

УДК 174.4
ББК 88.5
Х 38

*Authorised translation from the English language
edition published by John Wiley & Sons limited.*

Переводчик А. Капанадзе
Редактор А. Журавель

Хенкель И.

Х 38 Наука успеха: Как фокусироваться на важном и найти свой уникальный путь / Исайя Хенкель ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 286 с.

ISBN 978-5-9614-2460-7

Каждый хочет добиться успеха. Но что означает «успех» лично для вас? Часто мы гонимся за чужими представлениями о счастье и идем к целям, навязанным извне.

Исайя Хенкель считает, что вы будете расти, только если возьмете ответственность на себя и перестанете ставить свою жизнь в зависимость от других. Он рассказывает, как жить жизнью своей мечты. Вы узнаете, как избавиться от токсичных людей, негативных мыслей и всего, что зря истощает вашу энергию. Книга дает простые инструменты, чтобы отличать нужное от ненужного, не брать на себя лишние обязательства и стать избирательным на пути к своим целям. Вы научитесь концентрироваться на важном и в итоге сможете прийти к настоящему успеху!

УДК 174.4
ББК 88.5

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Isaiah Hankel, 2018
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-2460-7 (рус.)
ISBN 978-0-857-08760-7 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
Вступление, или Руководство для дураков по достижению фальшивого успеха	17
Благодарности	23
Об авторе	25
Введение. Что такое осознанное достижение?	27

Часть I

Выборочный фокус

1. Почему умственная энергия — ваше самое ценное качество	33
Борьба за умственную энергию	35
Защита умственной энергии	36
Заряжайтесь энергией от окружающих	37
2. Как занятость приводит к выгоранию и манипулированию	39
Занятая жизнь против жизни результативной	40
Занятые люди становятся посредственностями	41
Занятые люди — ведомые, а не ведущие	42
Почему занятыми так легко манипулировать	43
3. Инфекция под названием «чужие мнения»	45
Вы сами знаете, что для вас лучше	46
Вы биологически запрограммированы на подражание другим	48
Негативные мнения могут сгноить ваш мозг	49

4. Как узколобые люди блокируют большие цели	52
Сила внушения	53
Мозг подчиняется стадному чувству	53
Освобождающая сила отрицания	54
5. Научное доказательство того, что половина ваших друзей — ненастоящие.....	56
Почему фальшивая дружба нерациональна	58
Признаки того, что вы завязли в фальшивой дружбе	59
6. Как общаться с недоброжелателями и им не уподобиться	62
Метод напускания тумана и метод инвестирования	64
Негативность против пустоты	65
Пример №1. Рома Скрива. «По-моему, это было что-то вроде клинической смерти» ..	67
7. Почему иногда вам нужно воздерживаться от отношений с другими	70
Вы должны попроситься первым.....	71
Чему вы научитесь во время затворничества	72
Почему вся ваша жизнь — это ваша вина.....	74
8. Автоматизм, масштабирование и развитие ментальных петель	76
Саморегулирование и автоматизм	77
Как ментальные петли улучшат вашу жизнь	79
9. Отслеживание эмоций и предсказывание чувств	82
Когда уровни вашей энергии и ваши эмоции достигают пика?	83
Предсказание эмоций защищает от эмоциональных решений	85
10. Как помечать и закрывать открытые петли	87
Как эффект Зейгарник воздействует на вашу энергию и эмоции	88
Как замыкать открытые петли	89
11. Сохранить и прояснить или полностью удалить из своей жизни	91

Активно удаляйте открытые петли, а не просто выкидывайте их из головы.	92
Как сделать открытые петли реализуемыми	93
Пример №2. Юрий Клячкин. «Вот ваше выходное пособие»	95

Часть II

Творческое освоение 99

12. Где встречаются миллениалы и беби-бумеры 101

Как опыт и капитал соединяются, порождая истинную ценность	103
Впечатления, которые создают капитал и богатство	105

13. Сотрудник-предприниматель

и временный сотрудник:

другого карьерного выбора у вас не осталось 107

Что такое сотрудник-предприниматель?	110
Почему работодатели хотят нанимать предпринимателей	111
Почему численность класса временных работников растет по экспоненте	112
Как добиться творческого освоения, если вы сотрудник-предприниматель	114

