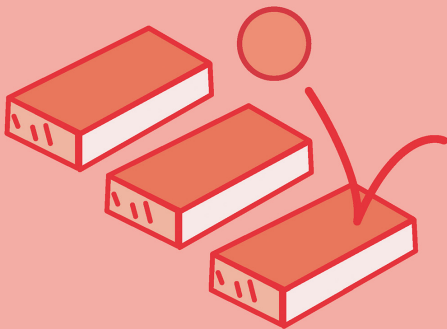


# БОЛЬШОЙ ПРЫЖОК



**Гай Хендрикс**

**Smart Reading**

**Большой прыжок. Как  
победить страхи и перейти  
на новый уровень жизни.**

**Гай Хендрикс. Саммари**  
Серия «Smart Reading. Ценные  
идеи из лучших книг. Саммари»

Серия «Впервые на  
русском (Smart Reading)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73903972](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73903972)*

*Большой прыжок. Как победить страхи и перейти на новый уровень  
жизни. Гай Хендрикс. Саммари:*

**Аннотация**

Это саммари – сокращенная версия книги «Большой прыжок. Как победить страхи и перейти на новый уровень жизни» Гая Хендрикса. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Кажется, вы достигли потолка своих возможностей: работа стабильна, успех есть, но внутри пустота и тревога. А что, если вы сами придумали себе этот потолок? Он «сделан» из привычки

сравнивать себя с другими, страха перегрузки и разочарования, ощущения нехватки времени.

Настоящая жизнь начнется, когда вы признаете самосаботаж и научитесь его останавливать, разрешите себе быть счастливым и научитесь управлять временем – как источником, а не ресурсом.

Там, где раскрывается ваш дар, труд перестает быть усилием, а каждый день превращается в большой прыжок – к энергии, смыслу и свободе.

# Содержание

Потолок, которого нет. Почему мы сами себя останавливаем	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Smart Reading**

**Большой прыжок. Как  
победить страхи и перейти  
на новый уровень жизни.**

**Гай Хендрикс. Саммари**

Оригинальное название:

**The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life  
to the Next Level**

Автор:

**Guy Hendrix**

# Потолок, которого нет. Почему мы сами себя останавливаем

В какой-то момент личного или профессионального роста почти каждый сталкивается с ощущением, что достиг потолка. Кажется, дальше расти некуда: уровень жизни, карьера, доход – все вроде бы «на пределе». Но часто этот предел мы создаем сами, убеждая себя, что большего нам не дано.

*Внутренний голос говорит: «Ты не можешь быть на этой позиции, зарабатывать так много денег, чувствовать себя настолько благополучным».*

Гай Хендрикс называет это явление проблемой верхнего предела и утверждает, что этот предел иллюзорен. Его можно преодолеть и выйти на новый уровень, сохранив внутренний баланс, получая больше для себя и принося больше пользы миру.

## Из мастера – в гении

Чем бы мы ни занимались, любая деятельность разворачивается в одной из четырех зон, различающихся уровнем компетентности.

- **Зона некомпетентности.** То, что у вас получается по-

средственно. Вам не хватает способностей или интереса, а освоение требует слишком много усилий и времени.

● **Зона компетентности.** Работа, с которой вы справляетесь хорошо, как и многие другие. Она не требует особых талантов и редко вдохновляет.

● **Зона мастерства.** Сфера, где вы действительно сильны. Здесь вы уверены в себе, достигаете успеха, получаете признание и вознаграждение.

● **Зона гениальности**<sup>1</sup>. Сосредоточение вашего истинного дара. Вы раскрываете потенциал, чувствуете поток, энергию и радость от жизни, которая становится по-настоящему вашей.

*Диана – руководитель среднего звена в крупной компании. Начальница регулярно нагружала ее оргвопросами, не входящими в должностные обязанности Дианы. Девушка хорошо с ними справлялась, но раздражалась, что ей приходится этим заниматься. На вопрос, что бы она делала, если бы ее совсем освободили от должностных инструкций, а деньги не имели значения, Диана ответила: «Я бы вообще не работала в этой компании. У меня есть идея экологического проекта». Это признание стало поворотным. Вместе с наставником Диана составила план по избавлению от рутинных дел и направила освободившийся ресурс на трансформацию своей идеи в*

---

<sup>1</sup> Зона гениальности. Прорывной способ покончить с негативным мышлением и наполнить жизнь творчеством // Гай Хендрикс.

*коммерческое предложение.*

По мнению Гая Хендрикса, не стоит задерживаться в первых трех зонах.

- Зона некомпетентности – пустая трата сил. Есть тысячи людей, которые будут выполнять работу лучше вас.
- Зона компетентности – важная, но переходная ступень.
- Зона мастерства – коварная ловушка. Создается иллюзия, что вы уже всего добились. Есть и моральное удовлетворение, и монетизация, и признание окружающих – и поэтому так трудно уйти. Но именно здесь часто рождается чувство внутренней пустоты, ощущение, что «все есть, но чего-то не хватает».

*Только жизнь в зоне гениальности ведет к подлинному успеху и счастью, освобождает от страданий эго.* Человек перестает желать признания, печалиться от отвержения, потому что то, с какой полнотой он проживает каждое мгновение, – само по себе награда.

## **Что мешает прыгнуть выше головы**

Почти все, кто считает, что уперся в потолок своего развития, в сущности, имеют дело с барьерами на пути к зоне гениальности. Они побуждают нас удерживать привычный уровень жизни.

● **Чувство неполноценности.** Может проявляться в комплексе самозванца или в сравнении себя с окружающими не в свою пользу. Даже очень успешным людям временами кажется, что с ними что-то не так.

● **Обесценивание прошлого.** Выражается в том, что человек относится к своим достижениям как к чему-то незначительному, само собой разумеющемуся, не заслуживающему внимания. Подсознание может транслировать, что не имеет смысла идти к новым успехам, раз предыдущие ничего не стоят.

● **Страх груза успеха.** Опасение, что с большим успехом приходят новые проблемы, непосильные обязательства и неподъемная ответственность, очень распространено. Это может быть реальной оценкой своих лимитов либо надуманным страхом. Как узнать, не проверив?

● **Боязнь разрыва с окружением.** Мысли, что успех может повредить устоявшимся близким связям, – частый внутренний барьер. Вдруг будет слишком мало времени на семью? Что, если стиль жизни поменяется, не оставив места старым друзьям?

● **Страх разочарования.** Он часто останавливает даже тех, кто преодолел остальные препятствия. Человек думает: «Я вложу все силы, деньги, другие ресурсы в реализацию своей мечты, и, если меня настигнет крах, это будет крах всего. Потому что дальше – пустота. Так не лучше ли оста-

ваться в зоне мастерства?»»

Вы заметили, что за каждым препятствием стоит беспокойство? Оно блокирует поток творческой энергии. ***Все препятствия – в психике, а не в поле наших возможностей***

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.