від наших найкращих версій себе, — міркувала підприємниця.

— Ага, — відповів мільярдер. — Ба гірше: невиражений потенціал перетворюється на біль.

— Що ви маєте на увазі? — запитав художник, відводячи погляд та трохи нервово змінюючи позу. «Можливо, я саботую створення мистецтва настільки оригінального та виняткового, наскільки його таким робили великі майстри, тому що я так довго уникав ставки на свій потенціал, що тепер глибоко всередині страждаю від болю», — подумав він.

— Що ж, наші найблагородніші «я» знають правду: кожен із нас створений для того, щоб робити вражаючі речі завдяки нашим дарам і талантам. Слово «вражати» англійською — «*astonish*» — походить від латинського «*extonare*», що означає «залишати когось вдареним блискавкою». Кожна жива нині людина глибоко в своєму серці та душі несе здатність це робити. Що більше ми зменшуватимемо кількість

наших нездорових наративів, які, говорячи мовою нейробіології, є творінням нашої лімбічної системи, то краще ми чутимемо цей сублімований заклик всередині нас піднятися та дати волю вираження нашому найбільшому генію. Це правда і для керівника у великій організації, і для програміста у маленькій кабінці, і для шкільного вчителя, і для кухаря у ресторані. Ви точно маєте здатність підняти свою роботу до рівня справжнього мистецтва та мати позитивний вплив на людство. І все ж ми відмовляємося від цього заради апатії через неправильне сприйняття того, ким ми насправді є і чого ми справді можемо досягнути. Але ось справді велика ідея: коли ми зраджуємо нашій справжній силі, частина нас помирає, — зауважив мільярдер.

— Глибоко, — визнав художник. — Мені справді потрібно зробити деякі великі зміни і припинити ігнорувати свої творчі можливості. Я втомився почуватися виснаженим. Я починаю розуміти, що я — особливий.

— Так і є, — підтвердила підприємниця. — Справді, — повторила вона з ніжністю в голосі.

— Я також починаю розуміти, що забагато думаю про те, що думають інші. Деякі мої друзі насміхаються над моїми картинами, а за моєю спиною пліткують, що я невдаха. Я починаю усвідомлювати, що вони просто не розуміють мене та моє бачення мистецтва.

— Багатьох геніїв світу не цінували, аж поки не минули десятиліття по їхній смерті, знаєте, — пробурмотів мільярдер. — А щодо того, що ви сказали про своїх друзів... Я не впевнений, що ви оточуєте себе правильними друзями. І, можливо, зараз настав час бути собою, а не обмежувати свій талант та своє життя, тому що вас бентежать думки інших. Курт Кобейн сказав про це краще, ніж я коли-небудь зміг би: «Я втомився прикидатися кимось іншим, щоб лише знайти спільну мову з людьми, щоб лише мати друзів».

— Гм-м-м, — мугикнув художник.

— Я кажу правду. Ми стаємо тими, ким оточуємо себе. І ви ніколи не матимете позитивного впливу у вашій сфері та не отримаєте омріяного життя, якщо гаятимете час із негативними людьми, — продовжив мільярдер. — Ох, і той біль, про який я щойно говорив, — якщо не слідкувати за ним та не відпускати — починає формувати

глибокий резервуар страху та самоненависті всередині нас. Більшість людей цього не розуміють і не мають інструментів, щоб пройти через цей колодязь прихованого болю. Багато з нас не свідомі цього тихого катування, створеного неповагою, яку ми виявили до наших обіцянок. І таким чином ми відмовляємося від можливостей, навіть якщо хтось нам їх пропонує. Ми тікаємо від своїх талантів, коли отримуємо можливість показати їх, і підсвідомо створюємо низку шляхів втечі, що руйнують душу, щоб уникнути почуттів, які породив біль через нашу відмову від талантів.

— Наприклад, яких? — запитала підприємниця.

— Залежність. Наприклад, постійна перевірка ваших повідомлень, слідкування за «вподобайками» або проведення значної частини життів перед телевизором. Телешоу сьогодні стали так запанували над свідомостями населення, що дуже легко потрапити їм на гачок. І на деяких платформах для перегляду, коли закінчується один епізод, наступний починається автоматично. Багато хто з нас також тікає від своєї величі через нескінченні теревені та плітки, при цьому не маючи ані найменшого уявлення, що *існує приголомшлива різниця між тим, щоб бути зайнятим та бути продуктивним.*

Ефективні працівники та справжні творці світу не дуже доступні для тих, хто прагне їхньої уваги та вимагає їхнього часу. Їх важко дістатися, вони не гають часу та набагато більш зосереджені на виконанні справжньої роботи, а не штучної, тож досягають захопливих результатів, які покращують світ. Іншими тактиками уникнення болю невираженого потенціалу є години бездумного серфінгу інтернетом, онлайн-шопінгу, надмір роботи, алкоголю, їжі, ниття та сну.

Магнат зробив ковток зі своєї пляшки з водою. Повз них проплив ще один рибальський човен. Жінка, котра керувала ним, помахала містеру Райлі, який у відповідь вклонився їй.

— Красноловець називає цей феномен «Набута психологія жертви», — продовжив мільярдер у надзвичайно живій манері. — Коли минають роки нашої молодості, ми переживаємо тягу до самовдоволення. Буває, що навіть починаємо рух, а тоді зупиняємося поруч із тим, що нам знайоме, та втрачаємо потужне бажання йти далі, розширювати наші горизонти. Ми приймаємо парадигму жертви,

знаходимо виправдання і повторюємо їх так часто, що привчаємо свою підсвідомість думати, ніби це правда. Ми звинувачуємо інших людей та зовнішні умови у наших труднощах, засуджуємо події минулого за наші особисті війни. Ми виростаємо цинічними та втрачаємо цікавість, замисленість, співчуття та невинність, які мали дітьми. Ми стаємо апатичними. Критикуємо. Грубішаємо. Всередині нашої особистої екосистеми, яку більшість із нас створили для себе, посередність стає прийнятною. І через те, що цей світогляд живе у нас щодня, такий погляд здається нам дуже реальним. Ми справді віримо, що історія, яку ми собі розказуємо, відображає правду, бо ми настільки близькі до неї. Тож замість того, щоб бути лідерами у наших сферах, опановувати наші ремесла, виконуючи блискучу роботу, та створювати чудові життя, ми перетворюємося на посередності. Бачите, як це відбувається?

— Так. Принаймні усе це стає зрозумілішим. Тож ключовим наміром є переписати власну історію, правильно? — запитала підприємниця.

— Точно, — підтвердив мільярдер. — Щоразу, коли ви свідомі того, що перетворюєте себе на жертву та робите більш сміливі вибори, ви переписуєте свій наратив, піднімаєте свою особистість, самоповагу та збагачуєте самовпевненість. Щоразу, коли ви голосуєте за краще «я», то не даєте поживи своїй слабшій стороні, натомість підживлюєте свою внутрішню силу. Й оскільки ви робитимете це послідовно, як вимагає майстерність, ваша «Капіталізація IQ», яка є здатністю матеріалізувати дари, з якими ви народилися, лише зростатиме.

Мільярдер запросив двох своїх учнів перейти до тераси його дому, щоб продовжити ранковий урок над Чотирма фокусами творців історії.

Фокус творців історії № 2: Свобода від відволікання

Мільярдер вказав пальцем на модель:

— Пам'ятаєте, що тримає в голові кожна успішна людина? *«Залежність від відволікання є смертю творчої продуктивності»*. Ця фраза поведе нас через цю частину сьогоднішнього уроку. І я вирішив заглибитися у тему важливості здобуття перемоги у війні проти диверсії та кібернеприємностей, тому що це надзвичайно серйозна

проблема у нашій культурі. Якимсь чином новітні технології та соціальні медіа не лише руйнують Еверести нашого блискучого продуктивного потенціалу, але і вчать нас бути менше людьми. Ми маємо дедалі менше справжніх розмов, справжніх зв'язків та значущих взаємодій.

— Ем-м. Так, із кожним ранком на цьому пляжі я розумію це дедалі краще, — визнала підприємниця.

— Наповнювати цінні години беззмістовними діями — це наркотичний вибір більшості людей, — продовжив мільярдер. — Ми розуміємо, що не повинні витратити час на безглузді заняття, але емоційно просто не можемо подолати цю спокусу та зістрибнути з гачка. Така поведінка коштує організаціям мільярдів доларів втраченої продуктивності та нестачі якості. І як я вже говорив раніше, люди роблять більше помилок у своїй роботі, ніж будь-коли до цього, тому що не зосереджуються на роботі. Їхню цінну концентрацію губить дурне використання технологій, яке викрадає і їхню безцінну увагу, що коштує їм шансу творити найкращу роботу та будувати чудові життя.

Досі все огортали спокій та тиша, які бувають лише у ранні години дня.

Стоун Райлі зробив паузу. Він оглянув увесь пейзаж навколо, затримуючи погляд на квітах, що акуратно були розсажені навколо його будинку, тоді на вантажних кораблях на горизонті, які виглядали нерухомими, і нарешті — на океані.

— Ось що, друзі, — сказав він нарешті. — Я люблю сучасний світ — справді люблю. Без усіх технологій, які ми маємо, життя було би набагато складнішим. Мій бізнес не був би таким успішним, я не був би таким ефективним, і, можливо, я не був би тут із вами двома.

— Чому? — запитав художник, а повз них граційно проплив дельфін. Тоді він вражаюче високо вистрибнув над океаном і чотири рази перевернувся у повітрі, перш ніж зі сплеском повернутися у воду.

Містер Райлі виглядав задоволеним.

— Я такий щасливий, що дізнався, як стати магнітом для див, — прошепотів він сам собі. — І я не можу дочекатися, коли навчу цих добрих людей, як зробити те саме для себе.

А тоді він продовжив свої роздуми:

— Коли я хворів, інновації у медичних технологіях врятували мені життя, — пояснив мільярдер. — Добре використана технологія — це феноменальна річ. Те, що справді мене непокоїть, — це всі дурні способи використання технологій, якими люди послуговуються. Так багато потенційно видатних людей страждають від синдрому «зламаної уваги», адже вони наповнили своє професійне та особисте життя такою великою кількістю гаджетів, перерв та кібершуму. Якщо ви хочете перемагати, будь ласка, візьміть за приклад усіх великих майстрів історії та відкиньте усі шари складнощів наших днів. Спрощуйте. Оптимізуйте все. *Станьте нуристом*. Менше насправді означає більше. Зосередьтеся лише на кількох робочих проектах, щоб ви змогли зробити їх чудовими, а не розпорошуйте свою увагу на багато незначних речей. А в соціальному сенсі — майте менше друзів, але занурюйтеся до них глибоко, щоб ваші стосунки були багатими. Приймайте менше запрошень, беріть участь у меншій кількості заходів для дозвілля та навчайтеся, а тоді вдумливо читайте меншу кількість книжок замість того, щоб поверхнево прогортати багато. Інтенсивна концентрація лише на тому, що має найбільше значення, — це те, як професіонали здобувають перемоги. Спрощуйте. Спрощуйте. Спрощуйте.

Припиніть керувати вашим часом та почніть керувати вашою увагою, — додав мільярдер. — Це принцип величі у нашому надмірно стимульованому суспільстві.

— Дякую за те, чому ви уже навчили нас, — сказав художник. — Тепер я розумію, що бути зайнятим не означає бути продуктивним. Коли я працюю над новою картиною, то що ближче я стаю до великого мистецтва, то більше якась темна частина мене намагається відволікти мою увагу, щоб я уникнув створення чогось справді карколомного. Тепер, коли я про це думаю, то можу сказати, що це відбувається доволі часто. Я стаю ближчим до фантастичної роботи, а тоді починаю ламати свою робочу рутину. Я годинами тиняюсь інтернетом. Я багато сплю та дивлюся цілі сезони улюблених серіалів або граю у відеоігри з моїми віртуальними друзями цілу ніч. Часом я випиваю забагато дешевого червоного вина.

— Що ближче ви стаєте до генія, то більше стикаєтеся із саботажем ваших власних страхів, — рвучко погодився мільярдер. — Ви боїтеся

покинути більшість, та лякаєтеся необхідності справлятися з побічними ефектами майстерності, як-от відмінність від більшості людей, заздрість суперників та тиск від того, що мусите зробити ваш наступний проект ще кращим. Зростаючи на шляху до віртуозності, ви станете тривожитися через поразки, відчуватимете занепокоєння щодо того, чи ви достатньо хороші, та невпевненість щодо блискучих нових шляхів. Тож ваше мигдалеподібне тіло — маса сірої речовини мигдалевидної форми у мозку, що визначає страх, — стає на сторожі, і ви починаєте руйнувати продуктивність, яку самі збудували. Ми всі маємо підсвідоме саботування, яке живе всередині найслабших наших «я», розумієте? Гарні новини полягають в тому, що щойно ви це усвідомлюєте...

— Я можу робити кращі щоденні вибори, які даватимуть мені кращі щоденні результати, — вставив художник так запально, як може хіба що цуценя, яке бачить свого господаря після довгого дня на самоті.

— Саме так, — сказав мільярдер. — Щойно ви усвідомлюєте той факт, що наближаєтеся до своїх найвищих талантів та найсвітліших дарів, налякана свідомість підніме свою страшну голову та спробує зіпсувати шедеври, які ви створювали, слідуючи за кожним відволіканням та обираючи кожен можливий шлях утечі, щоб уникнути завершення, але ви можете впоратися із такою саморуйнівною поведінкою. Ви можете позбавити її сили, просто спостерігаючи за її спробами нівелювати вашу майстерність.

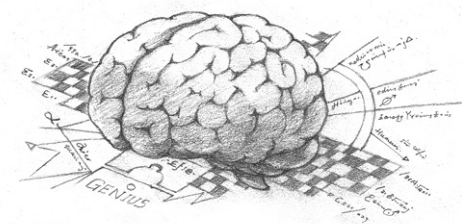
— Це справді глибокі відкриття, — додала підприємниця. — Це дає змогу зрозуміти, чому я обмежую свою продуктивність, результати роботи та вплив у своїй компанії. Я встановлюю важливу мету. Залучаю до цього команду. Ми досягаємо ключових результатів... а тоді я відволікаюся. Кажу «так» іншій можливості, яка ще більше ускладнює наш бізнес. Я наповнюю свої дні беззмістовними зустрічами з людьми, яким подобається чути звуки своїх власних голосів. Я з одержимістю перевіряю сповіщення та завзято дивлюся «гарячі новини». Цього ранку я чітко зрозуміла, як саботую власну ефективність. Також доволі очевидно, що я залежна від цифрового безглуздя, про яке ви говорите. Буду чесною, якщо скажу, що не забула деяких своїх колишніх саме тому, що за їхніми життями так просто спостерігати у соціальних мережах. Тепер я розумію, що багато

годин, коли я можу бути дуже креативною, я витрачаю на онлайн-відпочинок. Як ви і сказали, містере Райлі, це форма втечі. Я не можу припинити робити покупки на моїх девайсах. Це просто занадто легко. І на кілька хвилин це робить мене щасливою. Я розумію, чому Стів Джобс не давав своїм дітям тих речей, які так успішно продавав світові. Він розумів, якими залежними вони могли би стати, якби користувалися цими речами нерозумно і як ці речі можуть нівелювати наші людські якості в цілому і риси *живих істот* зокрема.

Мільярдер підняв руку. Черговий асистент вистрибнув із пляжного будиночка і піднявся на залиту сонцем терасу. На ньому була свіжа біла сорочка, вугільно-сірі шорти та добре доглянуті чорні шкіряні сандалі.

— Тримайте, сер, — сказав молодик із французьким акцентом, передаючи магнату тацю з загадковими знаками на ній. У центрі таці було зображено модель людського мозку.

Вона виглядала так:



— Merci beaucoup, П'єре. Тепер давайте розберемося у нейробіології самосаботування, щоб ви, друзі, розуміли його краще, а тоді могли це побороти. Пам'ятайте, кожен із нас має те, що Красномовець називає «давнім мозком». Він складається з лімбічної системи — низки мозкових структур, які розташовані по обидва боки таламуса, прямо під головним мозком. Мигдалевидне тіло, про яке я згадував кілька митей тому, є частиною цього. Цей основний та низькофункціональний мозок служив нам, щоб ми були у безпеці, тисячі років тому у примітивному світі безжалісних небезпек, таких як голод, перепади температури, ворогуючі племена та шаблезубі тигри. Він функціонує задля того, щоб ми могли підтримувати стабільний стан, попереджає нас про небезпеки, щоб ми могли вижити та

продовжити наш вид. Поки що все зрозуміло? — ввічливо запитав мільярдер.

— Зрозуміло, — одноголосно відповіли підприємниця і художник, коли було подано свіжий лимонний чай зі шматочками імбиру в ньому.

— Чудово. Однією з найбільш захопливих рис нашого давнього мозку є його негативна упередженість. Щоб вберегти нас у безпеці, він значно менше зацікавлений у тому, що є позитивним у нашому середовищі, і значно більше — у тому, щоб давати нам знати, що в ньому є погане. «Стандартні налаштування» цього мозку вимагають відстеження небезпеки, — радісно продовжив мільярдер. — У минулому, коли життя було набагато небезпечнішим, ми могли миттєво відреагувати на загрозу та залишитися в живих. Цей механізм надзвичайно добре слугував нашим предкам. Але в сучасному світі більшість із нас уже не стикаються зі смертельними небезпеками щодня. Реальність така, що звичайна людина живе життям вищої якості, ніж більшість монархів жили кілька сотень років тому. Прошу, подумайте про це благословення.

Магнат зробив ковток чаю.

— І все ж через цю вбудовану негативну упередженість давнього мозку ми постійно шукаємо прогалини у нашій безпеці і живемо у режимі посиленої пильності, здебільшого стривожені та напружені, навіть коли все йде чудово. Вражає, чи не так?

— Це пояснює, чому ми думаємо так, як думаємо, — зауважила підприємниця, куштуючи чай. — Тепер я розумію, чому я постійно почувуюся так, ніби ніколи не досягаю достатньо, хоча я і досягла більше, ніж будь-хто, кого я знаю, — продовжила вона. — Я маю успішний бізнес, тверду цінність мережі, а до того як мої інвестори почали мені заздрити, я ще й мала просто чудове життя. І все ж попри все, що я маю, мій мозок, здається, постійно зосереджується на тому, чого мені не вистачає, чого я не маю достатньо і як я не виправдовую сподівань на перемогу. Це зводить мене з розуму. Я майже не відчуваю спокою. Ніколи.

Підприємниця схрестила руки. Художник послав їй повітряний поцілунок. Його дреди розхитував запашний бриз.

— Теодор Рузвельт сказав одну річ, яку, я гадаю, вам важливо буде

почути, — мовив мільярдер.

— Що він сказав? — запитала підприємниця, її руки були міцно сплетені.

— «Порівняння — це крадій радості», — відповів мільярдер. — Хтось завжди матиме більше статків, слави та речей, ніж ви. Подумайте про те, що я сказав раніше про звільнення від прив'язок та піднесення мудрості знання, коли достатньо — це достатньо.

— Так, я пам'ятаю, — ввічливо сказала підприємниця.

— Дедалі більше цього голоду, що ви маєте, походить від глибшого почуття нестачі і від роботи вашого давнього мозку. Він оглядає ваше довкілля та активує негативну упередженість, заважаючи вам насолоджуватися усіма тими гарними речами, що ви маєте. Ну добре, — сказав мільярдер. — Давайте зануримося у деталі. З часом наш мозок розвивався. І так розвинулася його префронтальна кора. Це частина нашого мозку, відповідальна за вище мислення. Нейробіологи вважають її короною розвиненого обґрунтування. Красноловець називає це «мозком майстерності». Але ось у чому справа: коли ми починаємо мріяти про більше, вчитися швидше та піднімати наш рівень креативності та працездатності, давній мозок та мозок майстерності вступають у конфлікт. Доходить до війни. Примітивний мозок відчуває наше зростання і те, що ми залишаємо нашу безпечну гавань відомого, та б'є на сполох, тому що ми залишаємо наші традиційні способи існування. Він відчуває загрозу — навіть попри те, що загроза є невід'ємною частиною нашого особистого підйому та професійного розвитку. Ми безсумнівно маємо рушати до тих незвіданих місць, де живуть можливості, щоб стати ближчими до нашого первинного генія та стати тими, ким ми маємо стати. Знання того, що ми маємо вищі поклади таланту та сміливості, яких можемо дістатися, наповнюють людське серце безкраїм захватом. Це знання є одним із величезних скарбів, заради яких варто жити. Відомий психолог Абрагам Маслоу якось зазначив: «Якщо ви плануєте бути хоч трохи меншим, ніж можете, вірогідно, ви будете нещасні до кінця життя». Але мигдалевидне тіло тисне на газ, коли ми залишаємо знайомі береги та пробуємо щось нове. Стимулюється блукаючий нерв і вивільняється гормон страху кортизол. Тоді ми починаємо руйнувати самі наміри та втілення, які наш майстерний мозок так розумно хоче

реалізувати.

— Це пояснює, чому так мало людей є надзвичайно творчими та продуктивними, — помітив художник. — Залишаючи наші зони комфорту, давній мозок отримує тригер. Коли ми піднімаємо рівень наших знань та наш вплив, він лякається змін.

— Саме так, — містер Райлі аплодував. — Тоді вивільняється кортизол, наше сприйняття звужується, наше дихання стає поверхневим, і ми переходимо до режиму «борися-або-біжи». Насправді у страху є три варіанти: це втеча, боротьба або завмирання.

Художник додав:

— Наше вище мислення хоче, щоб ми зростали, розвивалися, виконували більш майстерну роботу, вели краще життя й надихали світ, — продовжив художник. — Але у нашому мозку триває війна, і давній, нижчий — більш примітивний — мозок всередині кожного з нас хоче зупинити нашу еволюцію.

— Саме так, — сказав мільярдер, поплескавши художника по спині.

— Тож, говорячи про другий фокус творців історії у моделі, якою ви нас ведете, — свободу від відволікання — я гадаю, що це через цей страх, із яким ми стикаємося, ми підносимося на нові вершини, щоб почуватися краще, навіть якщо лише на хвилину? — запитала підприємниця.

— Так, це правда, — сказав мільярдер. — І щоб втекти від дискомфорту, який виникає, коли ми стаємо ближчими до нашого первинного генія.

— Це таке важливе знання для мене, — художник не міг стримати свого ентузіазму. — Ви так просто пояснили нам, чому наша культура настільки залежна від відволікання і чому більшість людей не відчують своєї величі. Гадаю, саме тому творчі та продуктивні люди є справжніми воїнами нашого суспільства. Ми не лише маємо стикатися з образами людей, які не вірять в себе і в нас, та зі стрілами тих критиків, які не розуміють нашого мистецтва, але ми також повинні мати сміливість ігнорувати дзвіночки небезпеки нашого давнього мозку, які благають нас не досягати нашої блискучості.

— Поетично сказано, друже мій! — вигукнув задоволено мільярдер. Він знову виконав свій маленький танець. Покоївка, котра саме підмітала веранду, лише гойднула головою.

— Для того щоб відчутти жах справжнього особистісного та професійного зростання та продовжувати рухатися вперед, навіть якщо ви відчуваєте, що майже помираєте, потрібна неабияка сміливість, — повчав містер Райлі. — Але продовжувати, коли ти наляканий, — це шлях до становлення легенди. Ви, друзі мої, обидва — творці, будівники чудових та великих речей. І всі будівники постійно ламають свої страхи, щодня проламуються крізь них, щоб знайти вищі рівні майстерності, впливу та людської свободи. Ох, і фантастична нагорода, яку ви отримуєте, повністю виразивши ваші сили та дари, — це не лише продукт ваших героїчних зусиль. Це те, ким ви станете, просуваючись і розвиваючись крізь вогонь ваших страхів та спеку ваших спроб на шляху до майстерності. Ви дізнаєтеся, ким ви є, побачите ваші здібності більш ясно, ваша впевненість злетить угору, ви потребуватимете схвалення натовпу значно менше і почнете жити автентичним життям, а не пластмасовим, виготовленим світом, який не хоче для вас свободи.

Мільярдер зробив ковток зі своєї пляшки з водою, перш ніж продовжити пояснювати важливість вивільнення з пазурів відволікання на девайси та цифрове різноманіття.

— І тут членство у Клубі п'ятої ранку також піде вам на користь, — сказав він своїм двом слухачам. — Один зі способів, яким видатні чоловіки та жінки нашого світу уникали складнощів, полягає у наповненні спокоєм та чистотою першої частини їхніх днів. Ця красива дисципліна дала їм цілком необхідний час, щоб насолоджуватися життям подалі від передозування стимуляцією, поповнювати свої творчі резервуари, розвивати свої кращі «я», бути вдячними своїм благословенням та закріплювати власні цінності та чесноти, з якими вони проживатимуть свої дні. Багато людей, які були двигунами прогресу нашої цивілізації, розділяли цю звичку — прокидатися ще до початку дня.

— Чи не могли б ви назвати когось із цих людей? — запитала підприємниця.

— Джон Грішем, відомий письменник, наприклад, — відповів мільярдер. — Інші відомі ранні пташки — це, наприклад, Вольфганг Амадей Моцарт, Джорджія О'Кіф, Френк Ллойд Райт та Ернест Гемінґвей, який сказав, що рано-вранці «ніхто не потурбує тебе, тоді

прохолодно або холодно, і ти берешся до роботи й зігріваєшся, поки пишеш».

— Бетховен також вставав на світанку, — сказав художник.

— Усі великі люди проводять багато часу наодинці з собою, — додав мільярдер. — Самотність — така, яку ви можете отримати до того, як сходить сонце, — це підсилювач вашої сили, ваших знань та людяності. *Ваше підсилення вимагає вашої ізоляції.* Дивіться, ви можете перебувати у світі цілісний день, безкінечно говорити по телефону про тисячу беззмістовних речей, або ви можете змінити світ, використовуючи свій талант, покращуючи ваші навички та створюючи світло, що піднімає нас всіх. Але ви не можете робити і те, і інше. Ельдар Шафір — психолог із Принстона — використовував термін «когнітивна смуга пропускання», щоб пояснити те, що ми маємо обмежені ментальні здатності, коли встаємо щоранку. І віддаючи нашу увагу численним подразникам — починаючи з новин, повідомлень та онлайн-платформ і завершуючи нашими сім'ями, нашою роботою, заняттями спортом та духовними життями, — ми залишаємо частинку нашої уваги у кожній дії, яку виконуємо. Дуже важливе знання, щоб звернути на нього увагу. Не дивно, що більшість із нас складно концентрується на важливих завданнях уже до полудня. Адже ми вже використали нашу смугу пропускання. Софі Леруа, професорка бізнесу Університету Міннесоти, називає зосередження, яке ми віддаємо відволіканню та іншим подразникам, «залишком уваги». Вона виявила, що люди є значно менш продуктивними, коли вони постійно переривають себе, переходячи від одного завдання до іншого впродовж дня, адже вони залишають цінні частини своєї уваги на багатьох різних напрямках. Рішення — це саме те, що пропоную я: працювати над одним важливим завданням в певний проміжок часу, замість того щоб безжально розпорошуватися на багатозадачність, і робити це у тихому середовищі. Альберт Ейнштейн мав рацію, коли написав: «Лише той, хто присвячує себе справі з повною своєю силою та душею, може бути справжнім майстром. Саме тому майстерність вимагає всієї людини». Це справді є одним із найбільших секретів віртуозів та творців історії. Вони не розпилюють свою когнітивну смугу пропускання, не розбавляють своїх творчих дарів, женучись за кожною привабливою можливістю, що трапляється на їхньому шляху.

Ні, натомість вони практикують сувору дисципліну, необхідну для того, щоб робити лише кілька речей — але на цілковито першокласному рівні. Як я сказав уже раніше, великі люди розуміють, що набагато розумнішим є створити один предмет мистецтва — справжній шедевр, — який житиме цілі покоління, ніж тисячі проектів, у яких немає генія. І, будь ласка, пам'ятайте також: *ті години, які марнують 95%, найкращі 5% цінують як скарб*. П'ята година ранку — це час найменшого обсягу відволікання, найвищої людської величі та найбільшого спокою. Тож користуйтеся Годиною перемоги з розумом. Ви зробите великі кроки вперед у вашій продуктивності, а також особистій майстерності. Я не хочу далі занурюватися у нейробіологію, про яку я говорив цього ранку, до того ж я маю для вас чудовий сюрприз. Але є ще одна концепція, якою я хотів би поділитися з вами двома. Вона називається «короткочасна гіпофронтальність».

— Короткочасне що? — зі сміхом запитав художник.

Мільярдер підійшов до високої пальми з товстим стовбуром, що свідчив про її давній вік. Під нею стояв випалений сонцем дерев'яний стіл із круглою стільницею. На деревині було детально і ретельно вирізьблено модель. Ви були би надзвичайно вражені, якби побачили це.

Магнат кахикнув і ковтнув трохи лимонного чаю. За кілька секунд він почав полоскати рота. Так, саме полоскати. Тоді він продовжив свій монолог:

— Коли ви встали рано та залишилися наодинці з собою, далеко від надмірної стимуляції та шуму, вашу увагу не розщеплюють технології, зустрічі та інші сили, які можуть обмежити максимальну продуктивність, — міркував мільярдер. — Тож префронтальна кора, тобто та частина вашого мозку, що відповідає за раціональне мислення, а також постійне занепокоєння, насправді замовкає на короткий час. Приємна інформація, чи не так? Це «короткочасна» частина короткочасної гіпофронтальності. Вона може тривати лише якийсь час. Ваше постійне аналізування, міркування та стрес припиняються. Ви берете перерву від постійних спроб зрозуміти геть усе та від занепокоєння речами, які, ймовірно, ніколи навіть не стануться. Ваші мозкові хвилі насправді зміщуються від їхньої звичної

частоти бета до альфа, а часом навіть до тета. Самотність, тиша та спокій початку дня також стимулюють виробництво нейротрансмітерів, таких як дофамін, надихаюче паливо, що так добре служить суперпродуктивним людям, та серотонін, чудовий мозковий наркотик задоволення. Автоматично та природно ви входите до стану, який я описав раніше як Стан потоку.

Містер Райлі провів лівою рукою по схемі на столі. Вона виглядала так:



— Стан потоку — це піковий стан розуму, до якого входять всі виняткові люди — найкращі скрипалі, легендарні спортсмени, елітні шеф-кухарі, блискучі науковці, підприємці, що будують імперії, та легендарні лідери, коли створюють найкращі речі, — захоплено додав Стоун Райлі. — Коли ви підносите собі дар ранкового спокою, активується вроджена здатність кожного людського мозку сягати чистого генія. Чудові новини для вас двох, друзі, полягають в тому, що, діючи правильно, ви можете зробити з цього стану чудової продуктивності та результативності звичку, щоб він з'являвся цілком передбачувано.

— Короткочасна гіпофронтальність. Дуже помічна модель, — сказала підприємниця, радісно поклавши свій телефон до кишені шортів.

— Цілий світ змінився би, якби люди знали про це, — мовив художник.

— Цьому потрібно навчати дітей у школах, — зауважила підприємниця.

— Це правда, — погодився мільярдер. — Але знову ж таки я маю завдячувати всій цій філософії, якою ділюся з вами, і трансформаційній методології, з якою я вас скоро познайомлю, щоб ви могли *застосовувати* всю цю могутню інформацію, Красномовцю. Він — мій найкращий учитель і найкраща людина, яку я знаю. Майстерність без цілісності мене не вражає. Незвичайні досягнення без рідкісного співчуття не мають сенсу. Тож якби кожна людина на нашій планеті була знайома з цим знанням, а потім ще і була достатньо послідовною, щоб застосовувати його, увесь світ був би на вищому рівні. Адже кожен з нас володів би і користувався нашою латентною силою досягати надзвичайних результатів та ставати цілковито блискучими людьми.

Фокус творців історії № 3: Практика особистої майстерності

Мільярдер провів двох своїх учнів широкою терасою з чудовими видами на океан до входу у свій будинок. Чорний позашляховик виблискував на під'їзній дорозі — по ньому розливалися промені ранкового сонця.

— Куди ми йдемо? — поцікавилася підприємниця.

— Я обіцяв вам обом під час нашої драматичної зустрічі на конференції, що ви плаватимете з дельфінами, якщо приїдете до мене в гості на Маврикій. Тож я виконую свою обіцянку. Ми прямуємо до західної частини острова, до маленького приморського селища під назвою Флік-ан-Флак. На нас там чекають двоє приємних молодих людей. Вони вміють знаходити місця з дельфінами. Приготуйтеся бути приголомшеними від тих вражень, які ви от-от переживете, друзі мої. Це буде незабутньо.

Невдовзі позашляховик вже петляв чарівними крихітними містечками, що оточували будинок промисловця, та врешті виїхав на ідеально доглянуту трасу. Мільярдер зі своїм водієм сидів попереду і запитував про його дітей, останні захоплення та надії на майбутнє.

Містер Райлі ставив вдумливі питання, а тоді відкидався на спинку сидіння і уважно слухав відповіді. Можна було побачити, що він був людиною неабиякої глибини і мав велетенське серце.

Коли автомобіль під'їжджав до красивої гавані з піщаним пляжем, кількома білими котеджами, вишуканим рибним рестораном та багатьма старими човнами, півень саме гордо заспівав свій ранковий гімн. Через величне блакитне небо перекинулася чудесна подвійна веселка.

Двоє молодих рибалок привітали мільярдера обіймами, а тоді компанія вирушила до Індійського океану у пошуках зграї дельфінів, з якими вони могли би поплавати. З недорогої колонки, грубо прилаштованої до борта човна сірою клейкою стрічкою, лунала пісня «*Strength of a Woman*» ямайського співака Шеггі. Бризки води, що вистрибували з-під моторного човна, коли той наражався на хвилі, вмивали обличчя мільярдера, підприємниці та художника, і вони хихотіли, як діти, що танцюють у калюжах після дощу.

Після кількох спроб вони таки помітили дельфінів, які радісно плавали у маленькій затоці, оточеній високими скелями, які ви могли би побачити в Каліфорнії, прямуючи трасою вздовж тихоокеанського узбережжя. Те, як ці створіння веселилися, ковзаючи океаном, створювало враження, що у тій вузькій бухті їх була мало не тисяча, хоча насправді їх було не більше десятка.

Мільярдер натягнув на обличчя маску для дайвінгу та швидко зісковзнув у воду з платформи у хвості човна.

— Вперед, друзі, — у захваті гукнув він. — За мною!

Наступною пірнула підприємниця, очі її блищали життям, а серце билосся у захваті, якого вона не переживала ще з молодості. Через трубку вона дихала неглибоко та швидко. Дихання її звучало як у-у-уш-ш, у-уш-ш-ш.

За нею животом уперед стрибнув художник.

Їх вів один із молодих рибалок, вдягнений у шорти для серфінгу з яскравим тропічним принтом та спортивне гумове взуття. Троє шукачів пригод бавилися з дельфінами, плавно пливучи просто під поверхнею води. Коли дельфіни опускалися, в ейфорії те саме робили і їхні три супутники. Коли вони кружляли, те саме робили і члени Клубу п'ятої ранку. Коли вони фліртували один з одним, те саме

робили і підприємниця з художником.

Усе це тривало лише близько п'ятнадцяти хвилин, але це було дивовижно.

— Це було неймовірно, — мовив художник, голосно дихаючи, коли з'явився з води та намагався залізти назад на човен із маленької сходинки біля мотору.

— Одне з найпрекрасніших вражень мого життя, — щиро підтримала його підприємниця після пристрасного поцілунку.

Невдовзі на поверхні з'явився і мільярдер. Він гикав від сміху:

— Ох, це було просто карколомно!

Коли вони повернулися до гавані, ранковий урок продовжився на пляжі поруч із купою каміння, яке місцеві мешканці використовували для приготування риби на грилі. У широкому небі все ще сяяла подвійна веселка.

Мільярдер підняв руку до небес. Відразу просто нізвідки з'явилися чотири білих голуби. Тоді повз них пролетіла зграйка рожевих та жовтуватих метеликів.

— Добре, — підсумував магнат, дивлячись на них. Відкашлявшись (кашель теж ніби з'явився нізвідки), він вказав на третю зону моделі Чотирьох фокусів творців історії, про яку розповідав своїм учням цього дня. На ній було написано «Практика особистої майстерності».

— Про що ми говоритимо тепер? — запитав художник, з чіх дредів скрапувала вода і чия дебела татуйована рука обіймала підприємницю, щоб зігріти її. Та тремтіла.

— Про тренування найкращих ваших сторін, — такою була пряма відповідь. — Пам'ятаєте кредо спартанських воїнів, яким на семінарі поділився Красномовець? «Важко в навчанні, легко в бою». Що ж, якість вашої ранкової практики визначає рівень вашої щоденної результативності. Битви виграють у вранішньому світлі насиченого тренування — коли ніхто не дивиться. Перемоги народжуються до того, як воїни виходять на поле бою. Тріумф здобуває той, хто найбільше до нього готується. Очевидно, що якщо ви хочете бути найкращими у бізнесі, мистецтві, шахах, дизайні, механіці чи менеджменті, вам потрібна надзвичайна кількість практики, щоб підвищити рівень вашої професійності. Зокрема, людина має інвестувати принаймні дві години сорок чотири хвилини щодня у

покращення обраної навички впродовж десяти років, як навчав видатний психолог Університету штату Флорида Андерс Еріксон у своєму проривному дослідженні. Це мінімальна необхідна кількість практики, потрібна для *перших* ознак появи генія у будь-якій сфері. І все ж мало хто думає про важливість десяти тисяч годин тренування, *щоб стати кращими людьми*. І саме тому так мало людей розшифровують код — якщо зламати його один раз, він звільнить справжніх нас зі всією мудрістю, креативністю, хоробрістю, любов'ю та внутрішнім спокоєм усередині. Наші життя покращуються, лише коли покращуємося ми, розумієте? Я раджу вам двом практикувати розвиток особистої майстерності щоденно, так само як ми повинні присвячувати себе будь-якій іншій навичці, в якій хочемо стати першокласними фахівцями. Закріплюйте, захищайте та підживлюйте основні виміри вашого внутрішнього життя і, повірте мені, ваше життя покращиться у сто разів. Усе, що ви робите у вашому зовнішньому світі, є цілковитим наслідком того, що відбувається всередині вас. Ось де ви повинні робити справжню ранкову підготовку. Тоді ви виходитимете щодня у світ, думаючи, відчуваючи та працюючи на рівнях, які робитимуть вас непереможними.

— Я ніколи особливо не вірила у самовдосконалення до конференції Красномовця, — рівним голосом зазначила підприємниця. — Воно ніколи не здавалося мені... справжнім.

— А ви колись пробували це? Тобто справді серйозно практикували це впродовж тривалого часу? — твердо запитав мільярдер. Над його головою пролетів ще один голуб. А коли магнат подивився угору, на сонце, закоханим майже здалося, що у небі розійшлися хмари.

— Насправді не те щоб... — визнала підприємниця. — Дотепер. Коли я долучилася до Клубу п'ятої ранку.

— Добре. Добре. Тож продовжуйте. У цьому ключ, — сказав мільярдер. — Під час вашої Години перемоги, від п'ятої до шостої кожного ранку, зосереджуйтеся на покращенні того, що Красномовець називає *Чотирма внутрішніми імперіями*. Це буде найрозумнішою, а часом і найскладнішою роботою всього вашого життя. Глибоко працюйте над собою. Культивуйте чотири центральні внутрішні арени, про які я зараз розповім вам, і це стане золотим ключем до змін. Буде нелегко — я маю підкреслити це. Але цілком буде того варте.

— Чому? — запитала підприємниця. Вона більше не тремтіла після холодної води Індійського океану, але художник досі обіймав її. З його дредів досі стікала вода. А невгамовний півень досі співав.

— Тому що внутрішні імперії мають розгорнутися до світового рівня до того, як ви побачите зовнішні імперії. А ваша удача завжди слідуватиме за вашим безстрашсям. Ось вам потужне знання, друзі: *ваш вплив у світі віддзеркалює переможність, благородство, життєві сили та світло, яких ви дісталися всередині себе.* Дуже мало людей у цей час поверховості та поведінки, що скидається радше на поведінку штучних машин, пам'ятають про цю невід'ємну правду життя. Зовнішнє завжди виражає внутрішнє, воно — відображення того, що всередині. Ваша креативність, продуктивність, процвітання, результативність та вплив на планету — це результат того, що відбувається всередині вас. Наприклад, якщо вам не вистачає віри у вашу здатність реалізувати свої амбіції, ви ніколи цього не зробите. Якщо ви не вважаєте, що заслуговуєте на багатство, ви ніколи не зробите того, що необхідно для його досягнення. І якщо ваше прагнення примножувати вашого генія є слабким, ваш вогонь вчитися ледь жевріє, а ваша витримка є низькою, зрозуміло, що ви ніколи не злетите до висот досконалої майстерності і не реалізуєте належну вам велич. Зовнішнє завжди є вираженням внутрішнього. І для того щоб створити імперії у зовнішньому житті, вам потрібно спочатку розвинути ваші імперії всередині, — наголосив мільярдер.

Він почав пити рідину зеленого кольору з пляшки, яку дав йому один із рибалок, коли той зійшов з моторного човна. Якби ви дуже зблизька подивилися на текст на склі тієї пляшки, ви би прочитали такі слова Магатми Ганді: «Єдині демони в світі живуть у наших власних серцях. Саме там ми маємо битися проти них».

— Постійно підвищуючи вашу внутрішню силу, — продовжив містер Райлі, — ви насправді починаєте бачити *альтернативну* реальність, що виблискує прекрасними можливостями та шикарними шансами. Ви гратимете у всесвіті неймовірних людей, який більшість з нас не може навіть сприйняти, адже наші очі засліплені сумнівами, зневірою та страхом. Велич — це гра, яка відбувається всередині, — твердо сказав мільярдер, намалювавши ще одну навчальну модель на піску. Вона виглядала так:



— Тож розгляньмо цю схему детально, щоб ви, друзі, мали максимально чітко розуміння того, які аспекти вашого внутрішнього життя потрібно покращувати впродовж Години перемоги. Невдовзі, коли я навчатиму вас *Формулі 20/20/20*, я розкажу вам про повну ранкову рутину. Але поки, прошу, просто прийміть до уваги, що існує чотири внутрішні імперії, які потрібно розвивати, культивувати та підкріплювати до того, як зійде сонце, і це Стан розуму, Стан серця, Стан душі та Стан здоров'я. Разом ці чотири особисті арени формують основу первинної сили, яка спить всередині кожної живої людини. Більшість із нас відмовилися від неї та дискредитували цю величезну силу в гонитві за речами поза нами. Але всі ми маємо цю глибоку та відому здатність всередині нас. І найкращим часом для оптимізації ваших чотирьох внутрішніх імперій є година між п'ятою та шостою ранку. Візьміть під контроль свій ранок, і ви покращите своє життя, — закликав своїх учнів магнат.

— Ох, я маю питання: а якщо я хочу робити це лише п'ять днів на тиждень та залишати вихідні вільними? Наскільки суворим є весь цей Метод п'ятої ранку? — запитала підприємниця. Повз них прошаркав старий пес, а з рибного ресторану було чути пісню «*Ochi*» у виконанні легенди італійської музики Дзуккоро. Вам, можливо, ця сцена видалася б доволі дивною, але все відбувалося саме так.

— Це ваше життя. Робіть те, що найкраще підходить вам та що ви вважаєте за правильне. Те, що я відкриваю вам, — це лише інформація, якою зі мною поділився Красномовець. Завдяки їй я заробив свої статки. Вона допомогла мені знайти закінчене відчуття щоденної радості та постійного миру. Справді, усе це подарувало мені

особисту свободу. Застосуйте це так, як це працюватиме для ваших цінностей, прагнень та способу життя. І все ж знайте, що *неповна відданість справі приводить до неповних результатів*, — зазначив мільярдер, повернувшись, щоб спіймати в кулак муху.

— Чи не могли б ви розказати більше про Чотири внутрішні імперії? — попросила підприємниця. — Те, чого ви нас навчаєте, справді допоможе мені стати набагато сильнішою у моїй боротьбі з тими інвесторами та повернути навіть більше своєї надії, щастя та впевненості. Я не розповідала вам цього, але в ці останні дні, відколи я вас зустріла, я застосовувала на практиці багато з того, чим ви так щедро ділилися з нами. І я впевнена, ви бачили, що спочатку я опиралася багатьом речам у філософії Красномовця. Знаєте, я справді не хотіла йти на той семінар. Але принаймні я була відкрита до його — та вашого — вчення. Відчайдушно відкрита. Знаєте, я люблю життя. І тепер я планую жити ще довго.

— Добре, — сказав художник, піднявши мушлю у формі серця і поклавши її в долоню підприємниці. Він склав її пальці навколо мушлі та приклав її руку до своїх грудей.

— Я вже помічаю деякі значні покращення, — продовжила підприємниця. — Встаючи о п'ятій ранку, я почуваюся більш зосередженою, менше піддаюся стресу, більше почуваюся у безпеці та відчуваю більше енергії. Я маю відчуття перспективи в усіх аспектах мого життя, стаю більш вдячною за все позитивне у моєму світі, значно менше стурбованою нападами на мою компанію та приємно схвильованою щодо мого майбутнього. Слухайте, ті інвестори — погані хлопці, і я ще не готова з ними розібратися. Та все ж я зроблю це. Однак страх, який я відчувала з приводу цього всього, та темне відчуття темряви... вони зникли.

— Круто, — сказав мільярдер, ніби був якимось хіпі. Тоді він перевдягнув футболку. Позашляховик вже повернувся, а водій став прямо навпроти ресторану морепродуктів. — І ви мудра людина, — додав мільярдер. — Уся ця інформація безцінна. Але, як ви виявляєте, саме невтомна практика та щоденне застосування зроблять вас героїчною людиною, натхненним лідером у бізнесі та прикладом для багатьох. І я вітаю вас із тим, що ви відпустили своє минуле. Ніхто не каже, що ви поводитесь безвідповідально та не даєте раду проблемі, з

якою зіткнулися у своїй фірмі. *Але ваше минуле — це місце, у якого ви маєте вчитися, а не дім, в якому ви маєте жити.*

Три друга сіли до автомобіля, що саме чекав на них, та попрямували назад до маєтку еkleктичного господаря.

— Тож давайте більше поговоримо про нашу навчальну модель, адже вона є необхідною для вашого успіху та щастя, — сказав мільярдер, коли позашляховик рушив вперед. — Багато гуру говорять саме про світогляд, тобто Стан розуму. Вони вчать нас важливості прийняття психології можливостей, користуючись фразою гарвардської психологині Еллен Лангер. Вони вчать вас оптимістично мислити щодня. Ці вчителі говорять, що ваше мислення формує вашу реальність, і що, покращуючи розум, ви покращите своє життя. Звичайно, налаштування Стану розуму є необхідним кроком назустріч особистій майстерності, яка приведе вас до легендарної зовнішньої реальності. І все ж, — продовжив мільярдер, — це *надзвичайно* важливо, щоб ви двоє це розуміли, адже більшість людей цього не розуміють: Красномовець навчив мене, що покращення вашого Стану розуму — першої з чотирьох внутрішніх імперій — це лише 25% рівняння вашої особистої майстерності.

— Серйозно? — запитав художник. — Я завжди думав, що наше мислення визначає все. Що більше ніякого особливого секрету немає. Я про все це на кшталт «змінить своє мислення, і ви зміните своє життя» та «ваше ставлення визначає висоту вашого польоту».

— Ну, так і є, — сказав мільярдер, — ваші найглибші думки керують вашою щоденною поведінкою. Ви знаєте, що я в це вірю. І ви знаєте, що я також погоджуюся з тим, що те, як ми сприймаємо світ, впливає на те, яких результатів у ньому ми досягаємо. І все ж *надзвичайно* розвинений Стан розуму без належної уваги до Стану серця — це піррова перемога. Сама лише робота над вашим станом думок ніколи повністю не розкриє вашого внутрішнього генія, — дуже чітко сказав промисловець.

