

ГРЕГ МАККЕОН

БЕЗ ЗУСИЛЬ

ДОСЯГАЙТЕ ВАЖЛИВОГО ЛЕГШЕ

*Переклала з англійської
Анастасія Дудченко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2022

УДК 159.923.2(02.062)

М15

Маккеон Грег

М15 Без зусиль. Досягайте важливого легше / пер. з англ. Анастасія

Дудченко. К. : Наш Формат, 2022. 232 с. : іл.

ISBN 978-617-7973-89-7 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-90-3 (електронне видання)

Чи стикалися ви з відчуттям, що в понеділок бракує сил піднятися з ліжка й почати працювати? Можливо, ви навіть обожнюєте свою роботу, але вже майже вичерпали запаси енергії. Викладаєтеся з усіх сил, але й цього замало. Важливих справ стільки, що вони не вміщаються в один день.

Вас чудово зрозуміє автор «Есенціалізму» Грег Маккеон, адже він стикнувся з тим самим. У ситуації повного виснаження в нього було два варіанти: відмовитися від задумів або пошукати інший шлях. Маккеон обрав друге. У цій книжці він розповідає, як зробити складне простішим, а важке — легшим.

Ви дізнаєтеся, у чому секрет успіху найвідоміших спортсменів, як перетворити звички з нудної зобов'язалівки на справи з душею, як звільнити найтоксичнішого працівника у вашому житті — образу, чого можна повчитися в персонажів Орвелла й Мопассана. А головне — зрозумієте: за успіх не обов'язково треба платити перепрацюванням і вигоранням. Його можна досягати легко й без зайвих зусиль.

УДК 159.923.2(02.062)

Перекладено за виданням: McKeown Greg. *Effortless. Make It Easier to Do What Matters Most* (Currency, New York, 2021, ISBN 9780593135648).

Ілюстрації Грега Маккеона і Деніс Леон.

ISBN 978-617-7973-89-7 (паперове видання)
ISBN 978-617-7973-90-3 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© 2021 by Greg McKeown
© Дудченко А., пер. з англ., 2021
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2021

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	Не все має бути так складно	9
Частина перша		
СТАН НЕВИМУШЕНОСТІ		
<i>Розділ 1</i>	Інвертувати	31
<i>Розділ 2</i>	Насолодитись	43
<i>Розділ 3</i>	Відпустити	54
<i>Розділ 4</i>	Відпочити	67
<i>Розділ 5</i>	Помітити	78
	Невимушені підсумки	88
Частина друга		
ДІЯ БЕЗ ЗАЙВИХ ЗУСИЛЬ		
<i>Розділ 6</i>	Визначити	96
<i>Розділ 7</i>	Почати	102
<i>Розділ 8</i>	Спростити	108
<i>Розділ 9</i>	Прогресувати	117
<i>Розділ 10</i>	Узяти темп	124
	Невимушені підсумки	132

Частина третя

РЕЗУЛЬТАТИ БЕЗ ЗУСИЛЬ

<i>Розділ 11</i>	Учитися	146
<i>Розділ 12</i>	Піднімати	158
<i>Розділ 13</i>	Автоматизувати	163
<i>Розділ 14</i>	Довіряти	172
<i>Розділ 15</i>	Запобігти	181
	Невимушені підсумки	189
<i>Епілог</i>	Зараз	194
<i>Подяки</i>	200
<i>Додаток</i>	Есенціалізм. Уривок із бестселера	203
<i>Примітки</i>	214

Ярмо бо моє любе і тягар мій легкий.

Матвія 11:30

Вступ

НЕ ВСЕ МАЄ БУТИ ТАК СКЛАДНО

Розповім вам історію про Патріка Макгінніса¹. Він зробив усе, що мав. Проставив усі потрібні пташечки. Закінчив Джорджтаунський університет, потім — Гарвардську бізнес-школу. Став одним із працівників топової компанії в галузі фінансів і страхування.

Чоловік відчував: від нього очікують, що працюватиме багато. І він працював. Доходило до 80 годин на тиждень, навіть у вихідні та свята. Він ніколи не йшов з офісу раніше за керівника; часом здавалося, ніби взагалі в ньому живе.

