



МАЙКЛ ХАЙЯТТ
МЕГАН ХАЙЯТТ-МИЛЛЕР

ПОЙМАТЬ ДВУХ ЗАПЦЕВ

как добиться
успеха на работе,
не принося в жертву
личную жизнь

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
X15

Michael Hyatt and Megan Hyatt Miller
Win at Work and Succeed at Life

Copyright © 2021 by Michael Hyatt

Originally published in English under the title Win at Work and Succeed at Life
by Baker Books, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
ONiONA / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Хайятт, Майкл.

X15 Поймать двух зайцев : как добиться успеха на работе, не принося в жертву личную жизнь / Майкл Хайятт, Меган Хайятт-Миллер ; [перевод с английского А. Питизина]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-155808-6

Строить карьеру или жить в свое удовольствие? Вкалывать от зари до зари или брать от жизни все? Рано или поздно перед этим выбором оказывается большинство из нас. Кажется, будто возможно что-то одно — либо пахать, не жалея сил, либо жить на полную катушку. Майкл Хайятт, автор бестселлеров, бизнесмен и спикер, объясняет: если вы успешны в одном, то без труда можете быть успешны и в другом. В этом вам поможет волшебная методика, состоящая из пяти принципов.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Питизин А., перевод на русский язык, 2021
ISBN 978-5-04-155808-6 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Успех не означает жертву полноценной жизнью, и для полноценной жизни не нужно жертвовать успехом. В этой пронзительной книге Майкл и Меган рассказывают про стратегии волшебства, которое случается, когда успешным людям удастся сохранить отличные взаимоотношения в семье. Настоятельно рекомендуется всем, кто стремится к победе во всех сферах жизни».

*ЛОРА ВАНДЕРКАМ,
автор книг «Школа Джульетты» и «Книга
о потерянном времени»*

«Наполненная практическими и наводящими на размышления идеями и инструментами книга поможет даже самому занятому профессионалу превратить противоречие между работой и жизнью в настоящую двойную победу».

*ДЖОН К. МАКСВЕЛЛ,
основатель компании
Maxwell Leadership Enterprise*

«Захватывающее и информативное руководство, которое может перевести вас из состояния подавленности в состояние контроля. И команда, и семья будут вам благодарны».

*ЭМИЛИ БАЛСЕТИС,
автор книги «Яснее, ближе, лучше», доцент
психологии Нью-Йоркского университета*

«Майкл Хайятт и Меган Хайятт Миллер “взломали код”, который поможет увеличить вашу продуктивность на работе и сохранить отношения в семье. Если вы ищете тот самый “недостающий элемент”, чтобы вернуть свою жизнь в правильное русло, не идите, а буквально бегите за этой книгой!»

*ДЖУЛИ СОЛОМОН,
ведущая подкаста Influencer*

«Практичная, откровенная и наполненная мудростью книга. Она станет самым полным руководством к процветающей жизни».

ТОДД ГЕНРИ,
автор книги «Код мотивации»

«Майкл Хайятт и Меган Хайятт Миллер помогли тысячам людей разрушить барьеры, мешающие найти баланс между работой и личной жизнью. Теперь они воплотили свой опыт в доступную, продуманную и очень полезную книгу».

АЛЕКС СУЧЖОН-КИМ ПАН,
основатель *Restful Company*,
автор книг «Отдых» и «Короче»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ДВОЙНАЯ ПОБЕДА	9
2. КУЛЬТ ЧРЕЗМЕРНОЙ РАБОТЫ	31
3. НАША МНОГОЛИКАЯ ЖИЗНЬ	59
Принцип номер 1. Работа — лишь одно из многих направлений в жизни	61
Практика двойной победы. Определите свою двойную победу	81
4. ОСВОБОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ	85
Принцип 2. Ограничения способствуют производительности, творчеству и свободе	87
Практика двойной победы. Трудиться мало и эффективно: установите рамки рабочему дню ...	104
5. ОБЕЩАНИЕ БАЛАНСА	109
Принцип номер 3. Баланс между работой и личной жизнью возможен	111
Практика двойной победы. Внесите в график то, что для вас важно	132

6. ВЫГОДНАЯ ПАУЗА	137
Принцип номер 4. Невероятная сила в недостижении	139
Практика двойной победы. Занимайтесь хобби, которое приносит вам радость	161
7. ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ СНА	167
Принцип номер 5. Отдых — основа осмысленной и продуктивной работы	169
Практика двойной победы. Начните день с хорошего сна	186
8. СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ДВОЙНОЙ ПОБЕДЫ	191
Благодарности	214
Об авторах	217

1

ДВОЙНАЯ ПОБЕДА

По-настоящему сложный выбор является истинной дилеммой, потому что каждый вариант уходит корнями в одну из наших основных ценностей.

Рушворт Киддер

Ее слезы были рождены из многих лет безмолвных страданий. Каждая капля несла в себе воспоминания, питаемые глубоким источником боли. Сидя рядом с моей женой Гейл в нашем семейном логове, я был застигнут врасплох. Мне казалось, что в мире не хватит платков, чтобы вытереть эту боль.

Мы с Гейл женаты уже более сорока лет. Она всегда была моим верным сторонником и преданным болельщиком, но в тот полдень молчаливая обида и сожаление настигли нас. Мне хотелось сказать что-нибудь в свою защиту. К счастью, у меня хватило ума держать рот на замке достаточно долго и просто слушать.