— Гадаю, я вас розумію, — зазначив художник з усмішкою широтою з гору Кіліманджаро. — Чарльз Буковскі сказав: «Припиніть наполягати на очищенні вашої голови... Замість цього очистіть своє серце».

— Він був правий, — погодився мільярдер, розслабившись у своєму дорогому кріслі в позашляховику.

— Тож допоможіть мені зрозуміти, чим саме є цей Стан серця, — попрохала підприємниця. Вона дивилася на групу завзятих школярів, що весело бігали ігровим майданчиком. Подумки вона немов повернулася у дитинство.

— Стан серця — це ваше емоційне життя. Навіть із загартованими думками та чітким мисленням першокласного Стану розуму ви не виграєте, якщо ваше серце буде сповнене злості, печалі, розчарування, розкаяння та страху. Лише подумайте про це: як ви можете виконувати чудову роботу та досягати захопливих результатів, якщо вас тягнуть вниз токсичні почуття? Здається, усі лише й говорять про те, як важливо збудувати здоровий та непереможний Стан розуму. Ви чуєте це всюди. Але ніхто не говорить про Стан серця, Стан здоров'я чи Стан душі. *Усі чотири* внутрішні імперії мають бути доведені до блиску під час вашої ранкової практики, щоб ви пізнали ту силу, що живе у вас. І лише коли ви ростете та поглиблюєте ваші стосунки з цією природною силою, яка є вашою основою, лише тоді ви також зможете піднятися до рівня віртуозів. Покращуючи ваші чотири внутрішні імперії, ви починаєте досягати успіху у зовнішньому світі на рівні, про досягнення якого ви ніколи не думали, і ще більш елегантно, ніж могли уявити. Це ніби ви змогли розвинути в собі магичні здібності. Ви починаєте підвищувати силу інших самою лише своєю присутністю. Неймовірний, та все ж постійний потік чудес наповнить ваші звичні дні, а радість, народжена з блискучих досягнень та служіння світові, прийде до вас як життєва нагорода за вашу чудову поведінку, — містер Райлі подивився у вікно автомобіля, а тоді продовжив: — Тож багато людей знає, що ми маємо робити ментально, але попри це нічого надзвичайного ніколи не відбувається, адже наше емоційне життя залишається в безладі. Ми застрягаємо у минулому, не пробачаємо непростене, приглушуємо всі ті нездорові емоції, що шкодять нам. Зігмунд Фрейд писав, що «невиражені емоції ніколи не помирають. Ми ховаємо їх заживо, і пізніше вони повертаються ще страшнішими». А ми ще дивуємося, чому наші спроби позитивного мислення не працюють! Те, чим я ділюся з вами, пояснює, чому так багато книжок із самовдосконалення не приводять до стійких результатів і чому так мало конференцій спричиняють тривалі зміни. Наші інтелектуальні наміри є добрими — ми справді

хочемо бути яскравими творцями та хорошими людьми, але отримуємо інформацію лише на рівні думок, а тоді саботуємо наші високі прагнення за рахунок наших розбитих сердець, тож нічого не зсувається, не росте, не *змінюється*. Якщо ви хочете пережити швидкий ріст та незрівнянну результативність, вам потрібно налаштувати ваш Стан розуму, але також і полегодити, перебудувати та посилити переможний Стан серця. Щоб всі темні та токсичні емоції вашого минулого болю були прибрані, звільнені та очищені. Назавжди. Тоді ваше серце, колись обтяжене випробуваннями життя, знову відкриється у своїй благородній величі.

— Надзвичайні думки, — визнала підприємниця. — Але як саме я маю це зробити під час моєї Години перемоги між п'ятою та шостою?

— Зовсім скоро ви дізнаєтеся, як застосовувати Метод п'ятої ранку, — відповів мільярдер. — Ви, друзі, стаєте достатньо відкритими та сильними, щоб невдовзі оцінити *Формулу 20/20/20*. І як я казав, відколи ми почали проводити час разом, ваші життя ніколи вже не будуть такими, як раніше, щойно ви почнете користуватися нею. *Формула 20/20/20* повністю змінює все. Наразі прошу вас просто зрозуміти, що чудовий Стан розуму за умови жалюгідного Стану серця — це вагоме пояснення того, чому хороші люди врешті полишають свої спроби стати видатними. Ох, — додав мільярдер. — Маю також зауважити, що робота над вашим Станом серця стосується не лише прибирання негативних емоцій, які утворилися з життєвих невдач, розчарувань та тягарів. Це стосується і розширення здорових емоцій. Ось чому частиною вашої ранкової рутини має стати практика вдячності — щоб підживлювати ваше відчуття благоговіння та наповнювати вас відчуттям доброти.

— Мені це подобається, — сказав художник. — Те, чим ви ділитесь, брате, — це дуже глибоко. Революційно навіть, маю визнати, — наголосив він.

— Так. Цілком. Красноловець навчив мене робити велику роботу над моїм Станом серця щоранку під час моєї Години перемоги. І все ж я маю сказати: навіть виведення вашого Стану серця на новий рівень разом із розвитком вашого Стану розуму до появи перших променів сонця досі означає виконання лише 50% роботи над особистою майстерністю, необхідної для відкриття внутрішніх імперій, які

допоможуть розгорнути інші імперії ваших найбільших бажань. Після роботи над Станом розуму та Станом серця вам також потрібно буде щоранку закріплювати ваш Стан здоров'я.

— Це щось нове для мене, — зауважила підприємниця. — Стан здоров'я. Мені це подобається.

— Що ж, це стосується нашої фізичної форми, — пояснив мільярдер, поки позашляховик їхав повз численні чайні плантації Маврикію. — Однією з головних складових вашого підйому до рівня легенди є довголіття. Ось вам маленька порада, якщо ви хочете бути лідером у вашій сфері та переживати постійний підйом: *не помирайте*. Ви ніколи не станете титаном своєї індустрії та іконічним творцем історії, якщо ви мертвий.

Підприємниця та художник посміхнулися, коли мільярдер почав завзято плескати в долоні, щасливий, як родина білок, що грає у лісі, чути свої власні слова.

— Але я серйозно. Починають відбуватися чудові речі, щойно ви серйозно налаштуєтеся на заняття фітнесом та обман старіння. Просто уявіть, як це — прожити зайві кілька десятиліть і при цьому залишатися надзвичайно здоровим. Це ще кілька десятиліть, які можна присвятити покращенню вашого ремесла, зростанню до рівня ще більш впливового лідера, створенню робіт найвищої художньої цінності, вашому процвітанню та будівництву блискучого спадку, який збагатить усе людство. Великі творці та найкращі лідери розуміють, що неможливо піднятися до рівня майстра без використання та захисту ваших життєвих сил. Кожен день стає набагато кращим, якщо в ньому є фізичні вправи. Я маю сказати це знову, адже це необхідно для чудово прожитого життя: *кожен день стає набагато кращим, якщо в ньому є фізичні вправи*. І не так багато речей приносять стільки ж задоволення, скільки його приносить досягнення чудової фізичної форми. Я хочу сказати вам таке: Стан здоров'я — це налаштування вашої фізичної форми, щоб ваш мозок міг працювати на найвищому когнітивному рівні, ваша енергія просто-таки палала, стрес розчинявся, а радість зростала. Те, що я став справді здоровим та дуже спортивним, творило дива з моїм бізнесом, розумієте?

Мільярдер зробив паузу. Він склав свої долоні разом, як це прийнято в Індії, коли люди кажуть «намасте», що на санскриті означає «Я

схиляюся перед божественним у тобі».

— І це приводить мене до Стану душі, пані та панове. Я знаю, що абсолютно кожен має незаплямований дух та чисту духовність, що живуть усередині нас. Більшість не зацікавлена у шепоті душі та її потребах. Як раса ми відмовилися від тієї частини себе, що є наймудрішою, найпрекраснішою та вічною. Більшість людей, запрограмованих суспільством, зосереджені лише на здобутті речей, які підвищать їхню популярність, самоствердженні та соціальній валюті через їхні селфі та досягнення популярних результатів, які надають їм легітимності. Однак підживлення духу — щодня — ось те, чим займаються найкращі лідери.

— Розкажіть, містере Райлі, коли ви говорите про Стан душі, про що саме йдеться? — запитала підприємниця, роблячи очевидні успіхи як наслідувачка вчення Красномовця. Вона також здавалася більш присутньою, сильною та вільною, ніж коли художник вперше її зустрів.

— Ага, мені теж не все зрозуміло, брате, — чесно сказав художник, похилившись на своєму місці, коли шофер скерував автомобіль по звивистій трасі, що вела до дому магната.

Повз пролетіло ще більше метеликів. У небі так і лишалася подвійна веселка. Мільярдер подивився на неї, а тоді продовжив:

— Немає тонкої краси без подекуди дивних пропорцій, — зауважив він, помахавши своєму саду та висунувши язика перед жабою в ньому. — Це сказав англійський поет Крістофер Марлоу. І, друже, він говорив правду. Але щоб допомогти вам зрозуміти четверту внутрішню імперію, будь-ласка, дозвольте мені скласти ці знання до купи, просто сказавши, що Стан розуму — це про вашу психологію, Стан серця — це про ваші емоції, Стан здоров'я стосується вашої фізіології, а Стан душі — вашої духовності. Ось і все. Насправді нічого містичного. Нічого релігійного. Нічого вудуїстського чи страшного.

— Можна все ж трохи глибше, будь ласка, — наполягала підприємниця. — Ви перебудовуєте моє сприйняття тим, що говорите.

— Ну, все це — робота Красномовця, а не моя, — пам'ятайте про це, будь ласка. Але я заохочую вас бути праведними духовниками. І щоб цей термін не злякав вас і не закryw для цього вчення, усе, що я хочу

сказати, — проводьте трохи часу у ранковій тиші, щоб повернутися до сміливості, твердої віри та співчуття всередині вас. Усе, до чого я вас заохочую, — це злітати вгору з янголами вашої найвищої природи та танцювати з богами ваших найцінніших талантів незадовго до сходу сонця задля піднесення наймудрішого та найправдивішого всередині вас. Лише тоді ви дізнаєтеся та почнете розуміти Шанґріла величі та Нірвану світла, які живуть всередині справжніх вас. Стан душі — це про те, щоб пам'ятати, ким ви є насправді. Мудреці, святі та провидці історії — усі вони прокидалися на світанку, щоб встановити ще міцніші зв'язки з героєм, якого всі ми маємо в нашій основі. Невпевненість, егоїзм та нещастя — це все діти страху. Вас навчили цих рис, та вони жодним чином не є вашим природним станом. Після того як ми народжуємося, ми починаємо відходити від нашої духовної сили та переходити більше до того, чим цей поламаний світ хоче нас бачити. Ми більше хвилюємося про придбання, накопичення та порівняння, замість того щоб творити, допомагати, переживати пригоди. Свідомі люди працюють над підвищенням Стану душі у спокійні години, перед тим як розпочинається день, у сховку самотності, тиші та спокою через сповнені надією роздуми найкращої версії себе, що не має вад у своїй природі, та через неймовірну медитацію, що допоможе побачити себе таким, яким ви хочете бути у прийдешньому дні. Вдумливе зважання на швидкоплинність життя та сум через його кінець та багаті рефлексії про дари, які ви прагнете втілити, щоб залишити світ у кращій формі, ніж він був, коли ви увійшли до нього зі своїм народженням, — це лиш деякі шляхи, якими ви можете покращити свій Стан душі. Так, — продовжив мільярдер, вразливість щиросердної оповіді якого ще яскравіше виражалася у його тепер м'якому голосі, — ви обидва маєте хороброго, люблячого та надзвичайно могутнього героя в своїй основі. Я знаю, що для багатьох людей це звучить дико, але це правда. І витрачаючи децищу часу на Стан душі впродовж Години перемоги, ви покращите вашу свідомість та відносини з найвеличнішою частиною вас, тож постійно слугуватимете суспільству замість того, щоб задовольняти голод власного его.

— І з кращою щоденною свідомістю щодо нашого Стану розуму, серця, здоров'я та душі, ми робитимемо кращі вибори щодня, які

гарантуватимуть нам кращі щоденні результати, правда? — вимовила підприємниця, повторюючи Трикрокову формулу успіху, про яку вона довідалася під час попередньої навчальної сесії.

— Саме так, — заплoduвав мільярдер. — Усе так і є, — мовив він, киваючи. — І, будь ласка, завжди залишайтеся щирими щодо того, що є найважливішим у чудово прожитому житті. Не спокушайтеся поверхневістю, що душить людський дух та відводить від найкращого всередині нас.

Він витягнув тонкий гаманець із передньої кишені та прочитав слова Толстого з потріпаного папірця, що був складений у кишеньці:

Тихе усамітнене життя у селі — це можливість бути корисним людям, для яких просто бути добрим і які не звикли до такого ставлення, а також можливість роботи, яка може принести користь, і відпочинку, природи, книжок, музики, любові до ближнього свого — ось моє уявлення про щастя.

Тепер три супутники стояли біля будинку магната. На лимонному дереві сиділа сова. Вона гучно заухкала, коли побачила мільярдера. Він відповів простим помахом руки.

— Радий бачити тебе, друже, — сказав мільярдер. — Що затримало тебе на шляху додому?

Фокус творців історії № 4: Складання днів

— Пам'ятайте, що кожен із подарованих вам днів являє собою ваше безцінне життя в мініатюрі, — зазначив мільярдер. — Щодня ви живете і творите своє життя. Ми всі так зосереджені на досягненні нашого майбутнього, що зазвичай забуваємо про надзвичайно важливу цінність одного дня. *І все ж те, що ми робимо сьогодні, створює наше майбутнє.* Це як той човен он там, — пояснив містер Райлі, вказуючи на човен вдалині. — Кілька навігаційних зсувів, які на перший погляд здаються неважливими та нескінченно маленькими, якщо робити їх постійно впродовж довгої подорожі, створюють різницю між кінцем подорожі у захопливій Бразилії або фантастичній Японії. Усе, що вам потрібно зробити, щоб гарантувати собі дуже успішне та багате на значення життя, — це *взяти під контроль свій день*. Робіть ті одновідсоткові корекції курсу та покращення у 24-

годинний проміжок, які ви отримуєте, і ці дні перейдуть у тижні, а тижні — у місяці, а місяці — у роки. Красномовець називає такі щоденні особисті та професійні покращення «мікроперемогами». Покращення будь-чого впродовж вашого дня, від ваших ранкових звичок до моделі мислення, бізнес-навичок та особистих стосунків всього на 1% врешті принесе 30% — так, 30% — покращення щомісяця з нуля. Залишайтеся на цьому курсі, і всього за один рік ваші успіхи у досягненні мети, на якій ви зосереджувалися, сягнуть покращення на 365% як мінімум. Головне, що я хочу цим донести — зосереджуйтеся саме на тому, щоб створювати чудові дні — і вони складуться у прекрасне життя.

— Маленькі, на перший погляд неважливі, щоденні покращення, якщо їх робити постійно, приносять вражаючі результати, — повторила підприємниця, згадуючи одне з правил успішних людей, яке вона вивчила під час цієї магічної пригоди.

— Так, — радісно виголосив мільярдер, потягуючись; тоді він торкнувся пальців своїх ніг і прошепотів сам собі: «Життя чудове, і я повинен допомогти душам цих двох дітлахів стати великими, поки не стало запізно».

— Ось що справді варте уваги, — продовжив мільярдер. — Найкращі творці та щоденні герої розуміють: те, що ви робите щодня, є набагато важливішим, ніж те, що ви робите час від часу. Постійність та послідовність насправді є ключовими інгредієнтами майстерності. *А регулярність є необхідністю, якщо ви прагнете творити історію.*

У цю мить увагу підприємниці відволік її телефон, на якому саме засвітився екран. Раптом на ньому виникли такі слова, що змусили жінку затремити всім тілом:

Убивця ІДЕ за тобою.

— Люба, що сталося? — запитав художник, відкриваючи дедалі більшу близькість у їхніх стосунках.

— Так, що сталося? — запитав мільярдер, побачивши біле, як у привида, обличчя підприємниці.

— Це... ем... Це... тобто... це... — пробурмотіла вона.

Вона впала на коліна у клумбу поруч із припаркованим позашляховиком. Майже так само швидко вона знову підвелася на ноги.

— Це чергова смертельна погроза. Вони кажуть мені, що хтось їде вбити мене. Ті самі інвестори — знову. Підштовхують мене залишити фірму. І вгадайте що, друзі? — сказала підприємниця, усім своїм виглядом демонструючи велику впевненість та величний захист. — *Я не піду*. Я побудувала цю компанію. Я люблю те, що роблю, і зроблю будь-що для моєї команди. Наші товари є неймовірними, а зростання мого підприємства подарувало мені велике задоволення. Я готова боротися з ними. Вперед! Спробуйте-но тільки!

— Це вже вирішують, — пробурмотів мільярдер, повторюючи слова, які сказав на пляжі, коли вперше довідався про цю ситуацію. — Просто залишайтеся повністю відкритими до навчання та цієї особливої можливості стати членом Клубу п'ятої ранку. Продовжуйте свої відкриття зі мною тут, на Маврикії. Продовжуйте цю невелику історію кохання, що розгортається тут між вами та нашим татуйованим другом, — посміхнувся мільярдер. — І далі посилюйте свідомість вашої природної сили як лідер, працівник та людина. Я справді щасливий бачити ваш рух уперед. Ви вже здаєтеся сміливішою, легшою та набагато спокійнішою. Це добре.

— Вставати о п'ятій ранку стає дедалі легше з кожним днем, — зізналася підприємниця, почувуючись заспокоєно. — Знання, якими ви ділитесь, безцінні. Не можу дочекатися, коли ми заглибимося в деталі щодо того, як змусити цю звичку залишитися з нами, та вивчити *Формулу 20/20/20*, щоб я точно знала, що робити впродовж моєї Години перемоги. Я практикувала йогу та прогулянки вздовж морського узбережжя у темряві до сходу сонця, і все ж мені б не завадило трохи допомоги з більш означеним ритуалом. Я знаю, що ви маєте такий.

— Невдовзі ви дізнаєтеся про всю методологію. Зараз я просто хочу, щоб ви знали, що концепція, якою я щойно поділився з вами двома, називається *Основою складання днів*. Перемога справді починається на самому початку. Візьміть під контроль свій ранок, і якість вашого дня надзвичайно зросте, що в свою чергу винятково підвищить рівень вашого життя. Ви будете почуватися набагато енергійнішими, продуктивнішими, впевненішими, щасливішими та спокійнішими — навіть у найскладніші дні, якщо ви правильно налаштуєте їхній початок. Що ж, а тепер ви двоє ідіть і проведіть чудовий день разом.

Мені подобаються слова поета Джона Кітса, який написав: «Я майже шкодую, що ми не метелики, які живуть три літніх дні — три таких дні з тобою я міг би наповнити більшою радістю, ніж коли-небудь могли б мати п'ятдесят звичайних років». Чудово сказано, чи не так?

— Абсолютно, — сказав художник, смикнувши себе за дреди й поплескавши по животу, а тоді зав'язав шнурки на чорних армійських черевиках. — Абсолютно погоджуюся.

— І о котрій годині ми повинні зустрітися з вами завтра, друзяки? — запитав мільярдер, і було очевидно, що він чудово знав відповідь.

— О п'ятій ранку, — в один повний ентузіазму голос відповіли підприємниця та художник.

Розділ 11

Плавання хвилями життя

*Найкращі та найпрекрасніші речі у світі не побачити і навіть не
почути — їх потрібно відчувати серцем.*

Гелен Келлер

Ще дитиною підприємниця навчилася ходити під вітрилом. Їй подобалося відчуття солоної води на її молодому обличчі та свобода, що її дарувало широке море. Вона не знала, чому припинила цим займатися. У цю мить вона також міркувала про те, чому облишила так багато починань, які приносили їй стільки гармонії. І вона цінувала той факт, що в цю мить на маленькому човні, що ковзав нескінченним Індійським океаном, вона була по-справжньому відкрита й неймовірно жива.

«Наша культура вимірює успіх розміром наших статків, кількістю наших досягнень та масштабом нашої впливовості. І все ж, — думала підприємниця, — хоча і Красномовець, і містер Райлі погоджуються, що ці перемоги важливі, вони заохотили мене подумати про те, чи добре я живу за іншими критеріями, наскільки я відчуваю зв'язок зі своєю природною силою та наскільки близька до автентичності... Це здається набагато кращим шляхом бачення успіху. Мати і досягнення у світі, і внутрішній спокій водночас».

Час, проведений на конференції Красномовця, та чудові дні тут, на цьому чистому острові з людьми, які досі говорили одне одному «доброго ранку», посміхалися незнайомцям та виявляли щире тепло, надихали її та робили маленькі та величезні зсуви у її розумінні справжньої природи продуктивного, багатого та задоволеного життя.

Підприємниця почала помічати, що стає більше схожою на людину, а не робота. Вона більше не хапалася щохвилини за свої гаджети. Вона

не могла згадати, коли ще почувалася такою творчою, такою відкритою до неймовірних див життя. І вона ніколи (принаймні пригадати такого часу в своєму житті жінці не вдалося) не почувалася такою вдячною *всьому*, що вона колись пережила. Вона зрозуміла, що важкі часи зробили її сильнішою та мудрішою, цікавішою та вдумливішою. Захопливе та багате на барви життя з великою кількістю шрамів — ось що вона почала розуміти.

Вона пообіцяла собі, що здолає той виклик, який поставили перед нею інвестори, та стане сміливішою. Спроба її партнерів захопити компанію просто посилить її прагнення захищати свій внутрішній героїзм, який, як вона дізналася, є всередині кожного, захований під шарами страху, невпевненості та обмежень, які ми всі збираємо, ідучи нашим життям. Поведінка її не вартих довіри партнерів лише зробить її хоробрішою, кращою та більш гідною людиною. Часто чужий поганий приклад показує нам, ким ми насправді хочемо стати. І в цьому світі товстошкірих людей, які втратили доступ до своїх справжніх «я», вона пообіцяла провести залишок своїх днів у намаганні бути кращою, стійкішою та добрішою.

Коли підприємниця та художник скерували свій маленький дерев'яний човен через кришталеву чисті води, обходячи корал, що не напоротися на нього, та відводячи човен подалі від пляжу, де мільярдер проводив для них свої ранкові уроки, підприємниця помітила вдалині землю, де містер Райлі порадив їй та її новоспеченому коханому провести пікнік.

Вона також помітила, що її симпатія до цього велетенського чоловіка, який сидів поруч, постійно зростала. Хоча вони походили з абсолютно різних всесвітів, між ними, безперечно, була якась хімія. Ніби зіткнулися галактики. І хоча вони жили зовсім по-різному, вони пасували одне одному так, як годі було й очікувати. Одного разу її мати сказала, що якщо їй пощастить закохатися навіть двічі чи тричі в житті, у кожній з цих історій потрібно буде йти до кінця.

Мистецькі сили її супутника інтригували. Його жага бути видатним на його власних умовах приваблювала. Гострі кути, що час від часу проявлялися в ньому, ніби кидали виклик. Його почуття гумору веселило, очевидна здатність співчувати торкалася її серця, а його темні очі змушували її танути.

— Це була гарна ідея, — сказав художник, поки підприємниця наводила курс човна та майстерно спрямовувала його навколо бакенів, які розташували там ранні рибалки, — плисти сюди подалі від усього. Мені потрібна була перерва у навчанні, хоча всі ці знання мені й подобаються. Я стільки отримую від містера Райлі. Чесне слово, він — просто скарб. Але голова моя вже переповнена. Не хочеться думати хоча б якийсь час. Хочу просто повеселитися та насолоджуватися життям. А бути тут з тобою, — це дещо справді особливе.

— Дякую, — просто відповіла підприємниця. Її волосся грайливо підхоплював вітер, а блискучі очі залишалися прикутими до води попереду.

«Зараз вона виглядає найщасливішою за весь час, відколи я зустрів її на конференції», — подумав художник. Він обійняв підприємницю. Вона ніяк не ухилилася і залишалася розслабленою, а їхній яскравий човен і далі курсував океаном.

Через якийсь час маленький острів, до якого вони прямували, стало видно значно краще.

— Команда мільярдера дала нам із собою все для доволі гарного пікніка, — зауважила підприємниця. — Може, кинути якоря на мілководді, он там, та пообідати на тій частині пляжу, з білим піском?

Острів виглядав незаселеним, якщо не рахувати вгодованих чайок (деякі з них тримали живу рибу у своїх тонких жовтих дзьобах), що літали над головами закоханих, а ще велетенську черепаху, що поважно чвалала вологим узбережжям так, ніби була тут правителькою.

— Круто, — відповів художник. — Мені це подобається, — додав він, не роздумуючи зняв футболку та з гучним сплеском пірнув у воду.

Чудова їжа, якою насолодилася пара, складалася з гострих креветок на грилі та свіжого салату з манго, а також величезного шматка сиру пекоріно, який доставили цього ранку прямо з Італії. На десерт вони мали кавун, ананас та ківі.

Підприємниця поділилася своїм прагненням побудувати одну з найбільших компаній світу, поки вони насолоджувалися їжею та розслаблялися у тому цілющому та спокійному усамітненні. Вона говорила про своє бажання створити справжню імперію, а тоді,

можливо, відійти від справ та переїхати до сільської частини Ібіци. Жінка також відкрила ще більше болісних спогадів про своє дитинство, від розлучення батьків до глибин її травми після жахливої смерті її любого батька. Дедалі більше вона розповідала про низку своїх невдалих стосунків, які змусили її більшість часу зосереджуватися на роботі, та про самотність, яку вона відчувала, коли не працювала над покращенням свого бізнесу.

— Це були не невдалі стосунки, — міркував художник, із задоволенням смакуючи кавуна. — Вони зробили тебе такою, якою ти є, правда? А мені справді подобається, якою ти є. Саме так, — відверто сказав художник, — *я кохаю* ту людину, якою ти є.

Він нахилився та поцілував підприємницю.

— Чому ти так довго не говорив цього? — запитала вона.

— Не знаю. Я довго не був впевненим у собі, — зізнався художник. — Але те, що я почув від Красномовця на семінарі, зустріч із тобою, відчуття того, що відбувається між нами та ця божевільна, але чудесна пригода... Я не знаю. Усе це знову змушує мене повірити в себе. Усе це, гадаю, допомагає мені знову довіритися життю. Знову відкритися комусь — це чудово. Я відчуваю, що пізніше сьогодні буду малювати. Тоді з'явиться щось особливе. Я просто знаю це.

— Так, тобі потрібно це зробити, — заохотила його підприємниця. — Я теж це відчуваю. Ти станеш неймовірно успішним та справді легендарним художником.

А тоді, після довгої паузи вона додала:

— Я теж тебе кохаю, до речі.

Романтичність тієї миті між двома новими членами Клубу п'ятої ранку раптом було обірвано гучною хіп-хоп-музикою. У воді можна було побачити фігуру, що рухалася з великою швидкістю — петляла, а тоді мчала вперед. Невдовзі стало зрозуміло, ким здійснене це шумне та непрошене вторгнення — це був не хто інший, як Стоун Райлі на джет-скі з циліндром на голові, підв'язаним на підборідді. Так, із циліндром. І якби ви придивилися, то побачили б на ньому символ із черепом та схрещеними кістками — прямо як на піратських прапорах.

Невдовзі він також опинився на незайманому пляжі з двома закоханими, їв креветки та манговий салат, ковтав величезні шматки свіжого фруктового десерту і тримав руки підприємниці та

художника.

Цей чоловік був диваком у чистому вигляді, але й найбільшим героєм. Підприємниця та художник дивилися одне на одного, поки мільярдер поведився як завжди — він був самим собою. Вони гойднули головами, сплеснули руками та засміялися.

— Гей, чоловіки! — крикнув мільярдер гучніше за музику, що лунала від його джет-скі, що гойдався у прозорій воді. — Скучив за вами двома. Сподіваюся, ви не проти моєї несподіваної компанії на вашому пікніку, — сказав він із напханим їжею ротом. І, не дочекавшись відповіді, зробив пісню гучніше і почав підспівувати. — Класна пісня, еге ж? — запитав він з енергією електростанції.

— Точняк, — на автоматі відповів художник. — Тобто точно, — виправився він.

Три компаньйони провели решту того дня, плаваючи, співаючи, танцюючи та розмовляючи. Того вечора мільярдер влаштував вражаючу вечерю на своєму пляжі, що освітлювався бамбуковими факелами, кремовими ліхтарями та тим, що ви би прийняли за тисячі свічок.

На довгому дерев'яному столі, вкритому найкращою скатертиною, стояли тарілки, повні вишуканої їжі. На банкеті також був і Красномовець, він обмінювався історіями з мільярдером, а кілька друзів містера Райлі з'явилися пізніше, щоб пограти на бонго, скуштувати чудової їжі та вишуканого вина. Навіть надзвичайно професійний та винятково гостинний персонал запросили долучитися до свята. Це було нереально.

На мить підприємниця задумалася про безцінність цього вечора та згадала цитату, яку колись її батько прикріпив до дверцят їхнього холодильника. Вона належала Дейлу Карнегі, автору книжок із серії «допоможи собі сам», і ось як вона звучала: «Однією з найтрагічніших речей, які я знаю про людську природу, є те, що всі ми відкладаємо наше життя на потім. Ми мріємо про чарівний трояндовий сад на горизонті замість того, щоб насолоджуватися трояндами, що квітнуть за нашими вікнами вже сьогодні».

Підприємниця посміхнулася сама до себе. Вона зрозуміла, що більше не зможе відкласти своє життя. Вона не лише закохалася у чудового чоловіка, а й нарешті почала відчувати непомірну жагу до життя як

такого.

* * *

О п'ятій годині наступного ранку спокій, можливий лише такої ранньої пори, порушив звук гелікоптера. Підприємниця та художник чекали на мільярдера на пляжі. Вони міцно трималися за руки та очікували на наступний урок, яким він обіцяв із ними поділитися. Але його ніде не було.

Чергова помічниця у свіжій сорочці кольору блакитного неба, випрасуваних бермудських шортах томатного відтінку та червоних шкіряних сандалях вибігла з дому титана індустрії.

— Бонжур, — сказала вона надзвичайно ввічливо. — Містер Райлі попросив мене провести вас до його гелікоптерного майданчика. Він має величезний подарунок для вас двох, але вам слід поквапитися. Будь ласка. У нас жорсткий графік.

Тож трійця побігла вздовж пляжу, а тоді вгору акуратною стежкою повз дерева з пишними кронами, повз трав'яний сад із дерев'яними знаками з цитатами відомих лідерів (на одному з них був напис: «Правопорушників ми перетворимо на компост») і нарешті — до величезної доглянутої галявини. В її центрі стояв блискучий гелікоптер. Його гвинт обертався проти вранішнього легкого вітру.

Всередині гелікоптера можна було побачити пілота. На ньому були авіаторські окуляри, чорна бейсболка та чорна форма. Коли його пасажирів провели всередину, пілот залишався мовчазним, вправляючись із кнопками та роблячи позначки на детальному списку дій, прикріпленому до дощечки з затискачем та червоним написом: «Раненько вставай — і уникнеш жалюгідності посередності». Під цією фразою красувався смайлик.

— Доброго ранку, — з ентузіазмом звернулася до пілота підприємниця. — А де містер Райлі?

Пілот не відповів. Він повернув важіль, потягнув за ручку та зробив чергову позначку на білій сторінці.

— Удачі і гарного вам польоту, — сказала помічниця, застібнувши ремені безпеки та поклавши до рук її VIP-гостей навушники з мікрофонами.

— Куди, чорт забирай, ми летимо? — вимогливо запитав художник, повертаючись до образу злого чоловіка.

Жодної відповіді. Двері закрили з глухим звуком. Тоді клацнув замок.

Шум двигуна ставав усе гучнішим, а гвинт набирав обертів. *Уш-ш-ш, уш-ш-ш, уш-ш-ш* — чули вони. Пілот, очевидно, в якомусь холоднокровному трансі та зовсім не дружній, штовхнув ручку управління. Гелікоптер почав підніматися над трав'яним полем. Раптом його сильно нахилило ліворуч. Тоді він рвучко шугнув у бік землі у вільному падінні, перш ніж знову злетів угору.

— Це катастрофа, — скрикнув художник. — Цей пілот взагалі не компетентний! Ненавиджу його.

— Просто дихай. Все буде добре, — сказала підприємниця. Вона виглядала розслабленою, захищеною та цілком спокійною. Її ранкові уроки працювали. Вона притягнула художника ближче до себе. — Я тут. Усе з нами буде гаразд. Усе скінчиться добре.

Невдовзі гелікоптер був високо в небі та рухався рівно, швидко та красиво. Мовчазний пілот зосередився на панелі перед собою та був зайнятий управлінням, — здавалося, він і не знав, що з ним на борту ще двоє пасажирів.

— Я вже бачив цей годинник, — зауважив художник, звернувши увагу на великий хронометр на зап'ястку пілота. — Такий самий Стоун Райлі мав на презентації Красномовця. Це просто божевілля, — мовив він трохи тремтливим голосом. Художник пітнів, як полярний ведмідь у спекотний день.

— Візьміть під контроль свій ранок. Покращте своє життя, — почувся співучий голос спереду гелікоптера. — Привіт, друзі. Бонзур. Подобається бути членами Клубу п'ятої ранку сьогодні? Хе-хе, вам сподобається те, що попереду. Ще одна країна для чергового уроку ранкових звичок легендарних лідерів, творчих геніїв та видатних жінок та чоловіків світу.

Пілот повернув голову та зняв свої сонцезахисні окуляри, а тоді пустив голосну відрижку.

Це був мільярдер.

— Гей, люди. Я не хотів налякати вас, чудові ви мої. У мене є права на керування гелікоптером, знаєте, — щиро, майже вибачливим

тоном сказав містер Райлі.

— Звісно, — мовив художник, все ще притискаючись до підприємниці, як гравець тримається своєї останньої фішки.

— Отримав їх багато років тому, — продовжив мільярдер. — Гелікоптери суперкруті, але з усіма моїми підприємствами, що я маю сьогодні, вдається не так багато часу проводити в повітрі, як колись. Тож перепрошую за жорсткий зліт. Гадаю, мені потрібно більше практики.

— То куди ми прямуємо? — запитала підприємниця, відкинувшись на м'яке шкіряне крісло.

— Агра, — була відповідь мільярдера.

— Що це означає? — запитав художник. — Що це таке — Агра?

— Я везу вас, друзі, назад до аеропорту, — сказав мільярдер. — Буду рухати нас далі цією пригодою, яка випадає раз на життя.

— Ми залишаємо Маврикій? — запитала підприємниця з розчаруванням. Коли вона сказала це, її браслети дзенькнули.

— А як щодо всього, чим ви ще маєте поділитися з нами? — запитав художник. — Ми досі не дізналися про *Формулу 20/20/20*, яка, як ви казали, повністю переверне наші життя. Ви говорили, що це основа Методу п'ятої ранку. Я так чекав, коли дізнаюся про неї більше, — сказав він, знову б'ючи кулаком по своїй долоні. — І мені справді, справді подобається Маврикій. Я ще не готовий їхати!

— І я теж, — погодилася підприємниця. — Ви ж пообіцяли, що заглибите нас у більш деталізовані тактики того, що саме слід робити, коли ми прокинемося о п'ятій ранку. А на конференції Красномовця ви пообіцяли, що поділитесь практичними порадами з продуктивності, щоб я могла підняти свій бізнес на новий рівень, та деякими основними прийомами, щоб здобути статки. До того ж ми з моїм чоловіком мали лише один пікнік разом, і той ви зруйнували своєю гучною музикою та стрибучим джет-скі!

Якусь мить було тихо. А тоді усі в гелікоптері почали хихотіти.

— Розслабтеся, друзі! — гукнув мільярдер. — Мій дім — це ваш дім. Ви можете повернутися на Маврикій у будь-який час, коли забажаєте. Я відправлю тих самих водіїв і той самий літак, і переконаюся, що ви відчуватимете ту саму любов від мене та моєї чудової команди. Жодних проблем. Я щасливий допомогти. Завжди. — Він налаштував

ще щось на панелі управління, перш ніж додав: — На злітній смузі нас чекає літак. Ви, мої закохані пташки, були *шикарними* учнями. Просто першокласними. Ви пристрасно прийняли вчення Красномовця, піднімалися разом із сонцем та щоранку з'являлися вчасно. Я бачу ваші успіхи, тож сьогодні я хотів подарувати вам щось справді чудове.

— Подарунок? — перепитав художник. — Мені потрібно буде доволі скоро повернутися до моєї студії додому й узятися до серйозної перебудови мого мистецтва та життя після цього всього.

— А мені скоро потрібно буде повернутися до своєї компанії, — сказала підприємниця. Деякі зі зморщок занепокоєння повернулися на її чоло, коли вона вимовила ці слова, хоча тепер їх було вже значно менше, ніж до того, як вона долучилася до Клубу п'ятої ранку.

— Що ж, ще не час, друзі. Ще не час, прошу, — благав мільярдер. — Ми прямуємо до Агри.

— Уявлення не маю, де це, — зізналася підприємниця.

— В Індії, — просто відказав мільярдер. — Я беру вас двох із собою, щоб побачити Сім чудес світу та підготуватися до знайомства з наступною частиною Методу п'ятої ранку. Усе, чого ви навчилися дотепер, було підготовкою до того, що чекає на вас попереду. Приготуйтеся, друзі. Тепер ми готові перейти до деталей, які допоможуть вам досягти стабільного зростання продуктивності, максимальної результативності, легендарного лідерства та чудового життя, яке зробить наш світ кращим. Приготуйтеся до того, щоб отримати найбільш практичну інформацію, про яку ви коли-небудь дізнаєтеся, про ранкову рутину будівників світу та творців історії. Найкраще ще попереду.

Мільярдер зі знанням справи посадив гелікоптер поруч із блискучим приватним літаком, двигуни якого вже було запущено. На відміну від першого, цей літак був повністю чорним. Але як і той літак, що привіз двох учнів на Маврикій, він мав символи K5P, виведені на його хвості, такого ж відтінку помаранчевого, що нагадував про соковиті мандарини.

— Вперед до неймовірної Індії! — енергійно вигукнув мільярдер.

— Ну, вперед! — відповіли підприємниця та художник.

Ось-ось для них мав розпочатися один із найцінніших досвідів їхньої

неймовірної пригоди зі Стоуном Райлі, ексцентричним магнатом.

Розділ 12

Клуб п'ятої ранку дізнається про протокол встановлення звички

Я ненавидів кожну хвилину тренування, але сказав собі: «Не здавайся. Нехай ти страждаєш зараз, але ти проживеш решту свого життя як чемпіон».

Мухаммед Алі

Наступного ранку учні мали запланований урок, присвячений тому, як найпродуктивніші лідери та працівники засвоюють звички, які роблять із них суперзірок, і з якими вони проживають вражаючі, повні пригод та сенсу життя. На прохання містера Райлі і підприємця, і художник збільшили свій час перебування далеко від справ. Вони розуміли цінність навчання, яке їм випало, і знали, що найрозумніше буде повністю присвятити себе йому.

— Привіт, друзяки, — крикнув мільярдер, підбігаючи до своїх компаньйонів, поки індійське сонце повільно викочувалося над горизонтом, колись порожнім й напруженим.

Була рівно п'ята ранку.

На магнаті були чорна сорочка з коміром Неру, шорти карго та чорні сандалі. Він широко посміхався і досі саяв сонячним світлом Маврикію. Сьогодні він одягнув тюрбан.

— Цього ранку я проведу вас знаннями Красномовця про встановлення режимів пікової результативності, які допоможуть активізувати вашу велич у бізнесі та в житті. Як я уже розповідав раніше, найкращих такими робить не генетика, а їхні звички, і не широта їхніх талентів, а твердість їхніх характерів. Сьогоднішній урок покаже, що слід робити, щоб позбутися поведінки, яка послаблює нас,

і як налаштувати в собі таку поведінку, завдяки якій наша сила зростатиме.

— Що ви маєте на увазі під твердістю характеру? — уточнила підприємниця, уважно дослухаючись до кожного слова мільярдера. Сьогодні її волосся було зібрано у «кінський хвіст», а ноги були взуті у просте взуття.

— Це термін, який запропонувала соціальний психолог Анжела Дакворт, яка вивчала найвищу працездатність у сферах бізнесу, освіти, військовій сфері та спорті. Вона виявила, що найуспішніших людей робить такими не їхній вроджений талант, а рівень їхньої відданості меті, дисципліни, витримки та постійності. «Твердість характеру» — ось як вона описує ці риси.

— Неймовірно, брате, — сказав художник. — Це надихає мене не кидати роботу над картиною, коли я стикаюся із сумнівами в собі, коли мене фруструє відсутність прогресу або коли я боюся того, що інші художники сміятимуться, бо я творю свіже та оригінальне мистецтво, а не копію банальне.

— Добре, — відповів мільярдер, потерши свій мускулистий прес. — Альберт Ейнштейн писав: «Видатний дух завжди зустрічає жорсткий спротив посереднього розуму, який не здатен зрозуміти людину, що відмовляється сліпо вклонятися перед усталеними упередженнями і натомість обирає сміливе та чесне вираження своїх думок».

— Мені це подобається, — задоволено мовив художник, на чиєму обличчі було написано, що він дедалі більше пишається своїм особистим баченням та довіряє йому, коли йдеться про його творчість.

— Але повернімося до нашої теми та поговорімо про найдієвіші способи прийняти першокласні звички, які довго слугуватимуть вам, замість тих, що розчиняться у повітрі після кількох тижнів ваших намагань закріпити їх. Звичайно, ці ранкові уроки є цілком необхідними для вас двох, адже навіть попри те що ви тепер щодня піднімаєтеся о п'ятій ранку, ми хочемо, щоб ця дисципліна стала вашою звичкою на все життя. Ох, і встановлення першокласної звички вимагає того, щоб дізнатися, як професіонали вибудовують самоконтроль та вивільняють значну силу волі. Тож почнемо саме з цього.

Три компаньйони стояли перед Тадж-Махалом. Вони були тут самі.

Будівля, на яку вони звернули свої погляди, була невимовно прекрасною, справжнім свідченням винагороди за архітектурну та інженерну майстерність.

— Я так люблю Індію, — виголосив мільярдер. — Одна з найвеличніших країн світу. І це місце — що ж, були причини на те, щоб назвати його одним із Сімох чудес світу. Вражаюче, чи не так?

— Справді, — визнала підприємниця, зробивши ковток дуже гарячої кави.

Мільярдер тримав величезну пляшку з водою у лівій руці. На ній було щось надруковано, як і на багатьох його пляшках. Він прочитав цей напис своїм двом учням:

Герой не стає великим у час комфорту. Знамениті й благородні душі нашого світу стають сильними, хоробрими та високодуховними, коли твердо вистояють у бурях нещастя, труднощів та сумнівів. Саме стикаючись із найглибшою слабкістю, ти отримуєш шанс викувати свої найбільші сили. Справжня сила приходить не з простого життя, але з життя, сповненого неабияких зусиль, постійної дисципліни та дії, спрямованої у напрямку, який вважає вірним ваше вище «я». Продовжувати тоді, коли до болю хочеться спинитися. Розвиватися, коли прагнеш усе покинути. Наполягати, коли хочеться здатися, — ось що означає заробити своє місце серед великих воїнів та поважних особистостей, які ведуть людство до кращого світу через свою здобуту непереможність.

— Вау, — мовив художник. — Це написав якийсь видатний поет?

— А ось і ні, — усміхнувся мільярдер. — Ці слова належать мені.

Тоді містер Райлі підняв руку в повітря — і ви знаєте, що сталося далі? Просто з вранішнього туману з'явилася бездоганно вдягнута та дуже приваблива помічниця.

— Ми всі так раді, що ви повернулися до Індії, сер. Ми сумували за вами, — сказала вона. — Ось те, про що ви просили.

Мільярдер легко вклонився та подарував своїй помічниці дружню усмішку.

Йому передали неймовірно красиву тонку хустину з пашміни, й мільярдер підніс її на світло. Як відомо, пашміна — це вид вовни з Кашміру. Це слово з кашмірської мови перекладається як «м'яке золото», і якби ви побачили ту хустину, то погодилися б, що саме так

вона і виглядала.

Тканиною бігли крихітні стібки, і коли двоє учнів придивилися до них уважніше, то змогли прочитати вишиті на хустці слова «*Заповідь 5-3-1 війна сили волі*». Далі йшло кілька речень, що пояснювали значення «5-3-1». Вони були доволі незвичайні:

П'ять науково доведених фактів, що стоять за чудовими звичками

Факт № 1. *Першокласна сила волі — це не вроджена сила, а навичка, розвинена постійною практикою. Вставати на світанку — це ідеальне тренування самоконтролю.*

Факт № 2. *Особиста дисципліна — це м'яз. Що більше ви його напружуєте, то сильнішим він стає. Самураї самоконтролю активно створюють навколо себе ускладнені умови, щоб вибудувати власну природну силу.*

Факт № 3. *Як і решта м'язів, сила волі слабшає, якщо відчувається втомленою, тому відпочинок є абсолютно необхідним для вираження майстерності та перемоги над апатією.*

Факт № 4. *Успішне прийняття будь-якої звички настає за визначеною моделлю автоматизації режиму з чотирьох частин. Дотримуйтеся її, щоб отримати тривалий результат.*

Факт № 5. *Збільшення самоконтролю в одній сфері вашого життя виводить на новий рівень самоконтроль у решті його сфер. Ось чому долучення до Клубу п'ятої ранку — це звичка, яка змінює все та виводить на новий рівень те, що ви робите.*

Три цінності героїчних творців звичок

Цінність № 1. *Перемога вимагає постійності та послідовності.*

Цінність № 2. *Доведення початого до кінця визначає розмір заробленої особистої поваги.*

Цінність № 3. *Те, як ви практикуєтеся наодинці, визначає те, яких результатів ви досягатимете на публіці.*

Одна загальна теорія спартанської самодисципліни

Регулярно робіть те, що є складним, але важливим, коли це найбільш незручно, — так народжуються воїни.

Мільярдер заплющив очі та промовив:

— *Я не хочу легкого життя, тому що у ньому моя сила не буде рости. Подаруй мені життя, повне викликів, — таке, що покаже найкраще в мені. Це зробить мою волю залізною, а мій характер — непереможним. Ця хустина — мій подарунок вам, — продовжив містер Райлі. — Будь ласка, вивчіть ці п'ять фактів, три цінності та одну загальну теорію, які складають Заповідь 5-3-1 воїна сили волі. Вона чудово слугуватиме вам у засвоєнні довготривалих звичок.*

За кілька митей з порожнього паркувального майданчика вдалині до них приїхав авторикша з усміхненим молодиком, у темно-сірому піджаку, ідеально напрасованих брюках та начищених коричневих черевиках, за кермом.

— *Намасте, Арджуне,* — сказав мільярдер, склавши руки у відповідному жесті.

— *Привіт, босе,* — тепло відповів помічник. Хоча його слова були звичайними, те, як він вимовив їх, говорило про величезну повагу до його роботодавця.

— *Ви двоє знаєте історію Тадж-Махалу?* — запитав мільярдер, а його помічник став поруч із ним, готовий будь-чим допомогти містеру Райлі.

— *Будь ласка, розкажіть нам,* — попросила підприємниця. Вона тримала в руках блокнот та просту чорну кулькову ручку. Усе, що мільярдер сказав раніше про зловживання технологіями, яке призводить до руйнації креативності та величезних скорочень продуктивності, сильно вплинуло на неї. Сьогодні вона мала на зап'ястку браслет із вигравіюваними на ньому словами: «Мрії не стають дійсністю, поки ти просто спиш і мрієш».

— *Звісно, це класна історія,* — з почуттям сказав мільярдер, знову повертаючись до свого каліфорнійського серферського сленгу. — Як і ви двоє, закохані голубки, могольський імператор Шах Джахан, який задумав це диво, був до нестями закоханий. Як символ відданості та кохання до своєї жінки, Мумтаз, після її смерті у 1631 році він присвятив себе зведенню пам'ятника, подібного якому світ ніколи ще

не бачив. Такого сенсаційного, надзвичайно натхненного та структурно виняткового, що кожен, хто подивиться на нього, побачить у розкоші пам'ятника глибину почуттів цього чоловіка.