Чоловік так часто літав у відрядження, що заробив у Delta найвищий статус пасажира, який часто літає, — такий високий, що для нього й назви вже не було. Тим часом Макгінніс уже став членом ради директорів чотирьох компаній на трьох континентах. Одного разу, коли він захворів і все одно пішов на роботу, йому тричі довелося вибігати з конференц-зали, щоб блювати в туалеті. Коли ж повернувся, колега сказав, що він якийсь зелений. Але Патрік усе одно працював на повну потужність.

Його вчили, що в житті всього можна досягти, якщо наполегливо працювати. У Новій Англії так думали всі: вміння працювати — ознака сильного характеру. У нього ж це вийшло на новий рівень, навіть при тому, що він уже перевершив себе. Чоловік не вважав, що стане успішним, якщо безперервно працюватиме. Він думав,

що така робота — це і є успіх. Якщо не засиджуєшся в офісі допізна, то робота в тебе, мабуть, не дуже важлива.

Макгінніс думав, що колись ця наполеглива праця дасть плоди. Але одного дня прокинувся й дізнався, що працює на банкрута. Компанію націоналізували. Надворі був 2008 рік. Його акції впали на 97%. Усі ті пізні робочі вечори, нескінченні недоспані ночі в польотах у Європу, Південну Америку й Китай, усі пропущені дні народження і свята — усе це коту під хвіст.

Коли вдарила фінансова криза, Макгінніс кілька місяців не вилазив із ліжка. Його турбувала нічна пітливість. Він став гірше бачити, у прямому й переносному сенсі. У нього місяцями не було перед очима чіткої картинки. Він був збитий з пантелику. Розгублений.

Він захворів через стрес. Лікарі зробили йому кілька аналізів. Чоловік почувався, наче той трагічний персонаж, кінь Боксер із «Колгоспу тварин» Джорджа Орвелла, найзавзятіший працівник ферми, який на кожну проблему й невдачу відповідав фразою «Я працюватиму завзятіше»² — поки не захворів від перевантаження і його не відправили на шкуродерню.

Тож коли Макгінніс їхав від лікаря в таксі, він уклав, як сам це назвав, «угоду з Богом». Пообіцяв: «Якщо це переживу, справді зміню своє життя».

«Коли виникала проблема, я завжди починав працювати більше й наполегливіше», — сказав Макгінніс. Але раптом усвідомив, що «додатковий дохід від такої роботи насправді був від'ємним».

Що робити? У чоловіка було три варіанти. Можна було продовжувати в тому самому дусі та, ймовірно, запрацюватися до смерті. Чи знизити амбіції й перестати добиватися своїх цілей. Або знайти простіший шлях досягти омріяного успіху.

Макгінніс вибрав третій варіант.

Він покинув посаду в націоналізованій компанії, але залишився консультантом. Припинив працювати 80 годин на тиждень. Почав іти додому о п'ятій. Більше не відкривав пошти на вихідних.

Він також перестав вважати сон необхідним злом. Почав більше ходити й бігати, краще харчуватися. Скинув 11 кілограмів. Став знову любити життя й роботу.

Приблизно в той самий період його надихнув друг, який інвестував у стартапи — не дуже великі суми, один невеликий чек туди, другий — сюди. Патріка це зацікавило.

Він інвестував у кілька компаній. Вкладення повернулися в 25-кратному розмірі. Навіть у складні економічні часи чоловік був спокійний за свої гроші, адже тепер він не залежав від одного джерела прибутку.

Він заробив більше, хоч працювати довелося менш ніж половину звичного часу. І те, чим Патрік тепер займався, давало більше задоволення й менше йому набридало. Він сказав: «За відчуттями це вже навіть не схоже на роботу».

Ось чого чоловік навчився із цього досвіду: коли працювати наполегливіше вже просто немає сил, час шукати інший шлях.

А як щодо вас? Чи є відчуття, що ви:

- Біжите дедалі швидше, але не наближаєтеся до своїх цілей?
- Хочете робити більше важливого, але вам не вистачає енергії?
- Уже на межі вигорання?
- Помічаєте, що все стало набагато складнішим, ніж має бути?

Якщо на будь-яке із цих запитань — або на всі — ви відповіли «так», то ця книжка для вас.

Такі люди дисципліновані й зосереджені. Зайняті й мотивовані. І водночас повністю виснажені.

Безболісний спосіб

У житті бувають злети й падіння. У всього, що ми робимо, є ритм. Інколи потрібно докласти до справи всіх зусиль, а інколи — відпочити й відновитись. Але сьогодні багато хто просто постійно вкладає дедалі більше сил. Спаду немає, є тільки пекельні зусилля.

