

ЗМІСТ

1. УСВІДОМЛЕНІСТЬ	11
2. СВОБОДА	23
3. ДИХАННЯ	31
4. ОСТРОВИ ЧАСУ	37
5. ЦИФРОВИЙ ПІСТ	51
6. ВНУТРІШНІЙ СВІТ ОПОНЕНТА	63
7. СПРИЙНЯТТЯ БЕЗ ОЦІНЮВАННЯ	71
8. ТРИЗВУК РОЗСЛАБЛЕНOSTІ	91
9. ОДНОЗАДАЧНІСТЬ	105
10. ЩАСТЯ	113
11. ПРОБУДЖЕННЯ	119
12. ЗУМИСНЕ ФОКУСУВАННЯ	129
13. ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ	141
14. СТРАХ	157
15. НЕУПЕРЕДЖЕНІСТЬ	171
16. НЕТЕРПЛЯЧІСТЬ	183
17. НЕВПЕВНЕНІСТЬ	191
18. НАХАБСТВО	209
19. ЦЕЙТНОТ	217
20. НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ІЖЕЮ	229

21. ПАНІКА	241
22. ГІРКОТА	251
23. АКЦІОНІЗМ	259
24. КОМУНІКАЦІЯ	265
25. ПРОЩЕННЯ	273
26. ВНУТРІШНІЙ СПРОТИВ	281
27. МОЗКОВИЙ ШТУРМ	293
28. ДАВАТИ І БРАТИ	303
29. ПЕРЕКОНАННЯ	315
30. ДЕЛЕГУВАННЯ	333
31. ВДЯЧНІСТЬ	339
32. РЕВНОЩІ	347
33. БРЕХНЯ	359
34. УСМІХАТИСЯ ВГЛИБ СЕБЕ	367
35. БІЛЬ	377
36. МІНІМАЛІЗМ	385
37. СМЕРТЬ	395

1. УСВІДОМЛЕНІСТЬ

«Коли ви стоїте під дверима й очікуєте – отійте під дверима й очікуйте. Коли ви сваритеся зі своєю дружиною – сваріться зі своєю дружиною. Це – увідомленіоть.

Коли ви стоїте під дверима й очікуєте, а час очікування використовуєте, щоб подумки сваритися зі своєю дружиною – тоді це не увідомленіоть.

Тоді це проосто маячня якась».

ЙОШКА БРАЙТНЕР,
«УПОВІЛЬНЕННЯ НА СТІМКОМУ ШЛЯХУ ДО УСПІХУ –
УСВІДОМЛЕНІСТЬ ДЛЯ КЕРІВНИКІВ»

ЗАБІГАЮЧИ НАПЕРЕД: я не схильний до насильства. Радше навпаки. Я, до прикладу, ще жодного разу за своє життя не бився. І першу людину я вбив аж у сорок два роки. Це, якщо подивитися на моє теперішнє професійне оточення, досить пізно. Гаразд, за тиждень потому налічувалося вже ледь не з пів десятка загублених мною душ.

Можливо, зараз це звучить огидно. Але все, що я вчинив, я вчинив із найкращих міркувань. Це був закономірний результат переходу на усвідомлений спосіб світосприйняття, який я здійснив, щоб досягти гармонії між сімейним та професійним життям.

Моя перша зустріч з усвідомленістю була суцільним стресом. Моя дружина, Катаріна, хотіла змусити мене розслабитися, щоб виправити мою низьку здатність витримувати навантаження, недостатню надійність та спотворене відчуття цінностей. Щоб наш шлюб отримав ще один шанс.

Їй хотілося повернути урівноваженого, цілеспрямованого молодого чоловіка, сповненого прагнень, в якого вона закохалася десять років тому. Якби я колись сказав своїй дружині, що теж радо повернув би її тіло, в яке закохався десять років тому, то тієї ж миті наш шлюб припинив би своє існування. Цілком справедливо. Певна річ, що на тілі жінки час може залишити

свої сліди. Але очевидно, що на душі чоловіка – ні. Саме тому не моя дружина понесла своє тіло до пластичного хірурга, а я – свою душу на тренінг з усвідомленості.

На той момент усвідомленість була для мене настоем того самого езотеричного зілля, що його люди кожні десять років підігривають і частують ним, змінивши лиш назву. Усвідомленість була автотренінгом без можливості прилягти на канапу. Йогою без згинання. Медитацією без пози лотоса. Або, як це називається у статті журналу «Менеджер», який моя дружина демонстративно поклала мені на стіл за сніданком, «Усвідомленість – це сприйняття миттєвості, позбавлене оцінних суджень та наповнене любов'ю». Визначення, яке видалось мені обтічним, як галька, з якої розніжені люди на пляжі заради розваги складають вежу.

Чи зв'язався би я з цією усвідомленістю, якби це стосувалося лише нас двох: моєї дружини та мене? Не знаю. Але у нас є маленька донька, Емілі, а для неї я готовий податись із Содома до Гоморри, коли б в одному із цих міст існував шанс для нас як для сім'ї.

Тому ввечері одного січневого четверга я прийшов на зустріч зі своїм новим тренером з усвідомленості. Коли я подзвонив у важкі дерев'яні двері його «кабінету», щоб з-поміж іншого обговорити моє вміння планувати свій час, я вже спізнився на двадцять п'ять хвилин.

Тренер мав приміщення на першому поверсі відреставрованої старовинної будівлі в одному з елітних районів нашого міста. Листівку з його рекламою я побачив у спа-зоні п'ятизіркового готелю. Із його розцінками я ознайомився в інтернеті. Той, хто робить ваші гаманці тоншими, навчаючи бути спокійнішими, має з легкістю пробачити запізнення, якщо час однаково оплачений, гадав я. Але на мій дзвінок ніхто не відреагував.