— Моє серце щось відчуває, коли я дивлюся на нього, — пробурмотів художник, придивляючись до мармурового фасаду, який блищав перед ним. Він примружився, коли ранні сонячні промені сяйнули йому в очі. Він тепер виглядав набагато підтягнутішим, спокійнішим, впевненішим та збалансованішим, ніж колись помічала за ним підприємниця.

— Моє теж, — погодився мільярдер із ноткою меланхолії в голосі. — Бачити Тадж-Махал — це не просто естетична та інтелектуальна насолода. Це також відродження духу. Він пробуджує навіть найбільш зацікавлену людину до того, що ми, люди, здатні створювати. Але це ще не кінець історії. Щойно магараджа постановив свій твердий намір, його робітники розпочали процес переведення того високого бачення на визначену дійсність. Адже, як ви двоє вже знаєте, *амбіції без втілення* — це просто дурна ілюзія. Ви вже набагато краще розумієте, що будь-що легендарне вимагає неабиякої кількості роботи, творчості та послідовності. Майстерність не приходить зненацька. Це насправді постійний процес, що може зайняти роки практики, жертвності та страждань, перш ніж кінцевий результат вийде на такий рівень, що зрушить світ із місця. Це ще одна КПП — Конкурентна Перевага Гаргантюа, — продовжив містер Райлі. — Залишатися вірним вашому високому ідеалу не лише тиждень після того, як ви подумали про мрію, але й довгі місяці та, можливо, навіть роки у безводній пустелі творчого втілення, стикаючись з відмовами, виснаженням, камінням заздрісників, скептицизмом близьких вам людей, відверненням від інших привабливих можливостей та пошуком вашого шляху в самотніх водах невпевненості в собі. Ось що відділяє решту людей від ікон. Кожен може бути великим одну хвилину. Ікони ж грають у лізі постійної праці на рівні геніїв упродовж усього життя, а це вимагає надзвичайної твердості характеру та терпіння, які не часто зустрінеш у наші посередні часи, бо більшість сучасного суспільства, на жаль, не змогли їх здобути. Розумієте, про що я?

Мільярдер поведився дуже енергійно, як простий хлопець. Він здійняв свою руку високо в повітря та склав пальці у загальному знаку

перемоги. Здавалося, що він робив це, щоб захистити своє натхнення і підживити вогонь, що палав у його серці.

— Багато десятиліть тому Альберт Генрі Джордж Грей виголосив промову для продавців у сфері страхування. Він назвав її «Спільний знаменник успіху», бо вона містила в чистому вигляді все те, що її автор дізнався за тридцять років вивчення життя і що було найбільшим ключем до здобуття успіху в бізнесі, сім'ї, здоров'ї, фінансовому та духовному житті.

— Що ж це було? — зацікавлено запитала підприємниця, зробивши ковток тепер уже ледь теплої кави.

— Що ж, — продовжив мільярдер, — як я пам'ятаю з брошури, що її зробили на основі тієї промови та потім широко розповсюдили серед топових професіоналів у продажах, він сказав: «Я виріс на популярній вірі в те, що секрет успіху — це важка робота, але я бачив багатьох людей, які тяжко працювали і не досягали успіху. Це змусило мене повірити в те, що важка праця не була справжнім секретом».

— То що ж це? — відразу запитав художник.

— Друже, я саме підходжу до суті, — весело відповів магнат. — Отже, Альберт Грей сказав: «Цей спільний знаменник успіху такий великий, такий могутній...»

— І це?.. — перебила його підприємниця, не в змозі дочекатися відповіді.

— «Спільний знаменник успіху — секрет успіху кожного успішного чоловіка або жінки в історії — полягає в тому, що всі вони *сформували звичку робити те, що не подобається робити невдахам*».

— Просто. І глибоко, — зауважив художник, провівши рукою по дредах. Він також зробив ковток тепер холодної кави.

— Найкращі робітники беруть собі за звичку виконувати справи високої цінності, яких посередні робітники прагнуть уникати — навіть коли і вони не хочуть їх робити, — продовжив мільярдер. — А практикуючи бажану поведінку знову і знову, вони підвищують свою майстерність та особисту дисципліну, і новий режим стає автоматизованим.

Художник кивнув, тоді торкнувся своєї цапиної борідки. Він думав про своє мистецтво.

«Я справді обмежував себе через мою невпевненість у собі, — знову

подумав він. — Я так хвилювався через те, що скажуть інші про мою роботу, що творив не достатньо. І містер Райлі правий. Я нетерплячий та не вибудовую самоконтроль, що дозволяє творити складні, але цінні речі. Я просто роблю, що хочу і коли хочу. Іноді я маю якийсь драйв, а часом я весь день просто сплю. Часом я лінивий. Часом я тяжко працюю. Я ніби корок у воді — не маю жодного постійного напрямку. Ніякої справжньої структури, дисципліни. Я багато граю у відеоігри, часом цілі години поспіль. І я маю звичку писати картини, які швидко продаються, коли мені потрібні гроші, замість того щоб сповільнитися та зосередити всі мої вміння на одній роботі, яка визначить широту всієї моєї справи та переверне з ніг на голову всю мою сферу своєю геніальністю».

— Тож, — продовжив мільярдер, повертаючись до своєї історії створення Тадж-Махалу, — двадцять два роки — не двадцять два дні та не двадцять два місяці — двадцять два роки понад двадцять тисяч робітників важко працювали під спекотним індійським сонцем. Споруда, яку ви зараз бачите, зводилася із блоків мармуру, привезених з надзвичайних далей понад тисячею слонів. Будівельники стикалися з архітектурними перепонами, екстремальними зовнішніми умовами та несподіваними трагедіями на цьому шляху, і все ж вони були зосереджені, безстрашні та непохитні, неухильно віддані справі й готові зробити будь-що, необхідне для втілення прекрасної мрії імператора.

— Це справді неймовірно, — сказав художник, вивчаючи поглядом пам'ятку. Повз нього пролетів метелик. Кілька крапель дощу впали на його обличчя. І, вірте або ні, ще більше голубів почало ширяти над головою мільярдера.

— Чому навколо вас постійно в'ються голуби, веселки та метелики? — запитала підприємниця, поправляючи свою футболку. На ній була цитата Оскара Вайлда, що добре пасувала новознайденій свідомості бізнес-леді: «Будь собою. Решта ролей вже зайняті».

— У всіх нас є магія. Більшість людей не знає, як нею користуватися, — була коротка та загадкова відповідь. — Тож повернімося до Тадж-Махалу. За два десятиліття цей мавзолей було завершено, — зазначив мільярдер квапливим тоном. — І людству подарували один із найвеличніших продуктів поетичної сміливості,

які воно коли-небудь отримувало.

— Я така натхненна, — зізналася підприємниця. — Дуже дякую вам за те, що привезли нас до Агри. Я ніколи ще не була такою вдячною.

— Цей імператор, певне, справді любив свою дружину, — замислено сказав художник, озвучуючи очевидні речі. Тоді він виразно поглянув на підприємницю. Її сяйво виходило далеко за межі звичайної краси старлеток, моделей та гламурних жінок. Її краса була тихшою, повнішою любові, такою, що робить сходи сонця особливими, а місячне сяйво — чарівним. Він подумав, що магнетизм цієї жінки походить із глибших місць, ніж просто з привабливого обличчя. Це був шарм, народжений з боротьби, напруга, що походила від болю, енергія, створена значним інтелектом, та краса, сповнена її твердої рішучості стати людиною справжньої сили, мудрості та любові.

— Тадж-Махал — це така пряма метафора для вас, друзі, щоб ви подумали про відданість новій звичці попри будь-які труднощі, що з'являться на вашому шляху, і залишалися вірними своїм ідеалам, не лише коли це зручно, але й коли це стає страшенно складно. Ось чому ранкове навчання є настільки важливим. Те, чого ви навчитеся, допоможе вам *застосовувати* так багато філософських ідей, якими я дотепер ділився з вами. Красномовець ретельно розробляв ту модель, яку я от-от розкрию вам, впродовж багатьох довгих років, працюючи з бізнес-будівниками, майстерними переможцями та творцями змін — як я. Сьогоднішній урок частково буде присвячено тому, чому вам потрібно підносити ранковий ритуал раннього підйому до сходу сонця. Значно більше його буде присвячено тому, як ви можете справді виконувати цю рутину, зробити з неї режим на *все ваше життя*, — пояснив магнат, потерши мочку свого вуха, як дитина з багатою уявою терла би магічну лампу.

— Чудово, — сказав художник. — Мені це потрібно. Практичні способи переконатися в тому, що я не припиню вставати о п'ятій ранку після того, як ця пригода завершиться.

— Круто, — підсумував мільярдер. — Тоді вперед!

Тоді двоє міцних охоронців провели мільярдера, підприємницю та художника через приватний вхід до комплексу, що зазвичай був призначений для голів держав, членів королівських сімей та інших світових лідерів. Щойно вони опинилися всередині пам'ятки, де було

темно і спокійно, мільярдер розпочав свій монолог.

— Це захопливий, цікавий, несамовитий та хвилюючий час у житті світу. Для тих людей, які щоранку роблять із себе жертв, майбутнє буде дуже важким, небезпечним та страшним, адже вони не знають, що на них чекає. І вони будуть абсолютно не готові зіткнутися зі змінами у доквіллі, економічним та суспільним підйомами, що чекають на нас. І все ж для відданої меншості, котра культивувала особисту героїчну стриманість та виробила куленепробивний характер через невпинні тренування своїх м'язів самодисципліни, часи попереду будуть феноменально багатими, гармонійними та ультрапродуктивними. Ті, хто підготував себе до струсів на цьому шляху, прийнявши першокласну та довершену в деталях ранкову рутину, справді будуть здатні управляти усім цим безладом так, щоб перетворити його на величезну можливість, а своє спантеличення — на найвищі відчуття ясності, генія та спокою, що дозволять їм перемагати.

Мільярдер поправив свій тюрбан, а тоді з незрозумілих для своїх учнів причин перейшов на шепіт:

— Перший факт полягає в тому, що ваш мозок створено для розширення його можливостей. Так, я погоджуся, що люди, які застрягли у своїх професійних та особистих життях, та ті, хто працює, орієнтуючись на ментальність «не можу», а не послуговуючись психологією можливості, заявлять, що немає способу, яким вони би могли досягнути покращень, які їм потрібні, прийнявши чудові звички, наприклад, ставши членами Клубу п'ятої ранку. Вони стоятимуть на смерті, захищаючи «реальність» того, чому для них неможливо збільшити їхню креативність, продуктивність, процвітання, результативність та вплив. Вони намагатимуться змусити вас повірити їхнім аргументам про те, що вони не здатні створити чудову кар'єру та краще особисте життя. Вони відмовилися від своєї сили творити зміни так давно, що справді вірять, ніби їхня безсилість — це правда. Зневажайте вашу силу достатньо довго, і врешті ви повірите, що у вас її немає. Однак реальність їхніх умов — це зовсім інша історія. Правда в тому, що ці люди — добрі, з гарними намірами, повні талантів — дозволили силам їхніх кращих «я» так часто бути знехтуваними, що це опустило їх до стану гострої

пасивності. Так, більшість людей є саме пасивними, а не активними будівниками амбіцій в собі, тож несвідомо створюють низку виправдань, чому вони не можуть бути лідерами у своїй роботі та повноцінними творцями своїх життів, адже їм дуже страшно залишати безпечність свого застряглому стану та робити саме ті покращення, які принесуть їм славу.

Мільярдер зупинився, щоб глибоко вдихнути. Промінь золотого сонячного світла зазирнув до Тадж-Махалу. Тоді він продовжив.

— Тепер наука підтверджує, що наш мозок може продовжувати рости все життя. Цей красивий феномен називається нейропластичністю. Людський мозок, як і особиста сила волі, більше схожий на м'яз, ніж ми вважали раніше. Він в якомусь сенсі є пластичним. Підштовхніть його — і він розшириться. Розтягніть його — і він розтягнеться та стане більш придатним для використання на найвищому рівні ваших найяскравіших талантів. Тож слід яро тренувати свій мозок, щоб зробити нові звички, наприклад ранній підйом, вашою новою нормою. *Нейрони, що працюють разом, об'єднуються*, розумієте? Якщо ви повторюєте рутину, яку хочете додати до вашого стилю життя, вона стає простішою — і знайомішою. Це справді важливий момент, щоб про нього поміркувати... а тоді почати діяти.

— Я ніколи не знала, що ми насправді здатні рости свій мозок, — у захваті зазначила підприємниця. — І, гадаю, ви хочете сказати, що чим більше ми практикуємо звичку, тим більше наш мозок працює з нами та розвивається так, що ця звичка стає частиною того, ким ми є. Правильно?

— Ага, — відповів мільярдер. Йому подобалося бачити, як ці двоє людей, яких він навчав, спрагло всотували його вчення. Справжні лідери завжди відчують велику радість, коли вони проливають світло на таланти інших. — Потужна ідея, — продовжив він, його палець тепер торкався стіни дива світу. — У вас немає мозку, який ви би хотіли мати, — у вас є мозок, який ви заробили. Або, інакше кажучи, у вас немає мозку вашої мрії, але є мозок вашої дії — заснований на тому, як ви ним користувалися. Проживайте свої дні в оточенні своїх девайсів, прикутими до телевізора та приділяючи більшу увагу неосмисленим діям, і ваш мозок буде слабким та кволим

через ваше погане до нього ставлення. Так само як і решта м'язів, він атрофується, і це призведе до слабших когнітивних здібностей, повільнішого навчання, нижчого рівня обробки інформації. Ваші суперники вас знищать, а ваші цілі стануть недосяжними. З іншого боку, коли ви використовуєте свій мозок із розумом, розширюючи його межі та користуючись ним, ніби титан, він розширить та підвищить якість своєї нейронної мережі, що повернеться до вас важливими покращеннями у вашій продуктивності, результативності та впливовості. Є дослідження, в якому вивчали мізки лондонських таксистів, і частина мозку, відповідальна за просторове мислення, гіпокамп, у них виявилася значно більшою порівняно з мізками звичайних людей. Вгадайте-но, чому?

— Через складність системи вулиць у Лондоні, — впевнено відповів художник.

— Ви все зрозуміли, — заплескав в долоні мільярдер. — Тож так само, як ви нарощуєте ваші біцепси у спортзалі, піднімаючи гантелі або роблячи віджимання, таксисти у Лондоні розтягнули свій гіпокамп, щодня керуючи автомобілем. І, як я сказав, зважаючи на те, що наш мозок значно більше схожий на м'яз, ніж до цього вважали нейробіологи, ця його частина стала сильнішою. Бачите, якими могутніми ми, люди, є? Це чудовий приклад нейропластичності, який ми всі маємо в нашому розпорядженні. Мозок можна натренувати та оптимізувати — якщо таким буде наш вибір. Коли ви, друзі, повернетесь додому, вивчіть це явище, як і чудовий процес нейрогенезису, що описує природну здатність мозку виводити нові нейрони. Нейробіологія, що зараз саме розвивається, пояснює доступність майстерності кожній людині, незалежно від її місця проживання, віку, роду занять чи рівня важкості минулого, і це неймовірно захоплює, — слова магната просто-таки лилися потоком. — Але, — додав він, — поки що просто майте на увазі, що мозок має в собі здатність до розвитку та м'язову природу. І те, що робить великих людей великими, — це їхнє розуміння, що щоденний дискомфорт — це ціна тривалого успіху, а штовхання себе вперед створює такий мозок, що генерує дисципліну військового штабу. Це той ще міф, що видатні люди мають легкі життя!

Мільярдер потягнувся до кишені, витягнув звідти запечатаний

конверт та простягнув його підприємниці.

— Будь ласка, відкрийте його. І прочитайте для нас — з такими переконанням та пристрасстю, які ви лише маєте, — ввічливо попросив багатій.

Всередині на акуратно складеному папері чудової якості бізнес-леді побачила слова відомого філософа Фрідріха Ніцше:

Не говоріть про обдарованість та вроджені таланти! Можна назвати видатних людей усіх штибів, які були дуже бідно обдарованими. Вони набули величі, стали «геніями» (як ми їх називаємо) через якості, нестачею яких ніхто, знаючи, чим вони є, не став би вихвалитися: усі вони мали серйозність ефективних робітників, що в першу чергу вчать гідно створювати частини, перш ніж об'єднати їх у велике ціле; вони дають собі для цього час, тому що отримують більше задоволення у творенні якісних маленьких, другорядних речей, ніж у творенні ефекту сліпучого цілого.

— Переверніть, будь ласка, сторінку, — попросив мільярдер, а очі його виблискували у світлі, що наповнювало Тадж-Махал.

Підприємниця прочитала другу цитату, що її було акуратно написано ручкою, що, як вона здогадалася, була перовою та мала чорнила кольору індиго. Фраза належала англійському поету Вільяму Ернесту Хенлі. Уявіть, як ці слова торкнулися найглибшої та найчистішої частини її душі:

Хай двері вузькі та високий паркан —

Гріхами не спутати волі:

Я — вільний, я — духу свого капітан.

Володар своєї я долі.⁴

— Усі майстри, генії та герої цивілізації жили важкими життями, — вигукнув мільярдер. — Вони наполегливо вчилися, «грали попри біль», користуючись словами багатьох суперзірок спорту сучасності. Вони яро штовхали вперед свій потенціал, були амбіційними, неухильними та жорсткими, коли йшлося про повну капіталізацію їхніх найбільших талантів. Латинський корінь слова «пристрасть» (англійською — *passion*) означає «страждати». Ці жінки і чоловіки страждали за свої бачення, ідеали, прагнення, та вдосконалення своїх умінь і приносили жертви заради реалізації свого мистецтва. Вони переживали неабиякі муки, вдосконалюючи свої творіння, та не

піддавалися спокусам. І я маю вам сказати, що ці великі переможці страждали також і за стан світу, адже ця планета стає біднішим місцем, якщо у ній немає величі.

Раптом мільярдер впав на коліна. Він лежав на підлозі з заплющеними очима, притиснувши руки до свого серця. Тоді магнат почав хрипіти. Гучно.

— Що за чортівню ви зараз робите, брате? — запитав художник, що був і спантеличений, і вражений.

— Добровільний дискомфорт, — була швидка відповідь.

Більше хрипіння.

— Мені потрібен мій іграшковий ведмедик! І піжамка!

Тоді Стоун Райлі почав смоктати свій великий палець.

— Він нереальний, — засміялася підприємниця, яку справді розважила чергова витівка цього незалежного промисловця.

Тепер мільярдер посміхався, вочевидь втішений визнанням своїх комедійних здібностей та непересічної здатності доносити щось до своїх учнів. Досі залишаючись на підлозі, він сказав:

— Найкращий спосіб збудувати свою силу волі — це добровільно створити собі некомфортні умови. Красномовець називає їх сценаріями посилення. Коли я був набагато молодшим та моя здатність контролювати себе для того, щоб робити те, що я мав зробити, коли того не хотів, була набагато слабшою, я легко здавався моїм меншим поривам. Мої м'язи самодисципліни були кволими, тому що я не тренував їх. Красномовець знав, що мені потрібно було стати набагато сильнішим, щоб я міг прийняти рутину п'ятої ранку — так, щоб вона залишалася зі мною упродовж усієї моєї кар'єри. Тож він змушував мене активно ставити себе у складні ситуації. І це спрацювало — ніби якісь чари.

— Які саме ситуації? — запитав художник.

— Раз на тиждень я спав на підлозі.

— Ви серйозно? — запитала підприємниця. — Справді?

— Цілком, — підтвердив мільярдер. — Також щоранку я почав приймати холодний душ. Двічі на тиждень я постував, як робили і багато найбільш успішних жінок та чоловіків світу, щоб капіталізувати та проявити свою первинну силу. Вражає, скільки часу я зекономив під час пісних днів, коли я не їв. А ще — як чітко я мислив та як

багато мав енергії. Ох, і коли я був у своєму лофті в Цюриху, щоб підтримати свою твердість та характер, я займався важкими зимовими тренуваннями — бігав у снігу в самій лише футболці та шортах.

Мільярдер піднявся.

— Це саме те, про що я говорив, відколи ми потрапили до Тадж-Махалу: ви маєте здатність до першокласного самоконтролю. Наука це підтверджує. Справжнім ключем є штовхання вашого мозку вперед, щоб створити нові нейронні зв'язки та змусити м'язи вашої сили волі гнутися та розтягуватися, навмисне використовуючи ці природні ресурси на повну. Так люди стають настільки сильними, хоробрими та непереможними, що неважливо, які перепони та складнощі їм доведеться пережити на цьому шляху, — вони продовжуватимуть його, ідучи назустріч своїм блискучим цілям. Чому, ви думаєте, «морські котики» та члени парашутних десантних частин особливого призначення — справжні воїни сили волі — активно піддають себе ситуаціям, що можуть зламати дух? Усі ці довгі пробіжки під дощем із важкими наплічниками за спинами, плазування в землі серед ночі, груба їжа та життя у спартанських умовах, зустрічі з їхніми страхами через випробування, як-от стрибки зі скель спиною вперед із зав'язаними очима, або тривалі тренування, що включають у себе психологічну деградацію, щоб вони могли навчитися виходити за межі, якими більшість людей себе оточує. Дивіться, друзі, хоробрість — та здатність робити складні речі, які є необхідними для повного вираження вашої величі, — це не божественне благословення. Ні. Взагалі ні. Це добровільна практика. Твердість та залізна воля вимагають відданості. Тож я щиро раджу вам почати придушувати ваших демонів, перемагати ваших драконів та захоплювати ваших монстрів, роблячи речі, які вимагатимуть від вас більшого. Це один із найточніших коренів майстерних досягнень та приватного життя, яким ви будете пишатися в кінці шляху. Ви знаєте, це нагадує мені про ірландського драматурга Джорджа Бернарда Шоу. Ох, цей чоловік мав круту бороду, — сказав мільярдер. — Бачили її колись?

— Я ні, — відповів художник.

— Тоді ви маєте її побачити, вона класна, — зауважив магнат.

Тоді він вісім разів клацнув пальцями. Після цього звідкись із мавзолею полинув незнайомий голос:

— Розсудлива людина підлаштовується під світ, нерозсудлива ж наполягає на тому, щоб підлаштувати світ під себе. Тож увесь прогрес залежить від нерозсудливих людей.

Голос стих.

— Джордж Бернард Шоу написав це у своїй п'єсі 1903 року «Людина й надлюдина», драмі з чотирьох актів. Ось що я хочу сказати: коли йдеться про втілення ваших дарів, талантів, великих амбіцій та інстинкту змінювати світ у будь-який спосіб, що резонує з вами, — ніколи, ніколи не звертайтеся до розсудливості.

Мільярдер замовк, а тоді зробив дещо, чого ніхто інший ніколи не робив на очах його учнів — поцілував себе між вказівним та великим пальцем лівої руки.

— Ви маєте полюбити себе, перш ніж почнете піднімати світ, до речі, — пробурмотів він із усмішкою, перш ніж продовжити свою лекцію.

— Це надихає, — визнав художник. — Те, що сказав Джордж Бернард Шоу.

— Дослідження довели, що самотренування, щоб максимізувати свою силу волі, — це одне з головних досягнень легендарного життя, — продовжив мільярдер. — Вельський мандрівник Генрі Мортон Стенлі помітив, що самоконтроль є набагато важливішим за порох.

— Точно надихає, — луною озвалася підприємниця.

— Знаєте, — сказав мільярдер, — це міф, що відомі спортсмени, легендарні художники та поважні державні діячі та діячки мали більше природної сили волі, ніж решта людей. Це велика брехня. Реальність полягає у тому, що ці виняткові люди починали звичайними людьми. Але через невтомну практику та постійну наполегливість у прийнятті чудових щоденних звичок їхня сила самоконтролю у боротьбі з їхніми бажаннями та спокусами зростала, поки культура не почала сприймати їх як суперзірок.

— Маленькі щоденні та на перший погляд неважливі покращення, якщо постійно їх робити, з часом приводять до вражаючих результатів, — сказав художник, радісно повторюючи цінне знання,

яке містер Райлі підносив їм у цій повній чудес подорожі.

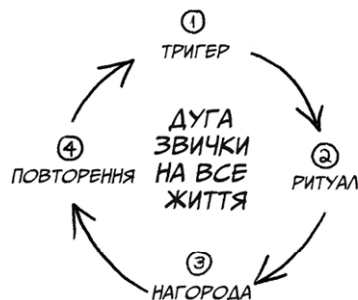
Він нахилився та взяв підприємницю за руку.

— Правильно, — визнав мільярдер. — Те, що людське око бачить як невидимі та нескінченно малі покращення навколо вашої сили волі — якщо робити їх щодня — зробить вас Мікеланджело, да Вінчі, Диснеєм, Шопеном, Коко Шанель, Роджером Бенністером, Пеле, Марком Аврелієм чи Коперником за тривалий час тренувань. Усі справжні генії починали з буття звичайними людьми, але вони працювали над тим, щоб вибудувати свої сили, так багато і так часто, що автоматично з'явилися у світовому класі. Ось ще одне знання, якому навчив мене Красномовець: *легендарні люди практикують буття надзвичайними так довго, що більше не пам'ятають, як поводитися звичайно.*

— Тож, якщо говорити практично, з чого нам почати? — запитала підприємниця. — Тому що я знаю, що ми обидва хочемо здобути значно більше самодисципліни та мати чудові звички, які слугуватимуть нам усе життя. Особливо підйом о п'ятій ранку.

— Ідіть за мною, — наказав промисловець.

Містер Райлі повів їх коридором монумента повз низку затемнених кімнат до маленької кімнатки. В одному з її кутів стояла шкільна дошка. Мільярдер взяв шматочок крейди та намалював схему:



— Ця проста модель заснована на останніх дослідженнях того, як формуються звички, — почав він. — Ви починаєте зі створення певного тригера. Щоб вбудувати ритуал раннього підйому до ваших ранків, це може бути щось просте, — наприклад, поставте поруч із вашим ліжком традиційний будильник, який дзвонитиме о п'ятій ранку. Коли ми потрапимо до Рима, я поясню, чому ви повинні

позбутися будь-яких технологій у вашій спальні.

— Рима? — одночасно вигукнули підприємниця та художник.

Мільярдер проігнорував їх.

— Щойно ви встановлюєте ваш тригер у вигляді будильника, наступним вашим кроком буде — як ви можете побачити на моїй схемі — провести рутину, яку ви хочете встановити.

— Тож ми просто встаємо з ліжка, правильно? — запитала підприємниця.

— Ага, — сказав мільярдер. — Звучить очевидно, але важливо вистрибнути з ліжка до того, як ваш розсудливий розум — префронтальна кора — може надати вам купу виправдань, чому ви повинні знову заснути. Саме в цей момент, встаючи з ліжка, ви будете нейронний зв'язок раннього підйому у вашому мозку через силу нейропластичності. І пам'ятайте: нейрони, які разом працюють, разом і єднаються у повноцінний нейронний зв'язок із часом. Саме в ту мить, коли ви стикаєтеся з вибором: залишитися на матраці або встати і чудово розпочати свій ранок, — ви маєте шанс зробити свою силу волі сильнішою. Я знаю, спочатку це незручно.

— Усі зміни спочатку даються важко, потім стають безладними, але врешті-решт стають прекрасними, — вставив художник, повторюючи ще одну цінну фразу Красномовця.

— Так, — погодився мільярдер. — Наступним кроком у нашій чотирирівневій моделі встановлення нового ритуалу буде переконатися, що ви завчасно підготували для себе винагороду — те, що підштовхує вас, а тоді підтримує ваш драйв виконати нову звичку. Завжди використовуйте силу винагород для покращення ваших тріумфів. Тож, скажімо, ви робите щось, що, як ви знаєте, є правильним, замість слідувати легким шляхам, та швидко вистрибуєте з ліжка, щойно почули звук будильника. Я точніше поясню, що потрібно робити під час вашої Години перемоги з п'ятої до шостої ранку, коли говоритиму про *Формулу 20/20/20*.

— Дідько, ви колись взагалі збираєтеся нас її навчити? — знову втрутився художник. Він не був грубим. Якби ви були тоді у тій кімнаті з нашою трійцею, то відчули б, що він говорив так лише через те, що був дуже зацікавлений у Методі п'ятої ранку. От і все.

— *Формула 20/20/20* буде темою завтрашнього ранкового заняття, —

відповів мільярдер. — А зараз зосередьмося на третьому кроці. Вам потрібно встановити винагороду. Це те, що відомі дослідники сили волі називають необхідним для створення довготривалих поведінкових моделей. Вашою винагородою за підйом разом із сонцем може стати шматочок темного шоколаду як десерт після обіду. Це може бути денний сон — ще одна улюблена звичка найвеличніших творців світу. Ви можете подарувати собі книгу, яку давно хотіли купити для своєї бібліотеки. Ви можете самі з'ясувати, що буде правильним для вас.

— Зрозуміла, — сказала підприємниця. Тепер вона була впевнена, що вся ця нова інформація значно покращить її бізнес та її Стани розуму, серця, здоров'я та душі — і приведе її до справді чудового життя.

— Добре. І це підводить нас до останнього пункту моделі, — сказав мільярдер, торкнувшись шматочком крейди слова «повторення» на дошці у тій кімнаті в Тадж-Махалі.

— Єдиний спосіб побороти найслабші імпульси вашого нижчого «я» та звільнити себе від бажань та спокус, які заважають вам бути кращими, — це невинне повторення тієї нової моделі поведінки, над встановленням якої ви працюєте. Слово, яке тут спадає на думку, — це *«непохитність»*. Будьте непохитними у вашій обіцянці залишатися членами Клубу п'ятої ранку все життя. Будьте повністю відданими та не шукайте виправдань, виконуючи цю обіцянку самому собі. Щоразу, коли вам це вдаватиметься, ви поглиблюватимете стосунки з вашим вищим «я». Щоразу, як ви прокидатиметеся на світанку, ви очищуватимете ваш характер, посилюватимете вашу силу волі та звеличуватимете вогонь у вашій душі. Я намагаюся допомогти вам двом, чудовим людям, цінувати те, що справжня міра вашої величі проявлятиметься не у митях перед публікою, але у м'якому ранньому світлі самотньої практики. Ви станете непереможними у світі, роблячи те, що ви робите, коли ніхто не дивиться.

— Я багато читала про успішні спортивні команди, — сказала підприємниця. — Це справді допомогло мені створити класні команди у моїй компанії. І якщо є одна річ, якій я навчилася тоді, то це знання, що команді-переможцю дозволяє перемогти не те, як вони грали в останні секунди фінальної гри, а радше те, наскільки дисциплінованими вони були під час тренувань.

— Саме так, — погодився мільярдер. — Блискучі дії на останніх секундах змагання були *автоматичними* — це результат невтомних годин тренування цих розкішних дій.

«Класна думка», — подумав художник.

— Перш ніж я відпущу вас, друзі, цього ранку я хочу звернутися до ще однієї навчальної моделі. Вона зробить максимально зрозумілим те, як встановлення звички стає шістдесятишестиденним процесом. І все ж, перш ніж почати, я хотів швиденько поділитися кількома практичними думками про самодисципліну.

— Чудово, — відповів художник. — Сьогоднішнє заняття було важливим для мене. Я знаю, що воно допоможе мені перемогти прокрастинацію і покращить якість мого мистецтва. І я вже досягнув прогресу в налаштуванні мого фізичного стану.

— Таки досягнув, — підморгнувши, погодилася підприємниця.

— Що ж, просто пам'ятайте, що сила волі слабшає, щойно вона втомлюється. Науковці називають цей стан «виснаженням его». Дивіться, щоранку ви прокидаєтеся з повною батарею самоконтролю. Ось чому я хочу, щоб ви робили найважливіші для підйому ваших внутрішніх імперій справи, коли ваша здатність до цього є найсильнішою, — о п'ятій ранку. Ось у чому річ: коли ви проживаєте ваш день, проводите зустрічі, перевіряєте повідомлення та виконуєте завдання, ваша здатність саморегуляції зменшується — так само, як і ваша здатність давати раду спокусам та проявам слабкості. Той факт, що м'язи людської дисципліни втомлюються від усіх складнощів прийняття рішень, пояснює, чому так багато надзвичайно успішних людей врешті роблять щось дурне, що руйнує їхні кар'єри. Вони здаються поклику, що спричиняє їхнє падіння, адже весь день вони приймали важливі рішення. І коли приходить вечір, у них уже не залишається сили волі в уявній батареї, щоб дати раду якомусь бажанню.

— Надзвичайно вражає, — помітила підприємниця. — Це багато пояснює.

— Тож ключовим є відпочинок та відновлення м'язу самоконтролю, — пояснив мільярдер. — Ніколи не дозволяйте йому втомлюватися. Ваша сила волі насправді є найслабшою, коли ви найбільше втомлені. Важливо це розуміти. Ми ухвалюємо найгірші

рішення та робимо найгірші вибори, коли ми виснажені. Тож не дозволяйте собі виснажитися. Крапка. Я запланував для вас пізніше чудове заняття, присвячене тому, як найкращі люди світу захищають безцінні ресурси на зразок їхньої сили волі за допомогою втраченого мистецтва особистого відновлення.

Раптом містер Райлі почав кашляти. Напруженим горловим кашлем — не таким, який видається неважливим.

— Ох, — додав він, відновлюючи рівновагу. — Будь ласка, також знайте, що це дослідження ще підтримує ідею того, що зовнішній порядок також підвищує вашу дисципліну. Ось чому Стів Джобс, коли працював у *NeXT*, зробив своє робоче місце мінімалістичним та у білих тонах. Безлад знижує вашу здатність до самоконтролю і краде у вашу когнітивну смугу пропускання.

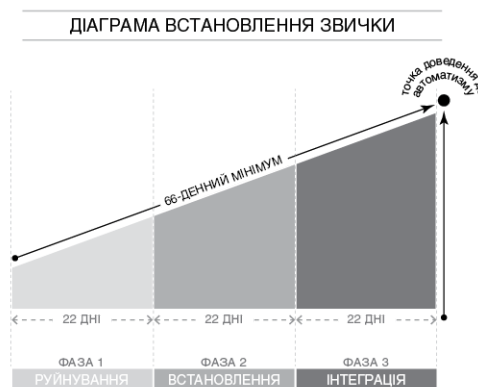
— Можливо, саме тому багато так званих геніїв щодня носять однаковий одяг, — зауважив художник. — Вони хочуть зберігати порядок та структуру у своїх життях і розуміють, що щоранку ми прокидаємося з обмеженою кількістю сили волі та ментального фокусу. Тож замість того щоб витратити ці цінні дари, розпорошуючи їх на багато тривіальних речей, як-от вибір одягу чи страви для сніданку, вони автоматизують максимально можливу кількість базових речей, щоб мати можливість зосередити свої найвищі сили на кількох важливих справах. Тепер я навіть краще розумію, як генії стають геніями. Якби я щодня займався мистецтвом та лише кількома іншими речами, я не страждав би від «виснаження рішеннями», як ви це назвали, й не марнував би стільки часу вечорами — наприклад, не дивився би дурнуваті телешоу, не їв би так багато фастфуду, не пив би так багато текіли.

— Добре, — промовив мільярдер. — Ви, друзі, точно знаєте, що «всі зміни спочатку даються важко, потім стають безладними, але врешті — прекрасними». Це знання вже має бути на шляху до того, щоб стати визначною думкою для вашого Стану розуму. Тепер погляньмо на цю могутню фразу Красномовця як на дієву модель, що пояснює три фази прийняття кожної звички, щоб ви мали навіть більше сили закріпити режим підйому на світанку. Вам дуже сподобається те, про що ви от-от дізнаєтеся. Пообіцяйте мені, що ви слухатимете мене ще уважніше зараз. Тоді ми завершимо роботу на

цей ранок.

- Ми обіцяємо, — разом відповіли підприємниця та художник.
- Чесно-чесно? — запитав мільярдер, виставивши мізинця.
- Так, — відповіла підприємниця, взявшись своїм мізинцем за його.
- Так, — погодився художник, зробивши те саме.
- Просто чудово, — у захваті підсумував магнат.

Один з охоронців, який провів трьох компаньйонів до будівлі, зайшов та витягнув зі свого рюкзака аркуш паперу. Він спрямував світло свого ліхтарика не нього, щоб всі могли побачити те, що було на ньому надруковано. Навчальна модель, що з'явилася перед їхніми очима, виглядала так:



— Програмуючи в собі нову звичку, ви пройдете через початковий період руйнування, — сказав містер Райлі, вказавши на першу фазу діаграми. — Пройдіть його, і ви точно просунетеся до другої фази процесу, де формуються нові нейронні зв'язки та починається справжнє встановлення звички. Це безладна середина. Нарешті, звикнувши до вашої практики перетворення будь-якої нової рутини на ваш нормальний спосіб життя, ви дістанетеся останньої — та чудової — стадії: інтеграції. Уся ця справа займає приблизно шістьдесят шість днів, згідно з дослідженнями Університетського коледжу Лондона. Красномовець у своєму вченні називає цей потужний проміжок часу *66-денним мінімумом*. Шістьдесят шість днів тренування, щоб виробити у себе нову звичку. Тож не здавайтеся після кількох днів, тижнів або навіть після двох місяців. Як і належить членові Клубу п'ятої ранку, дотримуйтеся обіцянки самому

собі принаймні шістдесят шість днів. Попри все. Зробіть одну цю річ, і решта вашого життя надзвичайно покращиться. Це я обіцяю вам від усього серця, — сказав мільярдер. — Так, усі зміни спочатку даються тяжко. Ось чому Красноловець назвав першу фазу руйнуванням. Якби це не було важко на початку, то не стало б справжньою зміною. Вам має бути важко, адже ви переписуєте минулі моделі вашого мислення та руйнуєте старі способи існування й минулі програми вашого серця та емоцій. Знаєте, чому «Спейс Шаттл» використовує більше палива у перші шістдесят секунд після старту, ніж на всій своїй орбіті навколо Землі?

— Йому потрібно здолати могутні сили гравітації після злету, — впевнено відповів художник.

*— Еге ж, — підтвердив мільярдер. — Здолати ці сили та досягнути необхідної швидкості вимагає величезної кількості палива. Але щойно це трапляється, з'являється рушійна сила і шатл просто йде вперед. Перша фаза створення нової звички — руйнування — цілком це нагадує. Вам потрібно здолати ваші глибоко вкорінені звички, домінуючі ритуали та традиційні шляхи роботи і піднятися над вашими власними силами гравітації, поки ви не розвинете необхідну швидкість. На початку це дуже складно. Я не брехатиму вам — поки ви зі мною, вставати о п'ятій ранку вам чудово вдається. Але у ці перші двадцять два дні ви нашттовхнетеся на стіну. І це нормально, це просто частина процесу встановлення звички, через яку має пройти кожен, хто прагне досягнути пікової продуктивності та вести багатше життя. Для більшості людей, які хочуть вставати до світанку, кожен день впродовж цієї першої фази є випробуванням. Вони хочуть здатися й повсякчас жаліються, що ранній підйом — це не для них, що вони не створені для цієї рутини і це просто не варте тих зусиль. Моя порада буде простою: *продовжуйте за будь-яку ціну. Постійність та наполегливість — ось поріг майстерності.* Речі, які здаються найскладнішими, є також і найціннішими. Пам'ятайте, що найвеличніші люди та видатні герої цивілізації піднесли свою силу якраз долаючи випробування. Будь ласка, пам'ятайте це правило: *коли ви маєте вибір, завжди обирайте те, що найсильніше штовхає вас вперед, сприяє вашому зростанню та змушує розкриватися ваші дари, таланти та особисті уміння.* Тож коли ви хочете здатися,*

продовжуйте. Скоро ви перейдете на наступну стадію і зрозумієте, що негативні, дратівливі емоції та сильне бажання опустити руки — це нормальна частина процесу встановлення нового режиму. Перші двадцять два дні мають відчуватися так, ніби це м'яка форма тортур.

— Тому що перша стадія уся присвячена руйнуванню старих способів життя, щоб можна було встановити нові, правильно? — запитала підприємниця.

— Цілком, — погодився мільярдер. — І лише те, що ви не могли зробити чогось раніше, не означає, що ви не можете цього зробити зараз, — додав він, заохочувально киваючи. — Я маю повторити те, що вже сказав, щоб ви точно це засвоїли: якби спочатку не було так складно, це не було би справжньою та цінною зміною. Суспільство запрограмувало нас думати, що коли спочатку нам важко, то відбувається щось погане і ми маємо припинити робити те, що робимо й повернутися до безпеки дому нашої попередньої норми. У цьому способі життя ви знайдете нуль розвитку та еволюції до легендарності. Нуль.

— Це правда, — погодилася підприємниця. — Усі, кого я знаю, щодня повторюють одне і те саме. Ну, гаразд. Може, не всі, але точно більшість людей. Ті самі думки, та сама поведінка, ті самі дії.

— Правда не в тому, що вони не можуть змінитися, — сказав містер Райлі. — Просто вони не пообіцяли собі справді покращити щось, а тоді триматися курсу стільки, скільки буде необхідно, щоб їхня нейробіологія та психологія, фізіологія, емоційний та духовний стан почали творити свої природні дива. Усе, що ви тепер вважаєте простим, колись вам здавалося складним і недосяжним.

Тоді мільярдер попросив у охоронця його ліхтарик та посвітив ним на другу фазу на навчальній моделі.

— Дякую, Крішно, — мовив він.

— Бачите, усі зміни є безладними в середині процесу. Друга стадія називається встановлення, тому що це ніби прохід через внутрішнє оновлення. Потрібно зруйнувати попередні основи, щоб ви могли звести нові, набагато кращі. Ця стадія змусить вас почуватися спантеличено, переживати багато стресу та фрустрації. Ви ще палкіше хотітимете все покинути та вважатимете ваше рішення долучитися до Клубу п'ятої ранку просто жахливим. Ви мріятимете знову довго

залишатися у вашому теплому ліжку та більше спати. Просто знайте, що це теж нормально. *Дуже* добре навіть. І хоча ви не можете цього побачити, ви просуваєтеся ще далі у прийнятті звички раннього підйому на все ваше життя. Усе ось-ось стане легшим. Справді. Вам просто потрібно пройти через другу частину процедури. І вона лише здається безладною та хаотичною. Насправді ви зростаєте та виходите на цілковито новий рівень діяльності. «У будь-якому безладі є таємний лад», — сказав відомий психолог Карл Юнг. Тож коли ви приймаєте нову безцінну ранкову рутину, уся структура вашого мозку насправді переживає підйом, поки ви створюєте ваші нові нейронні зв'язки. Насправді уся ваша система переживає перебудову. Чесно кажучи, ви знаходитеся на доволі невідомій території. Зовсім не готові до цього. Ідете у невідомість, завойовуєте нові території власного потенціалу та підходите до вищих рівнів людської оптимізації. Кортизол, гормон страху, у цей час посилено продукується, тож ви весь час почуваетесь наляканими. Усе, що відбувається у вашому мозку, забирає велику кількість енергії, тому часто на другій стадії встановлення звички ви почуватиметесь виснаженими. Давні мудреці, провидці та філософи називали таку глибоку особисту трансформацію «темною ніччю душі». Те, що колись було гусінню, тепер безладно — і все ж майже чарівно — перетворюється на метелика. Містики писали про глибокі та справжні перетворення як про подорож, що вимагає низки маленьких смертей. *Старий ти маєш померти, щоб міг народитися новий ти.* Красноловець каже: «Щоб ви могли перейти до величі, вам слід пережити повне знищення вашої слабкості». Драматичні слова, визнаю, але гуру каже правду. На другій стадії часом ви навіть почуватиметесь так, ніби все навколо розвалюється, але насправді усе сходиться разом — навіть краще. Ваше людське сприйняття часто не відображає реальність, як ви вже знаєте. Це просто ваше бачення світу крізь призми. Факт у тому, що ілюзія безпеки часто є значно небезпечнішою, ніж ваш підйом назустріч майстерності. Залишайтеся на другій стадії процесу близько двадцяти двох днів і просто знайте, що попереду вас чекають *непомірні* винагороди.

— Мені подобається все, що ви щойно сказали, — вставив художник. — Я встановлю ритуал раннього підйому на решту свого

життя, навіть якщо спроби цього мене вбиватимуть, — пообіцяв він собі.

Мільярдер мовив:

— Я переживав процеси руйнування та трансформації багато, багато разів. Щоразу, як я хотів прийняти нову звичку або розвинути якусь навичку чи навіть закріпити в собі більш розвинений спосіб мислення, я проходив через цей цикл смерті та відродження. І я маю сказати, що це справді відчувається так, ніби настав кінець. Часом ви будете налякані, довго будете дуже втомлені та збентежені тим, що говоритиме темний голос вашого еґо. Іноді ви навіть почуватиметеся так, ніби божеволієте. Ось чому так мало людей роблять цю роботу... і досягають висот легендарної роботи та чинять світовий вплив на культуру. Це спорт лише для справжніх воїнів, і він вимагає величезної сміливості, безкінечної впевненості та рідкісної сили характеру. Усе це ви маєте в собі, просто прийміть рішення використати їх. Як я і сказав, із практикою та терпінням усе це стане легшим, а тоді й узагалі автоматичним. Добре, друзі, — сказав мільярдер, сплеснувши в долоні, ніби футбольний тренер для підняття духу команди. — Я знаю, що ви все це чудово розумієте. Тому продовжимо рухатися вперед. Дотримуйтеся процесу встановлення нової звички через розлам старих моделей, що відбувається на першій стадії. Тоді продовжуйте рухатися далі, формуючи нові схеми у вашому мозку, що відбудеться через нейропластичність та створення кращих зв'язків у вашому емоційному ядрі на другій стадії. Зробіть це, і ви без сумнівів сягнете третьої стадії, фінальної частини вашого підйому — інтеграції. Пам'ятайте: усі зміни спочатку даються важко, потім здаються безладними, та врешті стають *прекрасними*.

Мільярдер зробив паузу, м'яко посміхнувся, а тоді торкнувся пальців своїх ніг. Він знову поцілував свою руку між пальців, а тоді продовжив.

— На останній стадії все сходиться разом, — пояснив він, — і ви отримуєте можливість оцінити переваги вашої фантастичної відданості Клубу п'ятої ранку на все життя. Ви наближаєтеся кінця приблизно шістдесятишестиденного періоду, необхідного людському мозку та буттю, щоб встановити нову рутину. Тож це час успіху. Ви пройшли початкове руйнування, пережили небезпеку та хаос

середньої фази і вийшли з цього випробування сильнішими, вправнішими та ближчими до вашої вищої — та нездоланної — природи. Тепер ви — це наступна версія вашого найкращого «я», здатна вести більшу гру, впливати на більшу кількість людей блискучою силою свого прикладу та бути кориснішим світу, адже тепер ви володієте більшою частиною вашого природного героїзму. Уся ваша тяжка праця, жертви та страждання, уважна послідовність та блискуча хоробрість зійшлися на цій стадії, а ваша нова звичка, над якою ви працювали, інтегрується до вас на психологічному, емоційному, фізичному та духовному рівні й перетворюється на вашу нову норму.

— Норму? — запитав художник. — То життя стає простим?

Раптом мільярдер впав на мармурову підлогу Тадж-Махалу та почав робити відтискання. Він чимось нагадував боксера, котрий тренується перед важливим боєм.

— Що за чортівню ви робите тепер? — запитала вражена підприємниця. «Він ще божевільніший, ніж я уявляла, — подумала вона. — Я справді люблю його».

— Головна мета життя — це зростання: постійно штовхати себе вперед, щоб реалізувати більше вашого потенціалу. Мої щоденні відтискання не лише підтримують мене у стані постійної оптимізації на шляху до світового класу. Вони також є чудовим шляхом підтримувати себе молодим, щасливим, живим. Нудьга вбиває людський дух.