Ми живемо в часи неймовірних можливостей. Але в сучасному житті є щось таке, що нагадує спроби піднятися на велику

висоту. У голові туман. Здається, що земля під ногами не досить добре тримає. Повітря розріджене, і потрібно на диво багато сил, щоб просунутись уперед хоч на сантиметр. Можливо, річ у тому, що нам постійно страшно й ми не впевнені в майбутньому. Може, нам самотньо й ми одні. Можливо, ми хвилюємося через гроші чи перебуваємо у фінансовій скруті. Може, річ у всій тій відповідальності й тиску, що душать нас щодня. Хоч би якою була причина, результат часто один: ми працюємо вдвічі важче, а досягаємо вдвічі менше.

Життя складне, справді складне, у всіх формах цієї складності: від заплутаного до важкого, від сумного до виснажливого. Переживати розчарування складно. Платити за рахунками теж. Важко бути в напружених стосунках, виховувати дітей, втрачати коханих. У житті бувають такі періоди, коли складно жити кожен новий день.

Було б великим перебільшенням сказати, що ця книжка здатна прибрати з вашого життя ці труднощі. Я написав її не для того, щоб применшити їхнє значення, а щоб допомогти вам їх полегшити. Із цією книжкою ви навряд чи легко даватимете раду всім важким моментам, але я вірю, що вона може багато складного зробити простішим.

Нормально, що великі та важкі випробування забирають у вас моральні й фізичні сили. І так само нормально, коли їх забирають дрібниці, які дратують вас щодня. Таке буває з усіма. Але останнім часом мені здається, що так стається з дедалі більшою кількістю людей і куди частіше, ніж колись.

Вигорання — не відзнака

Дивно, але у відповідь на емоційне й фізичне виснаження дехто з нас починає ще більше та завзятіше працювати. Те, що в нашій культурі вигорання стало ознакою успіху й самоцінності, не допо-

магає. Ми звикли думати: якщо ми не втомлені постійно, то, мабуть, мало працюємо і треба більше. Що все прекрасне в цьому світі існує лише для тих, хто спливає кров'ю, хто вже майже зломлений. Непідйомні обсяги роботи чомусь стали загальною метою.

Якщо завзято працювати, справді можна досягти вищих результатів. Але це працює тільки до певної межі. Зрештою, у нас обмежена кількість часу й ресурсів, які можемо вкласти в роботу. Що менше в нас сил, то гірші результати. Цей цикл може тривати, аж поки ми не вигоримо й не виснажимося до кінця, так і не досягнувши результату, якого хотіли. Певно, ви й так це знаєте. Можливо, навіть відчуваєте на собі зараз.

Але що, як замість цього спробувати протилежний підхід? Що, як не доводити себе до краю (чи інколи явно переходити його), а пошукати простіший спосіб?

Дилема

Після виходу першої книжки, «Есенціалізм. Мистецтво визначати пріоритети», я багато виступав. У мене з'явилася можливість поїздити країною — читати лекції, підписувати книжки й поширювати тезу, яка була до душі. У такі поїздки я часто брав із собою когось із наших дітей — моїй дружині Анні це подобалося, та й мені теж. В один із таких разів я приїхав на визначений час у книгарню, де мав підписувати книжки, і виявилось, що в магазин стоїть черга десь із 300 людей, а всі книжки розкупили — до цього такого ще не бувало. Той рік був суцільною змазаною картинкою із залів відпочинку в аеропортах, уберів і готельних номерів, куди я повертався ввечері, знесилений і виснажений, і телефонував у службу обслуговування номерів. Успіх «Есенціалізму» змінив усе.

Люди читали чи слухали книжку по три, п'ять, сімнадцять разів і писали мені, як вона змінила їхні життя — а інколи навіть врятувала їх. Усі вони хотіли поділитися зі мною своїми історіями — а я хотів їх почути.

Я хотів виголошувати промови в залах, повних людей, що прагнули стати есенціалістами. Хотів відповісти на кожен лист від

читача. Хотів писати особисті побажання кожному, хто просив підписати примірник. Хотів бути в моменті, дякувати кожній людині, у якої була історія про есенціалізм.