14. Контент-маркетинг — это творческое освоение 116

Что такое контент-маркетинг?	118
------------------------------------	-----

15. Как использовать творческую

методику Уолта Диснея 120

Что вам следует писать, или Преодоление творческого кризиса	122
Видеоблоги — не только для тех, кто не в состоянии писать	123

16. Что сделать,

чтобы вас услышали нужные вам люди?..... 127

Какая сверхзадача заключена в вашем контенте?	129
Как обрести собственный голос в нашем шумном мире ..	130

17. Почему хорошая история принесет вам больше денег, чем отличный продукт	133
Как сторителлинг создает влияние и освоение	134
История героя	135
Добавьте в историю убедительности и практичности	137
Подбирайте верные слова	139
18. Волшебное превращение идеи в магнит	143
Направляющие магниты создают обоюдную ценность	144
Как создать направляющий магнит в виде электронной книги	146
19. Как создать виртуальную картотеку	150
Воздействуйте на своих читателей с помощью выжималок и брызгалок	151
Что такое плашка для подписки и к чему она призывает	152
Пример №3. Тим Бушнелл. «Comic Sans — худший шрифт на свете. Я уйду»	154
20. Развитие и автоматизация целевого контента	157
Как использовать список электронных подписчиков	159
Почему почтовый маркетинг всегда будет ценной стратегией	160
Почтовый маркетинг и последние привратники	162
21. Как превратить идею в минимально работоспособный продукт	165
Что такое минимально работоспособный продукт?	166
Помните о минимуме в минимально работоспособном продукте	168
Как MVP сделать ведущим продуктом	170
22. Что происходит, когда ваш MVP выходит на рынок?	172
Фаза предзапуска	173
Запуск продукта	174
Как доставить онлайн-продукт клиентам	177
23. Пристрастие к тщеславной аналитике, или Как по-настоящему использовать соцсети	180
Социальные сети лишь повышают узнаваемость бренда и защищают его	181
Большая пятерка соцсетей: как ею пользоваться	182

24. Законы конвергенции, репликации и ускоренной отдачи	188
Что такое закон конвергенции?	189
Что такое закон репликации?	190
Пример №4. Франко Валентино. «Не ездите в отпуск — пусть отпуск приедет к вам в гостиную»	192

Часть III

Поступательный рост

25. Как прагматизм превратит страдания в продуктивную работу	196
Прагматичное мышление преобразит ваши страдания ...	197
Как обратить себе на пользу склонность все видеть в черном цвете	199
26. Лучше сделать одно, чем запланировать тысячу	202
Списки текущих дел зря отнимают время	203
Как использовать силу слова «нет»	204
От слова «нет» к «больше никогда» и «не обсуждается» ...	206
27. Истинная теория относительности и закон непринужденной продуктивности	208
Ваш мир зависит от вашего настроения, вашей внимательности и мотивации	209
Три совсем не относительных исключения из теории относительности	210
Закон непринужденной продуктивности и как ему следовать	211
28. Как избегать драматизма, боязни упустить важное и «игнорирования слепого пятна»	214
Что такое БУВ и кому она свойственна?	215
Избирательное «игнорирование слепого пятна» приводит к катастрофе	216
Два способа держать ваши «слепые пятна» на самом виду	218

29. Как не угодить в восемь ловушек, губящих дело	222
Будем и дальше тратить на отвлечения по восемь часов ежедневно?	225
Пример №5. Кэтрин Сорбара. От стресса и депрессии — к Антарктике и топ-менеджерской должности	228
30. Сегодня каждый — нарцисс?	231
Нарциссизм — красивое название жалости к себе	232
31. Как распознать иллюзию жертвы	235
Как обращаться с людьми, играющими роль жертвы (включая вас самих)	236
32. Как усталость от принятия решений ослабляет волю	239
Как вы тратите свои единицы, принимающие решения? ..	241
33. Выработка и накопление мелких привычек, ведущих к успеху	243
Привычка помогает мышли отыскать сыр	245
Выработка мелких привычек и выстраивание их в цепочки	246
Превратите сознательное действие в привычку	249
Пример №6. Джеми Джонстон, дипломированный массажист. «Это история со счастливым концом. Но не надо ее так называть»	250
34. Как обратить скуку себе на пользу и заполнить духовную пустоту	253
Используя скуку, сделайте свое будущее более творческим	255
Заполняйте пустоту жизненной силой и приключениями	257
Заключение, или Практическое руководство для искателей умных приключений	261
Эпилог, или Наследие	267
Бонус: достижение гармонии	271
Примечания	273