Магнат підвівся.

— Для гравця вищої ліги верхівка гори — це підніжжя наступної гори. Встановлення однієї чудової звички дає вам непересічну можливість почати встановлення наступної. Знаєте, я роблю тисячу відтискань щодня. Класна вправа. Одна з найкращих. І проста. Підтримує мене в гарній формі. Добре працює з моїм тілом. А фізичні вправи також тримають у формі мої сідниці, — мовив він зніяковіло.

— Але робити тисячу відтискань щодня для мене є також ритуалом, що нагадує мені про необхідність рухатися вперед, продовжувати покращення моїх Станів розуму, серця, здоров'я та душі та посилювати мій підйом до найкращого. Чесно кажучи, я не боюся поразки. Це лише частина навчання літати. От чого я справді

страшенно боюся, то це відсутності зростання.

— Розумію вас, — сказала підприємниця, завзято записуючи щось у свій блокнот.

Тоді мільярдер провів пальцем по навчальній моделі та зупинив його на зоні з написом «Точка доведення до автоматизму».

— Гарна новина полягає в тому, що щойно ви дістаєтеся точки автоматизації, вам більше не потрібна сила волі для підйому о п'ятій ранку. Імплементация нового режиму до вашого життя завершена. Підйом до світанку стає вашою другою натурою. Тепер це просто. Ось справжній подарунок за вашу відданість та успіхи впродовж близько 66 днів: *сила волі, яку ви використовували, щоб прийняти звичку раннього підйому, тепер залишається вільною для встановлення іншої поведінки світового класу*, тож ви маєте можливість стати навіть більш продуктивними, процвітаючими, радісними та успішними. Це секрет усіх професійних спортсменів, наприклад. Справа не в тому, що вони мають більше самодисципліни, ніж звичайні люди. Справа в тому, що вони вирости на контролі імпульсів упродовж 66 днів, поки не встановили переможні звички. Після цього вони спрямовували свою силу волі на щось інше, що теж покращувало їхню професійність. Ще одну практику, що допоможе їм бути найкращими у своїй сфері та здобувати перемоги. Встановлення однієї звички, а тоді ще і ще — саме так грають професіонали. З часом їхня переможна поведінка стає автоматизованою. Ці суперзірки практикували свої звички перемоги так часто, що дійшли до того, коли забули, як це — *не* робити цього.

— Вони дійшли точки, коли легше було діяти за новою звичкою, правильно? — зауважила підприємниця.

— Абсолютно, — відповів мільярдер.

Художник був у захваті.

— Це так цінно для мене особисто та для моєї роботи художника. І якщо я правильно зрозумів весь процес, кожна з трьох стадій — руйнування, встановлення та інтеграція — займає близько двадцяти двох днів, правильно?

— Правильно. І приблизно на шістдесят другий день звичка закріплюється як автоматична. Це точка автоматизації, адже звички вимагають близько дев'яти тижнів для встановлення. Не припиняйте вставати о п'ятій ранку після тижня практики. Не здавайтеся, коли все

перетворюється на хаос всередині процесу. Залишайтеся неухильними впродовж усієї вправи, проходячи через всі випробування та виклики, як робив Шах Джахан та його робітники під час зведення Тадж-Махалу, створюючи одне з чудес світу. Чудові результати вимагають терпіння, а геній — часу. Залишайтеся вірними своєму прагненню виділяти годину для себе на сході сонця, поки більшість людей ще спить, щоб розвинути свої Чотири внутрішні імперії, які налаштують вас на реалізацію всіх зовнішніх імперій, котрі прагнуть створити ваші великі серця. Не зневажайте поклик розгорнути ваші найповніші таланти, примножити ваше щастя та відкрити рай спокою всередині вас, зміцнити ваші дивовижні сили, які ніколи не зможе применшити жодна зовнішня подія. Ось так, друзі мої, ви стаєте непереможними, незламними та справжніми майстрами своєї справи. А ще — дивом світу у ваш власний спосіб.

— Мені це подобається, — засяяла підприємниця. — Браво. Це пояснює, чому так мало людей мають звички, необхідні для досягнення майстерності. Вони просто не дотримуються своєї обіцянки достатньо довго, щоб та почала працювати. Вони могли б, але не роблять цього.

— Ага, — погодився мільярдер. — Ось чому інформація та освіта, навчання та зростання є такими важливими. Більшість просто не знає цієї моделі, що змінює життя, та практичних порад, що я відкрив вам. І через те вони не можуть їх і застосувати, а незастосоване знання залишає потенціал недокапіталізованим. Ми всі створені для тріумфу, як би ми його не визначали. На жаль, більшість людей ніколи не вивчала філософії та методології, якої Красномовець навчив мене. Те саме вчення я тепер передаю вам. Ви ж просто маєте переконатися, що передасте його вчення стільком людям, скільком тільки можливо. Будь ласка. Так ми зможемо допомогти людям залишити пільму апатії, посередності та нестачі та віднайти їхню внутрішню силу, щоб робити вражаючі речі решту свого життя. Господи, ми маємо зробити цей світ кращим, здоровішим та безпечнішим місцем.

— Звичайно, — разом пообіцяли підприємниця та художник.

Тоді підприємниця зупинилася, щоб увібрати в себе незабутню природу її теперішнього оточення. Вона стояла поруч із чоловіком, у якого вона несподівано закохалася впродовж їхньої дивної, красивої

та повної чудес пригоди. Вона стояла всередині одного з Сімох див світу, в Індії, країні, яку вона завжди хотіла відвідати через захопливі види, екзотичні радості та надзвичайних, особливих людей.

Вона зупинилася, щоб подумати, що розгорталося там, у її звичайному світі. Маніпуляції, крадіжки та зради. У ту мить вона засміялася. Не тим вимушеним сміхом, який так багато людей чують на бізнес-зустрічах, де добрі люди у тихому страху вдягають соціальні маски для злиття з оточенням, щоб виглядати могутніми та крутими. Ні, це була очевидна радість людини, яка щойно відкрила деякі зі справжніх скарбів мудро прожитого життя.

У ту саму мить підприємниця усвідомила, як їй пощастило.

Питання щодо спроби захопити її компанію вирішиться само собою, адже її життя завжди знаходить змогу вирішувати ситуації у найкращий для неї спосіб. Звичайно, вона навчилася не притлумлювати природні почуття злості, розчарування та часом суму, які піднімалися в ній час від часу, коли вона думала про цю ситуацію. Це просто була її людська природа, справжня та навіть хоробра, не слабка. І все ж тепер вона також розуміла, що у світі були речі, важливіші, ніж багатство, визнання та слава, і що багато фінансово багатих людей насправді є відчайдушно бідними.

«Ніщо не є таким же цінним, як щастя. Ніщо не є так само безцінним, як спокій мого розуму», — подумала підприємниця.

Вона знайшла любов. Вона досі мала відмінне здоров'я. Вона мала так багато речей, за які була вдячна: двоє очей, якими бачила багатства цього чудесного світу, дві ноги, щоб досліджувати цей світ, їжу на її столі щовечора, коли мільярди мають порожні шлунки, і дах над головою — гідне укриття. У своїй бібліотеці вона мала мудрі книги, а ще роботу, що насичувала її креативність та, як часто говорив мільярдер, можливість досягати виняткової майстерності, не лише щоб принести вигоду собі, але і послужити суспільству.

Тож всередині цього величного мавзолею, який наповнював натхненням так багато відвідувачів з усього світу, поки на багатому індійському небі сходило сонце, підприємниця знайшла у своєму серці потребу зробити те, що ми всі маємо робити більше у своєму житті.

Вона пробачила.

Вона відпустила ворожість до своїх інвесторів. Вона відпустила свої

образи на наклепників і кожне зі своїх болючих розчарувань. Життя закоротке, щоби сприймати речі занадто серйозно. І наприкінці цього життя найважливішим буде не те, чи ті інвестори отримають її підприємство, але те, ким вона стала як людина, і якість того, що вона робила, — скільком людям вона допомогла, як часто сміялася і як добре вона жила.

Мільярдер був правий: кожна людина робить все, що може, на основі рівня свідомості, на якому вона наразі перебуває, і рівня справжньої сили, якою вона володіє. І якби її інвестори знали більше, вони би і чинили краще. Ці люди завдавали їй болю та страждань, адже на глибинному, підсвідомому рівні самі страждали від болю. Так, цей вищий спосіб бачення речей не надто часто зустрічається у нашій цивілізації. Але, можливо, саме тому наш світ сповнений такою кількістю воєн, такою небезпекою та ненавистю. Можливо, подумала вона, ці корпоративні бандити були її вчителями і мусили підштовхнути її до краю, щоб вона опинилася в такому страшному та відчайдушному стані, щоб не мати іншого вибору, окрім як змінитися та навчитися високому польоту. Можливо, усе, що вона пережила, як думав мільярдер, було безцінною підготовкою до перетворення на ту людину, якою вона мала стати, щоб використати потенціал своїх найсвітліших дарів та втілити обіцянки її найвищої долі так, щоб це принесло користь і людству. І, можливо, саме коли ми втрачаємо все, ми пізнаємо наші найкращі «я».

Цей дивний, навіть дивакуватий та найщиріший ментор перед нею, містер Стоун Райлі, вкладав усе своє серце у пояснення того, як проста і водночас спочатку складна щоденна дисципліна Клубу п'ятої ранку може трансформувати продуктивність, процвітання та добробут будь-кого, хто застосовує цей метод. Він дотримався усіх великих обіцянок, які зробив у їхню дивовижну першу зустріч на незабутній конференції Красномовця. Він проявив себе титаном не лише індустрії, але і цілісності характеру та гідності.

«Нам потрібно більше таких людей, як він», — подумала підприємниця. — Жінок та чоловіків — справжніх лідерів. Людей, які чинять вплив не через силу великого титулу, а через силу їхніх характерів, благородства їхнього професіоналізму, співчуття їхніх сердець та незвичну відданість тому, щоб робити людей, яких вони

зустрічають, кращими, ніж ті були до їхньої зустрічі. Лідери менше керуються своїми егоїстичними прагненнями та его, і більше — альтруїстичними покличами їхньої великої мудрості».

Підприємниця згадала слова поетеси Майї Енджелу: «Я бажаю тобі продовження. Продовження бути, ким ти є, та світу, враженого твоїми добрими діяннями».

У цю мить підприємниця згадала і настанови Матері Терези: «Якби кожен вичистив лише свій поріг, увесь світ тоді став би чистішим».

Тож того дуже особливого ранку в одному з найрозкішніших пам'ятників світу вона не лише пробачила — вона уклала пакт із самою собою. Розуміючи як ніколи, що покращити себе — це найкращий спосіб покращити весь світ, і що розвиток генія всередині — це найшвидший спосіб підняти на новий рівень її відносини з усім зовнішнім, підприємниця пообіцяла собі не лише більше ніколи не думати про самогубство, а й заприсяглася щодня до кінця життя вставати о п'ятій ранку та дарувати собі цю Годину перемоги, вільну від усього тривіального відволікання, неважливих подразників та непотрібних ускладнень, щоб вона могла продовжувати святкувати Стан її розуму, очищувати Стан її серця, закріплювати Стан здоров'я та посилювати Стан душі.

Вона вимагатиме цього від себе попри всі виправдання та обґрунтування, які підноситиме їй слабша та налякана частина її «я», адже вона заслуговує прожити своє життя видатною. Недарма ж вона сподівалася бути однією з тих героїв, на яких ми всі чекаємо.

— Тож, — прокричав мільярдер, — ось вам три фінальні, надзвичайно практичні, тактики, які допоможуть закріпити нові звички. Я витратив багато часу на дослідження цієї теми, адже це абсолютно необхідно для успіху. Я швидко поясню вам ці три техніки, які, згідно з моїм дослідженням, допоможуть ранковій рутині Клубу п'ятої ранку закріпитися за вами, і тоді ми підемо звідси.

Він дістав ліхтарик та спрямував його промінь на стелю кімнати. На ній повільно з'явилися написи:

№ 1. Щоб звичка слугувала довго, ніколи не приймайте її самі.

№ 2. Найбільше вчиться вчитель.

№ 3. Коли вам найбільше хочеться здатися — це знак, що ви повинні продовжити рух уперед.

Мільярдер знову посміхнувся.

— Доволі прості вказівки, чи не так? Перший пункт нагадує нам, що ритуали засвоюються найкраще, якщо виконувати їх у групі. Ось чому бути членом Клубу п'ятої ранку — це так дієво. Ви не встановлюєте цю ранкову рутину самі. Ми всі в цьому разом. І моє щире бажання, коли ви, друзі, дістанетеся дому, — щоб ви привели до Клубу так багато людей, як зможете, — людей, готових прокидатися рано, щоб мати змогу виконувати роботу світового класу та створювати феноменальні життя. Групи підтримки уже довго є дієвим шляхом для того, щоб покращення були тривалими. Тож, будь-ласка, користуйтеся цією концепцією з розумом.

Мільярдер кашлянув. Тоді він потер свої груди, ніби йому там боліло, але зробив вигляд, що ніхто не помітив цього і продовжив говорити:

— Другий пункт нагадує, що справді слід навчати інших філософії та методології, якої ви навчалися у мене. Так ваше власне розуміння матеріалу стане ще глибшим. Багато в чому навчання інших тому, чим поділився я, стане подарунком, який ви зробите самі собі.

— Я ніколи не дивилася на це з такого боку, — зауважила підприємниця.

— Це правда, — сказав мільярдер. — І останній рядок, який ви бачите на цій стелі, є найважливішим. Пам'ятайте, що постійність є необхідною для всіх форм майстерності. У тій миті, коли ви відчуваєте, що більше не можете йти далі, ховається величезна можливість вивести вашу силу волі на цілковито новий рівень. Коли ви відчуваєте, що не можете вже продовжувати, протримайтеся ще трохи. Ваш м'яз самодисципліни суттєво посилиться, а рівень самоповаги зросте.

Тоді сталося дещо вражаюче, на що ніхто не чекав: мільярдер став на голову. З заплющеними очима він процитував фразу Джеральда Сайкса, письменника та філософа: *«Усім великим досягненням обов'язково мають передувати роки скромного навчання та відчуження від більшості суспільства».*

— Ви, двоє чудесних людей, заслуговуєте на втілення ваших найкращих себе та легендарних досягнень, — сказав мільярдер, повернувши свої ноги на землю. — Не зраджуйте сили, які сплять у вас, залишаючись надто довго у м'якому ліжку. Величні чоловіки й

жінки світу стали такими не завдяки своєму чудовому відпочинку під ковдрами, але тому що ставили перед собою високі амбіції, яких потім *досягали*, — навіть якщо більшість називала їх безумцями. Світовий клас вимагає часу і відданості, а ще жертв і терпіння — як показує нам Тадж-Махал. А героїзм ніколи не з'являється в одну мить. Прийміть звичку п'ятої ранку. Залишайтеся у цьому процесі попри все та рухайтесь вперед, коли вам найбільше хочеться зупинитися. Це зробить вас легендою та закріпить вашу долю як людини, гідної світового впливу.

Тоді Стоун Райлі встав, обійняв своїх двох учнів та зник у мармуровому коридорі.

Розділ 13

Клуб п'ятої ранку дізнається про Формулу 20/20/20

Рано вранці, коли ви у своїй лінії не хочете вставати, зверніться до цієї думки: «Я встаю, щоб виконувати роботу людини».

Марк Аврелій, римський імператор

«Рим — у моїй крові. Його енергія рухається моїми венами, а його особливий вид чарів відновлює мій дух», — подумав мільярдер, поки його літак їхав по майданчику приватного аеропорту цього міста. У колонках літака пульсувала пісня «*Magnolia*» італійського гурту *Negrita*, і мільярдер рухав своїми міцними плечима в такт музиці. — Гаряча гордість, фантастична пристрась та славні серця римлян так сильно мене надихають. Те, як падає світло на Триніта-деї-Монті, церкву, що вінчає Іспанські сходи, завжди підносить мою душу і наповнює сльозами мої очі. Витончена їжа, в тому числі сир моцарела, римська паста, соус аматричана та паста карбонара разом із приготованим на грилі ягням, насичує моє бажання посилити задоволення від життя, а досконала архітектура цього міста — музею під відкритим небом, де я люблю гуляти під дощем, промовляє і до воїна, і до поета в мені», — думав магнат, коли його літак наближався до гейту.

Мільярдер провів чимало найкращих років свого фантастичного, але далекого від ідеального життя у Римі; він жив у квартирі в історичному центрі міста на Віа Вітторія. Цюрих та інші його домівки були місцями, куди він здебільшого приїздив для роботи над проектами та управління своїми глобальними комерційними операціями, але Рим... Що ж, Рим розпалював його відчуття трепету й

насичував радістю.

Вдихати аромат весняних гарденій та довго гуляти повз храм, що стоїть на озері у парку під назвою Вілла Боргезе, — це були дві його улюблені речі в житті. Вставати о п'ятій ранку, до того як жвавий транспортний рух у Римі встигне придушити частину його величі, та їздити на своєму гірському велосипеді повз фонтан Треві, вгору на Монті, повз Колізей і нарешті на П'яцца Навона, просто щоб посидіти там та захопитися неймовірністю церкви на цій високій площі, — усе це нагадувало йому про ту блискучість, що її приносять лише ранні ранки. Набагато сильніше, ніж його статки, такі переживання змушували його почуватися багатим... та живим.

Ви маєте знати, що найбільше кохання знайшло його саме в Римі. Мільярдер зустрів її в англійській книгарні на Віа деї Кондотті, вражаючій вулиці, де тримають свої флагманські магазини італійські легендарні модні будинки. Хоча йому вже було далеко за тридцять, титан під час тієї першої зустрічі був досі холостяком, трохи плейбоем та чоловіком, знаним за його смак у найкращих задоволеннях світу. Він досі пам'ятав книгу, у пошуку якої він попросив її про допомогу: «Джонатан Лівінгстон, мартин» Ричарда Баха, цей чудесний трансформуючий роман про птаха, який знав, що створений літати вище, ніж його зграя, та який вирушив у незабутню подорож, щоб зробити це внутрішнє знання реальним.

Ванесса швидко знайшла книжку, була надзвичайно люб'язною, і все ж якоюсь відчуженою, а тоді відійшла допомогти іншому покупцю.

Мільярдеру знадобилося ходити до тієї тісної книгарні з книжками, розставленими на старих полицях, що заповнювали обвітрені часом стіни, понад рік, щоб ця молода жінка погодилася повечеряти з ним. Завзятість мільярдера підбурювалася ще і її особливою красою, гострим інтелектом, богемним особистим стилем та незграбним сміхом, який робив його щасливим, ніби бджолу на величезному горщику з медом.

Вони одружилися у чарівному приморському містечку Монополі у південному регіоні Італії — Пульї.

«Що за особливий день це був, — зі світлим сумом думав Стоун Райлі. — Музика, що линула головною площею, коли всі ми танцювали з диким завзяттям під світлом повного місяця. Свіжий

фермерський сир буррата, паста орекьєтте, приготована бабусею шеф-кухаря. Містяни долучалися до веселої вечірки, проявляючи свою безкінечну італійську гостинність, коли приносили з собою пляшки домашнього вина «Негроамаро» та «Прімітіво». Усе пережите тоді досі брало за серце.

Стосунки мільярдера з Ванессою були і чуттєвими, і легкими, як і в багатьох великих історіях кохання. Часом — насправді часто — напружений романтичний зв'язок вирощує глибоко вкорінений біль. З особливою для нас людиною ми нарешті відчуваємося в достатній безпеці, щоб зняти нашу соціальну броню та показати справжніх себе, тож вони отримують можливість побачити нас у повноті нашої дивовижності, пристрасті та світла. І все ж це також дозволяє їм за тіньовим боком, який всі ми маємо, побачити те, що виростає з того болю, який ми пережили в своєму житті.

У своєму «Пророку» Халіль Джебран писав: «Коли кохання кличе тебе, слідуй за ним, хоча його шляхи жорсткі та круті, хоча меч, захований між його крил, може ранити тебе, хоча його голос може розбити твої мрії, як північний вітер нищить сад. Усе це може зробити з тобою кохання, щоб ти міг пізнати таємниці свого серця». І все ж попри неспокійну природу їхнього шлюбу, мільярдер та його прекрасна дружина змушували його працювати десятиліттями.

Хоча вона раптово померла багато років тому, він ніколи не одружився знову. Не міг дозволити собі знову закохатися, переважно зосереджуючись на зростанні його бізнес-імперії, розширенні філантропічної діяльності та насолоджуючись справді чудовим життям, на яке він заслуговував, на самоті.

Магнат витягнув свій гаманець та неквапно дістав звідти потріпану фотографію Ванесси. Він дивився на неї, зачарований її зображенням. Тоді він знову заходився кашлем. Сильним.

— У вас усе добре, босе? — запитав один із пілотів з кабіни.

Мільярдер нічого не відповів, дивлячись на фотографію.

Підприємниця та художник прилетіли до Рима на кілька днів раніше і були зачаровані видами, багатством та винятковістю Вічного міста. Тримаючись за руки, вбираючи у себе всю енергію та красу Рима, вони проходили вимощеними вулицями, якими колись ходили великі будівники та знатні імператори.

Сьогодні був день, на який вони довго чекали. Цього ранку вони дізнаються *Формулу 20/20/20*, що слугувала ядром Методу п'ятої ранку. Двох учнів навчать в усіх деталях, що робити під час Години перемоги, того вікна можливостей, що відчиняється між п'ятою та шостою ранку, щоб вони завжди могли насолоджуватися чудовими днями. О, так, сьогодні вони відкриють у найдрібніших деталях, як добре проводити свої ранки, щоб вибудувати життя найвищої якості.

Як і попросив мільярдер, двоє учнів стояли на самій вершині Іспанських сходів. Була рівно п'ята ранку. Якби ви стояли на платформі під обеліском та подивилися на сходи вниз, ви би побачили точно те місце, де ментор та його учні зустрілися того ранку.

Перші промені римського сонця ледь поцілували Триніта-деї-Монті, а двоє закоханих вже дивилися на місто великої культури. Ранні римляни були надзвичайними у грандіозності своїх візій, у масштабі їхніх будівель та у здатності будувати монументи ніби з іншого світу, що зраджували інженерній реальності. Двоє учнів могли бачити Базиліку Святого Петра та гробницю імператора Августа, а ще Сім пагорбів, що були такими важливими для захисту імперії, яка брала свій початок із крихітного поселення на берегах річки Тибр та виросла до того, що нараховувала у своєму складі сорок різних країн по всій Європі, Азії та Африці. Повітря пашило сумішшю квіткових нот та диму, адже десь далеко палили вогнище.

— Бонджорно! — вигукнув чийсь голос посеред тиші. — Візьміть під контроль свій ранок. Покращте своє життя, — крикнув мільярдер із таким ентузіазмом, який ви почули би від римських солдатів, які здобули важливу перемогу.

Містер Райлі вийшов під перші пекучі промені сонця, посміхаючись своєю фірмовою усмішкою, що свідчила про магію життя. Для сьогоднішнього важливого заняття він одягнув шикарні італійські сонцезахисні окуляри. На ньому також була італійська куртка поверх чорної футболки з ініціалами SPQR, вишитими на ній, чорні спортивні штани та помаранчеві кросівки.

— *Tutto bene?* — радісно запитав він.

— Усе добре, — щасливо відповіла підприємниця, яка розуміла кілька слів італійською.

— Справді добре, — додав художник.

— Це великий день, друзі. Сьогоднішній урок, який я — ваш учитель, якого не відірвати від пасти тонареллі із сиром, — проведу для вас, буде присвячено *Формулі 20/20/20*. Ми нарешті дісталися цієї миті й готові налаштувати ранкову рутину, щоб ви двоє могли матеріалізувати ваші обіцянки генію та вести життя у радості, непідвладній часу. Вам дуже сподобається те, що ви от-от почувете. Решта вашого життя ніколи не буде такою, як раніше, — заявив прославлений мільярдер.

Поки сонце повільно піднімалося, ззаду лівої руки вперше можна було побачити татуювання мільярдера. Це були цифри. Просто напис *20/20/20*.

Промені світла зібралися над його головою і нагадували німб. Уся ця сцена була просто неземною. Ви були би вражені.

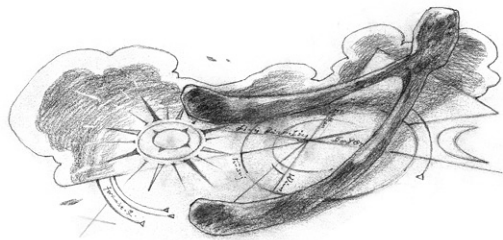
— Це нове? — поцікавився художник. — Не помічав його раніше.

— Ага, — відповів магнат. — Дехто у Трастевере зробив це для мене минулого вечора. Круто, правда? — сказав мільярдер, виглядаючи невинним, як дитя.

— Типу того, — мовив художник, широко позіхнувши, а тоді зробив ковток зі стаканчика «кави з собою». — Все-таки в Італії чудова кава, — додав він.

— Ну, татуювання тимчасове, — зізнався мільярдер. — Я зробив його, тому що сьогодні день *Формули 20/20/20*. Це справді один із наших найважливіших навчальних днів разом. Я відчуваюся благословенним бути тут із вами двома. Я починаю відчувати, що тепер ми як сім'я. І знову бути в Римі — це так неймовірно особливо. Я не приїздив сюди після того, як моя дружина, Ванесса, померла, — зізнався він, перш ніж відвів погляд.

Тоді Стоун Райлі сягнув до кишені своїх штанів та дістав звідти курячу кістку-дужку. Він обережно поклав її на одну зі сходинок із низкою загадкових малюнків на ній. Просто щоб ви знали, як це виглядало:



Мільярдер попросив двох своїх учнів загадати бажання, перш ніж наказав їм зламати кістку, щоб їм пощастило⁵.

— Я приніс це на наше заняття цього ранку, не лише щоб створити ще більше гарного настрою для вас, друзі, — продовжив мільярдер. — Я також хочу, щоб ви двоє запам'ятали, що дужка без хребта насправді далеко вас ніколи не заведе, — пояснив він.

— Щось на кшталт «тимчасова відданість приносить тимчасові результати», чому ми навчилися раніше? — запитав художник.

— І «жодна ідея не працює, якщо не працюєте ви»? — докинула підприємниця, розтягуючись в асані назустріч ранковому сонцю.

— Саме так, — відповів мільярдер. — Я знаю, що ви обидва прагнете жити продуктивним, чудовим, щасливим та змістовним життям. Бути членом Клубу п'ятої ранку — це насправді саме та звичка з усіх можливих, що гарантуватиме вам, що ця велика амбіція стане реальністю. Це єдина практика з тих, з якими я коли-небудь стикався, яка здатна транслювати намір блискучого життя на щоденну дійсність. Так, мрії та бажання — це лише дужки. Вставати до сходу сонця — це ваш хребет, з яким ви втілите їх.

Сила раннього підйому насправді походить зі щоденного застосування *Формули 20/20/20*, — продовжив магнат. — І тепер вас відділяє всього лише кілька секунд від пізнання цієї надзвичайно дієвої ранкової рутини.

— Час — це головне! — сказав художник, вдягнувши свої сонячні окуляри з зеленими лінзами, щоб захистити свої очі від світла, що тепер починало заповнювати порожній простір навколо Іспанських сходів та поширювалося вниз ними до вимощеної площі, на якій стояв відомий фонтан, побудований навколо скульптури старого човна роботи Берніні.

— Обійміть мене, перш ніж ми розпочнемо, люди! — приязно вигукнув мільярдер, обіймаючи художника та підприємницю. — Ласкаво прошу до мого любого Рима! — додав він, а з відчиненого вікна квартири неподалік почала грати пісня «*Come un Pittore*» групи *Modà*.

— Ну, добре. Поїхали. Прошу, знайте, що ваша креативність, продуктивність, процвітання, працездатність та корисність для світу, так само, як і якість вашого особистого життя, не зміниться лише від самого підйому о п'ятій ранку. Не тільки це робить ваш режим таким потужним. Важливо, чим ви займаєтесь у ті шістдесят хвилин після пробудження, і саме це робить Клуб п'ятої ранку таким карколомним. Запам'ятайте це: ваша Година перемоги дарує вам одне з найкращих вікон можливостей. Ви тепер знаєте, що те, як починається ваш день, суттєво впливає на те, як він розгортатиметься. Деякі люди встають рано, але знищують цінність їхньої ранкової рутини, дивлячись новини, подорожуючи інтернетом, проглядаючи стрічки соціальних мереж та перевіряючи повідомлення. Я впевнений, що ви розумієте, що така поведінка походить від потреби швидкого задоволення та притоку дофаміну — це втеча від справді важливих речей. Така поведінка є причиною того, чому більшість людей втрачає можливість робити речі, які дозволили би їм користуватися тихою та спокійною природою цього особливого часу, щоб допомогти їм максимізувати велич, щоб чудові дні постійно з'являлися у їхніх життях.

— І створюючи кожен день, ми творимо своє життя, правильно? — запитав художник, підтверджуючи ключове знання, що його він засвоїв у маєтку мільярдера на океанському узбережжі. — Це *Основа складання днів* і один із *Чотирьох фокусів творців історії*, які ви нам пояснили. Я досі пам'ятаю ту модель.

— Абсолютно правильно, — заплодував мільярдер. — І я маю сказати, що починати ваш день розумно, здорово та спокійно — це не лише про оптимізацію вашого публічного та приватного успіху. Це також про захист цього успіху.

Раптом Іспанською площею проїхав на коні чоловік, вдягнений як гладіатор; він крикнув:

— Бонджорно, містере Райлі! — і продовжив свій шлях.

— *A dorò*, — відповів мільярдер достатньо голосно, щоб той чоловік

почув його. — Крутий костюм, правда ж? — сказав він своїм учням.

Мільярдер потер своє несправжнє татуювання і поглянув у бік Колізею.

— Чоловік, якого ми щойно побачили, змусив мене згадати про ауриг, тих рабів у давньому Римі, які перевозили важливих римських лідерів та були обрані на таку роботу за те, що були гідними довіри. Ось що цікаво: одним із ключових завдань ауриг було стояти за спиною військового генерала, знаного як *Dex*, та шепотіти слова «*Memento homo*» йому на вухо, коли він покладав лавровий вінець на свою голову.

— Що це означає? — запитала підприємниця. Сьогодні вона була вдягнена у світлі джинси, яскраво-червону футболку з V-подібним вирізом та білі кросівки. Волосся її було зібрано в «кінський хвіст», який їй подобався. На ній були її браслети, і вона просто-таки випромінювала оптимізм.

— «*Memento homo*» латиною означає «пам'ятай, що ти лише людина», — відповів мільярдер. — Ауриги говорили це, щоб стримати самовпевненість лідера та допомогти йому впоратися з невідворотним покликком егоїзму, який завжди приносить за собою великий успіх. Цей ритуал був глибокою дисципліною, щоб переконатися, що *Dex* залишався цілковито зосередженим на його справжній місії перетворення себе та імперії, якою він керував, та не марнував усю свою енергію на розваги та виправдання, що призводили цілі династії до падіння.

— Знаєте що? — зауважив художник. — Я бачив, як деякі художники-генії підривали свої творчі імперії та руйнували свою добру репутацію, тому що не могли гідно впоратися з успіхом. Тож я розумію, про що ви.

— Точно, — сказала підприємниця, обійнявши однією рукою свого нового бойфренда. — Я бачила так багато крутих компаній, які втрачали свою частку ринку, адже закохалися в свою формулу перемоги. Вони втратили свій вогонь, погладшали та стали самовпевненими, купившись на хибну думку, що коли вже за їхніми чудовими продуктами стоять довгі черги, то ці черги стоятимуть до них завжди, — навіть якщо вони не вдосконалюватимуть свої продукти, не покращуватимуть обслуговування та не будуть певні, що

кожен їхній працівник підвищує свої лідерські якості. Тож я теж розумію, про що ви, містере Райлі.

— Чудово, — відповів він. — Застосовуючи *Формулу 20/20/20*, завжди пам'ятайте про необхідність продовжувати покращувати ваш спосіб її використання щоранку. Залишайтеся невгамовним. Оточуйте це ментальністю білого поясу. Адже *ніщо так не підводить, як успіх*. Щойно ви відчуєте, якою трансформаційною є ця практика, вам стане легко рухатися за інерцією деяких кроків процесу чи навіть нехтувати ними.

Мільярдер торкнувся вказівним пальцем однієї зі сходинок. Він заплющив очі і тихо промовив:

— Настав час облишити спроби утекти від нашого вищого «я» та прийняти себе на новому рівні здібностей, сміливості та розуміння поклику наших життів надихати людство.

Тоді він пройшовся кам'яною платформою над Іспанськими сходами та підняв два пальці своєї правої руки в універсальному знаку миру. Після цього він помахав рукою у напрямку чоловіка, що підсмажував каштани на Іспанській площі, біля початку Віа деї Кондотті. На чоловікові були сіра сорочка, сині штани та жовті кросівки.

Побачивши знак, чоловік одразу підвівся та кинувся через площу та вгору сходами — по три сходинок за крок — аж до самої вершини, де стояв мільярдер. Він підняв свою зім'яту сорочку, показавши куленепробивний жилет, та дістав з-під нього заламінований аркуш паперу.

— Тримайте, гранде. Радий бачити вас у Римі, босе, — чоловік говорив із багатим італійським акцентом, а його голос був твердим, як криця.

— Адріано — член моєї команди безпеки, — зазначив містер Райлі, вивчаючи передану йому сторінку. — Він один із найкращих. Виріс у містечку Альба, у регіоні П'ємонт цієї виняткової країни. Вам, друзі, подобається тартуфо?

— Що це? — запитав художник, виглядаючи трохи спантеличеним сценою, що щойно відбулася.

— Трюфелі, крихітко! — вигукнув мільярдер. — Господи, на смак вони надзвичайні. На пасті тальоліні з розталім маслом, розприсканим по ній. Або натерті на сильно підсмажені яйця. Ох, це

просто їжа імператорів! — очі мільярдера були широкими, як степ, коли він уявляв їжу, яку зараз описував. Тонка, мов лезо бритви, цівка слини з'явилася у правому кутку його рота. Так, цівка слини. Більш ніж дивно, чи не так?

Адріано, який залишався на місці, непомітно передав своєму начальнику носовичка. Він подивився на підприємницю та художника поглядом, який ніби промовляв: «Я знаю, він дивний, але ми його любимо».

А тоді усі четверо, опустившись на надзвичайну пам'ятку, почали сміятися. Всі разом.

— Чудового вам ранку, босе, — сказав Адріано, готуючись залишити їх. — Побачимося у Тестаччо цього вечора. Дуже дякую, що запросили мене повечеряти з вами сьогодні. Ми їстимемо римську пасту, як завжди?

— *Si*, — підтвердив мільярдер. — *A presto*. Білі трюфелі вирощують в Альбі, — пояснив він. — Спеціально натреновані на це собаки знаходять їх за запахом. Або свині. Можливо, у майбутньому я візьму вас, друзі, з собою на полювання за трюфелями. Обіцяю, це буде незабутньо. Але давайте нарешті подивимося на цю фантастичну навчальну модель. Красномовець пояснив для нас Годину перемоги та *Формулу 20/20/20*. Більше жодних питань, як вибудувати свою ранкову рутину. Жодних виправдань. Ось тут усе перед вами. Просто натисніть на кнопку «почати», і день буде вашим. Прокрастинація — це акт самоненависті.

— Справді? — запитав художник.

— Цілком. Якби ви справді любили себе, то відкинули б усі почуття, які говорять, що ви не гідні того, щоб бути великим, та відмовилися би від буття рабом вашої слабкості. Ви припинили б зосереджуватися на тому, чого вам не вистачає, і почали відзначати ваші чудесні якості. Просто подумайте про це: на цій планеті більше немає людей, які мають унікальний набір тих дарів, що їх маєте ви. Насправді в усій історії не було людини, що була би такою самою, як ви. І ніколи не буде. Це беззаперечний факт. Тож підносьте усю силу вашого багатого таланту, блискучих та захопливих сил. Облиште руйнівну звичку порушення обіцянок, які ви собі даєте. Нездатність дотримання обіцянок є однією з причин, чому так багато людей не люблять себе.

Недотримання того, що ми говоримо собі, руйнує наше відчуття особистої цінності та розчиняє нашу самооцінку. Продовжуйте так поводитися, і несвідома частина вас почне вірити, що ви нічого не варті. І пам'ятайте про психологічне явище, знане як самоціль, про яке я розповідав вам раніше. Ми завжди працюємо так, що це збігається з тим, як ми бачимо себе. Тож наше мислення створює наші результати. І що менше ми цінуємо себе та наші сили, — продовжив він, — то до меншої кількості сили маємо доступ.

Мільярдер простежив за зграйкою метеликів, що пролетіли повз, перш ніж продовжити:

— Це так працює. Тож я раджу вам припинити відкладати важливе, розвинути ті м'язи сили волі, про які ми говорили у Тадж-Махалі, та зробити решту вашого життя вправою на хоробрість, доказом виняткової продуктивності та рідкісним вираженням незаплямованої краси. Віддайте належну честь всьому тому, чим ви насправді є, проживаючи ваш геній замість того, щоб ненавидіти себе, заперечуючи вашу унікальність. Прокрастинація — це акт самоненависті, — повторив містер Райлі. — Присвятіть себе встановленню *Формули 20/20/20* як ключового способу проведення вашого ранку.

Мільярдер показав схему підприємниці та художнику. Вона виглядала так:

ФОРМУЛА 20/20/20			
РОЗБІР			
ЗОНА №1	ЩО	НА ВІЩО	КОРИСТЬ
05:00–05:20 РУХАЙСЯ	<ul style="list-style-type: none"> • ІНТЕНСИВНІ ВПРАВКИ; • ЛІПНИЙ; • ВІСНІСЬ; • ПИЙ ВДОСТАТЬ ВОДИ; • ГЛУБОКО ДИХАЙ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ЗНИЖУЄТЬСЯ РІВЕНЬ КОРТИЗОЛУ; • СИМТЕЗУЄТЬСЯ ВОНІ; • ПІДВИГУЄТЬСЯ РІВЕНЬ ДОФАМІНУ; • ПІДВИГУЄТЬСЯ РІВЕНЬ СЕРОТОНІНУ; • ПОКРАЩУЄТЬСЯ МЕТАБОЛІЗМ. 	<ul style="list-style-type: none"> • БІЛЬШЕ ФОКУСУ, ПРОДУКТИВНОСТІ; • ФОКУС-ОПТИМІЗАЦІЯ МОЗКУ; • ПРИТІК ЕНЕРГІЇ; • МЕНШЕ СТРЕСУ; • ДОЛГА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ.
ЗОНА №2	ЩО	НА ВІЩО	КОРИСТЬ
05:20–05:40 РЕФЛЕКСУЙ	<ul style="list-style-type: none"> • ЩОВЕЧІСЬ МЕДИТАЦІЯ; • ПЛАНУВАННЯ; • МОЛИТВА; • МІРКУВАННЯ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ПОШУТОК ДО ВЕДІЧНОСТІ; • ПІДВИЩЕННЯ СВДОМНОСТІ; • СТІМЖО ШАСТІ; • РОЗВИТОК МУДРОСТІ; • РОЗШИРЕННЯ СПОКОЮ. 	<ul style="list-style-type: none"> • БІЛЬША ПОЗИТИВНОСТІ; • ЗМЕНШЕНА РЕАКТИВНОСТІ; • БІЛЬША КРЕАТИВНОСТІ; • СИЛЬНІША ПРАЦЕЗДАТНОСТІ; • БАГАТШЕ ЖИТТЯ.
ЗОНА №3	ЩО	НА ВІЩО	КОРИСТЬ
05:40–06:00 ЗРОСТАЙ	<ul style="list-style-type: none"> • ПЕРЕГЛЯД ШЛЕЙ; • ЧИТАННЯ КНИЖОК; • СЛУХАННЯ АУДІОКНИГ; • СЛУХАННЯ ПОДКАСТІВ; • ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ. 	<ul style="list-style-type: none"> • СТАН РОЗУМУ ЗРОСТАЄ; • ПОГЛИБЛЕННЯ ЗНАНЬ; • ПІДВИЩЕННЯ ГОСТРОТИ РОЗУМУ; • ЗРОСТАННЯ ВІВЧЕНОСТІ; • ПОЗИТИВНЕ ЗРУШЕННЯ У МАЙСТЕРНОСТІ. 	<ul style="list-style-type: none"> • КРАЩІ ПРИЄМКИ ВПРІВІ; • ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦІ У ОБСЕР; • ДОМІНУВАННЯ У ОБСЕР; • ОСОБИСТІСЬ ЗРОСТАННЯ; • ПРИПЛИВ НАДІННЕННЯ.

— Як ви бачите з цієї навчальної моделі, є три двадцятихвилинних

блоки, які ви встановлюєте, а тоді практикуєте до рівня майстерності. Перша двадцятихвилинна зона *Формули 20/20/20* вимагає від вас *Руху*. Простими словами, регулярне виконання одразу після пробудження вправ, які змушуватимуть вас пітніти, кардинально змінить якість ваших днів. Друга зона заохочує вас до *Рефлексії* впродовж двадцяти хвилин. Цей сегмент створено, щоб допомогти вам знову дістатися вашої природної сили, покращити самосвідомість, розчинити стрес, підживити щастя та відновити внутрішній спокій в епоху гострих надмірних стимуляцій та активності. І завершите ви ці шістьдесят хвилин особистої фортифікації блоком, присвяченим вашому *Зростанню*, тобто читанню книг, які покращать ваше розуміння принципів побудови найкращого життя, або статей, які покращать ваші професійні знання; ви можете також послухати аудіоматеріал про те, як віртуози досягають своїх незвичайних результатів, або подивитися освітнє відео, яке покаже вам, як підняти ваші стосунки на новий рівень, покращити фінансовий стан або поглибити вашу духовність. Як ви, друзі, знаєте, лідер, який дізнається найбільше, перемагає.

— Одна з найбільш помічних речей, про які я дізнався від Красномовця, полягала в тому, що *найважливішим* було починати мої ранки з потужного комплексу вправ, — одразу ж, як я вистрибував з ліжка. Я досі пам'ятаю його слова: «Ти повинен починати свій день з інтенсивних фізичних вправ. Це не обговорюється. Інакше *Формула 20/20/20* не спрацює. І я заберу в тебе членство у Клубі п'ятої ранку».

Над мільярдером пролетіли три голуби. Із широчезною усмішкою на обличчі він провів їх поглядом, відправив їм навздогін повітряний поцілунок, а тоді продовжив свій монолог про ранкову рутину творців історії.

— Завзяте тренування як перша справа вранці змінить для вас усе. Активний рух невдовзі після того, як ви прокидаєтеся, генерує реакцію у вашому мозку — як каже нам нейробіологія, — що не лише повністю вас пробудить, але і наситить ваш фокус та енергію, поглибить вашу самодисципліну та покладе початок вашому дню так, що це дозволить вам почуватися на висоті. Тепер, щоб бути особливо корисним для вас двох, я скажу, що ваші вправи можуть означати заняття з розтяжки, стрибки та присідання, стрибки через скакалку, як

це люблять робити професійні боксери, або короткі пробіжки. Не впевнений, що працюватиме найкраще саме для вас. Справжній ключ тут у тому, щоб точно спітніти.

— Чому? — запитав художник, що саме активно все занотовував.

— Через те, що ви бачите на схемі. Як ви тепер знаєте, кортизол — це гормон страху. Він виробляється у кірковій речовині надниркових залоз, а тоді викидається в кров. Це один із головних ворогів на шляху вашого генія, що руйнує дану вам можливість творити історію. Наукові дані підтверджують, що рівень кортизолу є найвищим саме вранці.

— Неймовірна інформація, — зауважила підприємниця, ще раз потягнувшись у римському сонячному світлі.

— Так, це справді так. Тож фізичні вправи з 5:00 до 5:20 ранку впродовж усього двадцяти хвилин суттєво знизять ваш рівень кортизолу і відтак налаштують вас на режим глибокої працездатності. Фантастичний спосіб почати ранок, правда? Також доведено, що існує життєво важливий зв'язок між фізичною формою та когнітивними здібностями. Якщо ви пітнієте від потужних вправ, у вас звільняється BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*) — нейротрофічний фактор мозку, що потужно заряджає ваш мозок на переможний день.

— Вау, — сказала підприємниця, також занотовуючи це з пекельною швидкістю.

— BDNF проявив себе як майстер відновлення мозкових клітин, уражених стресом, та пришвидшувач формування нейронних зв'язків, щоб ви могли краще думати та швидше осмислювати, — виголосив мільярдер. — Ще одна Конкурентна Перевага Гаргантюа, це вже точно. Ох, і це також підштовхує нейрогенезис, тож ви справді вирощуєте нові клітини мозку. Лише це чого, по-вашому, варте?

— Вау номер два! — вигукнув художник, і це звучало дуже наївно, геть без натяку на його накрутість.

— Мій бізнес стане недоторканим, а особисто я стану непереможною, коли застосовуватиму всі ці ідеї, якими ви так щедро з нами ділитесь, — сказала підприємниця. Повторюючи те, що містер Райлі робив завжди, коли бачив, що хтось є добрим до нього, вона легенько вклонилася йому, щоб показати, як цінує його допомогу.

— Точно, — погодився мільярдер. — А інтенсивно займаючись

фізичними вправами у першу двадцятихвилинну зону *Формули 20/20/20*, ви також вивільните дофамін, добре відомий як нейротрансмітер драйву, а ще підвищите рівень серотоніну, чудесного гормону, що регулює ваше щастя. Це означає, що до 5:20, коли ваші конкуренти ще рахують овець, ви уже готові бути першим у своїй сфері, досягати відмінних результатів та робити ваш день попереду легендарним.

— А чи не могли б випояснити конкретніше, що нам потрібно робити, щоб переконатися, що ми встаємо разом із сонцем? — запитала підприємниця. — Тобто чи не могли б ви трохи заглибитися в деталі того, як ми маємо поводитися, щоб справді вставати з ліжка, коли дзвенить будильник? Сподіваюся, це не дурне питання. Чи воно занадто просте?

— Це чудове запитання, — сказав художник, поплескавши свою дівчину по спині.

— Так, блискуче питання! — вигукнув магнат. — І необхідне. Як я і запропонував, купіть будильник старого зразка — таким користуюся я. Як я сказав у Агрі, вам не потрібно спати з технологіями у вашій спальні. Скоро я поясню, чому. Щойно ви матимете будильник, зробіть так, щоб він поспішав на півгодини. Тоді налаштуйте будильник на 5:30.

— Справді? — здивувався художник. — Це... дивно.

— Я знаю, — визнав мільярдер. — Але працює, ніби *магія*. Ви змушуєте себе думати, що встаєте пізніше, але насправді піднімаєтеся о п'ятій ранку. Просто така тактика працює, тож зробіть це. Після цього (хоч це і прозвучить очевидним, але це ще один ключ до успіху), щойно ви чуєте звук будильника, вистрибуйте з ліжка, перш ніж ваше слабше «я» почне видавати вам усі на світі причини залишитися у ліжку. Зробіть це, перш ніж ваш раціональний розум зможе вигадати причини залишитися під ковдрою. Вам просто потрібно пережити цей шістдесятишестиденний період встановлення звички, щоб підйом о п'ятій ранку досягнув точки доведення до автоматизму. Тоді простішим стане вставати рано, а не спати довше. Коли я лише долучився до Клубу п'ятої ранку, я спав у своєму одязі для занять спортом.

Містер Райлі виглядав дещо присоромленим. Тоді ще більше голубів

пролетіло повз них, а над Іспанськими сходами можна було побачити відрізок веселки.

— Та ви мене розігруєте, ага? — засміявся художник, накрутивши на пальця один із дредів. — Ви справді спали у спортивній формі?

— Справді спав, — визнав мільярдер. — А кросівки стояли поруч із моїм ліжком. Я робив усе, що міг, щоб зменшити смертельну хватку, якою звичайні виправдання могли тримати мене.