Я був «батьком есенціалізму», але ще краще те, що я був просто батьком — тепер уже чотирьох дітей. Родина уособлює все найважливіше для мене, тож я хотів віддаватися їй повністю. Хотів бути справжнім партнером для Анни й робити так, щоб вона могла досягати своїх цілей і мрій. По-справжньому слухати дітей, коли ті хотіли поговорити, хоча вони часто вибирають нібито незручний момент. Хотів бути поруч і святкувати їхні успіхи разом з ними. Хотів їх учити й підтримувати, щоб вони досягали тих цілей, що здавалися їм важливими — чи то зняти фільм, чи то здобути найвищий скаутський ранг. Я хотів грати з ними в настільні ігри й теніс, боротися, плавати, ходити на пляж, влаштовувати вечірні кіноперегляди з попкорном і смаколиками.

Щоб у мене був на це час, я відкинув багато неважливих справ. Не писав нової книжки, хоча мені казали, що «треба» випускати свіжу кожні півтора року. Я узяв перерву від викладання в Стенфорді. Відклав плани збудувати бізнес із проведення тренінгів.

Я ніколи в житті так прискіпливо не вибирав найважливіше. Проблема була в тому, що я все одно відчував перевантаження. І не тільки його: ще відчував, що мене тягне взяти на себе більше, хоча вже не було куди.

Я прагнув стати уособленням есенціалізму. Жити за власним вченням. Але цього було замало. Я відчував, як тріщить по швах теза, за яку завжди тримався: щоб досягти всього бажаного і водночас не взяти на себе забагато й не перенавантажитися, потрібно просто дисциплінувати себе. Говорити «так» лише важливому, а решті казати «ні». Тепер же переді мною постало питання: а що робити, коли все неважливе вже відкинув, але *досі* відчуваєш перебір?

Десь у той самий період я викладав у групі надзвичайно розумних підприємців, і один із них згадав про теорію великого каміння.

Це дуже відома історія про викладачку, яка бере порожню банку і спочатку насапає на дно дрібних камінчиків, а потім на-

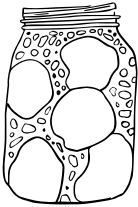
магається накидати на них великих. Проблема в тому, що вони не вмщаються.

Тоді викладачка дістає нову порожню банку такого самого розміру. Цього разу вона спочатку складає туди великі камені, а потім сипле дрібні. Тепер усе вмщається.

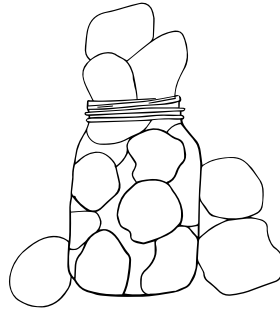
Це, звісно, метафора. Велике каміння — символ того, за що ми маємо найбільше відповідальності: здоров'я, родина, стосунки. Дрібні — менш важливе, наприклад, робота й кар'єра. Пісок — це соцмережі, бездумне свайпання тощо.

Цей урок схожий на той, який зазвичай озвучую я: якщо поставити в пріоритет найважливіше, то в житті лишиться місце не лише для нього, а й для решти справ. Але зробіть навпаки — і ви встигнете виконати менш значуще, а для важливого вже не буде простору.

Але того вечора в готельному номері я замислився: що робити, коли великих камінців забагато? Якщо абсолютно пріоритетні справи просто не вмщаються у вашу банку?



Так це має працювати



Але що, як великих камінців забагато?

Коли я думав над цим, задзвенів телефон. Син Джек викликав мене по відео з телефона дружини. Це було незвично, тож одразу привернуло увагу. Я помітив, що він був блідим. Його голос звучав так, що було ясно: щось термінове. Син здавався наляканим. На тлі було чути голос дружини, яка просила Джека розвернути телефон, щоб я міг бачити, що відбувається.

Він спробував пояснити: «Єва... сталося щось дуже погане... Вона просто їла, а тоді в неї почала рухатися голова... Мама... сказала подзвонити тобі».

У Єви був сильний тоніко-клонічний напад.

Я моментально спакував речі й полетів до родини. Тут допоміг адреналін. Але те, що відбувалося кілька наступних днів і тижнів, випило з мене всі емоційні соки. Ми ходили в лікарні. Говорили з медичними експертами. Нескінченно відповідали на дзвінки від друзів і родичів: усі хотіли знати, як ми тримаємось і як вони можуть допомогти. Тим часом виявилось, що всі інші мої справи не зникли магічно просто через те, що в мене криза. Доводилося переносити виступи. Скасовувати бронювання квитків. Відповідати на важливі листи.