До того моменту, поки гуру розслабленості барився відчинити двері, я був цілковито спокійним, оскільки моє запізнення було несуттєвою провиною. Я був адвокатом у сфері кримінального права й надвечір мав уладнати питання перевірки законності тримання під вартою. Співробітника мого головного клієнта Драгана Сергівча заскочили в ювелірному магазині, де він саме обирав весільну обручку. Однак замість грошей він мав при собі заряджений пістолет. Коли йому не припали до душі запропоновані обручки, він приставив зброю ювеліру до скроні. Позаяк на той момент ювелір уже встиг активувати приховану сигналізацію, поліція, прибувши на місце події, виявила ювеліра, що лежав на підлозі, і чоловіка, який, побачивши два автомати, спрямовані на нього, не чинив жодного опору. Його забрали до поліційного відділка, про що сповістили як мене, так і слідчого суддю.

З моїми колишніми ідеалами студента юридичного факультету цілковито узгоджувалося те, що до такого лобуря буде застосоване попереднє ув'язнення, аж до розгляду його справи в суді, і, зрештою, він на довгі роки опиниться за ґратами.

З моїм теперішнім багаторічним досвідом захисника у кримінальному провадженні, таких бевзів я витягав на волю через дві години.

Таким чином, я не просто спізнився на консультацію. Я спізнився, *окрилений успіхом*. І якщо цей гуру розслабленості не збирається згаяти решту години на занудство, то я міг би поділитися з ним секретами свого успіху.

Молодику з потягом до озброєних закупів було двадцять п'ять років, і він усе ще жив із батьками. До цього він не притягувався до кримінальної відповідальності за скоєння злочинів, пов'язаних із насильством, — лише за розповсюдження

наркотичних речовин. Не існувало ризиків утечі, повторного скоєння злочину або ж переховування. До того ж він розділяє суспільні уявлення про важливість шлюбу та сім'ї. Саме тому він був у ювелірному магазині: крадіжкою обручки він хотів показати готовність до створення родини.

Гаразд, ювеліру у шпиталі й патрульним поліціантам було важко зрозуміти, що людина, яка, поза всяким сумнівом, є злочинцем, може вже того ж вечора корчити із себе крутого в колі друзів і глузувати з держави. Через це навіть моя дружина вважала мою роботу дещо сумнівною. Але роз'яснювати іншим людям нашу правову систему не було моїм завданням. Моею роботою було використати цю систему за всіма законами жанру. Я заробляв гроші, роблячи добро поганим людям. Крапка. Цьому я давав раду досконало. Я був видатним захисником у кримінальних провадженнях. Я працював на одну з найвідоміших юридичних компаній міста. Напоготові вдень і вночі.

Звісно, це був стрес. І не завжди вдавалося поєднати роботу та сімейне життя. Тому я зараз стояв під дверима цього свідомого типа. Який не впускав мене... Я відчув напруження у потилиці.

Стрес компенсувала сила-силенна речей: службовий автомобіль. Пошитий на замовлення костюм. Дорогі годинники. Раніше я не надавав значення символам статусу. Але коли ви виступаєте у ролі захисника організованого злочину, то musíte подбати про них. Хоча б тому, що ви самі є символом статусу вашого підзахисного.

Мені виділили великий офіс, дизайнерський письмовий стіл і п'ятизначну місячну платню для моєї сім'ї: моєї чарівної доньки, моєї красуні-дружини й мене.

Добре – чотиризначна сума йшла на виплату іпотечного кредиту за будинок. Будинок, у якому жило чарівне дитя, якого

я ніколи не бачив через свій робочий графік, разом зі своєю люблячою матусею, з якою я, коли бачив її, лише сварився. Я – бо був роздратований роботою, про яку не міг розповідати дружині, адже вона її ненавиділа, а вона – бо мусила впродовж дня самотужки наглядати за нашою крихіткою і задля цього відмовилася від серйозної роботи керівника відділу страховальної компанії. Якщо любов поміж нами була тендітною рослиною, то вочевидь ми знехтували доглядом, пересадивши її до великого сімейного горщика. Нам велося, як багатьом іншим молодим сім'ям – паскудно.

Щоб урівноважити роботу й сім'ю (а оскільки з нас двох я був єдиним, у кого було й те, й інше), дружина обрала мене для удосконалення. Вона вирядила мене до тренера з усвідомленості. А він не відчиняє. Бовдур. Напруження в потилиці давалося взнаки за кожного руху голови й відлункувало тихим хрускотом.

Я знову подзвонив у важкі дерев'яні двері. Від них віяло свіжим лаком.

Зрештою вони відчинилися. Там стояв чоловік. Скидалося, що весь цей час він чатував за дверима, очікуючи на другий дзвінок. Він був на кілька років старшим за мене, ледь за п'ятдесят.

– Ми домовлялися на восьму годину вечора, – стримано зауважив він, перш ніж розвернутися і, не промовивши жодного слова, піти далі порожнім коридором. Я попрямував за ним до напівосвітленого, убого вмебльованого кабінету.

Чоловік здавався аскетом. Ні грама жиру на жиловому тілі. Такій конституції тіла не зашкодили б жодні торти з вершковим кремом, навіть у вигляді підшкірної ін'єкції. В око впадав його охайний зовнішній вигляд. На ньому були заправні джинси, жакет із грубої вовни поверх простої, білої бавовняної сорочки і капці на босу ногу. Жодного годинника. Жодних прикрас.