Підприємниця кивала. З кожним днем вона виглядала дедалі сильнішою та щасливішою.

— Але дозвольте мені ще поговорити про важливість зранку насамперед зробити фізичні вправи. Інтенсивно займаючись спортом, ви стимулюватимете ту природну хімію майстерності, завдяки якій почуватиметеся інакше, ніж одразу після підйому. Те, як ви відчуваєтеся одразу після пробудження, — зовсім не те саме, що ви відчуватимете лише за двадцять хвилин після цього, о 5:20, якщо ви користуєтеся цією стратегією, щоб зробити вашу нейробіологію куленепробивною та загартувати вашу фізіологію. Будь ласка, пам'ятайте про це! Очевидно, вправи, що зганятимуть з вас піт, також із часом змінять ваш фізичний стан. Навіть якщо зазвичай ви зовсім не жайворонок та буркотливі на початку вашого дня, ви змінитесь, тому що «нейрони, що працюють разом, поєднуються». Ви відчуєте ту впевненість, яка потрібна всім нетитулованим лідерам. Ви матимете достатньо уваги, щоб працювати над завданням годинами, тож виконуватимете вашу найкращу роботу і почуватиметеся значно спокійніше. Дивіться, поштовх у рівні норадреналіну, який спричиняє потужна ранкова активність, не лише покращує вашу увагу, але і залишає вас у значно спокійнішому стані. І дедалі більше досліджень доводять, що фізичні вправи регулюють мигдалевидне тіло в лімбічній системі, давній мозок, про який ми говорили раніше, під час заняття на пляжі на Маврикії, тож ваші реакції на різноманітні стимули від важкого проекту до складного клієнта, грубого водія чи дитини, яка плаче, будуть набагато спокійнішими, а не істеричними.

— Доволі велика користь, — зазначила підприємниця. — Ви праві, містере Райлі. Просто безцінно мати всю цю зброю масованої продуктивності у моєму арсеналі.

— Точно, — сказав мільярдер, обіймаючи підприємницю. — Я теж

вас люблю, — додав він. — Сумуватиму за вами обома.

У цю мить звичайна сповненість вчителя надією перетворилася на якийсь незвіданий сум.

— Наш час разом добігає кінця. Можливо, ми ще зустрінемося. Я справді на це сподіваюся. Але я не знаю...

Його голос зірвався, він знову відвів погляд, поглянувши вгору на білу церкву, що стояла за тим місцем, де вони зібралися, — блискучий внесок до найяскравіших прикладів архітектури візіонерів. Мільярдер сягнув до кишені своїх чорних спортивних штанів, дістав звідти таблетку й закинув її собі до рота, ніби дитина цукерку.

— Як ви можете побачити у цій таблиці, — продовжив він, піднімаючи модель, — фізичні вправи на початку ранку також покращують ваш метаболізм та підживлюють механізм спалення жирів вашого тіла, тож ви спалюєте все зайве більш ефективно, просто та швидко. Ще одна цінна перемога, еге? Ох, і оптимізуючи вашу фізичну форму, ви також налаштовуєте себе на те, щоб залишатися здоровим все ваше життя. «Тренуйтеся завзятіше, живіть довше» — розумний девіз, на якому я побудував свої імперії. Тепер ви знаєте, що одним із ключів до легендарності є довголіття. Не помирайте. Ви не зможете бути найкращим у вашій грі та не зможете змінити світ, якщо крізь вас проростуть ромашки на цвинтарі, — енергійно промовив титан промисловості. — Головна думка, яку я намагаюся донести про першу частину цього відкаліброваного, а не поверхневого ранкового протоколу, по суті, така: ваше життя відчуватиметься та працюватиме у сто разів краще, коли ви будете у найкращому фізичному стані, в якому коли-небудь були. Напружені вправи як перший крок після підйому разом із сонцем справді змінюють життя. Крапка. Тож робіть усе, що потрібно, щоб прийняти цю звичку. Усе, що потрібно, друзі.

— Можна запитати у вас ще дещо, містере Райлі? — ввічливо попросила підприємниця.

— Уперед, — сказав мільярдер.

— А якщо я хочу займатися спортом довше, ніж двадцять хвилин?

— Чудово, — зазначив мільярдер. — Ця ранкова рутинна не висічена на камені, як слова, вкарбовані на обеліску там нагорі, — додав він, вказуючи на пам'ятник на невеликій платформі просто над

Іспанськими сходами. — Візьміть усе те, чим я ділюся, а тоді підлаштуйте під себе. Нехай усе це відповідає вашим смакам та вашому стилю життя.

Мільярдер глибоко вдихнув свіже римське повітря — те саме, яким тисячу років тому дихали імператори, гладіатори, державці та ремісники. Лише уявіть, як це — дихати цим повітрям та стояти там, як ці три неймовірні члени Клубу п'ятої ранку.

— Це підводить нас до другої двадцятихвилинної зони *Формули 20/20/20*, яку ви повинні пройти під час вашої Години перемоги. Між 5:20 та 5:40 ранку — це час, який ви присвячуєте рефлексії.

— Що саме ви маєте на увазі під рефлексією? — запитав художник, виявляючи свою новознайдену впевненість бути чудовим студентом. Він провів рукою по своїй борідці, коли ставив те питання. Його рука лежала на плечі підприємиці.

— Як я уже говорив, розумне поводження з вашим ранком — це головне уміння виняткових людей. Розумне використання початку вашого дня — це ключовий фактор впливу на висоту вашого бізнесу та особистої величі, і одним з елементів розумно деталізованої ранкової рутини є час глибокого спокою. Трохи тиші та самоти для вас, перш ніж почнуться щоденні складнощі, ваша родина вимагатиме вашої енергії та над вами захопить владу решта відповідальності. *Спокій — це нова розкіш нашого суспільства.* Тож під час цього сегмента вашої Години перемоги насолодіться спокоєм. Поміркуйте про те, як ви живете, і про те, ким ви сподіваєтеся стати. Будьте вдумливими та свідомими тих цінностей, яким ви хочете бути вірними у наступні години. Подумайте про те, що має відбутися, щоб це був чудовий день для зведення легендарного життя.

— Ця зона буде дуже важливою для мене, — зазначила підприємиця, а її браслети задзвеніли від поруху. Один із них був блискучим і ще новеньким. На ньому була фраза «Усі ці ранні ранки одного дня зроблять мене легендою».

— Погоджуюся, — мовив мільярдер. — Рефлексія про те, що є найважливішим для красиво прожитого життя, залишить вас із тим, що Красномовець називає «залишковою мудрістю» на весь день. Наприклад, тихе міркування про велику цінність чисто виконаної роботи, що представляє майстерність, або згадування про вашу

обіцянку собі добре та з повагою ставитися до людей під час другої зони закріплює ці риси у вас, коли ви про це не підозрюєте. І так, проживаючи решту дня, залишок вашого єднання з вашою мудрістю залишається у фокусі, наповнюючи кожную мить та ведучи кожен із ваших виборів.

Повз пролетів ще один метелик. Невдовзі за ним пролетіли ще трое, і це виглядало майже поетично. Мільярдер вирішив глибше пояснити своє бачення рефлексії, але перед тим ковтнув ще одну пігулку. Він поклав руку собі на серце та звернув погляд на прекрасний краєвид Рима.

«Світло падає тут, як ніде в іншому місці, — подумав він. — Я сумуватиму за своїм Римом».

Мільярдер подивився вниз, на білий човен, висічений П'єтро Берніні, а тоді поглянув на квіткову крамницю, розташовану також на площі внизу.

— У багатьох сенсах рефлексія — це головне джерело змін, адже коли ви краще розумієте, то, безсумнівно, можете і краще чинити. Під час цього двадцятихвилинного проміжку Години перемоги усе, що вам потрібно зробити, — це знайти тишу, залишатися мовчазним та увійти до стану спокою. Це великий подарунок, який ви подаруєте собі у цю епоху розпорошеної уваги, переживань та шуму.

— Це буде величезний подарунок для мене — та для мого бізнесу, — визнала підприємниця. — Я розумію, що проводжу забагато часу за справами, коли реагую на події, і так мало часу присвячую цілепокладанню та плануванню. Ви говорили про те, як видатні люди користуються часом ізоляції. Я читала, що багато відомих геніїв мали звичку сидіти на самоті годинами лише зі стосом паперу та ручкою, щоб закарбовувати ті просвітлення, що починали надходити до їхньої уяви.

— Так, — погодився мільярдер. — Розвиток багатой уяви — це надзвичайно важливий портал до видатної долі. Одна з речей, що робить історичні пам'ятки тут, у Римі, такими особливими, — це сам лише їхній розмір. Яке бачення та впевненість римляни, що їх створили, повинні були мати! І які уміння, щоб перетворити ці ідеї на щось реальне. Я хочу сказати, що кожна велична будівля у Вічному місті — це продукт уяви людини, яку було гідно використано. Тож так,

ви теж маєте використовувати зону рефлексії, щоб вигадувати, візуалізувати та мріяти. «За двадцять років від сьогодні, — ця фраза, здається, належить Марку Твену, — ви будете більше розчаровані речами, яких не зробили, ніж тими, які зробили. Тож відкиньте зайві сумніви. Покиньте безпечну гавань. Ловіть попутні вітри у ваші вітрила. Досліджуйте. Мрійте. Відкривайте».

— Усі видатні митці мріють про майбутнє, в реальність якого вірять одиниці, — глибокодумно зазначив художник.

— Ага, — погодився мільярдер. — Ще однією тактикою, якою ви можете користуватися у цей час, є записувати те, що Красномовець називає *попереднім проектом*. Це просто ваш ідеальний день попереду, записаний на папері. Дослідники підтверджують, що такі стратегії чудово працюють із тим, щоб підвищити ваш фокус та дисципліну власне у виконанні речей. Ви матимете чіткий та калібрований сценарій вашого дня, тож він розгортатиметься саме так, як ви бажаєте. Звичайно, у бізнесі та житті ніщо не ідеальне, і все ж це не означає, що ми не повинні робити все, що можемо, щоб до ідеалу прагнути. Всі героїчні жінки та чоловіки світу були перфекціоністами. Вони були *максималістами*, надзвичайно зосередженими на тому, щоб бути винятковими у своїй справі. Тож присвятіть принаймні десять хвилин тому, щоб розписати ваш ідеальний день.

Магнат знову поглянув на квіткову крамницю. Він підняв вказівний палець лівої руки у римське небо. Надзвичайно приваблива молода жінка з високими вилицями, в окулярах у черепащачій оправі, у сірій лляній блузі та модних штанях підвелася, тримаючи металевий дипломат. Тоді вона збігла сходами вгору, як гепард біг би за своїм обідом.

— Привіт, Ваєнно, — сказав мільярдер, коли вона опинилася поруч.

— Сальве, містере Райлі, — з повагою відповіла молода жінка. — Ми раді бачити вас знову в Римі. Сер, у мене є ваші речі.

Помічниця ввела код на замку і валізка відкрилася. Всередині лежали три вишукані блокноти, переплетені найдорожчою італійською шкірою. Мільярдер передав один підприємниці і один — художнику. Він підняв останній, притиснув його до серця та... лизнув його. Так, він справді лизнув свій щоденник.

— Коли ми будемо на чарівних виноградниках у Південній Африці, я поясню, чому щойно лизав свого щоденника, — сказав мільярдер із наростаючою інтригою.

— Південна Африка? — голосно запитав художник. — Коли ми ідемо?

— Чарівні виноградники? — запитала підприємниця.

Мільярдер не звернув уваги на жодного з них.

— Ви дуже добра, Ваєнно, — сказав мільярдер своїй помічниці. — Справді добра. *Ci vediamo dopo*⁶, — додав він, коли вона спустилася давніми сходами та застрибнула на заднє сидіння чорного скутера, який чекав на неї, перш ніж стрімко поїхати.

Коли підприємниця та художник відкрили свої щоденники, то на першій сторінці побачили деталізовану схему.

— Ще одна навчальна діаграма для нас? — вдячним голосом запитав художник.

— *Si*, — підтвердив мільярдер.

— Брате, я люблю ці моделі, — сказав художник. — Безцінний навчальний інструмент, щоб зробити зрозумілими заплутані концепції.

— Так, вони дуже помічні, — додала підприємниця. — Чіткість породжує майстерність. Правда?

— Правда, — підтвердив промисловець. — І будь ласка, друзі. Але це Красномовець вклав десятиліття свого багатого життя, створюючи ці моделі, щоб пояснити філософію та методологію Клубу п'ятої ранку. Вони виглядають простими, але йому вони коштували цілого професійного життя, щоб мати змогу створити їх. Потрібні довгі роки великої уваги та глибокої ізоляції, щоб відкинути складнощі будь-якої роботи та досягнути простоти, що ховається в центрі справжнього генія. Це ніби коли аматор дивиться на шедевр. Виглядає просто, тому що він не може осягнути професійності майстра в тому, щоб прибрати все зайве. Відкидання зайвого для створення коштовності вимагає років, присвячених цій справі, а іноді навіть десятиліть, відданих їй. Вміння зробити так, щоб речі виглядали простими для нетренованого ока, — це ознака маестро.

Ось яку навчальну модель побачили наші три компаньйони того сонячного ранку в Римі в своїх розкішних шкіряних щоденниках:



— Дозвольте мені перейти до суті цих подарунків, які принесла для вас моя помічниця, — продовжив мільярдер. — Під час рефлексії за *Формулою 20/20/20* ще одним переможним кроком буде вести щоденник. Тож їх для вас виготовили італійські ремісники. Сподіваюся, вони творитимуть для вас чудеса.

Магнат поглянув вниз на Віа деї Кондотті. Вуличні прибиральники вже сумлінно працювали. Туристи прогулювалися вздовж вулиці, робили селфі та купували сувеніри у вуличних торговців.

— Красномовцю подобається проводити зі мною час в Римі. Якщо нам пощастить, ми побачимося з ним пізніше цього ранку. Я знаю, що він вийшов на пробіжку на світанку вздовж ріки до району Праті, перш ніж поїхати на рибальську вилазку за кілька годин звідси. О, до речі, він назвав писання у щоденнику принаймні впродовж кількох хвилин між 5:20 та 5:40 ранку терміном «щоденні записи». Ключовим тут є просто писати. Не думайте забагато. Просто запишіть ваші обіцянки собі на майбутні години, ваші найвищі амбіції та те, за що ви вдячні, перелічивши, що просто зараз є доброго у вашому житті. Будь ласка, також користуйтеся вашими особистими щоденниками як місцем для обробки будь-яких розчарувань, суму та жалкувань у вашому серці, щоб відпустити їх. Це дивовижно, але коли ви напишете про ваші незагоєні рани, ви звільните максимум

креативності, найвищу життєздатність та незрівнянну працездатність, а ще ви відпустите токсичні емоції та низьку енергію із системи вашого організму.

— Класний шлях, щоб захистити та закріпити Стан мого серця, правильно? — запитала підприємниця.

— Браво! — заплoduвав мільярдер і поклав палець на навчальну модель на першій сторінці свого щоденника. — Ось деякі з винагород, які ви отримаєте, коли вкложите десять чи, можливо, усі двадцять хвилин зони номер два вашої Години перемоги у написання ваших щоденників. І я повторюся: раджу вам писати не лише позитивні елементи вашого поточного життя, але також і ті аспекти вашого існування, що завдають вам дискомфорту й болю. Адже найшвидший вихід із важких емоцій — мати мудрість та сміливість піти просто до їх епіцентру. Відчуйте їх, щоб їх загоїти. Назвіть їх, щоб відпустити. Протиставте ваш записаний голос темній енергії вантажів життя, щоб останні зникли. Я відкриваю вам двом карколомні знання. Адже щойно ви повернете собі ту силу, що була заблокована шарами токсичних емоцій та ранами минулого, ваші Стани розуму, серця, здоров'я та душі стрімко злетять вгору. І коли чотири ваші внутрішні імперії посилюються через ваше старанне самоочищення, ваше вище «я» починає приймати на себе керування. Це розгорне ваші омріяні зовнішні імперії. Ось що я намагаюся пояснити: важкі почуття, для яких ви не знаходите здорового виходу, притлумлюються та врешті призводять до стресу, низької продуктивності та навіть хвороб.

— Крута діаграма, — визнав художник. — І ви кажете, що якщо я не проживаю незручних почуттів, вони накопичуються та застрягають всередині мене, аж допоки я від них не захворію?

— Так, те, що ви щойно сказали, я і говорю, — підтвердив містер Райлі. — Ці токсичні емоції, що застрягли всередині вас, нашаровуються на ваші дари, таланти та вищу мудрість. Це одна з головних причин, чому більшість людей на планеті забули, якими героями вони є насправді. Коли ми уникаємо переживання почуттів, то втрачаємо доступ до наших найсильніших сторін та забуваємо правду життя: що кожен з нас може досягати вражаючих речей, мати блискуче здоров'я, пізнати справжню любов, жити чарівним життям, допомагати багатьом... Це факти. Але більшість мають так багато

страху, болю, злості та печалі, нашарованих на своє справжнє єство, що втрачають відчуття можливостей, які знаходяться прямо перед ними. Уся ця темна енергія засліплює нас та блокує доступ до нашого первинного генія. Великі люди в історії мали цей доступ. Сьогодні ж більшість його втратила.

— Чарівне життя? — перепитала підприємниця. — Ви продовжуєте говорити про чари, магію. Звучить дещо розмито. Можна трохи детальніше?

— Так, чарівне життя, — твердо, але ввічливо відповів мільярдер. — Я поясню, як увійти до магії, доступної нам усім, коли ми потрапимо до Південної Африки. Щойно ви дізнаєтеся, чому я навчу вас на тамтешніх виноградниках, ваша здатність маніфестувати більше грошей, краще здоров'я, більшу радість та глибший внутрішній спокій суттєво зросте. Але я не можу поділитися нічим про те, як залучити магію до свого життя. Поки не можу. Мені не дозволено цього робити, — загадково зазначив мільярдер. — Ви маєте відчувати рану, щоб загоїти її. Я пережив багато страждань у своєму житті. Поразки у бізнесі, особисті втрати, фізичні проблеми. Насправді просто зараз я переживаю дещо, що породжує печаль у моєму серці, — швидка манера говорити мільярдера раптом почала згасати. На мить він здався старішим, зігнувся, а його дихання стало важким. Але тоді все повернулося до норми. — Але є хороші новини, — сказав він бадьоро, піднявши обидві руки високо у римське небо, — в тому, що тепер я не несу за собою багато минулого болю до мого чудового теперішнього та фантастичного майбутнього. Я використовував практику щоденних записів під час рефлексії за *Формулою 20/20/20*, щоб пройти крізь них та відпустити. Саме лише це уміння — одна з причин того, чому я більшість часу сповнений вдячності та спокою у передчутті чудес. Життя в минулому краде непомірно багато енергії у більшості людей, розумієте? Це добре пояснює, чому вони такі непродуктивні. Красноловець — єдина людина, яку я зустрічав, котра пов'язала погану працездатність та емоційний біль. Але подумайте про це. Це цілковита правда. А тепер уявіть, що ведення щоденника щоранку зробить для ваших досягнень та успіху вашого бізнесу, особливо якщо ви опрацюєте те, через що проходите, — мільярдер говорив із глибоким співчуттям, обійнявши підприємницю однією рукою, а іншу

поклавши на плечі її нового бойфренда. — Та для вашого мистецтва, — додав він, повертаючись до художника.

— Нести біль минулого так виснажливо, — погодився той. — Усі ми десь програємо, а часом життя нас навіть спустошує.

Мільярдер продовжив:

— Я також заохочую вас знайти принаймні кілька митей під час другої зони між 5:20 та 5:40 ранку для медитації. Красномовець навчив мене, як це робити, і це дуже допомогло моїй концентрації, впевненості, працездатності та спокою, який я відчуваю, керуючи складними бізнес-проектами. *А спокійні працівники досягають найвищих висот.* У медитації немає нічого, що вимагало б особливої майстерності, тож переступіть через ваші упередження, які ви, можливо, маєте щодо цього уміння, та розвивайте його. Це просто один із найкращих способів у світі сфокусуватися, зберегти вашу природну силу та захистити ваш внутрішній спокій. Багато чудових наукових досліджень підтверджують цінність проведення регулярних ритуалів медитації, тож, навіть якщо ви не хочете користуватися цим методом, доведено, що він працює, і працює феноменально — як звичка оптимізації людини. Регулярні медитації допомагають знизити рівень кортизолу і таким чином знижують рівень вашого стресу. Це також потужний спосіб вивести на новий рівень стосунки, які ви маєте із самими собою. Вам потрібно знайти більше часу для себе. Мати більш вільні та особисті стосунки з вашою вищою природою, віднайти зв'язок із кращою частиною вас, тією стороною, яка розуміє, що неможливе — це здебільшого просто те, чого ви ще не намагалися зробити, і який знає про ваші приховані запаси світла, відваги та любові. Ця частина вас досі може бачити велич в інших, навіть якщо люди поводяться не найкращим чином, і створює позитив у світі — навіть якщо ви не знаєте, що можете таким бути. Так, заходьте до цього двадцятихвилинного святилища тиші та спокою щоранку і згадуйте, *ким ви є насправді*. Правда говорить у самоті вранішнього світла. А тоді несіть це захоплене знання з собою крізь решту годин дарунку, який ми називаємо днем.

Мільярдер впав на землю і зробив кілька швидких відтискань. Тоді став у планку. Тепер ви вже добре знайомі з дивовижними маневрами цього дивакуватого магната.

— Мені потрібно ще розібрати з вами третю зону *Формули 20/20/20*, і тоді ми зможемо завершити сьогоднішнє заняття. Пізніше сьогодні я маю кілька запланованих зустрічей, а тоді матиму розкішну вечерю з Адріано, Красномовцем та кількома старими друзями, — радісно сказав мільярдер.

— Звичайно, — сказав художник. — Жодних проблем.

— Так, — кивнула підприємниця. — Ми чули про ресторан неподалік від Кампо ді Фьорі, де готують чудову карбонару. Спробуємо її сьогодні ввечері.

— Смакота, — визнав мільярдер, і говорив він радше як п'ятирічна дитина, а не як провідний лідер комерції.

Раптом він схопився за живіт, здригнувшись від болю.

— З вами все гаразд, містере Райлі? — занепокоєно вигукнула підприємниця, кинувшись до свого ментора.

— Цілком, — відповів він, зробивши вигляд, що все добре. — Давайте продовжимо. Я маю переконатися, що сьогодні ви навчитеся всьому, що я знаю про Клуб п'ятої ранку, перш ніж я вас залишу. Будь ласка, просто будьте певні, що ви поділитесь вченням Красномовця з якомога більшою кількістю людей. Якщо ви так робитимете, то покращуватимете світ. Я вже можу бути не здатен цього зробити, — додав він тихо, а тоді продовжив: — Ну, гаразд. Повернімося до теми. Зона номер три *Формули 20/20/20* створена, щоб щоденно допомагати вам зростати. Пам'ятайте про *Стан розуму 2x3x*: щоб подвоїти ваші прибутки та вплив, потройте ваші вкладення у дві головні сфери: вашу особисту майстерність та професійні якості. Тож час із 5:40 до 6:00 ранку, останній сегмент Години перемоги, — це час, коли ви поглиблюєте базу ваших знань, збільшуєте гостроту розуму, покращуєте вашу професійність та дізнаєтеся більше, ніж ваші конкуренти.

— Леонардо да Вінчі сказав: «Людина не може мати меншу чи більшу майстерність, ніж майстерність самої себе», — сказав художник.

— Сьогодні я люблю тебе навіть більше, — сказала підприємниця.

— Що ж, а я сьогодні обожаю тебе ще більше, — відповів він з усмішкою.

— Ох, брате, — засміявся мільярдер. — Я потрапив на свято любові. Прямо тут — на Іспанських сходах.

Він заплющив очі та повторив слова стоїчного філософа та римського державного діяча Сенеки: «Щодня набувайте щось, що захистить вас від бідності, від смерті і від решти бід; і після того, як ви перебрали багато думок, оберіть одну, щоб ретельно засвоїти її того дня».

Мільярдер розплющив очі і зазначив:

— Лідерство зовні починається зсередини. Під час останньої зони від 5:40 до 6:00 ранку за *Формулою 20/20/20* працюйте над тим, щоб стати ціннішими для вашої сфери та всього суспільства. Ви не отримаєте успіх та вплив лише тому, що ви їх хочете. Ви притягуєте їх до свого життя *залежно від того, ким ви є* — як людина та як працівник. Просто хотіти чогось, не розвиваючись, — це як мріяти про чудесний сад, але нічого не саджати. *Ми притягуємо до себе чудові винагороди, коли збільшуємо власну цінність.* На цій ідеї я здобув свої статки. Коли я сам став кращим, зросла і моя здатність покращувати життя більшої кількості людей, адже тепер якість моєї допомоги стала вищою. Збагативши себе знаннями, я здобув більше цінності у сферах, в яких вів свій бізнес, що підвищило мої прибутки та вплив. Ось вам концепція, що в цю епоху виглядає доволі чужинською: читайте книги. Вивчіть життя найвеличніших чоловіків та жінок минулого, читаючи їхні біографії під час ранкового зростання. Дізнавайтеся про останні здобутки в психології. Вивчайте роботи про інновації та комунікацію, продуктивність та лідерство, процвітання та історію. Дивіться документальні фільми про те, як найкращі з кращих роблять свою справу, — та ростіть до їхньої величини. Слухайте аудіокниги про особисту майстерність, креативність та будівництво бізнесу. Одна зі спільних рис, яку мають усі мої друзі-мільярдери, — це те, що ми любимо вчитися. Ми завзято вирощуємо й капіталізуємо наші дари й таланти. Ми постійно вкладаємося у розширення своїх меж — та меж нашої професійної гри. Усі ми обожнюємо читати, покращуватися та насичувати нашу нескінченну цікавість. Добре провести час для нас — це разом поїхати на конференцію. Ми їздимо на одну, — принаймні одну! — кожні три місяці, тож залишаємося натхненними, працюємо на найвищому рівні та постійно підвищуємо кваліфікацію. Ми не витрачаємо багато часу на беззмістовні розваги, адже ми просто занадто віддані постійній освіті. Життя дуже неупереджене, знаєте, — сказав магнат, що прозвучало доволі по-філософськи, а сам він тепер

виглядав набагато сильнішим. — Ви отримаєте від нього саме те, що ви йому дали — ось ключовий закон. Тож віддавайте значно більше і ставайте набагато кращими.

Добре. Тож тепер ви це знаєте, — задоволено підсумував він. — Красиво створену, бездоганно налаштовану ранкову рутину для першокласного бізнесу та особистого життя. Цінуйте її, користуйтеся нею щодня чи принаймні п'ять днів на тиждень, і ваша продуктивність, процвітання, відчуття радості та спокою зростуть разом із цінністю, яку ви будете здатні принести у світ.

— Що далі? — запитав художник.

— Тепер ми навідаємося до мертвих, — відповів мільярдер.

Розділ 14

Клуб п'ятої ранку говорить про необхідність сну

Вам не уявити прагнення спокою, яке відчуваю я, — цей голод та спрагу. Шість довгих днів, відколи мою роботу було завершено, мій розум був вихором, швидким, непрогресивним та неперервним; стрімким потоком думок, що нікуди не вів, а лише кружляв без упину.

Г. Д. Веллс

Римське сонце здіймалося все вище, а три компаньйони дивилися на дахи Ватикану. Вулиці тепер наповнював шум. Вічне місто ожило.

І знову рука титана бізнесу здійнялася в повітря, і знову черговий помічник з'явився ніби нізвідки. Цього разу чоловік, якому було трохи за сорок, перебіг площу, став у її центрі та витягнув девайс, у який заговорив швидко та голосно. Наступної миті три жінки із шаликами, пов'язаними на волоссі, — такі ви побачили би у чудових італійських фільмах п'ятдесятих років — з'явилися на трьох блискучих червоних веспах. Вони припаркували їх унизу Іспанських сходів поруч зі скульптурою човна, а тоді пішли на Віа деї Карроцце.

— Пішли, люди! — вигукнув мільярдер. — Час проїхатися.

— Але що означають ваші слова про відвідування мертвих? — запитала підприємниця. Зморшки знову повернулися на її чоло, а руки були складені на грудях.

— Довіртеся мені. Застрибуйте на скутер, і гайда за мною, — наказав мільярдер.

Три компаньйони прокладали свій шлях давніми вулицями Рима. Навіть якась невідома церква або непоказний обеліск залишали їх у мрійливому стані трепету. Сонячне світло тепер заливало все, поки і

римляни, і туристи заповнювали бульвари. Це місто відчувалося таким живим. На одній із площ, які вони промайнули, надзвичайно талановита оперна співачка з чоловіком поруч із нею, який збирав гроші, торкалася сердець людей, співаючи так, ніби це був останній день її життя. Слідуючи за мільярдером, підприємниця та художник продовжили свій шлях уздовж доріг Рима і незабаром побачили сюрреалістичний вид — Піраміду Цестія, збудовану між XVIII та XII століттями до нашої ери як гробницю.

«Піраміда в єгипетському стилі — у серці Рима. Неможливо», — подумав художник, намагаючись слідкувати за вулицями.

Невдовзі вони покинули стіни міста. Мільярдер досі був попереду. Підприємниця помітила вперше за весь ранок, що на спині його футболки були мудрі слова Бенджаміна Франкліна, одного з батьків-засновників Сполучених Штатів, який сказав: «Ранній ранок — це золото». А ззаду на його шоломі красувалися такі слова: «Прокидайся першим. Помирай останнім».

«Цей чоловік — просто диво, — подумала вона. — Один єдиний». Підприємниця знала, що ця сенсаційна пригода помалу добігає кінця, але сподівалася, що містер Райлі залишиться у її житті. Вона не лише почала обожнювати його. Вона потребувала його.

Якийсь час вони ще їхали, а тоді мільярдер дав їм знак зупинитися на пустельній боковій дорозі. Після того як вони, не вимовивши й слова, поставили свої скутери, він знаком покликав своїх учнів за собою, повз кам'яний бюст великого римського імператора Юлія Цезаря, вниз по сходах та всередину темного запилюженого тунелю.

— Де в біса ми опинилися? — запитав художник. На шкірі під його очима з'явилися краплі поту.

Уявіть собі, що ви там разом із цими трьома людьми.

— Ми в катакомбах, — заявив мільярдер. — Тут давні римляни ховали своїх мертвих. Усі підземні ходи є місцем для поховань — цвинтарями, — які датуються від II до V століття.

— І чому ми тут? — запитала підприємниця.

— Я привів вас до склепу, щоб дещо розповісти, — сказав мільярдер своїм теплим голосом.

У цю мить вони почули звук кроків, що наближалися з кінця тунелю. Художник широко розплющеними очима подивився на

підприємницю.

Мільярдер не сказав ні слова. Кроки наближалися до них і ставали все гучнішими.

— Не до добра це, — зауважила підприємниця.

Кроки продовжували наближатися, і невпевнене світло свічки освітло давню стіну катакомб. Тоді запала тиша.

Повільно звелася самотня постать, що у руках тримала високу свічку, а голову закривала відлога — такі носять монахи. Ніхто не зронив жодного слова. Усе це виглядало надзвичайно таємниче. Гість став перед трьома друзями. Свічка піднялася вище — її почали водити по колу. Тоді спала відлога.

Обличчя під нею виявилось знайомим. Це було обличчя, яке з'являлося на стадіонах по всій планеті, надихало мільйони на чудову роботу, досягнення великих мрій та ведення легендарних життів.

Це був Красномовець.

— Господи, ви налякали мене, — сказав художник, досі сильно пітніючи.

— Вибачте. Стоун сказав мені спуститися сюди. Я трохи загубився, — вибачився Красномовець. — Надзвичайне місце ці катакомби. Хоча тут таки трохи моторошно, — додав він, виглядаючи здоровим, щасливим та розслабленим.

— Привіт, друже, — вимовив мільярдер, обійнявши свого наставника. — Дякую, що прийшов.

— Звичайно, — відповів Красномовець. — Що ж, дозволь мені одразу перейти до тих знань, якими ти просив мене поділитися з цими двома. Ти ж знаєш, я завжди приходжу заради гри, — додав він, давши мільярдеру «п'ять», як це роблять професійні баскетболісти зі своїми товаришами по команді після вдалого кидка.

— Містер Райлі попросив мене поділитися з вами моїми думками про цінність глибокого сну як елементу постійної креативності на найвищому рівні, пікової продуктивності та непересічної працездатності. І він сказав мені, що хотів би зробити це тут, унизу, адже жителі цього крипту не лише знаходяться у нескінченному сні, але ще й тому, що наразі наука підтверджує, що однією з головних причин передчасної смерті є нестача сну.

— Справді? — запитала підприємниця, знову схрестивши руки на

грудях. Світло свічки вихопило з темряви простий срібний перстень на заручини на її руці.

— Та ну-у-у, ви не зробили цього, — вихопилося у мільярдера, і в голосі його було чути велику радість. Він виконав швидкий та дивний танцювальний пірует, якого доти не робив.

— Так, зробили, — разом відповіли підприємниця та художник, щасливо усміхаючись.

— І вас обох запрошено на наше весілля. Воно буде невеличким, але особливим, — додав майбутній наречений.

— Запрошую вас провести церемонію на моєму пляжі на Маврикії, — запропонував мільярдер. — Дідько, я зроблю вам подарунок, друзі, візьму всі витрати на себе. За вас обох, за ваші сім'ї та ваших друзів. Усе буде на мені. Це найменше, що я можу зробити для вас двох, нових членів Клубу п'ятої ранку. Ви довірилися старому чоловікові, який виглядав божевільним. Ви вирушили до цієї дикої одіссеї. Ви були відкритими до навчання. Ви працювали. Ви двоє — мої герої.

Мільярдер раптово закашлявся. Можливо, кашель викликав пил у тунелі. Тоді він притиснув три пальці до грудей — саме туди, де було його серце. І знову закашляв.

— Усе добре? — запитала підприємниця, розчепивши руки та торкнувшись його мускулистого плеча.

— Так.

— Тож, — сказав Красномовець, — дозвольте мені представити деякі факти про те, чому не лише налаштування першої години вашого дня є необхідним для відмінного лідерства та високої продуктивності, *але також керування останньою годиною вашого вечора*, якщо ви справді серйозно налаштовані на досягнення першокласних результатів.

Він тримав свічку під своїм обличчям, що створювало майже містичний ефект.

— Роботу геніального рівня створює тонкий баланс між майстерністю вашої ранкової рутини та оптимізацією вашого нічного ритуалу. Ви не зможете користуватися *Формулою 20/20/20*, з якою Стоун познайомив вас сьогодні вранці, якщо ви недостатньо спите.

— Мені майже завжди не вистачає часу на сон, — визнала підприємниця. — Часом навіть важко функціонувати. Моя пам'ять просто не працює, і я почуваюся виснаженою.

— Ага, — погодився художник. — Мій сон — це хаос. Вночі я кілька разів прокидаюся. Але відколи почалася ця подорож, я щонаочі сплю так добре, як ніколи раніше.

— Радий це чути. Адже ми зараз живемо посеред нестримного глобального спаду сну, — драматично мовив Красномовець. Саме таке мовлення зробило його відомим. — Інтернет, соціальні медіа та поширене занурення до світу гаджетів підживлюють цей процес. Зараз дослідження підтверджують, що блакитне світло, яке випромінюють наші технологічні засоби, зменшує кількість мелатоніну у нас. Мелатонін — це хімічна речовина, що повідомляє наше тіло про те, що йому потрібен сон. Немає жодних сумнівів у тому, що повсякчасне перевіряння вами гаджетів негативно впливає на ваше когнітивне функціонування, як ви вже довідалися. Не дивно, що перебування перед вашими екранами перед сном спричиняє дисфункцію сну. Я міг би зануритися в цю тему глибше та пояснити, як світло ваших девайсів активує фоторецептори, які називають «початково фоточутливими гангліозними клітинами сітківки», що обмежують продукування мелатоніну та негативно впливають на ваш циркадний ритм, а це порушує ваш сон — але ви вже мене зрозуміли.

— Зрозуміла, — підтвердила підприємниця. — Справді зрозуміла. Я перебудую мою рутину перед сном, щоб прокидатися о п'ятій ранку, почуваячись краще та повною енергії. Обіцяю робити це, щоб добре відпочивати та застосовувати *Формулу 20/20/20*.

— Впродовж *66-денного мінімуму* — поки це не стане автоматизованою звичкою, — вставив художник. — А тоді і решту мого життя, щоб справді стало простіше користуватися *Методом п'ятої ранку*, а не довше залишатися в ліжку.

— Коли ми недостатньо спимо, — продовжив Красномовець, — нам стає не лише надзвичайно важко прокидатися рано, але з'являється ще і кілька інших дуже руйнівних речей, які погіршують нашу продуктивність та мінімізують нашу працездатність, разом із тим зменшуючи наше відчуття щастя та руйнуючи здоров'я.

— Розкажіть нам, — попросила підприємниця.

— Так, розкажи їм, — захопив Красномовця мільярдер, що тепер присідав у катакомбах. — Ця вправа справді є корисною для низу вашої спини, як і для травлення, — додав він.

— Що ж, коли ви спите — і головною тут є не лише кількість годин сну, але і *якість* вашого сну, — ваші нейрони зменшуються на 60%, а рідина спинного мозку проходить вашим мозком. Також було виявлено, що лімфатична система, яка раніше вважалася частиною лише тіла, є і у вашому черепі. Усе це означає, що ми як люди маємо еволюційно сформований потужний процес очищення мозку, тож він залишається в оптимальному стані. І цей очисний механізм активується, лише коли ми спимо.

— Неймовірно цікаво, — зазначила підприємниця.

— Розкажи їм про ГРЛ, — попросив мільярдер.

— Звісно, — сказав Красномовець. — ГРЛ, гормон росту людини, виробляється у гіпофізі мозку та є важливим для здорових тканин у вашому тілі, сильного метаболізму та довголіття. Підвищений рівень ГРЛ покращує ваш настрій, когнітивне сприйняття, рівень енергії та м'язову масу, при цьому зменшуючи ваш апетит через регуляцію лептину та греліну. Ось в чому головна суть: в той час як ГРЛ вивільнюється під час фізичних вправ, що частково є причиною того, чому друга зона *Формули 20/20/20* є такою карколомною, 75% продукування ГРЛ відбувається під час вашого сну! А ось головне: щоб максимізувати процес ретельного очищення мозку та чудового продукування ГРЛ, щоб ви могли розширити межі вашої креативності, продуктивності, життєздатності та довголіття, вам потрібні п'ять повних 90-хвилинних циклів сну. Про це свідчать сучасні наукові дослідження. Це сім із половиною годин сну щоночі. Ви також повинні знати, що вбиває не лише саме позбавлення сну. Перенасичення сном, коли ви спите дев'ять та більше годин, також скорочує тривалість життя.

— А у вас є навчальна модель для нас, що пояснює все це, щоб наше усвідомлення цього знання мало змогу стати максимально чітким та налаштованим, а не розмитим? — запитав художник.

— Гарна робота, Стоуне. Ти навчив їх *Трикровою формулі успіху*, — заплoduвав Красномовець.

Мільярдер, який досі перебував біля брудної підлоги крипту, кивнув, а тоді пустив відрижку.

— Так, у мене є схема для вас, — підтвердив Красномовець. — Я розібрав мою власну вечірню рутину, що допомогла мені добре спати

упродовж усіх цих років.

Тоді Красномовець дістав ліхтарик, схований до його плаща. Він розкрутив його, відкривши таємне відділення у тубі. Звідти він дістав два тонкі сувої, один з яких передав підприємниці, а другий — художнику.

На кожному сувої виднілася наступна таблиця:

ВЕЧІРНІ РИТУАЛИ ЛЕГЕНДАРНИХ ЛЮДЕЙ	
РОЗБІР	
19:00–20:00	<ul style="list-style-type: none">• Останній прийом їжі за день.• Вимкнення усіх девайсів.• Ізоляція від перенасичення стимуляціями.
20:00–21:00	<ul style="list-style-type: none">• Час для розмов із близькими людьми.• Опціональна друга сесія медитації.• Час для читання/аудіокниг/подкастів.• Регулярні сесії рекреаційних занять.• Періодичні соляні ванни.
21:00–22:00	<ul style="list-style-type: none">• Підготовка до сну у прохолодній, темній та вільній від технологій спальні.• Організація знаряддя для фізичних вправ на ранок.• Практика вечірньої вдячності.

— Не знаю, як вам дякувати, — сказала підприємниці. — Вам обом, — зазначила вона, поглянувши на мільярдера, який тепер робив присідання у світлі свічки, при цьому вимовляючи пошепки: «Великий успіх та важлива мудрість постійно з'являються на моєму шляху. Я люблю своє життя та щодня роблю його ще кращим. І що більшої кількості людей я допомагаю, то щасливішим стаю».

— Долучаюся до вдячності моєї коханої, — додав художник. Він нахилився і з любов'ю торкнувся волосся підприємниці.

— Якби світ знав про філософію та методологію Клубу п'ятої ранку і застосовував їх, кожна людина змінилася б, — наголосила підприємниці. — І тепер я розумію, що підйом разом із сонцем — це взагалі не про зменшення часу для сну. Це більше про старе добре «рано лягати, рано вставати».

— І в той час як кожен з нас творить зі свого боку наші особисті революції, кожен відносини у нашому житті — від тих, що ми маємо тут із нашим ремеслом до зв'язків, які ми поділяємо з іншими — покращуються разом із нами, — додав художник.

— Як сказав Магатма Ганді: «Будьте тими змінами, які ви хочете побачити у світі», — додала підприємниця, чиє обличчя сяяло у м'якому світлі свічки, коли вона торкалася свого нового перстня. — Я трохи почитала про його життя, перш ніж лягла спати минулої ночі.

— З усією повагою, — мовив Красномовець, — справжні слова Магатми Ганді з роками було змінено, щоб вони звучали співзвучно культурі, що переживає колективний дефіцит уваги.

— Насправді він сказав, — втрутився мільярдер, — ось що: «Якби ми могли змінити себе, тенденції у світі також змінилися б. Коли людина змінює свою власну природу, разом із нею змінюється і ставлення світу до неї. Нам не потрібно чекати й озиратися на інших».

— Чудова робота, Стоуне, — зазначив Красномовець, посміхаючись. — Але я ціную вашу думку, — з добротою звернувся він до підприємниці. — І, звичайно, ви праві. Особисто я попрошу вас двох поділитися якомога більшою кількістю принципів та ментальних моделей із якомога більшою кількістю людей. Адже якби кожен бізнес-лідер, комерційний працівник, науковець, художник, архітектор, політичний агент впливу, спортсмен, учитель, мати, пожежник, батько, таксист, дочка та син просто встановили ранкову практику та нічний ритуал, якими ми поділилися з вами, *ми отримали би цілком новий світ*. Набагато менше печалі, грубості, посередності та ненависті й значно більше креативності, краси, спокою та любові.

— А тепер мені треба йти, — заявив Красномовець. — Побачимося сьогодні за вечерею, Стоуне. В меню римська паста, еге ж?

— Звичайно, — відповів мільярдер, встаючи. Він знову почав кашляти та на мить похитнувся. Його ліва рука тремтіла, а ногу трусило.

Красномовець швидко відвів погляд.

— Мені треба йти, — повторив він, перш ніж розчинитися у темряві крипти.

Трійця, що залишилася, рушила до виходу з крипти й піднялася сходами до сліпучого римського сонця.

Мільярдер завів свій скутер та жестом запросив своїх гостей слідувати за ним. Вони поїхали лабіринтом вузьких вулиць, повз давній акведук назад до стін міста. Невдовзі вони рухалися

наповненими вулицями історичного центру та по Віа деї Кондотті.

Припаркувавши скутери, підприємниця та художник пішли за мільярдером нагору Іспанськими сходами.

— Що ж, — мовив він. — Це замикає наше коло там, де ми почали цей урок о п'ятій ранку. Перш ніж я відпущу вас, друзі, на сьогодні, я маю одну дуже важливу модель для вас. Красномовець навчив мене цього, коли я був набагато молодшим, і вона виявилася безцінною. Я знаю, що вона зав'яже усі здобуті вами сьогодні знання в акуратний бант.

Мільярдер сплеснув у долоні з гучним ляском. Здалеку було чути шум з Вілла Боргезе, що поволі наближався і відповідно гучнішав.

Над головами мільярдера, підприємниці та художника щось зависло. Туристи, котрі сиділи на Іспанських сходах, попиваючи еспресо та ковтаючи джелато, звели очі до небес, намагаючись зрозуміти, що відбувається. Вам би сподобалося бути там у цю чудову мить.

— Мамма міа! — вигукнула жінка похилого віку у вільній квітчастій сукні. В одній руці вона тримала немовля, в другій — яскравий букет тюльпанів.

— Це дрон! — закричав хлопчик-підліток, на якому були кепка, джинсова куртка з вишитим на спині написом «Сумнів — це не думка» та джинсах із величезними дірками на колінах. З якоїсь невідомої причини він був босим.

Мільярдер почав зі знанням справи керувати маленьким літальним пристроєм, щоб той сів гладенько і рівно, як поверхня озера спекотного літнього вечора. Він підморгнув двом своїм учням.

— Є ще порох у порохівницях! — засяяв він.

Дрон ніс дерев'яну коробку, у якій, коли вони її відкрили, виявилось тонке скло з навчальною моделлю на ньому.

ЧУДОВИЙ ДЕНЬ

РОЗБІР

ЧАС	ДІЯ	НОТАТКИ
4:45	<ul style="list-style-type: none"> Оптимальний час підйому. Догляд за собою. 	<ul style="list-style-type: none"> Час до виходу на зміну сміту. Загніть ваше зморядо для занять спортом біля вашого ложка інтересів. Пийте воду, дарю кожен незначний мікроосаді ваших клітин, «би вони вважали АТФ, що підняло рівень вашої енергії».
5:00–5:20	<ul style="list-style-type: none"> Інтенсивні фізичні вправи. Розбавте фітнес (включайтеся BOMF). Поздоумте пил в воду. Подієтесь чудовою Музикю. 	<ul style="list-style-type: none"> Зона № 1: Рух. Поздоумте вас із втомленої людини на лодию, плану енергії до 5:20. Вправи подзвучуть, так само. Активність неабобовити майстерності.
5:20–5:40	<ul style="list-style-type: none"> Медитація. Молитва. Подієння. Покладає щирість. Написання плану до виконання. 	<ul style="list-style-type: none"> Зона № 2: Релаксія. Медитація змишує вплив різноманітних подій життя та сповільнює старіння. Підприємство щирість, зрозуміють, обринуватись на важливому і збільшують продуктивність.
5:40–6:00	<ul style="list-style-type: none"> Читання. Аудіо книги. Повідсти. Навчальні-навігаційні відео. 	<ul style="list-style-type: none"> Зона № 3: Зосотання. Стиль розуму 2х3х. Підприємство надій-праці. Порядкує напечення. Вибудує неабобовити у вашій сфері.
6:00–8:00	<ul style="list-style-type: none"> Своєне спілкування. Собістні справи. Життєві соціальні медіа. Життєві історії. Належні перерви поєднання. 	<ul style="list-style-type: none"> Зобачення добробуту та зожження щирості дименції. Підприємство настрою вашого ранку. Програма радості та спокою.
8:00–13:00	<ul style="list-style-type: none"> Працює 30/30/1. Мета 50/10. Робота сайтового клаву. 	<ul style="list-style-type: none"> Цілі-радієнта першокласної праці. Ціліє купувати повсюди. Ваш особистий Мекко-Парк.
13:00–17:00	<ul style="list-style-type: none"> Робота нічної щирості. Зстрічі. Собієсазда. Піст (опціонально: розділення 16/8). 	<ul style="list-style-type: none"> Адміністративне питання. Менше творча робота. Підприємство. Пити більше води.
17:00–18:00	<ul style="list-style-type: none"> Університет у дзеркалі. ТДП. СММ. Пероді компресії та зміни. 	<ul style="list-style-type: none"> Підприємство роботу через навічання. Час особистого відкриття. Сонце, саме повітря, підприємство.
18:00–19:30	<ul style="list-style-type: none"> Належні електронні девайси. Своєне вечора. Порядково районні справ. Пригукати на природі з бивіжними. 	<ul style="list-style-type: none"> Соціальні заїзки. Пригода. Службівня громаді.
19:30–21:30	<ul style="list-style-type: none"> Читання. Вечірні писання в щирості. Підприємство для легкого підйому. Належні скрині технології. Друга медитація перед сном. 	<ul style="list-style-type: none"> Вечірні ритуали перед сном. Гарна ванна з тепловим спліє. Темно кімнати. Прохладова температура.
21:30	<ul style="list-style-type: none"> Глибокий сон. 	<ul style="list-style-type: none"> Продуктивність ГРП. Відпочитання й регенерація м'язів, тіла та душі.