На мене навалилося все. Я був неймовірно перенавантажений. Інколи ледве міг дихати. Хотілося впасти і вмерти. Це була мука.

Так тривало багато тижнів. Зрештою я зрозумів, що зі мною відбувається: вигорання. Я написав книжку про те, як бути есенціалістом, а тепер у мене самого не було сил і мене ні на що не вистачало. Почувався самозванцем, адже нібито я мав бути ідеальним есенціалістом, але в мене не лишилося неважливих справ, яких можна було би позбутися. Нарешті зізнався Анні: «Я так більше не можу».

Ось що тоді зрозумів: я робив правильне, і в мене були правильні причини. Але я хибно вибрав спосіб.

Я був наче важковаговик, що намагається підняти велику вагу м'язами попереку. Наче плавець, що не навчився правильно дихати. Наче пекар, який дотошно місить кожну хлібину вручну.

Підозрюю, ви точно знаєте, про що я зараз. Упевнений, ви знаєте, як це: коли ви обожнюєте свою роботу, але у вас уже майже скінчилися сили. Коли робите якнайкраще, але цього все одно недосить. Коли у вас більше важливих справ, ніж вміщається в день. Коли хочеться робити більше, але просто не лізе. Коли прогрес є, але це висотує стільки сил, що ви вже не можете радіти успіхам.

Усім вам, хто віддає стільки енергії, кажу ось що: є інший спосіб.

Не все має бути складно. Не потрібно заробляти хронічну втому, щоб перейти на новий рівень. Не варто платити ментальним і фізичним здоров'ям за досягнення.

Коли стає надто складно вправлятися з важливими справами, можна їх закинути, а можна почати робити правильно.

Відтоді як я написав «Есенціалізм»³, у мене з'явилася рідкісна можливість поговорити з тисячами людей — особисто, у соціальних мережах, у подкасті — про те, з якими випробуваннями вони стикаються, коли намагаються жити справді значущим життям. Це був багаторічний слухальний тур. У мене ніколи раніше не було змоги почути стільки людей, які так відверто ділилися історіями про труднощі на шляху до того, щоб робити лише найважливіше.

І ось що я дізнався. Усі ми хочемо робити важливе. Привести себе у форму, зібрати гроші на будинок чи пенсію, реалізуватися в кар'єрі, побудувати ближчі стосунки з людьми, з якими працюємо і живемо. Проблема не у відсутності мотивації. Якби річ була в цьому, у нас усіх уже була б ідеальна вага, ми жили б відповідно до своїх статків, працювали б на роботі мрії, мали б глибокі стосунки з усіма, хто для нас важливий.

Мотивації замало, тому що цей ресурс обмежений. Щоб справді досягати прогресу у важливому, потрібно зовсім інакше підходити до життя й роботи.

Замість того щоб витратити ще більше сил і так намагатися отримати кращий результат, можна зробити найважливіші справи найлегшими.

Декому сама ідея працювати не так завзято буде некомфортною. Нам здається, що це лінь, що ми відстанемо. Ми почуваємося винними, що не робимо «щось понад» щоразу. Такий спосіб мислення, усвідомлюємо чи ні, може походити від пуританської ідеї, що складним речам притаманна певна цінність. У пуританстві не просто шанується важке — у ньому не довіряють легкому. Але досягати цілей в ефективний спосіб — не безамбітно, а розумно. Це альтернатива як важкій роботі, так і ліні: ми можемо зберегти здоровий глузд і водночас досягти всього, що бажаємо. Це дає свободу.

Яким стало б ваше життя, якби легке, але безглузде стало складним, а важливе — простим?

Якби суттєві проекти, які ви відкладали, почали приносити задоволення, а безглузді справи, що відволікають, узагалі перестали вас цікавити? Якби такі зміни відбулися, карта лягла б так, як нам треба. Це змінило б усе. І це справді *змінює* все.

У цьому цінність книжки «Без зусиль». Вона — про зовсім новий спосіб жити і працювати. Спосіб досягти більшого легше — і досягти більшого, *тому що* вам легко. Спосіб полегшити тягар життя, якого не уникнути, та отримати потрібні результати, не вигорівши.

Сама суть

Цю книжку розділено на три прості частини.

У частині першій ви повертаєтесь у стан невимушеності.

У другій — вчитеся невимушено діяти.