Несколькими часами ранее я сидел со своим боссом в его просторном офисе в издательстве «Томас Нельсон». Стены были выложены книгами, которые издавала наша компания. Я с гордостью рассматривал корешки. В конце концов, мы с моей командой выпустили кучу книг, в том числе несколько бест-

селлеров, одновременно превратив самое убыточное подразделение в источник огромной прибыли.

Но генеральный директор позвал меня не просто так. Он потянулся через стол и вручил мне чек с самой большой премией, которую я когда-либо видел. Я дважды прочитал обозначенную сумму. Она было больше моей годовой зарплаты! Я с трудом справился с неистовым желанием позвонить Гейл и сообщить приятные новости. Хотел сказать ей лично. Я знал: она будет в восторге.

У нас было негласное правило, восходящее к нашим самым ранним годам совместной жизни. Обрисую ситуацию, чтобы было понятнее. У нас большая семья — пятеро детей. Расходов очень много. Я работал и делал все, чтобы обеспечить нас. Тем временем Гейл руководила тылом. Мы решили, что будем видеться время от времени, но каждый постарается придерживаться своей зоны ответственности.

Так мы и жили — я работал, а Гейл занималась домом. Тогда моя карьера была для меня практически всем, и Гейл часто приходилось оправдывать меня перед детьми, пока я работал по ночам и в выходные. Она никому не жаловалась на мое отсутствие. Наоборот. «Я знаю, что папа хотел бы быть здесь, — говорила она детям, — но то, что он делает, очень важно. Я так горжусь им за то, что он усердно работает ради нас».

Пренебрежение в одной области часто говорит о пренебрежении в других. Я не заботился ни о семье, ни о себе самом. Я думал, что смогу обойтись без этого, поедая вредную еду и постоянно откладывая занятия спортом на потом.

Но теперь, проработав от семидесяти до восьмидесяти часов в неделю, побывав бесчисленное количество времени в бездушных аэропортах и пропустив слишком много семейных праздников, я получил компенсацию. Чек с огромной премией в кармане был доказательством, что это стоило того. Я дважды проверил его, большое количество нулей в конце суммы казалось признанием всех усилий.

Придя домой, я светился от счастья. Я поймал большую рыбу. Однако вопреки всем моим ожиданиям Гейл была... подавлена.

«Дорогой, — наконец сказала она, — я действительно хотела бы порадоваться за тебя, но нам нужно поговорить». Ой-ой. Не «дай пять»? Не «давай откроем шампанское»? Она отвела меня в комнату. Когда мы сели, я заметил, что ее губы дрожат.

«Знаешь, Майкл, я люблю тебя, — сказала она. — Я так тобой горжусь. Я ценю все, что ты делаешь для этой семьи. Но я должна быть честна... Тебя никогда не бывает дома. Твои пять дочерей нуждаются в тебе. Даже когда ты дома, ты как будто не здесь. Ты где-то в другом месте. — Кусая губы, она взяла паузу, чтобы взвесить свои слова. — Честно говоря, я чувствую себя матерью-одиночкой».

Обманчивость суеты и тормоз амбиций

Мы все начинаем свою профессиональную жизнь, меняем работу и продвигаемся по службе с добрыми намерениями. Никто не начинает с мысли: «Выбор, который я сделаю сегодня, оттолкнет моего супруга

и заставит моих детей возненавидеть меня», «Система, которую я выбрал, приведет к истощению и выгоранию» или «Пора начать жертвовать своим здоровьем ради обогащения».

Вместо этого мы представляем себе финансовые, эмоциональные и социальные выгоды, которые приносит значимая работа. Наши возможности открыты, а будущее наполнено светом.



**ТОРМОЗ
АМБИЦИЙ**

**ОБМАНЧИВОСТЬ
СУЕТЫ**



Но по мере того как напряжение и стресс усиливаются, многие из нас поддаются обманчивости суеты. Мы думаем, что если приложим чуть больше усилий, то сможем преодолеть любое давление. Требования продолжают расти, и мы стараемся работать еще бы-

стрее. Надеемся наверстать упущенное, а возможно, даже сделать сверх меры, если просто будем работать усерднее и овладеем личной продуктивностью. Но что бы мы ни делали, нагрузка идет на шаг впереди нашей суеты.

Мы работаем дольше, а спим меньше; устраняем проблемы в офисе, создавая новые дома; посещаем больше рабочих встреч и пропускаем больше семейных праздников, игр и вечеров с друзьями; планируем более крупные проекты и ведем более скучную жизнь. Мы предполагаем, что скоро сможем сделать паузу, расслабиться и уделить внимание своему здоровью и отношениям. Но «скоро» в конечном итоге становится еще одним способом сказать «никогда». Наша жизнь становится тем, что исследовательница Энн Бернетт назвала «повседневным марафоном».

Представив эту непривлекательную картину, некоторые люди останавливают свой выбор на совершенно другой реальности. Они отказываются жертвовать здоровьем или отношениями и намеренно «сдерживают» свою карьеру. Вместо того чтобы суетиться, они не реализуют свои амбиции.

Но компромисс есть. Применение «тормоза амбиций» может защитить наше здоровье и семью, но в итоге мы получим нереализованный потенциал, снижение доходов и другие потери. Стресс и переработки больше не разрушают наше здоровье и личную жизнь, но несбывшиеся профессиональные мечты могут с таким же успехом сокрушить нашу душу. И вот тут-то и появляется моя история (история Меган).