— Я подумав, що ви, друзі, гідно оціните цей деталізований покроковий план для чудового дня. Звичайно, це лише один зі способів створити його. Ви помітите, що тут вечірній режим трохи відрізняється від режиму Красномовця. Як завжди, те, як ви застосовуватимете ці тактики, залежить лише від вас. Це ваше життя — проживайте його за вашим вибором. І все ж саме ця схема просто надзвичайно допомогла мені, адже вона враховує багато потужних елементів *Формули 20/20/20*, з якою я вас ознайомив цього ранку, та ключові аспекти першокласного вечірнього режиму. Вона, як ви бачите, вибудувала їх до дуже конкретної щоденної мапи, яку будь-хто — і я справді маю на увазі будь-кого — може застосовувати, щоб постійно проживати чудові дні. Це як рецепт приготування їжі: дійте за інструкцією та отримуєте потрібні результати.

— А чудові дні створюють висхідну спіраль до чудових тижнів, а чудові тижні переходять до чудових місяців, — зазначив художник, закриваючи свій щоденник.

— А чудові місяці стають чудовими кварталами, а чудові квартали — чудовими роками, а ті — десятиліттями, і врешті... — підхопила підприємниця, закриваючи свій щоденник.

— Чудовим життям, — сказали всі троє.

— День у день, крок за кроком створюється легендарне життя, — підсумував мільярдер, вдягаючи свої стильні окуляри, які носять римляни, ніби не докладаючи жодних зусиль, щоб бути стильними, які ніби говорять за них: «Я не надто стараюся виглядати феноменально круто». Безліч чайок змахнули своїми крилами та почали видавати ті надокучливі звуки, які їм, здається, дуже подобається видавати.

Було очевидно, що містер Райлі — надзвичайно любляча душа. Багатий не лише грошима, але і серцем. Але він помітив, як за останні роки чайки заповнили багато дахів у серці Рима.

— Треба щось зробити з цими пернатими створіннями, — промовив він, виявляючи нехарактерне для нього роздратування. — Тож зараз ви знаєте, чому я привів вас на Іспанські сходи. Створення зростаючої продуктивності, першокласного здоров'я, виняткового процвітання, сталої радості та безмежного внутрішнього спокою — це рух *крок за кроком*. Маленькі щоденні та на перший погляд неважливі покращення, якщо робити їх постійно, з часом приносять захопливі результати. Щоденні мікроперемоги та крихітні досягнення є найвірнішим шляхом до життя, яким ви будете дуже пишатися наприкінці. Це справді одне з моїх найулюбленіших місць у світі, знаєте. Я хотів, щоб ви двоє були тут зі мною, не лише щоб навчити вас трансформаційному процесу *Формули 20/20/20*, але також щоб підкреслити реальність того, що життя справді є висхідною спіраллю, що йде нагору сходами успіху та значущості. І рушаючи у цю подорож назустріч найповнішому переживанню вашої величі крок за кроком, магія та краса, такі очевидні, свідками яких ви зараз стаєте тут, наповнять ваші дні та лише накопичуватимуться з роками. Цього можете бути певні.

Уважно вивчивши поглядом навчальну модель на склі, підприємниця вголос запитала:

— Що таке *Правило 90/90/1*? А *Метод 60/10*? І я не розумію деякі інші поняття.

— Ага, і що означають ТДД та 2СМ у таблиці? — запитав художник.

— Зовсім скоро ви дізнаєтеся про це, — відповів мільярдер, створюючи інтригу. — Ви обоє маєте знати, що я залишив найкраще — *та найцінніше* — навчання на кінець нашого часу разом.

Тоді мільярдер обійняв підприємницю та художника, — сильніше, ніж робив це раніше. Вони побачили сльози, що повільно наповнювали його очі. Великі колодязі води.

— Люблю вас двох, — сказав він. — *Ci vediamo*.

А тоді він пішов.

Розділ 15

Клуб п'ятої ранку вчиться десятьом тактикам генія

*Якби ви знали, скільки на це пішло роботи, то не назвали б це
геніальним.*

Мікеланджело

— Сан-Паулу — дуже особливе місто, чи не так? — сказав мільярдер, коли немаркований автомобіль економкласу, яким керував водій у сорочці з короткими рукавами, зупинився у великому заторі. Як і на Маврикії, містер Райлі сидів на передньому пасажирському кріслі.

Три компаньйони щойно приземлилися в аеропорту та прямували до бутік-готелю в центрі цієї фінансової столиці Латинської Америки.

— Це велике місто, — зазначив художник, озвучуючи очевидне.

— Ми дуже цінуємо те, що ви привезли нас сюди, до Бразилії, на наше весілля, — підприємниця була у захваті.

— Дякую, брате, — додав художник.

— Він насправді хотів, щоб церемонія проходила на вашому пляжі біля океану, — сказала підприємниця, вказуючи з теплим поглядом на свого нареченого.

— Це так, — зізнався художник. — Те місце — просто рай.

— І якщо чесно, я теж хотіла. Але маю віддати належне моему батькові, з огляду на те, що він був бразильцем, — пояснила підприємниця.

— А щаслива дружина означає щасливе життя, — з посмішкою підтвердив художник, а тоді процитував слова Вінні-Пуха з книжки А. А. Мілна: — «Якщо ти доживеш до ста років, я хочу дожити до ста років мінус один день, щоб ніколи не жити без тебе».

Підприємниця підсунулася ближче до художника на задньому сидінні в автомобілі, поки вони проїжджали повз величні неоготичні собори, вздовж великих авеню з високими хмарочосами, жвавою вулицею, на якій стояв вражаючий Муніципальний театр Сан-Паулу, та трасою, поруч з якою розкинувся величний Парк Ібірапуера.

Те, чим поділився художник, змусило мільярдера замислитися про свою дружину. Він досі думав про неї кожного дня і найбільше згадував не шикарні поїздки до екзотичних місць, не красиву їжу у найкращих ресторанах світу, а найпростіші, найбільш звичайні миті в її компанії. Як ділили з нею дешеvu, але пречудову піцу з оливковою олією, розбриканою по ній. Як читали у тиші книжки перед тремтливим вогнем. Прогулянки на природі, вечори в кіно та походи до крамниці. Танці в їхній спальні під музику, що нагадувала їм про те, як сильно вони обохнювали одне одного. Як терпляче вона вчила його італійської, як вона фиркала, коли сміялася по-справжньому нестримно, і якою відданою вона була їхній єдиній дитині. «Найбільші скарби життя існують у його найпростіших митях, — розмірковував мільярдер. — У тих щоденних подіях, які більшість людей сприймають як належне... Аж поки не втрачають їх».

З гордістю піднявши свою руку, щоб показати обручку, художник продовжив виражати глибину своєї любові, поки автомобіль їхав уперед.

— Я так сильно її люблю, — сказав він містеру Райлі. — Вона — мій світанок. Раніше всім, що мало значення, було моє мистецтво. Я не особливо потребував когось поруч, розумієте. Мабуть, я ніколи не знав, що таке справжня любов. Тепер не можу уявити життя без неї.

Підприємниця думала про те, як їй пощастило. Відколи вона відвідала захід Красномовця, Стани її розуму, серця, здоров'я та душі були змінені та покращені — суттєво та незворотно.

Вона відпускала обмежувальні думки, що походили з її неспокійного дитинства, та токсичні емоції, які виростали з її минулих травм та теперішніх проблем з інвесторами. Мільярдер був цілком правий: вона тепер розуміла їхню поведінку навіть глибше. Усі ми робимо все, що можемо, базуючись на власному рівні свідомості, зрілості та особистої безпеки. Люди, які завдають болю іншим, насправді ранять самих себе. Вони поводяться настільки мудро, наскільки можуть. Якби вони

могли поводитися з більшим відчуттям лідерства, щедрості та гуманності, вони би так і зробили. Це усвідомлення посіяло в ній навіть сильніше насіння прощення. Коли вона вперше почула Красномовця на його семінарі, вона була цинічною та пручалася багатьом речам, яких він навчав. Відтоді вона зробила серйозний поворот і тепер підносила все, чого їй пощастило навчитися, усім серцем. Це була справжня натхненна еволюція.

Від їхнього візиту до Рима минуло три тижні. У цей час підприємниця робила швидкі пробіжки о п'ятій ранку кожного дня по двадцять хвилин, а також деякі серйозні вагові вправи. Після цього о 5:20 вона використовувала спокій другої зони, щоб поміркувати у тиші, написати списки речей, за які вона була вдячна, у її новому щоденнику, та помедитувати. Нарешті, о 5:40 вона слухала аудіокнигу про бізнесменів або читала щось на тему продуктивності, командної роботи та лідерства. Вона також, і це було непросто, поборолала свою залежність від технологій, що червоною ниткою проходила по її життю, як і те, що вона тікала від втілення чудової роботи. Відволікання від повної присутності у житті теж зникло. У ці фантастичні дні подалі від її офісу вона робила найяскравіший внесок до своєї кар'єри, управляючи явищем тимчасової гіперфронтальності, якого навчив її мільярдер, щоб вона керувала результатами на рівні генія, чого вона до цього ніколи не робила. Жінка повернула собі відчуття внутрішнього добробуту, яке так давно загубила.

Усе, що вона застосовувала, приносило їй великі винагороди. Усе в її житті тепер, здавалося, знову запрацювало. Вона була у кращій формі, ніж уже багато років, щасливіша та спокійніша, ніж коли-небудь, та більш продуктивна, коли не була поруч із художником, а займалася справами.

Усе завдяки Клубу п'ятої ранку, який, як вона розуміла дедалі краще, дозволяв їй захистити її природні таланти у комерційному світі високого рівня шуму, стресу та постійного переривання. Година перемоги дарувала їй цілющу самоту на самому початку дня, щоб вона могла вибудувати свої внутрішні імперії, а як наслідок — і зовнішні.

З її новознайденими надією, впевненістю та готовністю прощати вона навіть досягла великого прогресу в обговоренні рішення з її інвесторами. Жінка була в захваті від того, що невдовзі увесь цей жах

буде вже позаду.

І невдовзі вона вийде заміж. Вона завжди хотіла розділити свої радості та успіхи з кимось особливим, збалансувати свою спрагу до створення статків зі своєю мрією про створення сім'ї — такої, якої їй не вистачало, коли вона була дівчинкою.

Саме тоді, коли підприємниця була готова відповісти на роздуми художника про широту його любові, пролунав постріл.

Лобове скло автомобіля вкрилося тріщинами й одразу стало схожим на павутиння. Два широкоплечих чоловіки у лижних масках жорстко наказали водію відчинити двері. Коли він спробував поїхати, ще одна куля пробила скло, ковзнувши об вухо шофера, і з рани бризнув струмінь крові.

— Відчиніть двері, — наказав містер Райлі вражаюче спокійно. — Я розберуся, — сказав він, непомітно натиснувши червону кнопку, стратегічно розташовану під відділенням для рукавичок.

Двері розблокувалися з характерним кліком. Високим стакато один із стрільців закричав:

— Усі геть з машини! Негайно! Або помрете!

Поки люди в машині діяли за наказом, інший стрілець схопив підприємницю за шию.

— Ми сказали тобі залишити фірму. Ми сказали, що інакше вб'ємо тебе. Ми тебе попереджали, — сказав він.

Раптом до цієї сцени увірвався довгий позашляховик із тих, які можна побачити у військовокомандувачів у зоні бойових дій.

Ще четверо людей, двоє чоловіків та двоє жінок в армійських куртках та з пістолетами під'їхали на блискучих мотоциклах.

Прибула служба безпеки мільярдера.

Ну вулиці вибухнула бійка, блиснули леза ножів, знову прогрімилі постріли. Мільярдера відкинули зі шляху з вражаючою ефективністю. Він досі виглядав незворушним і, ніби він був генералом на чолі військової операції, просто сказав:

— Врятуйте моїх пасажирів. Це члени моєї родини.

Тепер над їхніми головами зависнув гелікоптер. Так, гелікоптер.

Команда безпеки мільярдера швидко роззброїла більшого з двох стрільців, того, хто погрожував підприємниці, та переніс її до безпечного позашляховика. Але художник... що ж, на жаль, він зник.

— Я маю знайти його! — закричала підприємниця в броньованому автомобілі. — Я маю знайти мого чоловіка, — додала вона, перебуваючи в шоці від усієї цієї ситуації.

— Залишайтеся тут, — твердо наказав один з агентів безпеки, тримаючи її за руку.

Але підприємниця у її нововибудованому стані ментальної твердості, фізичної підготовки, емоційної стійкості та духовного безстрашся — завдяки її новій ранковій рутині — вирвалася з рук міцного охоронця, прочинила двері, що залишили не до кінця закритими, та побігла. Як спортсменка високого рівня, вона швидко пробігла чотирисмутову трасу з напруженим рухом. Загуділи клаксони і деякі пристрасні бразильці закричали щось португальською, переживаючи за її безпеку, але вона продовжувала бігти — швидко, як газель.

Вона забігла до кафе. Ані сліду її чоловіка. Тоді до ресторану. Тоді вона побігла вздовж вулиці, відомої ресторанами, в яких подають стейки. Художника ніде не було.

Тоді підприємниця помітила його блокнот, в якому той робив усі нотатки з уроків Красномовця та мільярдера, той самий блокнот, який вона побачила затиснутим у його руках, коли вони вперше зустрілися у конференційній залі у найтемніші часи її життя. І він, ніби якийсь янгол, змусив її почуватися у безпеці, спокійною та щасливою просто через його люблячу присутність.

Після цього сталося дещо трагічне. Сповільнивши свій біг до звичайного кроку, підприємниця побачила кров.

— О Господи! Боже мій, прошу, ні! — закричала вона.

Вона розпачливо йшла по сліду, повз припарковані автомобілі, матір із дитиною у візку та елегантні будинки.

— Будь ласка, Боже, не дай йому померти, — молилася бізнес-леді. — Прощу, Господи.

— Я тут. Я тут, — почувся різкий голос.

Підприємниця кинулася у напрямку голосу художника. Наближаючись до нього, вона побачила стрільця з пістолетом, притиснутим просто до голови її нареченого. Бандит зняв лижну маску. Можна було побачити, що він молодий і надзвичайно наляканий.

— Послухай, — сказала підприємниця, хоробро наближаючись до

двох чоловіків. — Послухай. Я знаю, ти не хочеш завдати йому шкоди. Я знаю, ти не хочеш провести решту свого життя у тюремній камері. Просто віддай мені пістолет і можеш іти. Я ні слова нікому не розповім про тебе. Просто віддай мені пістолет.

Стрелець не рухався. Не говорив. Він тремтів. Повільно він відвів пістолет від голови художника... і націлив його прямо у груди підприємниці.

— Просто розслабся, — наполягала вона твердим, але співчутливим голосом. Вона продовжувала підходити до свого нареченого та його викрадача.

— Я вб'ю тебе! — закричав бандит. — Стій на місці.

Підприємниця обережно робила крок за кроком, дивлячись нападникові просто у вічі. Тепер на її обличчі була м'яка усмішка. Таким був рівень її наново заробленої хоробрості та значно покращеної впевненості.

Після довгої паузи злочинець встав. Він дивився на підприємницю із сумішшю велетенської поваги та внутрішньої недовіри. А тоді помчав геть.

— Любий, ти в порядку? — підприємниця ніжно обійняла художника.

Повертаючи собі спокій та невпинно пітніючи, він відповів:

— Напевне, в сорочці народився, кохана. Все добре. Ем-м. Щойно ти врятувала мені життя, знаєш?

— Знаю, — сказала вона. — І знаєш що? Я зробила це не тому, що ми от-от одружимося. Я врятувала тебе не тому, що кохаю тебе.

— Що? — запитав художник. — Тоді чому ти зробила те, що зробила? Тобто... те, що ти зробила, було неймовірно! Дуже по-гангстерськи.

— Я зробила це через Клуб.

— Про що ти? — спантеличено запитав художник.

— Я зробила те, що зробила, через сили, які розвинула, ставши членом Клубу п'ятої ранку. Так я стала здатною зробити це. *Це все справді працює. Усе це. Усе, чого нас навчили на Маврикії. В Індії. В Римі.* І головна причина того, що я врятувала тебе, не те, що скоро ти станеш моїм чоловіком і ми матимемо чудових дітей, а тоді онуків, та кілька собак, котів та, сподіваюся, навіть канарейок у нас вдома, — продовжила вона. — Ні. Я врятувала тебе лише тому, що ти теж член

Клубу. А містер Райлі сказав там, що ми маємо триматися купи та підтримувати одне одного.

— Ти серйозно? — голосно запитав художник. Йому не сподобалося те, що він почув.

— Звичайно, ні! Я просто жартую, любий, — засміялася підприємниця. — Я обожнюю тебе. Я би віддала за тебе життя, якби знадобилося. Тепер знайдімо містера Райлі і переконаймося, що з ним усе добре.

* * *

Наступного дня, коли всі трохи заспокоїлися після учорашніх драматичних подій, вони зустрілися у пентхаусі мільярдера в шикарному готелі. Містер Райлі виглядав акуратно, зосереджено та дуже щасливо.

— Оце було весело вчора, друзі, — зазначив він так, ніби все, що вони пережили, було лише приємною прогулянкою у квітучому парку.

— Це було жорстко, — відповів художник. — Так, це був травматичний досвід.

— Ви, моя люба, були справжньою героїнею вчора, — з гордістю заявив мільярдер, дивлячись на підприємницю. — Ви просто диво на двох ногах.

— Дякую, — сказала вона, трохи посунувшись і переконавшись, що з художником усе добре.

— Я бачив, як ви бігли. Я бачив, яка ви була крута. Я помітив, якою зосередженою ви були під тим надзвичайним тиском. Це був просто надлюдський рівень.

— Ця жінка-богиня врятувала моє життя, — з ентузіазмом сказав художник.

— Ви, двоє закоханих друзів, лише починаєте відчувати смак переваг долучення до Клубу п'ятої ранку. Лише уявіть вас двох після проходження *66-денного мінімуму*, а тоді після півроку користування ранковою рутиною світового класу, яку ви зараз відкрили для себе. Подумайте про те, як ви капіталізуєте свій потенціал, оптимізуєте вашу працездатність та результати — та за рік вже приноситимете користь світу. Завжди пам'ятайте, що найбільші лідери усі були

слугами-лідерами. Що менше ви зосереджуєтеся в цьому на собі та що більше вашої пристрасті фокусуєте на піднятті інших, то більше ви посилюєте вашу ідентичність *справжнього* будівника імперій і зростаєте до звання творця історії.

— Зрозуміло, — підтвердила підприємниця, зробивши ковток із пляшки з водою, щоб бути впевненою, що має достатньо води в організмі, і залишатися найбільш енергійною.

— Я хочу нагородити вас за героїзм, який ви вчора проявили, — запропонував мільярдер. — І маю певні новини, які, гадаю, змусять вас закохатися у життя ще сильніше.

— Розкажіть, будь ласка, — сказала підприємниця. — Хоча насправді, знаєте, мені нічого не потрібно. Я зробила те, що зробила, з любові. Отак просто.

— Що ж... ви готові? — запитав магнат.

— Так. Готові.

— Отже, цього ранку я розпорядився, щоб мої люди викупили всі акції, якими володіли ті поганці-інвестори. Скажімо так, я зробив їм пропозицію, від якої вони не могли відмовитися. І моя юридична команда підписала з ними угоду, за якою вони зобов'язалися ніколи знову не наближатися ані до вашої компанії, ані бодай на крок наближатися до вас... або людини, яка стане вашим чоловіком у найближчі години. Круто, правда? — говорив мільярдер, пританцьовуючи на підлозі пентхауса. Так, він справді почав танцювати по всій кімнаті, розмахуючи руками й насолоджуючись своєю уявною музикою. Нарешті — уявіть собі це — він почав танцювати тверк. Так, промисловець, чиї статки оцінювалися у понад мільярд доларів, займався тверкінгом у готельному номері.

«Він найдивніша людина з усіх, кого я коли-небудь зустрічала. У мільйон разів дивніша за всіх, — подумала підприємниця. — Але справді чудова й доволі близька до магічної».

Підприємниця та художник перезирнулися та почали хихотіти. Вони долучилися до танцю — так добре, як могли, адже попри всю свою скромність, містер Райлі часом міг перетворюватися трохи на шоумена. Після танцю вони обійняли чоловіка, який став їхнім наставником, щедрою підтримкою та щирим другом.

Підприємниця подякувала ексцентричному барону за його щедрість

в тому, як він зумів вирішити її складну ситуацію. Ця вражаюча втеча виходила майже на містичний рівень. Усе ставало кращим. Усе розгорталося навіть краще, ніж вона могла мріяти. І тепер вона була вільна від того випробування, що привело її до найгострішого краю її життя.

У цю мить вона зрозуміла, що на іншому боці кожної трагедії живе триумф. Над усіма бідами перекинуто міст до перемоги, якщо людина має очі, щоб побачити його.

— Та все ж, — сказав мільярдер, — сьогодні ми матимемо швидку сесію. Голова мого персоналу приділятиме максимум уваги кожній деталі вашого весілля, поки ми говоритимемо. У вас будуть лілії Касабланка, про які ви просили, музика, яку ви обоє хотіли, і кожна деталь буде відкалібрована до рівня світового класу. Так працюємо я і моя команда. Ох, усі ваші гості вже прилетіли моїми літаками. Усі тут і всі сповнені радістю, а особливо я.

Титан сильно кашлянув, а тоді ще двічі. Його рука знову почала тремтіти, коли він сів на модерний, вкритий білою шкірою дерев'яний стілець із тих, які роблять майстри у Швеції та Данії. Вперше за весь час його очі виказували страх.

— Я поборю цього монстра, — прошепотів він до себе. — Не на того напав!

Він витягнув свій гаманець, вийняв звідти фотографію своєї покійної дружини, притиснув її до серця та зосередився на головних думках свого ранкового дискурсу.

— Тепер, коли ви знаєте більшість того, що вам потрібно знати про Метод п'ятої ранку, я хочу запропонувати вам десять тактик, які пришвидшать ваш рух як у професійному, так і в приватному житті. Це десять жестів для щоденного героїзму. *Формула 20/20/20* допоможе вам блискуче користуватися вашими ранками. Ці десять інших звичок доповнять ваш режим, тож решта вашого дня розгортатиметься в усій його красі. Встановіть їх, і ви станете непереможними та переживатимете значущу висхідну спіраль успіху, де кожен важливий елемент вашого життя зростає з плином ваших годин.

Як завжди, його рука злетіла в повітря. З бібліотеки пентхаусу вистрибнув асистент, ледве тримаючи в руках величезну картину в

рамі. Мільярдер підстрибнув та помчав до нього, щоб допомогти.

Спереду на білій футболці молодого, підтягнутого та привабливого помічника були надруковані такі слова: «Усі мріють стати легендою, поки не приходить час виконувати роботу, яку виконують легенди».

— Це один з моїх весільних подарунків для вас двох, — мільярдер вказав на чудовий портрет Томаса Едісона, видатного винахідника. На його обличчі гострокутним модерним кеглем було написано слова винахідника: «Найкращі думки приходять на самоті. Найгірші — у шумі».

— Я замовив цю картину для вас у одного з моїх улюблених митців, який мешкає в Берліні. Він зробив багато мистецьких робіт для моєї квартири в Цюриху. Він більше майже не пише картин, тож це була радше особлива послуга. Ви, дітлахи, могли би вже піти на пенсію, якби продали це — повірте мені. Будь ласка, переверніть її, — ввічливо попросив мільярдер, знову сідаючи на акуратний стілець та вивчаючи поглядом дорогий пентхаус із видом на хмарочоси Сан-Паулу. Багато з них мали майданчики для гелікоптерів на дахах, щоб ікони індустрії, які працювали у них, могли пересуватися, не витрачаючи дорогоцінних годин продуктивності — та життя — на затори Сан-Паулу. Адже, як ви знаєте, години, які більшість людей марнують, великі переможці використовують із користю.

На зворотному боці бездоганно оформленої в раму картини було зображено схему з назвою «*10 тактик генія*».

Мільярдер продовжив говорити:

— Томас Едісон — чудовий приклад надзвичайних творчих досягнень, яким майже немає рівних в історії, адже він зареєстрував одну тисячу дев'яносто три патенти за своє життя та подарував нам усе: від лампочки до відеокамери, а у 1901 році — батареї, які пізніше буде використано для електрокарів. Він був не просто винахідником. Він також був винятковим будівником компаній. Його життя цілком гідне вивчення, а тоді розбору у вашому щоденнику, щоб ваша близькість до розуміння того, як він творив, зростала. Едісон одного разу сказав: «Бути зайнятим не завжди означає справжню роботу. Об'єкт усієї роботи — це отримання результату». І, деталізуючи формулу досягнень цього винахідника, прошу, особливу увагу зверніть на його здатність зосереджуватися. Едісон також помітив: «Ви робите

щось увесь день, чи не так? Усі роблять. Якщо ви встаєте о сьомій ранку і лягаєте об одинадцятій вечора, ви працюєте шістнадцять повних годин, і більшість людей увесь цей час щось роблять. Проблема лише в тому, що вони присвятили їх багатьом речам, а я — одній. Якби вони взяли цей час та застосували в одному напрямку, до одного об'єкту, вони би досягли успіху».

— В точку, — помітив художник, цього ранку вдягнений у чорне вбрання та свої звичні армійські черевики. Він виголив свою фірмову цапину борідку. — Це повертає нас до думки, котру ви висловили ще на Маврикії про те, що ми прокидаємося з обмеженою кількістю когнітивної смуги пропускання та кожне відволікання, що краде нашу увагу, знижує наші шанси творити майстерну роботу. Адже ми залишаємо частину нашої уваги на кожному предметі, який впускаємо на своє робоче місце та у свій життєвий простір. І якщо ми не поводитимось з цим справді обережно, то закінчимо з цифровою деменцією, про яку згадано в останній схемі, якою ви поділилися з нами у Римі. Сьогодні я надаю цьому велике значення. Коли я повернуся додому, до своєї студії, то без сумнівів налаштую своє оточення так, щоб воно було абсолютно тихим. Жодних девайсів. Я також планую провести великий техно-детокс. Жодних соціальних медіа та кіберсерфінгу принаймні на кілька тижнів, щоб я міг повернути свою концентрацію. Я так розумію, що щойно я опинюся у чистому просторі тиші, то маю зосереджуватися лише на одному проекті за раз, а не розпорошувати мою творчу силу та фізичну енергію на багато справ. Ось що я виношу для себе зі слів Едісона. Не розпорошувати свого генія на те, щоб добре впоратися з багатьма речами, коли я маю в собі можливість стати легендарним, посилено працюючи лише над чимось одним.

— І я починаю розуміти, що навіть одне переривання, коли я думаю про новий продукт або мою наступну справу, цілком може коштувати мені мільйонів доларів чи навіть більше, — у захваті сказала підприємниця.

— Те, що ви двоє щойно сказали, є надзвичайно важливим, якщо ви серйозно налаштовані користуватися вашими талантами та виразити повноту даної вам величі, — підтвердив мільярдер, радісно сяючи. — Едісон піднімався на пагорб своєї лабораторії у Менло-Парку та

працював там багато годин, а часом навіть і днів зі своєю командою над одним винаходом, який був центральним для їхнього натхнення. Той чудовий малий був доволі серйозним хлопцем.

Тоді мільярдер вказав на схему ззаду картини.

— Я знаю, що вам обом треба вже йти, щоб ви могли підготуватися до церемонії. Будь ласка, візьміть із собою цей подарунок. Але спочатку прочитайте, що написано зі зворотного боку, щоб почати процес засвоєння цих десятих тактик, які пришвидшать ваш прогрес у Клубі п'ятої ранку та налаштують на роботу ваші дари, таланти та сили. Підніматися на світанку та користуватися *Формулою 20/20/20* — це ваш головний хід на шляху до лідерства у вашій сфері та покращення вашого особистого життя. Ці десять відкаліброваних звичок посилять ваші результати. Вони зроблять усе, щоб ви перейшли від лінійного наростання результатів до геометричного їхнього прогресу.

Навчальна модель виглядала так:



Під схемою *10 тактик генія* підприємниця та художник прочитали список стратегій та повні пояснення того, що вони означали і як їх можна застосувати.

Тактика № 1: Щільна кулька повної уваги (ЩКПУ)

Суть: Залежність від відволікання — це смерть вашої креативної

роботи. Ваше тяжіння до цифрового переривання коштує вам ваших статків — у фінансовому сенсі, когнітивному, енергетичному, фізичному та духовному. Щоб мати прибутки та вплив, які наразі мають лише деякі люди, вам потрібно проживати свої дні, як це роблять лише деякі люди. Щільна кулька повної уваги — це метафоричний рів, що ви будете навколо ваших активів генія, щоб вони не лише посилювалися, але і росли. П'ять головних активів, які захищають всі надзвичайно результативні люди, — це ментальний фокус, фізична енергія, особиста сила волі, оригінальний талант та щоденний час. Ваша кулька має пористу мембрану, що вкриває її, тож ви вирішуєте, яка інформація, люди та дії входять до вашої орбіти. Усе негативне, токсичне та нечисте блокується ще не вході. По суті, цей спосіб буття у світі є вашою куленепробивною захисною системою, що відмовляє будь-яким стимулам, що можуть знизити вашу велич.

Застосування: Стратегія щільної кульки повної уваги зберігає вашу увагу та природню блискучість, даруючи вам довгі проміжки часу, вільні від звичайних захоплень та будь-яких впливів, що розчиняють ваше натхнення та погіршують вашу першокласну роботу. Щоранку ви заходите до вашої невидимої особистої кульки, що цілком вільна від поверхневих повідомлень інших людей, спаму, фейкових новин, реклами, дурнувятих відео, непотрібних розмов та інших форм потрапляння на кібергачок, що руйнують ваше життя монументального потенціалу. Частиною цього філософського конструкту є ваш особистий Менло-Парк, місце, в якому — як Томас Едісон — ви тікаєте від світу та створюєте шедеври, що піднімуть вас до рівня домінування в індустрії та глобального значення. Тут справжнім ключем є час на самоті впродовж запланованого проміжку часу кожного дня у позитивному оточенні, яке наповнює вас креативністю, енергією, щастям та відчуттям того, що робота, яку ви робите, приведе до підйому усього людства. Простір, у якому ви живете, формує результат, який ви створюєте. Ця концепція може — і має — також бути застосованою поза вашою професійною рутинною, щоб ваш особистий час був вільним від негативу, енергетичних вампірів та шкідливих для душі дій. Звичайно, укріпіть цю метафоричну стіну оборони навколо ваших п'яти активів генія, щоб ви могли мати чудове соціальне життя й не стали самітником.

Використання ЩКПУ у вашому особистому житті означає, що ви проживаєте ваші дні в альтернативному всесвіті ваших власних радісних творінь. Пам'ятайте, що кулька має губчасту мембрану, тож ви можете ретельно обирати, кого впустити до вашої особистої дійсності, так само, як і *що* впустити: елементи краси, чудес та спокою. Конкретними діями з втілення цього методу буде продати ваш телевізор, уникати новин до кінця ваших днів, уникання шумних торговельних центрів, де ви купуєте речі, які вам не потрібні, припинення слідкування у соціальних мережах за людьми, які висотують з вас енергію, вимкнення усіх нотифікацій на час, коли ви знаходитесь у ЩКПУ, та видалення додатків із постійними сповіщеннями.

Тактика № 2: Правило 90/90/1

Суть: Щоденне виконання справжньої, а не штучної роботи з цілковитою послідовністю надасть вам Конкурентну Перевагу Гаргантюа, народжену з майстерності. Продуктивність рівня віртуоза наразі є рідкісним явищем, а ринок платить найбільше за те, що в дефіциті. Легендарні переможці зосереджують всю свою увагу та зусилля на одному центральному проєкті за один раз, тож вони повністю збирають свої когнітивні здібності та дорогоцінну енергію на створення блискучих продуктів, які перевертають їхню сферу роботи з ніг на голову. Щоб так працювати, вам потрібно встановити щоденну звичку використання ваших найкращих професійних годин, щоб запропонувати ваші найкращі продуктивні результати. Коли ви працюєте, це не час для онлайн-шопінгу, пліток та перевірки повідомлень. Це час для роботи. Для надзвичайно продуктивних людей.

Застосування: Впродовж наступних дев'яноста дев'яти днів заплануйте вкласти перші дев'яносто хвилин вашого робочого дня в одну дію, котра у разі завершення на першокласному рівні приведе вас до лідерства у вашій сфері діяльності. Ці півтори години повинні повністю бути вільними від будь-якого шуму та відволікання. Покладіть свої девайси до сумки з написом «Для моїх 90/90/1», а тоді залиште цю сумку в іншій кімнаті. Встановлення чітких меж, що

блокуватимуть доступ до спокус, є дієвою тактикою, щоб зменшити їхній вплив на вас.

Тактика № 3: Метод 60/10

Суть: Дослідження підтверджують, що найкращі робітники працюють не лінійно — тобто не докладають більших зусиль та наполегливості в надії на потужніші та кращі результати. Натомість те, як найкращі творчі робітники роблять свою справу, полягає у розумінні сили коливань. Вони структурують свої робочі цикли так, що перемежують вибухи глибокого фокусу та вогняної інтенсивності працездатності з періодами справжнього відпочинку та повного відновлення. Інакше кажучи, вони працюють у балансі та чергують чудові результати з часом для підзарядки своїх активів генія, тож вони їх не виснажують. Озброєні даними, що люди виконують найкращу роботу, коли вони свіжі та отримали достатньо відпочинку, а не виснажені та під впливом стресу, справжні професіонали, віддані піднесенню свого генія, працюють в режимі пульсації, як спринтери, а не марафонці.

Застосування: Після того як ви завершили сегмент вашого дня під назвою 90/90/1, скористайтеся таймером та неперервно працюйте так добре, як можете, впродовж шістдесяти хвилин, сидячи чи стоячи в тиші у вашій Щільній кульці повної уваги. Навчіть себе не рухатися. Просто зосередьтеся та створіть найкращі результати, яких ви можете досягнути. Після того як годинний забіг продуктивності завершено, десять хвилин витратьте на підзарядку. Серед ідей для такого циклу відновлення будуть швидка прогулянка на свіжому повітрі, читання книги, що підвищить ваше лідерство або вашу особисту майстерність, медитація, візуалізація або прослуховування енергійної музики у навушниках, як роблять багато спортсменів-чемпіонів, перш ніж виходити на майданчик, тож увага їхнього мозку переходить від розмірковування та переживань лівої півкулі до креативності та потоку правої. Після десятиох чудових хвилин регенерації поверніться до справ та працюйте наступний шістдесятихвилинний сегмент, повний натхнення та винахідливості. Тоді перейдіть до десятихвилинного циклу відновлення.

Тактика № 4: Концепція щоденних 5 цілей

Суть: Дослідження показують, що найефективніші бізнес-лідери перебувають на піку продуктивності, коли навіть за серйозного регресу активно повертають свої думки до прогресу, який вони зробили. Таким чином вони роблять собі щеплення від самосаботувального впливу негативної упередженості мозку. Один із чудових ключів до прекрасної результативності — навчити себе помічати постійні крихітні перемоги та мікродосягнення кожен годину кожного робочого дня. Якщо ви матимете маленькі щоденні досягнення, вони з часом, безсумнівно, приведуть до вражаючих результатів. А навмисно рефлексуючи про сфери, де ви просуваєтеся вперед, ви захистите свої амбіції та впевненість і переможете небезпечного брехуна — страх, а отже, виконаєте чудову роботу.

Застосування: Під час другої зони Години перемоги складіть список із п'яти маленьких цілей, яких ви би хотіли досягти за день попереду, щоб ви відчували, що добре його провели. Це, як і багато з того, чого ви навчилися, також є практикою: що більше ви це робите, то легшою стає ця звичка і сильнішою — ваша здатність виконання цього. Тож не залишайте цього процесу, і через усього лише тридцять днів ви досягнете 150 цінних перемог. І після року такої практики сама лише ця стратегія принесе вам 1825 досягнутих цінних цілей, які гарантуватимуть, що наступні дванадцять місяців будуть найпродуктивнішим роком для вас.

Тактика № 5: Тренування на другому диханні (ТДД)

Суть: Тепер ви знаєте про нейробиологію і покращення когнітивних здібностей за рахунок щоденних фізичних вправ. Регулярний рух тіла підвищує вашу концентрацію, пришвидшує вашу здатність обробки інформації та посилює здатність вашого мозку до навчання. Він також підвищує рівень вашої енергії, ваш оптимізм, допомагає краще спати через продукування більшої кількості мелатоніну та дозволяє вам жити довше через викид гормону росту людини (ГРЛ), а також подовжує вашу теломеру. Остання вберігає кінці хромосом від стирання — це щось на кшталт пластикових ковпачків на шнурках.

Старіння скорочує їх, тому часом їх порівнюють із гнітом бомби. Добре задокументованим є факт, що фізичні вправи вповільнюють це скорочення й допомагають вам довше залишатися здоровими. Ви також маєте зауважити, що медитація, дієта, багата на здорові продукти, якісний сон і періодичний піст (Красномовець називає його *Розділенням 16/8*, адже ви не їсте у шістнадцятигодинне вікно посту, а тоді порушуєте піст восьмигодинним проміжком часу) захищають ваші теломери від дегенерації. Зважаючи на трансформуючу силу фізичних вправ, навіщо обмежуватися одним заняттям спортом на день? Чому б не використати цю звичку, щоб суттєво підвищити ваші життєві сили, щоб ви не лише пережили своїх колег, але і зламали своє старіння, насолоджуючись вражаюче щасливим та продуктивним життям?

Застосування: Щоб виконувати практику ТДД, заплануйте друге заняття спортом на кінець свого робочого дня, щоб дати собі другий поштовх — для чудового вечора. Ви переможете виснаження, яке більшість людей відчуває після роботи, підживите батарейки вашої сили волі, щоб покращити ваші вечірні вибори та навіть виявити, що ваше прагнення цукру вночі стало набагато меншим. Однією з найкращих дій, яку ви могли б виконати, є година прогулянки на природі. Ви здобудете ще децицю часу, вільну від цифрового втручання, дозволите собі більше глибоких роздумів та отримаєте цінні ідеї. Вас також буде винагороджено перевагами, які дають прогулянки на природі із сонячним світлом та свіжим повітрям вашим Станам розуму, серця, здоров'я та душі. Натураліст Джон Мур зауважив: «Від кожної прогулянки на природі людина отримує більше, ніж прагнула». Іншими ідеями для вашого ТДД є одна година катання на велосипеді, тривалий вплив або заняття йогою. Користуючись цією рутиною, ви також спалите навіть більше калорій та пришвидшите свій метаболізм, скоротивши кількість тілесного жиру. ТДД змінить для вас усе.

Тактика № 6: 2 сесії масажів (2СМ)

Суть: дослідження показали, що масажна терапія приводить до значних покращень у роботі мозку, настрої, вашій здатності

протистояти стресу та у вашому загальному самопочутті. До переваг масажу відносять 31% скорочення рівня кортизолу (гормону страху); зростання рівня дофаміну (нейротрансмітера мотивації) на 31%; зростання на 28% рівня серотоніну (нейромедіатора, відповідального за регуляцію тривожності та зростання відчуття щастя); скорочення напруги у м'язах; полегшення болю через передачу антизапального повідомлення до клітин м'язів та покращення сигналів до цих клітин, щоб вони виробляли більше мітохондрій. Ключовим тут є проведення масажу глибоких тканин, а не простої роботи з розслаблення тіла. Щоб він добре працював, повинно бути трохи боляче. Ця чудова практика також скорочує стрес, який спричиняє деградацію теломерів, оптимізує ваше здоров'я та максимізує тривалість життя.

Застосування: Для застосування 2СМ внесіть до свого тижневого розкладу дві сесії масажу по дев'яносто хвилин кожна. Адже речі, які потрапляють у розклад, ми справді виконуємо, а нечіткі плани породжують нечітку роботу. Недарма ж кажуть, що найменша дія є кращою за найбільші наміри. Віртуози просувають своє бачення через свою відданість до втілення. Можна було б зауважити, що ви зайнята людина і не можете виділити час для двох довгих масажів щотижня. Насправді, зважаючи на доведені та неймовірно корисні властивості масажу для вашого ментального стану, когнітивних здібностей, щастя, здоров'я та довголіття, правда полягає в тому, що ви не можете дозволити собі *не* приймати цю звичку. Так, два півторагодинних сеанси масажу щотижня будуть коштувати багато грошей, проте... Ваша смерть обійдеться дорожче.

Тактика № 7: Університет у дорозі

Суть: Люди, які щодня витрачають у підсумку годину або більше для того, щоб дістатися до роботи, а потім додому, в середньому витрачають на це тисячу двісті днів свого життя з огляду на середньостатистичну його тривалість. Це понад три роки, проведених у машині, автобусі чи поїзді. І зі збільшенням відстаней цей час лише зростає. Більшість людей, які їдуть в автомобілях, заражають себе токсичними новинами, посередніми розмовами на радіо та іншою негативною стимуляцією, що руйнує їхню продуктивність та розчиняє

внутрішній спокій. Люди у поїздах та автобусах часто сплять, літають у хмарах чи граються своїми девайсами, перебуваючи у хронічному стані апатії. Будьте інакшими.

Застосування: Університет у дорозі передбачає, що час, який ви проводите в дорозі на роботу та додому, за продуктами чи просто у справах ви використовуватимете для навчання, підвищення вашої професійної кваліфікації та особистих знань. Конкретними ідеями для втілення є слухання аудіокниг та цінних подкастів. Навіть одна нова ідея, про яку ви дізнаєтеся з книги чи онлайн-курсу, може заробити вам мільйони чи навіть мільярди доларів або посилити вашу креативність, продуктивність, життєві сили та духовність. Сьогодні просто немає іншого засобу пересування, до якого ви можете інвестувати, ніж інвестування у вашу освіту та зростання.

Тактика № 8: Техніка команди мрії

Суть: Професійні спортсмени створюють цілу команду, яка підтримуватиме їхнє піднесення до Найкращих у світі (НУС). Таким чином вони звільняються, щоб керувати своїми активами генія у процесі розвитку професійності та сил, які допоможуть їм стати найкращими в їхньому спорті. Майкл Джордан не був сам собі спортивним лікарем, а Мухаммед Алі не тренував сам себе з боксу. Суперпереможці передають на аутсорсинг, після чого автоматизують усі справи, окрім тих, що перебувають у сфері їхньої майстерності, що дозволяє їм отримати чистоту фокусу та звільнити величезну кількість часу.

Застосування: Делегуйте не лише ті завдання, які є не найкращими варіантами для використання вашого часу, але і ті, що зменшують ваше щастя. В ідеалі повністю реструктуруйте ваше життя, щоб ви робили лише те, що вам чудово вдається і що ви любите робити. З таким розкладом ви не лише підвищите ваші результати, адже зробите своїми пріоритетами лише декілька речей, але й отримаєте значно більше особистої свободи та спокою. Також, позаяк ви матимете у вашій команді мрії людей, які є лідерами своєї справи, ваш підйом до легендарності буде швидшим, адже за вами стоятимуть чудові люди. Членами вашої команди мрії можуть бути фітнес-тренер,

який регулярно з вами працює, дієтолог, масажист, фінансовий тренер, який захистить ваші статки, консультант з особистих стосунків, який допоможе вам підтримувати чудові зв'язки з важливими людьми у вашому житті, та духовний наставник, який допоможе вам залишатися свідомим вічних законів добре прожитого життя.

Тактика № 9: Система розробки тижня (СРТ)

Суть: Ви знаєте, що заплановані речі — це ті речі, які ми виконуємо. Розробка тижня без деталізованого плану роботи на наступні сім днів — це як спроба піднятися на Монблан без стратегії підйому чи похід до лісу без компаса. Так, спонтанність та місце для несподіваних чудес є винятково важливими. І все ж це не означає, що ви не маєте проявляти особисту відповідальність та людську зрілість, приймаючи собі за звичку практику створювати вдумливий та зрозумілий щотижневий сценарій, який підсилить вашу енергію, організує ваші вибори та забезпечить баланс.

Застосування: Виділіть (а тоді зробіть із цього ритуал) тридцять хвилин раннього ранку кожної неділі для створення вашого «Проекту чудового тижня». Почніть процес із запису у вашому щоденнику про найкращі миті щойно прожитих семи днів. Тоді запишіть уроки, які ви засвоїли, і те, як ви можете зробити наступний тиждень ще кращим. Тоді на великому аркуші паперу, на якому позначено всі дні від п'ятої ранку до одинадцятої вечора, запишіть усі ваші обіцянки собі. Ключовим моментом тут є записати не лише ваші бізнес-зустрічі та робочі проекти. Встановіть чіткі рамки для вашої Години перемоги, ваших сесій 90/90/1, ваших циклів 60/10 та вашого тренування на другому диханні, як і часу для ваших близьких, блоків для вашого портфолію радісних митей та періодів для поточних справ. Якщо ви робитимете це щотижня, ви вбудуєте надзвичайний фокус до ваших днів, що принесе чудесні результати, значно покращить вашу продуктивність та життєвий баланс.

Тактика № 10: Студент на годину

Суть: Що більше ви знаєте, то краще у вас ідуть справи. Усі легендарні лідери мають безмежну цікавість та апетити до росту у їхні найкращі «я». А освіта насправді є щепленням проти деградації. Пікові переможці є вічними студентами. Будьте одним із тих небагатьох, хто повертає собі свій героїзм, культивує свою працю та втілює свого генія, повертаючись до буття першокласним студентом.

Застосування: Принаймні шістдесят хвилин на день присвятіть навчанню. Робіть усе, що потрібно, щоб укріпити та захистити вашу відданість невтомному зростанню. Щоденне навчання загострить ваш розум, поглибить вашу мудрість та запалить нестримний вогонь, що підживлюватиме вашу велич. Ви станете видатним мислителем та непересічною суперзіркою. Особливі тактики для ваших шістдесяти хвилин включають читання кожної хорошої книжки, до якої ви зможете дістатися, перегляд нотаток у вашому щоденнику, участь в освітній онлайн-програмі, розмови з наставником та перегляд навчальних відео. Капіталізувавши ваші найяскравіші дари та найвищі сили, ви станете не лише кращою людиною, але і більш необхідною та важливою. Ви будете настільки непересічними у своїй справі, що ваша організація та ринок не зможуть впоратися без вас. Ви виростете у винятково цінного лідера у вашій сфері і будете здатні створювати важливі потоки цінності до своїх членів команди, клієнтів та громад, яким ви щасливі допомагати. Результати стануть щедрими нагородами, поверненими вам у формі прибутку, високого статусу та радості, що приходять із буттям гідної людини, котра виконує першокласну роботу та переслідує високу мету.

* * *

— Я маю ще один подарунок, щоб привітати вас двох на шляху до вашого весілля! — вигукнув мільярдер. — Це вірш, який я запам'ятав для моєї Ванесси, — він стиснув її фотографію, коли сказав це. — Кожного Дня святого Валентина у нас була традиція: я дарував їй сто вісім троянд, чудесний шоколад і ще дещо під час вечері у нашому улюбленому ресторані. Після цього я опускався на одне коліно і декламував поезію.

— А що було «ще дечим»? — запитав художник.