У третій — набуваєте навички невимушено отримувати результати.

У кожній наступній частині вам знадобляться знання, що отримуєте в попередній.

Уявіть баскетболіста, що готується зробити штрафний кидок.

Спочатку він входить у потрібну «зону». Знаходить «точку» на лінії штрафного кидка й кілька разів виконує дриблінг: цей ма-

невр допомагає йому повністю сконцентруватися. Ми немов бачимо, як він «прочищає» голову: відпускає емоції, перестає чути шум натовпу. Я називаю це *станом невимушеності*, або *станом без додаткових зусиль*.

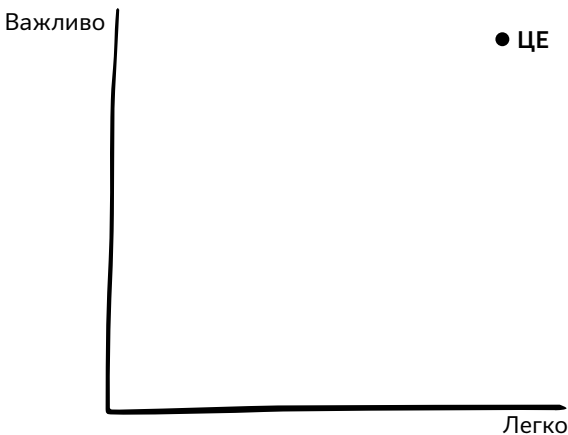
Далі баскетболіст згинає коліна, згинає лікоть під правильним кутом, а потім — «вгору, вперед, кидок». Він відпрацьовував цей точний плавний рух, поки той не засів глибоко в м'язовій пам'яті. Гравці ніби й пробувають, але насправді це не спроба, а плавне й продумане виконання. Я це називаю *невимушеною дією*.

Далі м'яч пролітає дугою і падає в кошик. Водночас ми чуємо приємний свист: це звук ідеально виконаного штрафного кидка. Гравцеві не просто «пощастило». Він може робити це знову і знову. Ось такі в нас відчуття, коли ми *невимушено отримуємо результат*.

Частина перша. Стан невимушеності

Коли наші мізки завантажені, усе здається складнішим. Утома робить нас повільнішими. Застарілі припущення й емоції не дають повноцінно обробити нову інформацію. Буденні справи постійно відволікають, і нам складно ясно бачити, що для нас важливо.

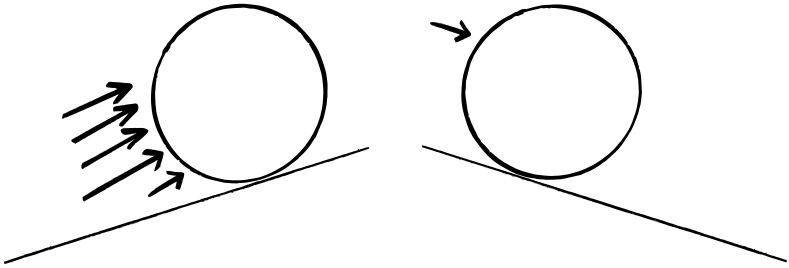
Отже, перший крок до невимушеності — розгребти завали в голові й серці.



Думаю, вам уже знайоме таке відчуття. Це коли відпочили, всередині вас — мир, і ви зосереджені. Повністю присутні в моменті. Особливо добре розумієте, що важливо тут і зараз. Відчуваєте, що можете тепер чинити правильно.

У цій частині книжки ви знайдете дієві способи, як повернутися в стан без зайвих зусиль.

МОДЕЛЬ



	Виснажливо	Невимушено
Думає	Усе важливе потребує надзусиль	Найважливіші справи можуть бути найлегшими
Робить	Надто старається: надто ускладнює, надто планує, надто багато думає, надто багато робить	Знаходить найпростіший шлях
Отримує	Вигорання й нуль бажаних результатів	Потрібні результати без вигорання

Частина друга. Дія без зайвих зусиль

Коли ми увійшли в стан невимушеності, нам легше діяти. Без зайвих зусиль. Але на шляху все одно можуть стати труднощі, що заважатимуть узятися за важливий проект або досягти в ньому прогресу. Перфекціонізм заважає почати важливе, постійні сумніви в собі — завершити почате, а звичка робити забагато і надто швидко не дає підтримувати темп.

Цю частину книжки повністю присвячено спрощенню процесу, з яким вам стане легше робити задумане.