Мільярдер виглядав трохи зніяковілим. Його погляд впав на підлогу пентхаузу.

— Спідню білизну, — сказав він, підморгнувши.

Тоді він піднявся на довгий дубовий стіл, що стояв в одній із частин його величезного готельного номера. Ніби дитина, котра грає у схованки, він затулив обидва ока долонями, а тоді продекламував старого вірша Спенсера Майкла Фрі з палкою пристрасстю:

Найважливішим є дотик у світі

Твоєї руки і моєї.

Він серце зігріє слабке чи розбите —

Не хліб, не вино, не оселя.

Оселя зникає наприкінці ночі,

А хлібу стає на день лиш.

Та дотик руки і голос співочий

В душі не згасають даремно.

— Це так красиво, — сказав художник зворушено.

Містеру Райлі ставало все зрозуміліше, що хоча цей богемний художник мав грубу оболонку, але серце його було м'яким. І хоча сторонньому спостерігачу могло би здатися, що художник був пасивнішою половиною цієї романтичної пари, це насправді було не так. Правда була в тому, що глибина його великої любові до підприємниці перевищувала незрілі потреби його еґо. Усю його доброту не можна було переплутати зі слабкістю. Художник був сильним чоловіком.

— Я і сам написав вірша, — додав художник. — Він для тебе, моя кохана.

— Прочитай його мені, будь ласка, — ніжно сказала підприємниця, поправивши комір.

— Добре, — сказав художник, нервово ковтнувши. — Він називається «Нехай ми ніколи не скажемо «прощавай» і... ось:

Ми зустрілися випадково і з першого погляду

Краса твоя торкнулася мого серця,

Сила твоя мене заспокоїла.

Прочинилися вікна нових можливостей,

Послані нам вищими силами,

Вони просили нас зробити нашу роботу. Ризикнути.

*Лише сміливі перемагають.
Лише ті, хто йде назустріч ризику, знайдуть своє спасіння.
Лише ті, хто повертає свою силу, воскреснуть.*

*Я ніколи по-справжньому не любив.
Я ніколи не вірив у подвійні веселки,
Романтичні прогулянки і руку в руці на світанку.
Я ніколи не міг подумати, що той перший поцілунок
Приведе нас до цього.*

*Якщо ти впадеш, я тебе спіймаю.
Якщо ти злякаєшся, я триматиму твою руку.
Коли ти матимеш сумніви, я підтримаю тебе.
Я підніму келих за твій успіх.
І якщо ти захочеш піти, я тебе не триматиму.*

*Я весь час думаю про тебе.
Я відчуваю тебе глибоко у собі.
Не знаю, чим я заслужив таке щастя,
Але тепер я мрію зустріти старість разом із тобою.
Нехай ми ніколи не скажемо «прощавай».*

*Художник опустився на одне коліно і поцілував руку своєї нареченої.
Вона сильно почервоніла і була глибоко зворушена. А тоді почувся
гучний плач.*

*Двоє учнів передали своєму наставнику серветку, щоб той міг
витерти очі.*

Розділ 16

Клуб п'ятої ранку користується Циклами-двійнятами першокласної праці

Зі свободою, книжками, квітами та місяцем хто не був би щасливим?

Оскар Вайлд

Мільярдер сидів на самоті на своїй просторій терасі приватного котеджу, що він його винайняв на винограднику в місті Франсгук у Південній Африці. Роблячи запис у своєму щоденнику, містер Райлі рефлексував про надзвичайне щастя, незвичне багатство та вражаючу красу, що відчувалися на весіллі підприємниці та художника в Сан-Паулу. Вони справді були створені одне для одного.

«Всесвіт іде цікавими та надзвичайно розумними шляхами, — подумав він. — І якщо є союз, який витримає довгий шлях, то це вони».

Поки магнат робив нотатки у своєму щоденнику, птахи співали своїх безтурботних пісень, а садівники у синіх робочих формах копали землю блискучими лопатами, енергійно при цьому говорячи англійською з помітним південноафриканським акцентом. Сплутані, але з любов'ю розташовані виноградні лози на дерев'яних кілочках говорили про чарівність, яку може дозволити собі лише природа, а легка цівка туману повільно піднімалася з долини до навколишніх гір.

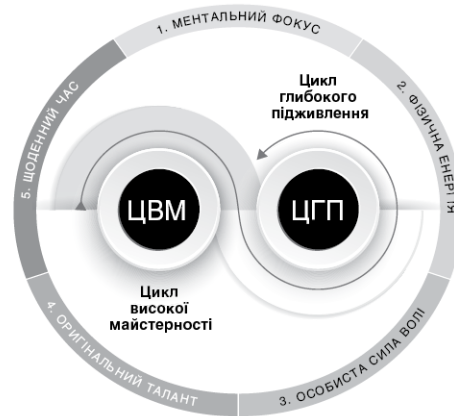
Трохи раніше, о п'ятій ранку, мільярдер, підприємниця та художник на гірських велосипедах рушили до винної ферми, а тоді вони спустилися звивистою вулицею Даніеля Гуго до селища — повз акуратні стайні для коней, лінивих собак, які пересувалися повільно,

як равлики під прозаком, та трояндові кущі, що росли вздовж білих кілочків парканів, зведених по обидва боки грубої та брудної дороги. Це справді було майже ідеальне маленьке місце, яке мільярдер обрав для свого передостаннього заняття.

Урок, який мільярдер представив, зосереджувався на життєвій необхідності балансування першокласної особистої роботи та глибокого самовідновлення для сталих майстерних досягнень. Титан пояснив цінність чергування часу, проведеного у світі, що женеться за успіхом, із часом, проведеним у природному середовищі відновлення, — ця симетрія необхідна, щоб переконатися у гармонії між перемогами в роботі та багатством життя. І щоб гарантувати, що його учні гратимуть у довгу гру з їхніми активами генія, мільярдер також пояснив, що велика продуктивність у суспільстві без багатого серця, автентичного відчуття радості та тривалого внутрішнього спокою нічим не відрізняється від тієї гри, в яку грає хом'як, коли біжить у своєму колесі. Він думає, що рухається вперед, але насправді він залишається у клітці.

Коли ранкові промені сонця розтопилися над пишною зеленню, магнат їхав на своєму блискучому червоному велосипеді, захоплено говорив та радісно, оптимістично й щиро сміявся. Він також досі багато кашляв. Одного разу навіть із кров'ю. І все ж через те, що мільярдер здавався енергійним та надзвичайно здоровим, підприємниця та художник не дуже хвилювалися за здоров'я свого щедрого наставника. Можливо, це була їхня помилка. Але молодята настільки жили в моменті, що небагато часу проводили, намагаючись з'ясувати, що відбувалося. Згадуючи це потім, вони вельми шкодували.

Коли три компаньйони зробили перерву в їзді, Стоун Райлі показав чоловікові і дружині чергову навчальну модель, яку він дістав із блакитного наплічника. Вона виглядала так:



Мільярдер вчив, що «відмінна креативна робота без відкаліброваного захисту людських активів призводить до помітного спаду в роботі». Цим він хотів сказати таке: *стати легендарним у вашій сфері можна, лише керуючись законами сталого розвитку*. Це також допомагає в тому, щоб опинитися у світовому класі не лише на місяць чи навіть рік. Справжні капітани комерції, великі майстри мистецтв, візіонери наук, гуманітарні герої та гіганти спорту роблять свою першокласну роботу *все життя*.

— Довголіття справді є ключем до легендарності, — підкреслив він. — Це, — сказав він своїм вдячним учням, — один із головних ключів до підняття вас до іконічного рівня. Ви справді повинні навчитися, як збалансовувати інтенсивну та блискучу роботу з глибоким відпочинком та відновленням, щоб ви могли залишатися свіжими та сильними впродовж довгої кар’єри. Роблячи це, ви не зменшите свої таланти, це можна порівняти з тим, як деякі професійні спортсмени захищають собі коліна товстими наколінниками, щоб убезпечити себе від травм. Усі генії знають та застосовують цей надзвичайно важливий принцип.

Попиваючи солодку чорну каву, мільярдер пояснив, що те, що робить великих чоловіків та жінок світу винятковими, — це частково застосування ними феномену, званого як «суперкомпенсація». Так само, як розтягується м’яз, коли ви доводите його до краю його спроможності, а тоді *насправді росте у час відновлення*, ваші п’ять

активів генія піднімаються хвилями, коли ви активно штовхаєте їх через їхні звичайні межі, а тоді даєте їм час на регенерацію. Містер Райлі вказав на схему на папері і сказав:

— Бачите, друзі, малознаним ключем до великого успіху на довгий період є просте слово: *коливання*. Я згадував його у Сан-Паулу, але тепер ви обоє готові піти глибше.

— Точно готові, — заявила підприємниця.

— Тоді ось вам, — сказав мільярдер. — Коли науковці досліджували великих російських силачів, вони виявили, що секретом їхньої непереможності була пропорція їхньої роботи та відпочинку.

— Що це означає? — запитав художник, коли компаньйони штовхали свої ровери вздовж стежки на краю прекрасного виноградника.

— Ви ростете, коли відпочиваєте, — прямо відповів мільярдер. — Не дуже логічно, еге ж? — продовжив він. — Насправді це правило продуктивності є одним із центральних та все ж парадоксальних фактів, які Красноловець відкрив мені, коли я будував свої світові імперії. Панівне мислення говорить нам, що щоб зробити більше, ми повинні вкласти в роботу більше годин. Для того щоб досягнути більшого, ми повинні робити більше. Але ґрунтовні дослідження тепер підтверджують, що такий лінійний підхід — «працюй більше, щоб отримувати кращі результати» — має серйозні вади. Це не сталий розвиток. Так можна допрацюватися до вигоряння, виснаження, втрати натхнення та скорочення вашого особистого вогню бути найкращим у своїй сфері та покращувати світ.

— Те, про що ви говорите, нагадує мені про *Метод 60/10*, — щасливо зазначив художник. На ньому був одяг для їзди на велосипеді, який надав мільярдер. І зважаючи на те, що тепер він щодня практикував *Формулу 20/20/20* як член Клубу п'ятої ранку, він був у набагато кращій формі, більш зосередженим, енергійним та впевненим у собі, ніж коли з'явився на конференції Красноловця. Трансформація у ньому була неймовірною.

— В яблучко, — заплодував мільярдер. — І ви праві. Та все ж навчальна модель, про яку я говорю, є значно більшою, ніж лише це. Сьогодні ви отримуєте розширене знання про те, як чергувати періоди роботи та відпочинку, щоб генерувати надзвичайну продуктивність. Ви також дізнаєтеся, як робити це швидко, як працювати менше і все

ж матеріалізувати більше через те, що професійні спортсмени називають «періодизацією». Коли ми закінчимо, ви обоє будете набагато попереду будь-якого поверхневого розуміння того, чого вимагає перемога у вашій сфері, при цьому будете *красиво* жити решту свого життя.

Мільярдер вказав на частину навчальної моделі з написом *5 активів генія*.

— Як ви тепер знаєте, кожного ранку ви прокидаєтеся з повною батареєю творчої сили і прикладаєтеся до цілющої криниці п'яťох особистих скарбів, які в разі правильного ставлення до них допоможуть вам здолати насильство ваших виправдань та вістря ножа ваших минулих обмежень, щоб великий герой, вбудований до вашої душі, побачив світло дня і дав вам змогу стати тим, ким вам судилося бути — творцем захопливої роботи, лідером без титулу та людиною, відданою життю в трепеті перед найпрекраснішими його дарами.

— Я тільки «за»! — вигукнув художник.

— І як ви тепер знаєте, *5 активів генія*, — продовжив містер Райлі, поглянувши на схему, — це ваш ментальний фокус, фізична енергія, особиста сила волі, ваш оригінальний талант і щоденний час. Я повторюю це, щоб ви краще запам'ятали. Ці головні активи знаходяться на піку рано вранці. Ось чому ви хочете починати свій день добре та виконувати найважливіші справи під час найцінніших годин замість витрати цієї можливості на розваги з технологіями, перегляд новин або надмірний сон.

— Зрозуміло, — кивнула підприємниця, активно роблячи нотатки у шкіряному щоденнику, який вона отримала в Римі. Кольоровий шарф з елегантним візерунком на ньому надавав їй «кінському хвосту» драматичного вигляду цього чудового ранку.

— І головною думкою сьогоднішнього уроку є ця, — заговорив мільярдер, вказуючи на центр моделі. — Найкраща праця — це справді не лінійна гра. Першокласне досягнення більше нагадує серцебиття, ритм, пульс. Якщо я хочу стати великим майстром, щоб десятиліттями буквально домінувати у своїй сфері протягом усієї своєї кар'єри та вести життя, яке люблю, до старості, неодмінно потрібно чергувати Цикли високої майстерності, ці періоди інтенсивної та фантастичної роботи, з часом змістовного відновлення, Циклами

глибокого підживлення. Прошу, запам'ятайте це, — наголосив містер Райлі, вказуючи вказівним пальцем на надруковану схему.

— Просто щоб до кінця зрозуміти, — уточнив художник, вдихнувши свіже повітря, — ЦВМ — це наш Цикл високої майстерності, а ЦГП — це Цикл глибокого підживлення?

— Ага, — відповів мільярдер. Сьогодні на його чорній футболці було написано білими буквами: «Так, я маю стосунки — із самим собою». Його дивацтво не мало меж. — Тож якщо ви хочете отримати тривалу перемогу — у професійному й особистому житті, найперше ви повинні дотримуватися певного чергування, — продовжив магнат. — Робити цикл із періодів пристрасного, зосередженого фокусування уваги на роботі з блоками часу, присвяченого підживленню, відпочинку, відновленню та чистій радості. Це справді як серцебиття чи пульс.

— Мені так подобається ця концепція, якій ви нас вчите, — зазначила підприємниця. — Це буде ще один поштовх для мого бізнес-життя та особистого світу.

— Так, буде, — коротко погодився мільярдер. — Зростання відбувається, коли ми відпочиваємо. Це йде проти логіки. Еге ж? Нас запрограмували думати, що якщо ми нічого не створюємо і не виробляємо, ми марнуємо свій час. Ми почуваємося винними, якщо не зайняті справою. Але погляньте на це, — барон розстібнув нейлонову сумку на своєму поясі й витягнув звідти дві золоті медалі й повісив їх на шиї підприємниці та художника, ніби на нагородженні чемпіонів. На кожній медалі були вигравіювані такі слова:

Рівняння легендарної праці:

Тиск × Підживлення = Ріст + Тривалість

— Великий тенісист Біллі Джин Кінг сказав, що тиск — це привілей, — нагадав своїм учням мільярдер. — Бачите, тиск і стрес не погані.

— Хіба ні? — запитала підприємниця.

— Ні. Насправді вони абсолютно *необхідні* для розширення ваших здібностей, — сказав мільярдер. — Ви повинні наполегливо проштовхувати свої таланти. Навіть якщо ви не хочете. Попри вашу зону комфорту. Лише тоді вони ростимуть. Завжди пам'ятайте: *коли ви найменше хочете щось робити — це найкращий час зробити це*. Тому що, як ви теж знаєте, коли ви збільшуєте ваш м'яз сили волі в

одній важливій сфері, ваша самодисципліна в кожній іншій сфері зростає разом із вами. Я намагаюся вам цим донести, що тиск та стрес є щастям для найкращих гравців. Наші дари не ростуть, коли ми лишаємося у нашій зоні безпеки. Ні. Кидайте вашим здібностям виклики та розтягуйте їх за межі норми. М'язи ростуть, лише коли ми змушуємо їх працювати поза звичними їм межами, а тоді дозволяємо деякий час підживитися та відновитися.

Мільярдер поглядом вивчив виноградник, а потім додав:

— Я пам'ятаю, як мав чудову розмову з професійним спортсменом, який з'явився на одній з моїх благодійних вечерь. Знаєте, що він мені сказав?

— Що? — запитав художник.

— Я відпочиваю, щоб дозволити всім моїм тренуванням мати якийсь ефект, — вимовив мільярдер. — Глибоке бачення речей. Робота без перерв із часом виснажує вашу велич.

— Гм-м-м, — пробурмотіла підприємниця, підкотивши свій велосипед до огорожі та прихиливши його до неї.

— Якщо ви хочете зробити м'язи пресу сильнішими, ви змушуєте їх працювати на межі можливостей, — сказав мільярдер. — Якщо зазвичай ви робите сто присідань, зробіть двісті. Якщо щоденною нормою для вас є двісті, зробіть триста. Це насправді призводить до розриву м'язів. Спортивні фізіологи називають цей феномен «мікророзривом». І все ж якщо ви хочете, щоб ваш м'яз ріс, ви не можете продовжувати невпинно його тренувати, інакше ви отримаєте травму. Вам потрібно давати м'язам відпочинок на день чи два.

— І саме в цьому циклі відпочинку відбувається зростання, — вставив художник, закріплюючи принцип, про який він дізнався.

— Цілком правильно! — з ентузіазмом вигукнув мільярдер. — Ми зростаємо у фазі відпочинку, не на стадії роботи. Пам'ятаєте, раніше під час наших занять на пляжі Маврикію я сказав вам, друзі, що виріс на фермі, до того як переїхав у Малібунду?

— Так, — сказала підприємниця. — Складається враження, що Маврикію був десь у минулому житті.

— Що ж, на нашій фермі я дізнався про метафору, яка допоможе вам на повну силу зрозуміти *Цикли-двійнята першокласної праці*. Поговоріть із будь-яким фермером і ви почуєте про неораний сезон.

Перед цим триває інтенсивний період, коли ґрунт удобрюють, саджають майбутній врожай, робиться серйозна праця. А тоді настає сезон відпочинку. Здається, нічого не відбувається і час марнується, але ж ні: саме у неораний сезон врожай справді росте. Усе, що потім стає показним восени, є лише видимим кінцевим результатом цього процесу.

Мільярдер ковтнув ще трохи кави. Він трошки пролив на свою футболу. На чашці з кавою було написано «Мрій масштабно. Починай з малого. Живи моментом».

Повз пролетів жовтий метелик, ніжно тріпочучи крильцями, по яких розтікалися криваво-червоні жилки. Над головами друзів про свою владу заявили три орли.

— Господи, я люблю метеликів, — зі свистом сказав мільярдер. — А ще веселки, зорепади, повний місяць та яскраві заходи сонця. Нащо бути живим, якщо ти не збираєшся бути *абсолютно живим*? Коли мені було двадцять із гаком, я був наче робот, — зізнався він. — Я сприймав себе занадто серйозно. Ні хвилини не марнував. Кожну годину було розплановано. Кожна поїздка на автомобілі не могла обійтися без прослуховування аудіокниги. Кожен політ був присвячений продуктивності. Але ось у чому справа... — його голос стишився, а очі наповнилися самотністю, меланхолією, втратою. — Я був майже повністю виснажений. Красноловець врятував моє життя. Справді врятував. А модель, яку я вам сьогодні пояснюю, надзвичайно в цьому допомогла.

Мільярдер вдихнув на повні груди, а тоді продовжив:

— З часом мої активи генія почали руйнуватися. Моя креативність та ефективність були на межі краху. Тоді я зрозумів, що мої компанії платять мені за те, щоб я думав. Щоб вигадував нові бачення та ідеї для нових продуктів та інновацій, що приносять надзвичайну цінність і користь усім нашим клієнтам по всьому світу. Тож Красноловець надзвичайно мені допоміг, навчивши *Циклам-двійнятам першокласної праці* під час нашої першої навчальної сесії, та невідступно наполягав на тому, щоб я відразу та послідовно почав застосовувати їх. Але ох, як я пручався цьому! Це просто було настільки проти моєї природи — розслабитися та дихати, зробити паузу... Тепер я цілком розумію, що саме відпочинок дозволяє нашій

внутрішній величі розкритися.

Підприємниця з розумінням кивнула.

— Якщо я не працюю, я почуваюся дуже винною, ніби роблю щось не так.

— Піклування про себе є необхідним для любові до себе, — зазначив мільярдер. — Я просто кажу, що тепер розумію, що баланс є надзвичайно важливим для першокласної роботи. Робота вдень і вночі ані трохи не зробила мене ефективнішим, а лише додала втоми та дратівливості. Тож тепер я завжди виділяю час для відпочинку, щоб підживити себе, покататися на велосипеді, прочитати книжки, які я завжди хотів прочитати, насолодитися келихом відмінного вина, наприклад чудового Пінотаж, яке я куштував вчора біля яскравого вогню у своєму котеджі, тут у долині. За іронією долі, коли я почав практикувати цей спосіб відновлення, моя креативність примножилася, продуктивність злетіла до небес, а результати роботи вийшли на нову орбіту. Це саме настільки потужно: *я менше працюю, більше відпочиваю, і все ж значно більше встигаю.*

Тоді містер Райлі дістав зі свого блакитного наплічника шмат білої тканини, який виглядав так, ніби його вирізали з вітрила шхуни, з зображенням Альберта Ейнштейна у човні. Якби ви були там, у тому чудесному винограднику разом із ними, ви би побачили це:



Потім промисловець знову заговорив:

— Ох, так, любі мої друзі, відпочивати та веселитися надзвичайно необхідно для того, щоб ви були провідним фахівцем у своїй сфері, покращували своє життя та надихали світ. Усі чудові творчі люди та ікони продуктивності в історії мали одну спільну рису. Знаєте, яку?

— Розкажіть нам, будь ласка, — попросила підприємниця, і її браслети задзвеніли, а нова весільна обручка на її пальці заблищала у ранковому сонячному світлі.

Мільярдер рвучко став на руки. Тоді він почав швидко бити себе у груди одним кулаком, при цьому він шепотів сам собі ці слова:

Цей день безцінний. Усі гроші світу не повернуть його назад, тож я хапаю його, смакую і віддаю йому належне.

Цього дня я наповнюю мій розум великими мріями, тож у ньому не лишається місця для дрібних сумнівів. Я заміщую психологію «не можу» ментальністю «можу» і пам'ятаю, що найбільше моє зростання лежить на зубчастих краях моїх найвищих меж.

Цього дня я згадую, що доки моя місія не стане одержимістю, мої дари ніколи не стануть моєю славою. І поки моя спрага до служіння не перейде межі невпевненості мого «я», я втрачатиму великий шанс перетворити ці дорогі години на спосіб бути корисним.

Цього дня я знову обіцяю уникати фальшивої шляхетності, залишатися щирим та скромним — обома ногами стояти на цій священній землі. І якщо забіяки і поганці кидатимуть у мене камінням, я відповім любов'ю і добротою в обличчя їхній негідній поведінці — навіть якщо вони на це не заслуговують. Якщо критики сміятимуться з мене, як вони завжди робили ще від часів мого дитинства, я візьму каміння, яке вони кидали в мене, та перетворю його на пам'ятник майстерності. І якщо хтось назве мене дивним, я посміхнуся з мудрістю, що живе глибоко в моєму серці, адже лише білі ворони, диваки та ексцентрики змінюють наш світ. Бути інакшим — це справді круто. А ексцентричність — це дуже класно.

Це була доволі вражаюча сцена: Стоун Райлі стоїть на голові, б'є себе в груди, ніби хоче запустити своє серце, та декламує поезію в прозі.

— Слова — це творчі, знаєте, — мовив він, ставши на ноги та глибоко вдихнувши повітря Франсгука. — Тож промовляйте слова нескутого героїзму. Промовляйте настанови людини, яка вірить у

можливості. Користуйтеся мовою надії, реченнями сили та фразами лідерства — і нестримної любові. Я уважно добираю слова. Щоранку.

Мільярдер подивився на свої вени.

— Але, — додав він, — усі великі генії справді любили розважатися. Вони розуміли, що веселощі — це гідна форма відновлення. Усі вони, відпочиваючи, заряджали свої спустошені батарейки. Ейнштейн любив ходити під вітрилами. Аристотель та Чарльз Діккенс обожнювали щоденні прогулянки. Голлівудська суперзірка Меріл Стріп займалася плетінням, Стів Возняк грав у поло, Білл Гейтс майстрував міст, а Сергей Брін часто ширяв на повітряній трапеції. Час, проведений далеко від роботи, не є марним, — наголосив магнат. — Це необхідність. Запропонуйте простір для розвитку тих самих ідей, які зроблять вас багатим. Тож працюйте менше, щоб зробити більше. Про це, власне, і говорить нам модель *Циклів-двійнят першокласної праці*.

— Тепер я розумію цінність *Методу 60/10* ще глибше, — додав художник. — Гадаю, це також означає, що мати кілька вихідних щотижня — це нормально.

— Це не лише нормально, але і необхідно, щоб захистити ваші п'ять активів генія, ті самі, якими користуються найкращі для розуміння своєї індустрії, щоб їхня робота пережила випробування часом. Якщо говорити більш конкретно і дати вам тактику дій: *беріть принаймні два повних вихідних щотижня*. Ніяких технологій. Красноловець називає їх «днями без девайсів». Повне відновлення. І кожного кварталу беріть ще більше вихідних. Десятиліттями я виділяв червень, липень та серпень під відпустку. Я ходжу під вітрилами, катаюся на велосипеді, сплю, читаю, плаваю, відпочиваю з друзями, проводжу найщасливіший час зі своєю донькою та взагалі проживаю найкращі миті життя. Ви, друзі, можливо, не матимете змоги брати так багато вихідних. Але я маю вам сказати, що під час цих циклів відновлення я роблю все, що можу, думаючи, плануючи та отримуючи мої найбільші прозріння. Я завжди повертаюся до офісу в тисячу разів натхненнішим, готовим працювати та живим.

Повз пролетів ще один метелик. Виноградник, здавалося, нашіптував про чудові дива, що чекають попереду. Хоча сонце тепер стояло у повному своєму блискучому сяйві, тоненький силует місяця

змагався за увагу у великому африканському небі. Це захоплювало.

Підприємниця стиснула руку свого чоловіка.

— Це чарівно, — сказала вона.

— Знаєте, друзі, — сказав містер Райлі, піднявши свій велосипед та рушивши вздовж прихованої непомітної дороги, яку він якимось чином знайшов. — Рай на землі — це не якась містичне духовне місце, до якого треба прагнути. Це не якийсь вимір лише для святих, мудреців та провидців. Зовсім ні. Я відкрив — і я прожив яскраве, насичене життя за ці роки, — що рай на землі — це стан, який може створити *будь-хто*.

Тепер мільярдер робив їхню розмову ще глибшою та ставав навіть більш філософським під час цього уроку про межі між роботою і особистим життям для сталої легендарної роботи — та щасливішого існування. Адже перемога у бізнесі неможлива без радісного серця.

— Я почуваюся справді, справді щасливчиком у своєму житті, — зазначив Стоун Райлі. — Здебільшого я живу у світі магії.

— Магії? — запитав художник, тепер розв'язуючи шнурки своїх кросівок.

— Еге ж, — підтвердив мільярдер, виглядаючи спокійним і впевненим, розслабленим та вдумливим, грайливим та духовним. — Я дізнався, що бути успішним і не почуватися душевно наповненим — це найвища з поразок.

Підприємниця та художник сіли поруч на ґрунт виноградника.

Мільярдер продовжив:

— Хоча я завжди був наполегливим у просуванні моїх компаній та розширенні моїх комерційних інтересів — здебільшого щоб побачити, як далеко я можу зайти та допомогти собі підживити мою філантропічну роботу, — я однаково відданий піднесенню магії добре прожитого життя. Перемога без насолоди — ніщо.

— Не впевнена, що розумію вас, — зізналася підприємниця, а повз них проїхала вантажівка з групою робітників із харизматичними усмішками на обличчях.

— Чудовий ранок! — крикнув один із них.

— Я дуже люблю свою роботу й отримую багато задоволення від будинків, іграшок та іншого добра, яке я маю. Але нічого з цього мені не потрібно. Я маю свої речі та публічну репутацію як глобальний

бізнесмен. І все ж я не *ідентифікую* себе з цим. Я не прив'язаний ні до чого з переліченого. Старіючи, я досі дуже люблю задоволення цього світу, але вони *не необхідні* мені для мого щастя та спокою. Тепер я бачу в цьому велику гру, такий собі спорт. Я володію своїми речами, але вони не володіють мною, — сказав багатій. — І хоча я граю у цьому світі, я також обожаю дикість, не лише метафорично, але і буквально — як ось ці переживання природних див тут, у неземній долині Франсгука. Це також мій спосіб втілення моделі *Циклів-двійнят*. Я виділяю час, щоб цілком насолодитися життям. Магія, — повторив мільярдер, а спів птахів, здавалося, лише гучнішав, і ще більше метеликів з'явилося, щоб послухати їхню розмову. — Господи, життя прекрасне. Не прогайте усі його чудеса та надзвичайності. Вони тут для вас — не має значення, через що ви можете проходити. Дивіться, усі ми живемо в позиченому часі. Життя минає так швидко. Ви двоє, друзі, постарішаєте, перш ніж зрозумієте це, і, можливо, проведете час із сотнею онуків, — сказав містер Райлі зі смішком. — Та все ж Утопія, Шангри-Ла, Нірвана та рай на землі — це лише імена для стану буття, а не місця. Ви вступаєте до магії життя та одразу починаєте переживати щоденні благословення, щойно ви повертаєте собі первозданну силу, що ховається всередині вас. І якщо ви не відкладатимете втілення своєї величі, щодня з вами траплятимуться дива. Ви станете магнітом для див, коли почнете бути таким собі чародієм.

«Мільярдер заходить на досить містичну та віддалену територію», — подумала підприємниця.

— Рай на землі, — повторив промисловець. — Моє життя загалом є постійним потоком краси, знаєте? І я виявив, що у цьому мало спільного з володінням великими грошима. Це радше стосується знаходження задоволення у найменших речах. Наприклад, у тому, як вчора мене зігріло та надихнуло полум'я. Це про проведення великої кількості часу на природі, хай це виноградники, як цей, — сказав він, вказуючи вказівним пальцем на виноградні ферми, що заповнили долину, — або наші прогулянки у лісі, або ходіння горами, або час на узбережжі, або похід крізь піски у пустелі. Це про те, щоб знову відчувати трепет, подив та велич, які має кожне людське життя, відвідуючи мистецькі галереї та дозволяючи енергії творців

наповнювати ваші Стани розуму, серця, здоров'я та душі. Це про споживання свіжої їжі, просто приготованої, із цікавими, справжніми, вдумливими, творчими та співчутливими людьми, які змушують вас добре почуватися. Вступ до магії також має багато спільного з прощанням із вашим минулим, піднесенням теперішнього та поверненням до уяви, невинності, багатства та любові, з якими ви були такими близькими, коли були дітьми. Дорослі — це зіпсовані діти. Рай на землі природно з'являється у вашому серці, коли ви маєте розум та сміливість, щоб знову почати його відкривати, як ви робили, коли були малими.

— Пікассо якось сказав: «Мені знадобилося чотири роки, щоб почати писати, як Рафаель, і ціле життя, щоб навчитися малювати, як дитина», — енергійно додав художник. — Я погоджуюся, що повернення до більшої невинності повертає магію до наших життів.

Мільярдер зупинився. Він поклав свій велосипед та помахав своїм двом учням, щоб ті прямували за ним до тієї частини виноградника, що мала чорний металевий знак із жовтим написом «Шанен Блан» на ньому. Тоді Стоун Райлі впав на коліна. Підприємниця та художник спостерігали, як він малював навчальну модель на багатому ґрунті виноградника. Вона виглядала так:



— Магія, — вимовив пошепки мільярдер, стаючи рівно, як солдат. Його очі тепер були заплющені. Його густе волосся ледь тріпотіло на помірному вітрі. Коли він поклав одну руку на серце, з'явилося ще

більше голубів. — Цими днями мені справді подобаються вітри. Ви починаєте їх цінувати, лише коли більше не маєте. Як я і кажу, є якась магія у житті. Вона просто перед вами. Доступна кожному. Усі ми можемо стати чарівниками. Але щоб пережити вищу реальність, про яку я говорю, щоб справді її знайти, вам часто потрібно залишати світ. Грайте у звичайному суспільстві та будьте успішними у грі, яку воно вам продає, але часто вимикайтеся з нього, щоб воно ніколи вами не заволоділо. Адже спорт, у який грає більшість, — це лише ілюзія, сон наяву, яким забагато добрих людей віддають найкращі ранки своїх найпрекрасніших днів, надаючи більше значення грошам, а не змісту, прибуткам, а не людям, популярності, а не цілісності, зайнятості, а не родині, та досягненням, а не простим дивам цієї миті.

Очі мільярдера залишалися заплющеними. Тоді він підняв обидві руки до небес, як він любив це робити.

— Ви увійдете до світу магії, користуючись вашою радістю як GPS, — виголосив мільярдер, говорячи прямо до схеми, яку намалював на землі. — Для того щоб пізнати невпинне зростання щастя, довіртеся тому, що робить вас щасливим. Ваше серце знає, де вам потрібно бути. Воно набагато мудріше, ніж ваша голова. Інстинкти знають значно більше, ніж розум, а інтуїція розумніша за логіку, це вже точно. Наш розум склався з того, чого навчило його наше оточення. Він обмежений логікою і тим, що було зроблено раніше. Ваше первинне «я» знає більше. Воно оперує можливостями, а не практичністю. Воно — візіонер. *Необмежений.*

— Не впевнена, що розумію вас, — мовила підприємниця.

— Йдіть за вашою радістю, — пояснив мільярдер. — Оточуйте себе лише тими людьми, які наповнюють вас радістю. Прагніть лише до тих цілей, які наповнюють вас щастям. Будьте лише у тих місцях, які змушують вас почуватися найбільше живими. Я знаю, що важко жити повністю за цією моделлю. Тож, прошу, вбачайте у цій схемі ідеальний спосіб рухатися вперед. І, як і все інше, чому я вас навчив, це процес, а не подія. Це потребує часу, але все починається з того, що ми *дізнаємося* про цю модель, а тоді дозволяємо нашій радості стати вірним провідником — нашим GPS.

Мільярдер рушив із велосипедом далі і ласкавим жестом запросив своїх двох учнів іти за ним.

— Ох, магія, що живе у самій сутності життя. Так люблю її. Наповнює мене більшим спокоєм та чистотою, ніж колись робив будь-який матеріальний об'єкт. І в цьому важливість балансування між буттям успішним та душевним.

Мільярдер щільно склав свої руки на грудях та знову виглядав так, ніби боровся зі страшним болем.

— Ваше серце завжди мудріше, ніж ваша голова, — м'яко повторив він. — Воно знає, де ви повинні бути. Йдіть за його покликом. Довіртеся йому — і ви знайдете магію.

Мільярдер подав сигнал, і відразу з-за опудала через виноградник до нього кинувся помічник. Він передав мільярдеру срібну лопату, а тоді вони швидко обійнялися.

Магнат почав із задоволенням копати. Невдовзі почулося гучне *клац* — метал вдарився об метал. Містер Райлі опустився на коліна та почав витирати ґрунт зі сталевого ящика, якого щойно викопав. В процесі він почав співати йодлем, як роблять народні співці в Швейцарії та Австрії. Це було щось — дивитися, як промисловець копає, і чути при цьому його спів.

Підприємниця та художник були вражені.

Тоді з колосальною обережністю ящик було відкрито. Всередині було одинадцять магічних амулетів, кожен прикріплений до букви. У цю мить сонячне світло, що лилося над мільярдером, створило ефект чергового сяючого німба над його головою.

— Я — частина цього всього, — пробурмотів мільярдер сам до себе. — Всередині мене велика сила Всесвіту. Усе, чого я прагну, з активною вірою, позитивністю, очікуванням та вірою у мету, усе це вже на шляху до мене. І якщо те, чого я бажаю, не приходить, то лише тому, що щось навіть краще уже чекає на мене. Я знаю, що ця віра правдива. Усі чарівники знають, що це правда.

Підприємниця та художник подивилися одне на одного великими очима.

— Що ви робите? — запитав художник.

— Я використовую одне зі своїх заклинань, — відповів мільярдер. Наприкінці речення він додав ще трохи йодлю, а тоді сказав: — Ви не можете творити магію у вашому житті, поки не навчитеся яскравому мистецтву справжніх чарівників.

Раптом ящик почав підніматися та на якусь мить зависнув над землею. У підприємниці та художника аж щелепи повідвисали.

Художник ошелешено запитав:

— Оптична ілюзія, якої вас хтось навчив, правильно?

— Може, так. Може, ні, — відповідь містера Райлі лише загострила таємничість цієї миті. — Кожен із цих магічних амулетів допоможе вам запам'ятати одну з одинадцятьох максим, які я застосовував останні десятиліття для підвищення моїх фінансових статків та проживання щасливого життя. Як я і сказав, дні, прожиті мною, дарують мені постійний потік краси, великий трепіт та невпинні дива. Рай на землі, — повторив мільярдер. — І я хочу, щоб ви двоє теж так жили. Класно, що будь-хто може створити такий спосіб буття, але небагато людей знають, як його виразити. Кожен аркуш, прикріплений до амулета, пояснить одну з ключових тем, якими я поділився з вами у цій неймовірній пригоді, щоб ми могли підбити певні підсумки, адже зараз наш час разом добігає кінця, — додав магнат.

Першим талісманом було маленьке люстерко. Ось що було написано на аркуші, прикріпленому до нього:

Максима мільярдера № 1

Для того щоб творити магію у світі, поверніть магію всередину себе

Подивіться у люстерко. Ваші стосунки із самим собою визначають ваші стосунки зі світом. Пам'ятайте, що ви маєте закладене у вас прагнення до тиші та часу, проведеного на самоті, і що саме в тиші піднімається ваша самосвідомість. Французький математик Блез Паскаль писав: «Усі проблеми людства йдуть від неспроможності людини тихо посидіти у кімнаті на самоті». Відпустіть свою потребу в ускладненні та пориньте у спокій, який дарує нам лише ранній ранок, щоб знову пізнати себе. Втеча від самоти насправді є втечею від свободи.

Щоб щодня бути чарівником та зробити своє життя наповненим пристрастю, достатком та спокоєм, звикніть до того, щоб знаходитися у стані спокою. Тоді ви почнете чути шепіт великого генія, який спить

всередині вас. Розслабившись, ви згадаєте, ким ви насправді є. Ви знову повернетесь до вищого «я», багатого креативністю, можливостями, непереможністю та безумовною любов'ю. У цьому храмі тиші ви також знайдете дещо дуже рідкісне для нашого часу: час для себе, щоб *жити*. І що більше ви так робитимете, то більше дізнаєтеся про те, як справді працює життя. Ви також почнете відрізняти, які з ваших думок є просто культурними обмеженнями, а які з них — правда. Ви відрізнятимете голос вашої інтуїції, якому можна вірити, та переконливі слова ваших страхів. На самоті ви також отримуєте вибухові розуміння та ідеї, що підірвуть вашу сферу діяльності. Я знаю, це звучить дивно, але у тиші та спокої ви насправді вирушаєте до альтернативної реальності, у якій багато часу проводили Нікола Тесла, Альберт Ейнштейн, Грейс Гоппер, Томас Едісон, Джон Д. Рокфеллер, Марія Кюрі, Ендрю Карнегі, Кетрін Грехем, Сем Волтон, Розалінда Франклін та Стів Джобс і ще багато інших світил. Чому, ви гадаєте, легендарні науковці, винахідники, промисловці та митці так багато сил віддавали тому, щоб залишитися самим? Я говорив вам, що довгі проміжки часу, проведені у безшумних роздумах, — це один із секретів просунутого мислення. Врешті, ви — це єдина людина, з якою ви проведете все життя. Чому б не посилити ваші відносини з вашим вищим «я», повністю пізнати свого генія та почати роман, що триватиме все життя, з вашою благородною природою?

*

Другий чарівний амулет мав форму квітки. Мільярдер вдихнув її аромат. Тоді він посміхнувся і передав послання, прикріплене до неї, своїм учням для ознайомлення. Вони прочитали:

Максима мільярдера № 2

Збирайте дивовижний досвід, а не матеріальні речі

Світ навантажив вас та зробив грубішим. У дитинстві ваше чуття показувало, як помітити дивовижну сніжинку, знайти багатство у павутинні та обожнювати розкіш листопаду барвистого осіннього

ранку. Вашою метою було не придбання речей, а дослідження життя. Змінити призму, крізь яку ви бачите життя, з тієї, що фокусується на звичайному, на ту, що сприймає надзвичайне, означає збільшити вашу здатність творити дива та відновити ваш зв'язок із втраченою чистотою, яку ви знали до того, як зламане суспільство навчило вас цінувати об'єкти та гроші, а не радості та приємності. Частіше смійтеся, частіше танцюйте та розважайтеся. Будь ласка.

«Майбутнє готує вам обіцянки кращого. Ніщо не трапляється за одну ніч», — сказала містик Флоранс Сковель Шінн. Будьте більше відкритими до чудес, що живуть у ваших днях: ніжних вітрів, білок, що бігають одна за одною в парку, та музики, такої прекрасної, що змушує вас плакати, — і ви почнете жити як королівська особа, при цьому підвищуючи ваші первинні сили творити ще більше магії у ваших ранках. Ніколи не жертвуйте вашим добробутом та якістю життя для більшого щорічного прибутку чи більшої цінності мережі. Детермінантами чудового життя століттями є одні і ті самі речі: відчуття, що ви ростете та капіталізуєте ваш людський потенціал; зусилля в роботі, що виводять з вас найкращу продуктивність та є корисною людству; вагомі зв'язки з позитивними людьми, які дарують вам радість; та час за роботою, що живить ваш дух, поки ви покращуєтеся з кожним днем із серцем, повним вдячності.

Так, у Римі я лизнув свій щоденник. Це один із ритуалів, які я проводжу, щоб справді загострити відчуття того, що я живий, підвищуючи мою вдячність за всі подаровані мені благословення. Що більше я ціную своє життя, то ціннішим усе в ньому стає.

Тож станьте колекціонером чудових переживань замість бути споживачем матеріального. Спростіть своє життя та поверніться до нехитрих радостей, що чекають просто у нас під носом. Так ви здолаєте сили, що згасили ваш вогонь, та розірвете вузол поверховості, в якому застрягло так багато чудових душ. І з часом ви дізнаєтеся, яким прекрасним та неймовірним насправді є ваше життя.

І прошу, пам'ятайте, що ваше минуле — це слуга, який зробив вас тим, ким ви є сьогодні, — не компаньйон, з яким потрібно проводити багато часу в теперішньому, чи друг, якого ви візьмете із собою у своє чисте майбутнє. Неможливо увійти до магії, яку приносить кожен новий ранок, якщо частина вас тримається за старі розчарування,

жалкування та образи. Тепер ви це добре знаєте.

Легкість буття і давній біль не можуть співіснувати разом. Тож навчіть себе через постійну та невідступну практику повністю занурюватися у мить. Так, для цього потрібно докласти зусиль та терпіння. І все ж смакування саме цієї миті є важливим кроком назустріч блискучому життю. Час — це все, що ви насправді маєте. Це імперія, яка вартує більше, ніж усі гроші світу. Одного дня ви це зрозумієте.

*

Третім чарівним амулетом був символ дверей.

— Кожен кінець позначає новий початок. Усе, що ми переживаємо, відбувається з необхідних причин. І коли зачиняються одні двері, інші завжди відчиняться для вас, — зауважив мільярдер. — Вірте — завжди, — що життя на вашому боці, навіть якщо те, що відбувається, не має жодного сенсу.

У прикріпленому листі було написано:

Максима мільярдера № 3

Поразка виростає у безстрашшя

«Неможливо жити без помилок, якщо тільки ви не живете так обережно, що з таким же успіхом могли б не жити взагалі, — і в такому разі це апріорі поразка», — сказала Дж. К. Роулінг.

Величні Голіафи амбіцій та масивні велетні уяви всередині вас ніколи не повинні бути переможені маленькими боягузами «Що подумують люди?», «Що, як мені відмовлять?» та «Якщо я спробую це, я певне, виглядатиму по-дурному».

Ви можете дозволити страхові відмови паралізувати себе або ж вийти на світло та причарувати світ. Але робити і те, й інше у вас не вийде.

Реалії життя такі, що ви маєте видатну долю, яка благає вас про увагу в цю епоху руйнівних складнощів. Припиніть ображати вашу велич, руйнувати вашу майстерність та заперечувати ваше світло,

називаючи щось, що не склалося по-вашому, поразкою. Усі ми знаємо, що у кожній, на перший погляд, поразці лежить можливість для навіть більшого успіху.

І частіше почніть казати «так» у вашому житті. Сміливість — це найкраща зброя, щоб долати армію жалю, що розриває блідо прожиті життя.

*

Наступним чарівним амулетом, який містер Райлі дістав із металевого ящичка, був дерев'яний пензлик розміром із палець.

— Це на користь думки, що ви — чудовий творець вашого життя та могутній митець ваших амбіцій. Те, що продуктивні, процвітаючі, здорові та оптимістичні люди отримали свою чудову долю завдяки удачі, — брехня. Я присвятив багато часу тому, щоб ви точно зрозуміли цю думку. Це міф, що такі люди створили свої імперії грошей, добробуту та впливу на суспільство тому, що зірки склалися у правильному порядку, щоб народився їхній успіх. Ось, подивіться на це, будь ласка, — м'яко сказав мільярдер, передаючи наступний аркуш:

Максима мільярдера № 4

Правильне використання вашої первинної сили створює вашу особисту Утопію

Багато людей проводять свої найкращі години, зображаючи задоволення. Я маю на увазі, що вони думають і кажуть, що щасливі, але насправді вони жалюгідні. Вони раціоналізують той факт, що зрадили своїм мріям, знехтували своїми людськими скарбами та мінімізували вплив, який могли би справити на планету, сказавши собі бути задоволеними тим, що вони мають, замість того, щоб вирости до більшого. Так, будьте дуже вдячними тому, що маєте. І все ж також зважайте на те, що такі люди поклали самим собі край, повністю покинувши свої внутрішні сили. В результаті усе відчуття особистої свободи та будь-якої надії на суверенітет над їхніми

щедрими талантами було викинуто.

Щоб увійти до магії вашого життя, ви повинні знати про чотири креативні інструменти, які перетворюють кожне з ваших прагнень на помітні результати. Ці чотири ресурси, що дозволяють вам матеріалізувати дива у світі, є вашими думками, почуттями, словами та діями. Навчіть ваш розум думати лише ті думки, що слугують вашим активам майстерності та щастя. Регулярно закликайте відчуття вдячності, позитивних очікувань та любові до всього, що ви маєте у своєму житті. Говоріть лише слова підтримки, щедрості та заохочення, як, ви бачили, робив я, стоячи на голові. І робіть лише такі справи, які перебувають у згоді з вашим внутрішнім героєм, що живе у вашій наймудрішій основі.

Подивіться на когось, хто використовує свій потенціал не на повну силу, і ви чітко зрозумієте, чому їхня ситуація є такою складною. Вони зосереджують своє мислення на тому, чого їм не вистачає, а не чого вдосталь. Вони не поважають силу слова, постійно говорячи про «проблеми», називаючи свої умови «жахливими», називаючи нагороди, як-от великий успіх, фінансове багатство, задоволення та енергійна допомога іншим, «неможливими», не розуміючи, що сама їхня мова відділяє їх від їхньої здатності творити магію. Слова справді є творцями. І коли такі застрягли люди говорять про щоденні справи, вони роблять так мало, як тільки можливо, сподіваючись на красиве життя, вірячи, що ніхто не бачить їхній злочин проти людяності. І все ж найвищий чарівник всередині них — їхня свідомість та підсвідомість — усе це бачить. Вони є свідками цієї крадіжки їхнього найкращого життя.

*

Наступним предметом був подібний до ока амулет, що в деяких культурах використовують, щоб відігнати злих людей. В одній із ваших подорожей ви могли такий бачити.

— Друзі, я не вірю в те, що хтось може бути справді злим, — сказав своїм учням мільярдер. — Ну, можливо, кілька людей. Але здебільшого що довше я живу, то краще розумію, що кожен із нас пережив різні ступені травм у своєму житті. І, як я говорив раніше,

лише люди, яким боляче, роблять болісні речі іншим. Ті, хто страждає, створюють страждання. А люди, чия поведінка збиває з пантелику, здебільшого самі є спантеличеними. Їм просто справді боляче. З ними сталося щось, що змушує їх почуватися під загрозою, тож добро у їхньому серці стиснулося та закрилося. Називати їх жахливими людьми є поверхневим судженням. Усе набагато глибше. Але тепер, коли я це пояснив, давайте просто скажемо, що для вашої власної максимальної продуктивності, найкращих результатів, безмірної радості та спокійного розуму справді важливим є уникати «поганих людей», які наповнені ранами з минулого, про які вони не знають, але які проєктують на вас. Одного разу я був у бізнес-подорожі на Барбадос, де таксист подарував мені цю мудрість, яка добре мені послужувала. «Уникай поганих людей».

До ока було прикріплено лист:

Максима мільярдера № 5

Уникайте поганих людей

Ніколи не недооцінюйте силу ваших зв'язків. Через явище, відоме як «емоційне зараження», та активацію дзеркальних нейронів у нашому мозку ми моделюємо поведінку людей, з якими проводимо наші дні. Наповніть ваше життя винятково чудовими, активними, здоровими, позитивними, етичними та щиро люблячими людьми — і з часом ви станете прикладом цих високих рис. А от дозволивши увійти до вашої Щільної кульки повної уваги крадіям мрій, грабіжникам енергії та емоційним бандитам, знайте, будь ласка, що ви точно станете схожими на них.

Справжній ключ до успіху — уникати людей, котрі створюють проблеми. Люди, які вирости у середовищі драми та безупинних проблем, свідомо та несвідомо відтворюватимуть драму та незгоди, адже такі умови для них знайомі, вони так почувуються у безпеці, ніби вдома. Тримайтеся подалі від королів драми та королів негативу. Якщо ви цього не робитимете, рано чи пізно вони розчинять вашу велич та зруйнують ваше життя. Вони це і роблять.

Наскільки можливо, майте з людьми мирні відносини. Навіть один

ворог — це забагато. Ідіть по життю з гідністю, обираючи інший шлях, коли з'являється конфлікт. Якщо ж хтось вам зашкодив, дозвольте кармі зробити всю брудну роботу за вас. Нехай ваше першокласне життя буде вашою помстою.

*

До шостого листа у металевому сейфі було прикріплено паперові гроші великого номіналу. З якихось причин, невідомих підприємниці та художнику, їх було складено у трикутник. Цей лист був довшим за решту. У ньому йшлося про таке:

Максима мільярдера № 6

Гроші — це плід щедрості, а не нестачі

Не дайте збити себе зі шляху панівній філософії світу. Бідність — це наслідок внутрішнього стану, не зовнішньої ситуації. Вірити протилежному означає віддати вашу здатність творити магію процвітання, якого ви хочете, тим самим речам, на які ви жалієтеся.

Гроші — це потік, що повинен текти, як електрика. Так, гроші — це потік. Йому потрібно циркулювати. Їхнє накопичення зупиняє їхній потік до вашого бізнесу та особистого життя. Усі справжні мудреці це знають. Тож віддавайте більше, щоб більше отримувати. Залишайте щедрі чайові офіціантам у ресторанах, покоївкам у готелях та водіям у таксі. Віддавайте гроші на добротність. Робіть чудові речі для своєї родини та друзів, не думаючи про те, що ви отримаєте натомість. Тоді до вас прийде цунамі багатства.

Ви можете дивуватися, чому так багато людей живуть у бідності. Такий стан буття з'явився через так звані грошові шрами. Це програми, заховані глибоко у підсвідомості, які несвідомо встановили там повідомлення від наших батьків та повчання потужних впливів у нашому дитинстві. Їхні спільні заяви, засновані на неправдах, яких навчали їх, звучать як «радій тому, що маєш», або «багаті люди нечесні», або «гроші не ростуть на деревах». Ці слова посіяли темне насіння злиденності всередині нас у ніжний вік, коли ми легко

піддавалися враженням.

Заробити мої фінансові статки мені допомогли чотири практики, тож я дарую їх вам: позитивне очікування, активна віра, зростаюча вдячність та максимальна віддача. Під позитивним очікуванням я просто маю на увазі, що я завжди підтримую Стан розуму, в якому я очікую регулярного приходу до мене грошей із зовсім неочікуваних джерел. Активна віра — це коли ти поводишся так, що ця поведінка показує життю, як ти довіряєш йому в його багатстві та доброзичливості. Всесвіт обожнює жести достатку, як, наприклад, заплатити за вечерю, яку ви мали зі своїми друзями у дорогому ресторані, коли ви не можете цілком собі цього дозволити. Або купувати інструменти, які вам потрібні для покращення вашої роботи, коли у вашому гаманці мало грошей. Я у жодному разі не раджу вам запроторювати себе до в'язниці боргів. Зовсім ні. Переоцінювання себе — це дуже деструктивна сила у нашій сучасній цивілізації. Просто покажіть природі, що ви знаєте, що попереду вас чекає процвітання, та чиніть так, що це змусить вас відчувати, ніби ви маєте багато. Постійно зростаюча вдячність... що ж, ми обговорювали її багато у цій нашій спільній подорожі. Продовжуйте відкривати своє серце усьому та всім у вашому житті. Благословляйте ваші гроші, коли платите за рахунком. Благословіть касира у магазині та фермерів, які виростили вашу їжу. Благословіть автомобіліста, який пропускає вас до черги у заторі та музикантів, які написали пісні, що стали саундтреками вашого життя. Благословіть ваші ноги за те, що вони носять вас усі ці роки, ваші очі, які дозволяють вам бачити красу, та ваше серце за те, що воно дозволяє вам почуватися живим. А максимальне принесення цінності світу просто означає дарування іншим — товаришам у команді, покупцям, членам родини та незнайомцям — значно більшу користь, ніж яку вони коли-небудь очікували отримати від вас. Адже що посієш, те і пожнеш.

Розвиток, а тоді закріплення вашої свідомості процвітання впусять масові прибутки до вашого доходу та вартості особистої мережі. Тож, прошу, правильно зрозумійте це. Великим сумом нашої культури є те, що забагато людей не мають достатньо грошей. А в цьому немає ніякої необхідності.

*

— Що далі? — запитав художник, зірвавши стиглу виноградину та проковтнувши її.

Мільярдер витягнув мініатюрну кросівку з ящика зі словами:

— Фізичні вправи — це точно магічний амулет. Прочитайте цього листа, що я написав для вас обох:

Максима мільярдера № 7

Добре здоров'я максимізує вашу силу творити магію

Фізичні вправи як ваша перша справа вранці знімають із вашого шляху необхідність переживати про своє здоров'я. Коли ви виконаєте їх, ваші розум, енергія, філософія та дух будуть готові творити дива у вашому дні.

Коли ви почнете постійно займатися спортом щоранку, то здивуєтеся, як погано ви почуватиметеся, якщо пропустите це. Ви зрозумієте, що так ви почувалися більшість часу, перш ніж набули цієї звички. Ви просто не знали про це, адже погане самопочуття було звичним для вас.

Добре здоров'я — це справді багатство. Люди, які втрачають добре здоров'я, проводять решту свого життя, намагаючись його відновити. Непересічна життєва сила є також дивовижним способом виростити ваше процвітання. Коли ви набуваєте найкращої фізичної форми у вашому житті, налаштовуєте ваше харчування до рівня майстра, покращуєте свій сон та мінімізуєте вплив старіння, то помічаєте велике зростання у вашій здатності створювати близькі стосунки з вашим «вищим я». Тож ви віддаєте світу більше власного генія, співчуття та блиску. Це в свою чергу принесе вам великі фінансові статки. Значно важливіше, що ви будете здатні робити більший внесок для світу. І ніщо не є таким прекрасним, як бути корисним. Кожен чарівник добре знає це.

*

Восьмий символ зображав крихітного альпініста.

— ННПП: Ніколи Не Припиняйте Покращувати якість своїх ранків, як і якість свого життя, — пояснив мільярдер. Тоді він востаннє заспівав йодлем. Робітники виноградника подивилися на них та весело засміялися. Містер Райлі помахав їм і теж захихотів. Тоді він продовжив:

— Гравці вищої ліги постійно зростають. Коли ви підкорюєте високу вершину, то бачите наступну грядку вершин, які чекають на підкорення. Ось у чому для вас тут головна метафора, друзі.

Він здув трохи бруду з листа, що відповідав цьому магічному амулету, та передав його своїм учням. Ось що у ньому було написано:

Максима мільярдера № 8

Продовжуйте піднімати ваші стандарти життя до абсолютного світового класу

Гедоністична адаптація описує психологічний стан, в якому люди адаптуються до змін у середовищі та житті. Ви отримуєте підвищення зарплатні, яке хотіли отримати роками, і страшенно радієте цьому весь день. Тоді цей новий рівень доходу стає вашою новою нормою. Радість, яку ви відчували, розчиняється. Або ви переїжджаєте до шумної квартири неподалік від залізничних колій, і все ж із часом ви більше не чуєте поїздів. Або, можливо, автомобіль вашої мрії, який ви щойно придбали, наповнює вас приємним хвилюванням, і все ж за кілька тижнів він стане просто ще однією частиною пейзажу. І цей феномен у наших життях зустрічаємо ми всі.

Одним з антидотів до цього способу людського існування є постійне підвищення ваших особистих стандартів та ріст якості вашого життя. Робіть кожний квартал та кожен рік кращим за попередній. Так здійснюються титани та легенди.

Спорідненою до цієї ідеї є дуже важлива філософія, яка добре послугувала мені: пройдіть через першокласне життя. Життя занадто коротке, щоб не тішити себе, як тільки можливо. І коли ви краще піклуєтеся про себе, ваші стосунки з іншими, з вашою роботою, з грошима та зі світом відповідно теж покращуються, адже ваші

стосунки з усім у зовнішньому світі є не чим іншим, як демонстрацією того, які стосунки з усім цим живуть всередині вас. Просто так є.

Інвестуйте до найкращих книг, які ви лише можете придбати, і вас буде винагороджено сповна. Їжте фантастичну їжу найвищої якості, навіть якщо все, що ви можете собі наразі дозволити — це відмінний салат-стартер у шикарному місцевому ресторані. Випийте кави у найкращому готелі у вашому місті. Якщо там, де ви живете, є професійна спортивна команда, яка вам подобається, візьміть найкращі місця на одну їхню гру замість сидіти на найдешевших місцях кілька сезонів. Керуйте найкращою машиною з можливих. Щодня слухайте чудову музику. Ходіть до мистецьких галерей, як я і вчив вас, щоб креативність та свідомість художників пробралася до ваших душ. І часто будьте поруч із квітами — вони посилюють ваше сприйняття та здатність бачити альтернативний всесвіт, до якого вступають усі візіонери. Чому, ви гадаєте, так багато великих святих, мудреців, цілителів та провидців тримали поруч із собою квіти? Ви будете приємно здивовані тим, що вони роблять із вашими силами творити те, чого ви прагнете.

*

Магічним амулетом номер дев'ять було серце. А ось що було написано у прикріпленому листі:

Максима мільярдера № 9

Глибока любов породжує нездоланну радість

Щоразу, як вам трапляється шанс, показуйте людям любов. Цитата, яку приписують Вільяму Пенну, провела мене крізь більшу частину мого життя та чудово мені послугувала. Ось вона: «Я очікую, що проживу своє життя лише один раз. Тож якщо є доброта, яку я можу проявити, або добра справа, яку я можу зробити для кого-небудь, дозвольте мені зробити це тепер, і не відкладати їх, і не нехтувати ними, адже я можу більше ніколи не пройти цим шляхом».

Говоріть людям, як ви пишаєтеся ними, і як сильно ви любите їх,

поки ви — і вони — досі живі. Одного разу я зустрів чоловіка, який сказав, що переживав велике щастя щоразу, коли бачив живу людину. «Чому?», — запитав я його. «Тому що у своєму житті я бачив так багато мертвих, що зустріти когось живого — це особливий подарунок», — відповів він.

Ніхто не знає, коли ми зустрінемо свій кінець. Тож навіщо стримувати те, що є найважливішим: вашу людську здатність глибоко любити?

Частиною вашої роботи повністю живої людини є робити людей щасливішими щодо самих себе. Змушувати інших посміхатися. Вас може здивувати, як мало потрібно, щоб зробити когось щасливим. Напишіть непопулярні тепер любовні листи всім, хто вам небайдужий, записки з подякою тим, хто допоміг вам, та записки підтримки тим, хто, на вашу думку, потребує схвалення. Показуйте свої справжні почуття, не обмежуйтеся диявольським страхом відмови. Завжди більше цікавтеся іншими, ніж тим, як здатися цікавішим. Кожна людина, яку ви зустрічаєте, має урок, якому може вас навчити, історію, яку може розповісти, та мрію у своєму серці, що потребує вашої підтримки.

Наші найкращі «я» опиняться у кайданах слів піклування, які ми не вимовили, теплих почуттів, які ми не змогли показати, та добрих справ, які ми не зробили.

*

— Ось, візьміть це, будь ласка, — ласкаво попросив багатій, передавши своїм гостям фігурку янгола. — Написане на цьому аркуші є особливо важливим. Раджу вам прочитати це з дуже відкритим серцем.

Максима мільярдера № 10

Рай на землі — це стан, а не місце

Щодня вирушайте до дивовижних пригод із відчуттям трепету. Подив — це дуже дієве джерело щастя та ключове уміння у

просуванні вашого постійно зростаючого генія. Усі видатні особистості світу знали, як увійти до розслабленого стану магії чарівно прожитого дня.

Зі своїм життєвим досвідом я тепер розумію, що те, що безсмертні філософи, містики та спасителі називали «Раєм на Землі», — це не місце, яке ви відвідуєте, а стан, у якому ви можете жити. Повірте мені, розвиваючи Стан свого розуму, очищуючи Стан серця, оптимізуючи Стан здоров'я та підносячи Стан душі, те, як ви сприймаєте та переживаєте ваше життя, повністю змінить ваш досвід. Але якщо ви не зробите цієї важливої роботи, то ніколи про це не дізнаєтеся. І мої слова здаватимуться вам балаканиною старого дивака. Розсудлива людина у божевільному світі завжди вважалася божевільною, чи не так?

Тож коли ви присвятите більше часу особистій майстерності, кількість любові до себе, яку ви відчуватимете, теж зросте. А увесь щедрий успіх та особисті радості справді залежать від любові до себе. Те, що тримає вас прив'язаними до ваших сумнівів, невпевненості та страхів, є нижчим за внутрішню вартість. Через те, що люди розказували про вас у ранньому дитинстві, ваша підсвідомість не зважає на вашу хоробрість, занижує ваші здібності та сковує вашу велич.

Відпустивши неправдиву віру в те, що вас навчили правді, та загоївши емоційні рани, що стримують вас від любові, — і я говорю про щось значно більше, ніж романтичне кохання, — ви розвинете здатність відчувати цю цілковито нову реальність, про яку я говорив. Вона завжди була поруч, але через зіпсований фільтр, крізь який ви бачили світ, ви не могли пізнати її.

І все ж усе добре. Ніщо не минуло дарма. Усе розгортається так, як і має. В кінці ви зрозумієте, що дуже мало з того, що траплялося з вами, було випадковістю. Усе було частиною вашого росту, і все було на краще для вас.

*

Підприємниця та художник дещо здивувалися, коли містер Райлі показав їм останній, одинадцятий магичний амулет.

— Якщо ви справді хочете творити чари у вашому житті, часто думайте про цей амулет, — сказав мільярдер, передавши їм мініатюрну труну.

Цей лист, на відміну від попередніх, було написано червоними чорнилами. Ось, що вони прочитали:

Максима мільярдера № 11

Завтра — це подарунок, а не право

Не відкладайте ваш героїзм чи спокій на потім. Ваше життя може розвалитися за годину. Я оптиміст та щирий поборник надії, але разом із тим і реаліст. Нещасні випадки, хвороби, втрати та смерть трапляються кожного дня. В людській природі — думати, що ці речі ніколи не стануться з нами, проте недарма ж усі мудрі філософи вчать нас швидкоплинності нашого існування.

Озброєні цим знанням, станьте свідомими вашої смертності. Зрозумійте, що ваші дні не безкінечні і з кожним чудовим ранком ви дедалі більше наближаєтеся до вашого кінця.

Не відкладайте втілення ваших дарів та талантів. Переконайтеся, що вам подобається ця подорож. Добре проведіть час, піднімаючись назустріч вашій величі. Так сумно, що більшість людей відкладає красиве, веселе та чарівне життя, поки вони не стають застарими для того, щоб на повну силу смакувати ним.

Життя точно є мандрівкою. Так, усі ми переживаємо випробування та розбиті серця. Але здебільшого воно добре. Кожна історія про героя повинна мати злодія, як і якусь яскраву трагедію разом із тріумфами та кінцевою перемогою, щоб це була історія, варта уваги.

Тож майте на увазі плинність свого життя. Не відкладайте своє щастя, аж доки у вас не залишиться більше часу, або коли ви отримаєте підвищення, або матимете більше грошей на рахунку. Це виправдання, народжені з віри, нібито ви не заслуговуєте на це. Відчуйте їх, а тоді видаліть із вашої орбіти, щоб мати змогу перейти до найвищих вимірів вашого життя.

Завтра — це обіцянка, а не факт. Насолоджуйтеся кожним ранком та цінуйте кожен день, який маєте на землі. Ризикуйте, та все ж

обмежуйте ризики розумом. Збалансуйте життя тут і зараз із думкою, що завтра уже не відбудеться, з поведінкою, ніби ви житимете вічно. Тож коли кінець справді прийде, ви знатимете, що прожили своє життя як величне свідчення здатності стати легендарним, яку кожна людина несе в собі.

*

Тоді мільярдер поцілував своїх учнів.

— Я дуже вас люблю. Я справді за вами сумуватиму.

Тоді він зник у винограднику, залишивши по собі лише свій велосипед.

Розділ 17

Члени Клубу п'ятої ранку стають героями своїх життів

Живіть як герой. Ось чого нас вчать класики. Будьте головним героєм. Інакше навіщо жити?

Дж. М. Кутзее

Гелікоптерний майданчик у Кейптауні в Південній Африці був біля порту Вікторії й Альберта, у місці, наповненому куражем та адреналіном, де можна порибалити і знайти ранкову каву, де туристи катаються на оглядовому колесі, а учасники перегонів на яхтах поповнюють свої запаси для змагань у океані.

Жвава брюнетка в окулярах а-ля бібліотекарка переконалася, що мільярдер, підприємиця та художник підписали відмову від відповідальності. Тоді вона підвелася зі шкіряного дивана, зробила нотатки у своєму списку та провела своїм трьом VIP-клієнтам обов'язковий інструктаж із безпеки, перш ніж гелікоптер відніс їх на Роббенайланд.

Як відомо, Роббенайланд — це пустельний, не надто великий, оточений акулами й зловісний на вигляд шмат землі, розташований не так далеко від узбережжя Кейптауна — саме там Нельсона Манделу заточили до надзвичайно маленької камери у в'язниці на вісімнадцять із двадцяти семи років ув'язнення. За життя на цього великого героя світу нападали, його ображали та загалом поводитися з ним вкрай негідно. І все ж він відповів на це жахливе поводження із собою оливковою гілкою, вбачаючи добро у його тюремниках та оберігаючи свою надію на демократичну державу, де всі люди будуть рівними. Говорячи про Магатму Ганді, Ейнштейн одного разу сказав:

«Майбутнім поколінням буде важко повірити в те, що така людина, як він, колись була з плоті і крові та ходила цією Землею». Те саме можна було б сказати і про Нельсона Манделу.

— Це таке задоволення — супроводжувати вас у цій короткій подорожі до цього острова, — ввічливо сказала жінка. Південноафриканці є надзвичайно вихованими та уважними людьми.

На мільярдері була чорна бейсбольна кепка з вишитим на ній написом: «Вести — означає приносити користь».

— Вам потрібно буде зняти її, щойно ви опинитеся у гелікоптері, — сказала йому жінка з золотим блиском в очах.

Мільярдер просяяв.

— Гадаю, я їй подобаюся, — прошепотів він своїм компаньйонам. — Сьогодні наш останній день разом, — додав він, констатуючи факт.

Після проведення інструктажу з безпеки мільярдера, підприємницю та художника провели з будівлі до зони очікування з двома столами для пікніків, які добряче потріпала погода. Хоча було сонячно, віяв поривчастий вітер. Мільярдер зняв свою кепку.

«Я трохи нервуюся, — подумав він. — Ніколи не був на Роббенайланді. Я багато чув про те, що там відбувалося під час панування нелюдської та жорсткої системи апартеїду, що ділила людей відповідно до їхнього кольору шкіри, не зважаючи на їхні характери та серця».

Серйозний на вигляд юнак у тонкому дощовику, брюках кольору хакі та водонепроникних мокасінах вийшов з одного з порожніх сховищ та попросив мільярдера та двох його учнів слідувати за ним до гелікоптерного майданчика. Гелікоптер армійського зеленого кольору стояв у центрі цієї зони, його гвинт обертався. У кабіні вже був пілот, що саме налаштовував на приладовій панелі шкали та кнопки.

Юнак уважно перевірів, чи всі три клієнти були зручно розташовані у гелікоптері для безпечного та рівномірного розподілу ваги, а тоді надягнув на голову мільярдера навушники з мікрофоном.

— Доброго ранку, — радісно привітався мільярдер із пілотом гелікоптера, коли оберти гвинта пришвидшилися. Обличчя пілота було не видно за шоломом, окулярами-авіаторами та захистом. І він не сказав ані слова.

— Не дуже він дружній, — пробурмотів мільярдер, досі дещо

знервований, але в гарному сенсі схвильований через цей досвід, який вони ось-ось переживуть і який трапляється раз у житті.

Гелікоптер почав підніматися, спочатку повільно, потім — дедалі швидше.

— Наша подорож займе близько п'яти хвилин. Вітри та морські хвилі сьогодні надзвичайно сильні, — ось і все, що сказав пілот. І навіть це він просто відкарбував.

Мільярдер, художник та підприємниця нічого не сказали. Кожен з них просто дивися на Роббенайланд, масу землі, яка здавалася навіть ширшою — і жорстокішою — коли вони наближалися до неї.

Гелікоптер сів на майданчик, оточений низькими деревами, і повз них граційно пробігли сім газелей. Так, сім газелей! У той же час почався дощ. І ще одна подвійна веселка, як та, що з'явилася під час плавання з дельфінами на Маврикії, перекинулася через усю довжину горизонту, що перетинався з Атлантичним океаном.

— Надзвичайно, — мовив художник, тримаючи свою дружину за руку.

— Ми, без сумнівів, увійшли на територію магії, — відповів мільярдер ввічливим тоном, за яким ховалися величезна вдячність за можливість бути на Роббенайланді та водночас відчуття суму про цінні життя, що були тут зруйновані.

Пілот затримався у кабіні, натискаючи кнопки та заглушаючи двигун гелікоптера, а три пасажери вже вийшли на асфальтований майданчик та без слів всотували очима довколишню картину. Просто нізвідки до них виїхав старий пікап, за яким клубився пил.

— Ви не повинні тут бути, — закричав водій, очевидно охоронець, із помітним південноафриканським акцентом, щойно наблизився до гелікоптера. Він залишився у своєму автомобілі.

— Через погоду Роббенайланд закритий для відвідувачів, — крикнув він із натиском. — Пороми припинили рух. Ніякий корабель не може пристати до портової зони тут, і жодному гелікоптеру не дозволено сідати. Ви мали б знати про це! *Ви не повинні тут бути!* — наголосив службовець і аж потім уточнив: — Хто ви, люди?

Охоронець залишався професійним, але він був помітно здивованим і, очевидно, трохи переживав, уявляючи, що люди на гелікоптері планували щось на кшталт захоплення території. Він думав, що

неочікувані візитери мали протизаконні наміри.

— Усе добре, — сказав пілот із твердістю та впевненістю, які не часто зустрінеш. Тепер він стояв поруч із гелікоптером, а тоді повільно рушив до чоловіка у пікапі, спочатку поправляючи свою сорочку, а тоді свій шолом, який він так і не зняв. Його хода виказувала, що пілот був немолодим.

— Це особливий день для них, — зазначив пілот, і його голос гучнішав. — Ці люди здолали довгий шлях, щоб побачити тюремну камеру, в якій було ув'язнено Нельсона Манделу. Вони приїхали, щоб побачити каменяря, де його змушували бити каміння понад десять років під страшним сонцем, що віддзеркалювалося від скель, чим постійно псувало його зір. Вони хочуть побачити внутрішній двір, де державець робив фізичні вправи та кидав тенісні м'ячі з повідомленнями підтримки всередину камер його товаришів-політв'язнів у сусідньому блоці. Їм потрібно до місця, де таємно поховано у землі рукопис автобіографії Нельсона Мандели «Довгий шлях до свободи» після довгих годин, якими він писав цю книгу. Їм потрібно пережити — принаймні трохи — страждання, які переживав Мандела понад вісімнадцять довгих років тут. І вони повинні дізнатися, як, навіть попри те що з ним так зле поводитися, попри крадіжку багатьох найкращих років його життя, щойно його звільнили, він пробачив усіх тих, хто був такий жорстокий із ним.

Пілот зупинився перед пікапом.

— Я чув, що ці люди хочуть самі бути справжніми героями у їхньому професійному та особистому житті. Вони хочуть бути лідерами своєї продуктивності, іконами повного вираження своєї майстерності та, можливо, навіть вести за собою людей, щоб людство ставало кращим. Наш світ ніколи так не потребував справжніх героїв, як сьогодні. І, як я завжди навчаю під час своїх виступів, *навіщо чекати на них, якщо ви маєте в собі все, щоб стати таким героєм?* Не погодишся, Стоуне? — запитав пілот, повернувшись до мільярдера, чия щелепа миттєво відвисла.

Тоді пілот дуже обережно, майже як у сповільненій зйомці, зняв захист з обличчя. Після цього — сонцезахисні окуляри. І нарешті він зняв свій шолом.

Мільярдер, підприємниця та художник були вражені.

Це був Красномовець.

* * *

Стерильне та економне освітлення робило в'язницю на Роббенайланді моторошною навіть у денному світлі. Вона викликала відчуття злиденності, грубості та жорстокості.

Здавалося, що невидимі руки оберігають членів Клубу п'ятої ранку в цій фантастичній південноафриканській пригоді, адже за якоюсь безцінною симфонією синхронності — мільярдер назвав би це «магією» — охоронець, який під'їхав у заплюженому пікапі, був великим послідовником Красномовця, прихильником типу «Фанат № 1». Тож — ви не повірите цьому, але це правда — голова обслуговування після того, як вона отримала зелене світло від охоронця, завела екскурсійний автобус, що в той день не працював через погану погоду, та під'їхала на ньому туди, де стояли гості. Вона також попросила одного з кількох гідів на острові підняти прапор та відчинити в'язницю для приватного туру. Лише для мільярдера, підприємниці, художника та Красномовця.

У кожному житті, особливо у найтяжчих із них, двері можливостей та ворота до чудес відчиняться, показуючи, що все, що кожен з нас переживає, є частиною якогось розумного, часом нелогічного плану, що має привести нас ближче до джерела наших сил, найдивовижніших станів та вищого блага. Усе, через що ми проходимо, проживаючи наші життя, є насправді фантастичним оркестром, створеним, щоб з'єднати нас із найвищими нашими «я» та поглибити близькі стосунки зі славним героєм, котрий живе всередині кожного. Так, *всередині кожного з нас*. Це означає, що і всередині вас теж.

Екскурсивод, який також виявився колишнім політв'язнем, був великим чоловіком із хрипким голосом. Проводячи своїх гостей до камери, в якій Нельсон Мандела був змушений жити так багато жорстоких років, він відповів на кожне запитання, яке йому поставили.

— Ви знали Нельсона Манделу? — задумливо запитав Красномовець.

— Так, я пробув із ним вісім років тут, на Роббенайланді.

— Яким він був? — запитав художник, переповнений емоціями, які прокинулися у ньому, поки вони йшли головним коридором в'язниці, що була оселею стількох жорстокостей в епоху апартеїду.

— Ох, — м'яко сказав екскурсовод зі світлою та навіть мудрою усмішкою на його обличчі, — цей чоловік був скромним слугою.

— А яким Нельсон Мандела був як лідер? — запитала підприємниця.

— Великим. Гідним. Безмежно надихало те, як він повадився та впорався з усім, через що пройшов. Щоразу, коли він зустрічав одного зі своїх товаришів-лідерів, часто це було тут, у цьому внутрішньому дворі, — зауважив екскурсовод, ступивши до ділянки, де в'язні могли ходити, говорити, планувати та стояти, — він запитував: «Ви вчитеся?» Він також часто говорив: «Навчайте один одного», — так наставляючи своїх прибічників розуміти важливість того, щоб ділитися щоденним навчанням, щоб збільшити здатності лідерства усіх навколо них. Мандела розумів, що освіта — це головна дорога до свободи.

До цього чоловіка так погано ставилися. Усі ці години страшної роботи у каменоломній шахті. Усі приниження. Через кілька років після того, як він потрапив сюди, йому наказали викопати могилу в тюремному дворі, а тоді лягти в неї, — додав екскурсовод.

— Напевне, він подумав, що то був кінець, — тихо мовив мільярдер.

— Можливо, — відповів гід. — Натомість охоронці розстібнули штани та помочилися на нього.

Красномовець, мільярдер, підприємниця та художник одночасно подивилися вниз.

— Гадаю, усі ми маємо власні Роббенайланди, які можуть тримати нас ув'язненими, — вголос подумав мільярдер. — Проходячи життєвим шляхом, ми переживаємо наші власні випробування та несправедливості. Нічого подібного до того, що відбувалося тут, звичайно. Читав, що Нельсон Мандела найбільше жалкував, що його не випустили з в'язниці для відвідування похорону його старшого сина після загибелі того в автокатастрофі, — сказав мільярдер і поглянув угору, на небо. — Гадаю, усі ми про щось жалкуємо, і ніхто не проживає життя без власних випробувань та трагедій.

Екскурсовод вказав на четверте вікно праворуч від входу до внутрішнього двору.

— Ось там, — сказав він. — Там була камера Нельсона Манделі. Давайте увійдемо всередину.

Камера була надзвичайно маленькою. У ній не було ліжка, але був маленький дерев'яний стіл, біля якого в'язень мав присідати навколішки, щоб записати щось у щоденнику, та коричнева вовняна ковдра з зеленими та червоними прожилками на бетонній підлозі.

— У перший рік свого ув'язнення Нельсону Манделі навіть не було дозволено носити довгі брюки, хоча південноафриканська зима була страшенно холодною. Йому дали лише легку сорочку та тоненькі шорти. Коли він приймав душ, охоронці стояли і дивилися на цього оголеного старого чоловіка; це була спроба принизити — та зламати — його. Коли приходив час їсти, йому давали їжу, яка не підійшла би і тварині. Коли від його дружини та дітей приходили листи, часто йому їх не передавали або якщо і робили це, то суттєво цензурували ці послання. Усе це було з великою ретельністю зроблено для того, щоб зламати дух Манделі, — пояснив гід.

— Мені здається, що все, що він пережив у цій взуттєвій коробці, у цій тюремній камері на цьому віддаленому острові, оточеному ревучим океаном, розвинуло його, дало сили *та відкрило його*. В'язниця стала його горнилом. Принизливе ставлення стало його спасінням, що привело його до природної сили, найвищої гуманності та найповнішого стану чистого героїзму. У світі егоїзму, апатії та людей, відділених від справжнього значення буття людиною він використав те, що йому давали, щоб вирости у розвинену душу на планеті — людину, яка покаже решті, як виглядають лідерство, сила духу та любов. І так він став одним із великих символів прощення і найкращих символів миру, — сказав Красномовець.

— Так, справді, — відповів екскурсовод. — Коли Манделу було нарешті визволено з Робенайланду, його перевезли до місця, тепер відомого як виправний центр Дракенштайн, що розташований між містами Парл і Франсгук. Його сходження до президенства у Південно-Африканській Республіці було невідворотним, тож він був підготованим зайняти це місце та повести вперед вільну, але надзвичайно розрізнену націю. В кінцевий період його ув'язнення йому дали дім наглядача. А у день свого звільнення він вийшов зі своєї оселі, пройшов довгою вимощеною дорогою з постом охорони та

білими ворітьми в її кінці. Персонал в'язниці запитав Нельсона Манделу, чи хотів би він, щоб його провезли цією дорогою до свободи. Він відмовився і просто сказав, що він радше пройдеться. Так цей лідер, провісник змін та творець історії, що залишив спадок, який надихатиме багато поколінь, робив кульгаві кроки назустріч довгоочікуваному звільненню.

Екскурсовод глибоко зітхнув, а тоді продовжив:

— Нельсон Мандела отримав країну на вістрі громадянської війни. І все ж якось йому вдалося стати об'єднуювачем, а не руйнівником. Я досі пам'ятаю слова з відомої промови, яку він виголосив під час одного із судових процесів:

У своєму житті я присвятив себе боротьбі африканського народу. Я боровся проти панівного становища білих, я боровся проти панівного становища чорних. Я підносив ідеал демократичного та вільного суспільства, в якому всі люди житимуть разом в гармонії та з рівними можливостями. Це ідеал, до якого я сподіваюся дожити та який я прагну побачити реалізованим. Але... якщо так треба, то це ідеал, заради якого я готовий і померти.

Містер Райлі прочистив горло. Він продовжував дивитися на цементну підлогу крихітної камери.

— Мандела був справжнім героєм, — підтвердив гід. — Після його звільнення він запросив прокурора, який вимагав його страти, до себе на вечерю. Ви можете у це повірити? Також він запросив одного з наглядців, який слідкував за ним тут, на Роббенайланді, на його інавгурацію як президента Південно-Африканської Республіки.

— Справді? — тихо запитала підприємниця.

— Так, це факт, — відповів екскурсовод. — Він був справжнім лідером і людиною щедрого прощення.

Красномовець підняв палець, показавши, що він хотів поділитися ще однією думкою:

— Нельсон Мандела писав: «Коли я вийшов за двері до воріт, що вели мене до свободи, я знав, що якщо не залишу свою гіркоту та ненависть за плечима, то так і залишуся у в'язниці».

— Він також сказав, що «бути вільним — це не лише скинути свої кайдани, але і жити так, щоб це життя поважало та підносило свободу інших», — додав гід. — І що «ніхто не народжується, ненавидячи іншу

людину через колір її шкіри, або коріння, або релігію. І якщо вже люди можуть навчитися ненависті, їх можна навчити і любові, адже любов приходить до серця людини більш природно, ніж її протилежність».

— Я читав, що він часто піднімався близько п'ятої ранку та бігав на місці сорок п'ять хвилин, тоді робив двісті присідань, а після цього сто відтискань на кінчиках пальців. Ось чому я завжди роблю свої відтискання, — додав мільярдер дещо зніяковіло.

— Гм-м, — сказав екскурсовод, перш ніж продовжити. — Нельсон Мандела потрапив до цієї камери, коли мав гарячу голову, був розлюченим, сповненим ворожості військовим-юнаком. Саме тут, у тюрмі, він виріс до того, що зробило його іконою, яку ми тепер шануємо. Як вчив нас архієпископ Десмонд Туту, «страждання може як зіпсувати нас, так і облагородити». На щастя, Мадіба — а це був його почесний титул — обрав останнє.

— Усі найкращі чоловіки та жінки світу мають одну спільну річ, — сказав Красномовець, — найвище страждання. І кожен з них виріс до своєї величі, тому що він чи вона обрали скерувати їхні обставини так, щоб зцілитися, очиститися та піднятися.

Тоді Красномовець дістав зі свого піджака навчальну модель — останню, яку побачать наші двоє учнів. Вона називалася *Коло людини-героя*. Ось так вона виглядала:



— Це якості, до яких має прагнути кожен із нас, щоб змінювати світ та бути героями заради кращого суспільства, — сказав Красномовець,

і його голос наповнив цей ранок натяками на меланхолію та надзвичайну силу.

— Лідерство — це шлях для кожного. Кожен із нас, — не важливо, де ми живемо, що робимо, що сталося з нами в минулому та що ми переживаємо просто зараз, — повинен скинути кайдани звинувачень, ланцюги ненависті та апатії, тюремні ґрати звичайності, які тримають нас рабами темних сил нашої нижчої природи. Кожен із нас повинен вставати кожного ранку — так, о п'ятій ранку — і робити все, що ми можемо зробити, щоб розкрити нашого генія, розвинути наші таланти, поглибити наш характер та посилити наш дух. Кожен має робити це, кожен в усьому світі.

Раптом Красномовець почав плакати, але продовжив:

— Усі ми повинні звільнитися з наших особистих в'язниць, які полонять нашу велич та стримують нашу шляхетність. Будь ласка, пам'ятайте, що дари і таланти, від яких ми відмахуємося, стають прокляттями та жалкуваннями.

Красномовець зробив паузу.

— Це ваш час, — сказав він, дивлячись просто у вічі підприємниці та художника.

Схему *Кола людини-героя* поклали на маленький стіл у кімнаті, що стояв під вікном із ґратами. Красномовець переніс його до центру, тож він став фокусом тюремної камери у цей дуже особливий день.

Тоді Красномовець попросив мільярдера, підприємницю, художника та їхнього гіда зібратися навколо схеми. Вони взялися за руки.

— Так, не має значення, з якими перепонами ми стикаємося, яку боротьбу ведемо. Не важливо, які напади, приниження та насильство виливаються на нас. Ми маємо іти далі. Ми повинні продовжувати й залишатися сильними. Ми повинні проживати нашу світлу природу й давати силу нашим вищим «я», навіть якщо здається, що весь світ проти нас. Це те, що справді робить нас людьми. Навіть якщо здається, що світло ніколи не переможе темряву, продовжуйте йти до свободи. Змоделюйте те, що стане найвищим для решти. Станьте прикладом шляхетства для більшості з нас. Покажіть справжню *любов* для всіх нас.

— Тепер ваш час, — повторив Красномовець, піднявши руку та поклавши її на руку художника. Другу руку він обережно поклав на

плече підприємниці.

Тиха усмішка розтягнулася його обличчям. Він виглядав таким гармонійним та спокійним.

— Час для чого? — запитав художник.

— Час почати ваше паломництво, — була проста відповідь.

— Куди? — трохи спантеличено запитала підприємниця.

— До місця, названого Спадком, — сказав Красномовець. — Багато людей там є туристами. Швидкими хвилинами їхніх безцінних ранків вони думають про роботу, яку вони зробили, й про те, що вони залишать після себе, коли помруть. На короткий проміжок часу, перш ніж їх щось відволіче, вони думають про якість їхньої продуктивності, рівень їхньої гідності та глибину їхнього впливу. На коротенькі миті, перш ніж потік зайнятості знову поглине їх, вони зупиняються, щоб поміркувати, як гарно вони жили та наскільки корисними вони були. Вони — всього лише гості у цьому вимірі.

Містер Райлі високо підняв руки, слухаючи слова свого ментора.

— Я люблю своє життя. Я стану навіть кращим лідером. Я зроблю навіть більший внесок і стану значно більш надихаючою людиною, — прошепотів він радше сам до себе.

— Видатні герої людства, — продовжив Красномовець, — були громадянами та постійними жителями цього місця Спадку. Це була їхня батьківщина, і саме це врешті зробило їх легендарними. Висока місія, навколо якої вони побудували свої життя, була в тому, щоб існувати з метою, що була більшою за них самих. Тож коли вони померли, то залишили наш світ яскравішим, ніж той був, коли вони тільки прийшли у нього.

— Ми всі приходимо з кінцем нашого існування, — додав мільярдер. — Ніхто не знає, скільки йому дано жити.

— Це правда, — погодилася підприємниця.

— Сьогодні, — виголосив Красномовець, — і саме ця мить заслуговує та вимагає вашої обіцянки стати надзвичайно креативними, дуже продуктивними, винятково гідними та слугувати багатьом. Прошу, годі відкладати вашу майстерність. Не пручайтеся більше вашій первинній силі. Утримуйтеся від того, щоб дозволяти тіньовим силам страху, відмови, сумніву та розчарування згасити світло вашого найяскравішого «я». *Це ваш час. І зараз ваш день, щоб зробити цей*

стрибок вашим власним шляхом до висот найкращих лідерів, які коли-небудь жили, і щоб увійти до всесвіту справжніх майстрів, видатних віртуозів та автентичних героїв, які відповідають за прогрес цивілізації.

Усі п'ятеро досі стояли в колі. Містер Райлі почав трохи співати йодлем, поки погляд Красномовця не спинив його. Вони посміхнулися один одному. Чіткий жест взаємної поваги.

— «Вести» означає надихати інших способом свого життя. «Вести» означає йти крізь вогонь найважчих ваших часів, щоб прийти до прощення. «Вести» означає позбутися посередності у будь-якому вигляді у вашому житті та почати відзначати велич, яка є вашим правом від народження. «Вести» означає перетворити ваші страхи на ваші тріумфи та щоразу перекладати ваше розбите серце на героїзм. І більше за все «вести» означає бути силою добра на цій нашій крихітній планеті. Сьогодні ви отримуєте можливість прийняти цей великий виклик підняти стандарти, відповідно до яких ви житимете решту вашого життя...

— ...або принаймні починатимете з ними завтрашній день, — запропонував мільярдер з усмішкою.

— Починатимемо о п'ятій ранку, — сказали вони усі разом. — Візьміть під контроль свій ранок. Покращте своє життя!

Епілог

П'ять років по тому

За кілька місяців після відвідування Роббенайланду містер Райлі помер.

Він відійшов у кращий світ мирно, уві сні, в маленькій квартирі в історичному центрі Рима. Його любляча донька була поруч із ним. Поруч був і Красномовець.

У день смерті мільярдера над Вічним містом пролетіло більше голубів та метеликів, ніж будь-коли раніше. У небі над ним розкинулося сім подвійних веселок — від самих Іспанських сходів і аж до Колізею.

Вас би вразило, якби ви це побачили.

Мільярдер страждав на рідкісне та невиліковне захворювання, про яке він не розказав нікому, окрім Красномовця, тому що той був його найкращим другом.

Ви будете раді дізнатися, що у свої останні дні ексцентричний магнат продав усі підприємства своєї бізнес-імперії, а отримані кошти віддав на добродійність.

Містер Райлі вирішив віддати свій маєток на березі океану на Маврикії підприємниці та художнику, адже він знав, як вони полюбили це місце.

Дозвольте мені поділитися і тим, що сталося з підприємницею та художником після тієї найнеймовірнішої пригоди, яку вони мали з мільярдером. Знаю, що вас це цікавить.

Підприємниця стала неймовірно багатою жінкою, піднявши компанію, яку вона заснувала, до іконічного рівня. Вона відпустила демонів свого минулого, які так довго переслідували її, та цілковито полюбила своє життя, яке розділяє з її коханим чоловіком, художником. Вона досі важко працює, але також багато

насолоджується вільним часом. Жінка щойно пробігла свій четвертий марафон, дуже любить роботу в саду та волонтерить у притулку для безхатків кожного вечора вівторка. Вона більше не надто переймається славою, статками та світовим впливом, хоча зараз все це має.

Ви будете раді дізнатися, що художник став одним із найвідоміших у своїй сфері. Він повністю подолав свої проблеми з прокрастинацією і нині вважається майстром своєї справи та надзвичайним чоловіком. Він пробіг два марафони зі своєю дружиною і тепер став веганом. Ввечері по середах він ходить на заняття йодлем.

І ось ще одна новина: ця пара має надзвичайно гарного та дуже розумного маленького хлопчика. Вони назвали його Стоуном.

Підприємниця та художник досі є членами Клубу п'ятої ранку, щоранку вони використовують *Формулу 20/20/20*, перш ніж розпочнеться день. Вони досі практикують більшість елементів дисципліни, яких навчив їх містер Райлі, і вони дотрималися обіцянки, даної своєму наставнику, розказати якомога більшій кількості людей про трансформаційну силу раннього підйому.

Що стосується Красномовця, то він досі живий. У багатьох сенсах він ніколи не був таким сильним. Він живе неподалік від Токіо, але досі проводить велику частину свого життя на стадіонах по всій планеті, у літаках та готельних кімнатах.

А ще він досі любить рибалити.

Що чекає далі у вашій героїчній пригоді?

Кінець цієї книги — це початок вашої власної подорожі до Клубу п'ятої ранку. Щоб допомогти вам закріпити звичку раннього підйому як практику, якої ви дотримуватиметеся все життя, а ще *Формулу 20/20/20* як вашу ранкову рутину, щоб ви могли отримати першокласні результати, Робін Шарма створив для вас інструменти, доступні абсолютно безкоштовно:

The 5 AM Habit Installer (Інсталятор звички п'ятої ранку)

Чудовий додаток, який допоможе вам відслідкувати ваш щоденний прогрес у наступні шістдесят днів, тож підйом перед початком дня стане для вас автоматичним. Ви також отримуєте повний доступ до вправ для інтеграції схем, які ви тепер вивчили, музичних плей-листів, які підживлять вашу впевненість, та чудової платформи підтримки, щоб ви могли бути на зв'язку з іншими членами Клубу п'ятої ранку.

The 5 AM Club Challenge (Виклик Клубу п'ятої ранку)

Ви отримаєте два місяці змістовних та надзвичайно практичних тренінгових відео, наставництва та натхнення від Робіна Шарми, які допоможуть вам не зійти з цього шляху та максимізувати ваші перемоги людини, яка рано встає.

The 5 AM Club Morning Mastery Meditations (Медитації майстерності Клубу п'ятої ранку)

Щоб допомогти вам почати почуватися спокійно, сфокусовано та позитивно, Робін Шарма створив та налаштував серію медитацій для вас, щоб ви проводили їх щоранку для оптимізації вашого Стану розуму, очищення вашого Стану серця, закріплення вашого Стану здоров'я та покращення вашого Стану душі.

Таємний останній розділ

У вирі творчого вогню одного раннього ранку автор написав альтернативний (та дуже неочікуваний) останній розділ цієї книги. Він інтригує, зачаровує та є надзвичайно драматичним.

Для того щоб отримати повний доступ до всіх цих прекрасних та цінних ресурсів, доступних цілком безкоштовно, перейдіть за посиланням:

robinsharma.com/The5AMClub

Про автора



Робін Шарма є визнаним у світі гуманістом та засновником неприбуткової організації, що допомагає нужденним дітям отримати кращі життя.

Його вважають одним із найкращих експертів світу з питань лідерства; серед його клієнтів є багато компаній зі списку *Fortune 100*, відомих мільярдерів, професійних суперзірок спорту, музичних легенд та королівських осіб.

Організації, які залучали Робіна Шарму, щоб той допоміг їм виховати працівників-лідерів, які виконують виняткову роботу та творять зміни у ці складні часи, включають *NASA*, *Microsoft*, *NIKE*, *GE*, *FedEx*, *HP*, *Starbucks*, *Oracle*, *Yale University*, *IBM Watson* та *Young Presidents' Organization*.

Він також є одним із найбільш затребуваних спікерів у світі. Щоб дізнатися, чи буде він вільним для вашої наступної конференції, завітайте на robinsharma.com/speaking.

Автор бестселерів «Монах, який продав свій «Феррарі», «Шлях до величі» та «Лідер без титулу». У світі продано мільйони примірників його книг понад 92 мовами, що робить Робіна Шарму одним із найвідоміших авторів сьогодення.

¹ *A Nightmares on Wax* — сценічне ім'я Джорджа Евеліна, діджея та композитора електронної музики родом з Англії. — Прим. пер.

² Solitude — усамітнення (*англ.*).

³ Під словом «рутина» тут і далі мається на увазі розпорядок, виконання певних ustalених вправ, процедур, ритуалів. — *Прим. ред.*

⁴ Переклад з англійської Маріанни Малиної.

⁵ Англійською мовою дужку також називають *wishbone* — дослівно «кістка бажання»; її використовують для ворожіння, з нею загадують бажання тощо. — *Прим. пер.*

⁶ Побачимося пізніше (*італ.*).