Частина третя. Результати без зусиль

Коли ми діємо невимушено, нам легше отримати бажаний результат.

Є два типи результатів: лінійний і залишковий.

Коли зусилля дають щось потрібне один раз — ви отримуєте *лінійний результат*. Ви щодня починаєте з нуля: якщо сьогодні нічого не зробив — результату теж не отримав. Це співвідношення 1:1, тобто кількість витрачених зусиль дорівнює отриманому результату. Але що, якби результати могли раз за разом приходити до нас самі, а нам уже не доводилося докладати до цього зусиль?

Залишкові результати — це коли ви один раз докладаете зусиль, а тоді раз за разом отримуєте із цього потрібне. Воно з'являється, коли ви спите і коли берете вихідний. Залишкові результати можуть бути буквально нескінченними.

Сама собою дія без зайвих зусиль дає лінійний результат. Але коли ми застосовуємо її там, де можемо потенційно отримати найбільший результат, — ці зусилля повертаються у кратно більшому розмірі, як відсотки на депозиті. Так ми можемо отримувати залишкові результати.

Отримувати хороші результати — це добре. Отримувати прекрасні результати легко — ще краще. Отримувати прекрасні результати легко знову й знову — найкраще. У третій частині книжки ми розберемося, як це робити.

Зробити без зусиль можна будь-що, але не все

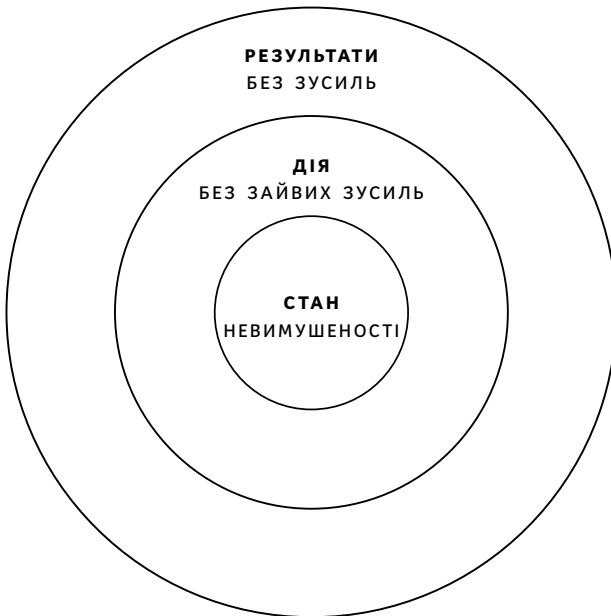
Пізнавати спосіб життя без зайвих зусиль — ніби ловити рибу на мушку, коли на тобі спеціальні поляризовані окуляри⁴. Без них блиск води заважає бачити, чи є щось під її поверхнею. Але варто лише їх надягнути, як вони відфільтрують горизонтальні світлові

хвилі, що йдуть від поверхні води, і ви перестанете бачити цей блиск. Раптом побачите рибу.

Коли ми робимо все у складний спосіб, нас ніби засліплює блиск води. Але коли ви почнете застосовувати ці ідеї, побачите, що простіший шлях постійно був перед вами, просто схований від очей.

Усі ми знаємо, як це, коли робимо щось без зайвих зусиль. Наприклад, чи було у вас таке:

- Ви були розслаблені і вам було простіше «налаштуватися на потрібну хвилю»?
- Припинили так старатися, а після отримували навіть вищі результати?
- Робили щось один раз, а потім воно ще довго давало вам результати?



У мене одна-єдина мотивація написати цю книжку: допомогти вам бути в такому стані частіше й довше.

Звісно, усе в житті невимушеним не зробиш. Але можна зробити так, щоб більше правильних справ перестали бути нереальними — а потім давалися вам простіше й простіше, аж поки ви почнете робити їх без зусиль.

Пишучи цю книжку, я спілкувався з експертами й читав їхні праці, спирався на здобутки в поведінковій економіці, філософії, психології, фізиці й нейробіології. Дисципліновано й наполегливо шукав відповідь на критично важливе питання: «Як робити найважливіше в простіший спосіб?». Тепер уже не можу дочекатися, коли поділюся з вами всім, що дізнався, — адже, говорячи словами Джордж Еліот: «Для чого ми живемо, якщо не для того, щоб робити життя одне одного не таким важким?»⁵.