

ОТ АВТОРА

Эта книга написана, чтобы поддержать вас на пути к самым амбициозным целям. Она поможет стать более стойким, творческим, смелым и оптимистичным. Моя компания 22 года помогала элитным спортсменам достичь пика физической формы. Я готов поделиться с вами своим профессиональным опытом и раскрыть методики, которые привели к победе десятки тысяч по-настоящему успешных сегодня людей.

Книга написана на основе личных историй 75 тысяч владельцев компаний и профессионалов в самых разных сферах. Пути этих людей полны побед, успехов и прорывов. Эффект альтер эго помог усовершенствовать их жизненные стратегии.

Альтер эго — это средство, доступное каждому, в любой момент и в любой ситуации. Вы всегда можете дать жизнь своему «героическому я».

И последнее. С тех пор как я начал работать со спортивной элитой, я стал строго соблюдать профессиональную тайну. Я защищаю своих клиентов. Со мной работают олимпийские чемпионы и профессиональные спортсмены, а также звезды предпринимательства и шоу-бизнеса — и все потому, что я обещал никогда не использовать их имена ради собственной

выгоды. Почему? Потому что доверие — это самая надежная валюта в мире. От этих людей все чего-то хотят, чтобы привлечь к себе внимание, чтобы использовать их славу в своих интересах. Поэтому звезды никому не доверяют. Я понял это. Я знал, что только строгое соблюдение профессиональной тайны позволит мне стать надежным консультантом и тренером, таким, какой им необходим. Я работал не только со спортсменами, но и с крупными бизнесменами. Им я дал такое же обещание. Их доверие и мое честное слово для меня священны. Но я понимаю, как важны и ценны их истории. Только с их помощью я могу проиллюстрировать свои идеи и сделать книгу живой и увлекательной для читателей.

На протяжении всей книги я пытался сбалансировать необходимость поделиться историями клиентов с читателями и мое слово, данное этим людям. Поэтому я изменил многие детали — имена, виды спорта, отрасли промышленности и все, что помогло бы вам узнать этих людей. В конце концов, все это совершенно неважно. Вы должны понять: альтер эго — это средство, доступное каждому, в любой момент и в любой ситуации. Вы всегда можете дать жизнь своему «героическому я».

Тодд Херман

Глава 1

«МОМЕНТ ТЕЛЕФОННОЙ БУДКИ»

Я стоял в комнате и просматривал свои заметки в ожидании, когда меня вызовут на сцену. Мне предстояло выступить перед тренерами по самым разным видам спорта. Пока я восстанавливал в памяти свою презентацию, в комнату вошел мужчина, телосложением напоминавший бульдога. В детстве я играл его персонажем в Tecto Bowl¹ на приставке Nintendo. Мужчина широко улыбнулся, подошел ко мне, протянул руку и сказал:

— Привет! Я — Бо Джексон².

— Привет! — с улыбкой ответил я. — Я — Тодд Херман. Я вас знаю, Бо. Вряд ли кто-нибудь обратился бы ко мне, если бы, работая в мире спорта, я не знал единственного великого профессионального спортсмена сразу в двух видах. Кроме того, вы помогли мне выиграть немало игр в Tecto Bowl!

Бо рассмеялся.

— Да, вы не первый, кто мне это говорит. Спасибо... Вы тоже сегодня выступаете?

¹ Японская компьютерная игра, посвященная американскому футболу, в которой использованы реальные команды и игроки Национальной футбольной лиги. (Все примечания редактора имеют пометку «Примеч. ред.». Примечания без пометки являются авторскими.)

² Винсент Эдвард «Бо» Джексон (род. 1962) — известный игрок в американский футбол и бейсбол. (Примеч. ред.)

— Да, я следующий. Но может быть уступить вам очередь?

— Нет, спасибо... Я пришел пораньше, чтобы встретиться с другом, — ответил Бо. — Так о чем вы собираетесь говорить?

— Я буду говорить о ментальных играх, но главным образом, хочу научить всех пользоваться методом альтер эго и тайных личностей для достижения пика физической формы.

Бо слегка склонил голову набок, прищурился, словно мои слова затронули некую струну в его душе, и фыркнул. Он покачал головой, а через несколько секунд очень серьезно сказал:

— Бо Джексон никогда в жизни не выигрывал в футбол.

Если вы не знаете Бо Джексона, то он — единственный спортсмен из большой четверки североамериканских видов спорта, который стал звездой сразу в двух. Он играл в Большой бейсбольной лиге и в Национальной футбольной лиге. Он — феноменальный спортсмен, многое сделавший для популяризации спорта в 1980-е годы, и настоящий супергерой для детей, увлеченных спортом, как я.

Глаза у меня расширились.

— Надо же... — сказал я. — Интересно... Расскажите мне об этом, пожалуйста.

Бо рассказал, что в молодости ему было трудно сдерживать эмоции, и он часто попадал в неприятности из-за неумения справляться с гневом. Такое постоянно случалось во время соревнований. Он вскипал из-за сущих мелочей, и это приносило ему штрафные очки.

Однажды он смотрел кино. Его поразил холодный, совершенно неэмоциональный и бесстрастный Джейсон. Вам знакомо это имя?

Джейсон — это убийца в хоккейной маске из фильмов «Пятница, тринадцатое».

И в тот момент — во время просмотра фильма — Бо решил, что на футбольном поле он перестанет быть Бо Джексоном, а станет Джейсоном. Его неконтролируемый гнев останется вне поля.

Бо рассказал, что Джейсон жил *только* на поле. Когда он выходил из раздевалки и оказывался на поле, в нем пробуждался Джейсон. Вспыльчивый, конфликтный, постоянно получающий штрафные очки Бо Джексон на футбольном поле превращался в бесстрастного, холодного и дисциплинированного разрушителя.

Культивирование «другой» личности помогало Бо Джексону концентрироваться и выходить на поле без эмоциональных проблем, влияющих на выступление.

Это был его «момент телефонной будки». Помните, как Кларк Кент заходил в телефонную будку и превращался в Супермена? Так и Бо Джексон превращался в свое альтер эго, Джейсона. В отличие от Супермена, ему не приходилось решать сложные космические проблемы. В комиксе 1942 года Супермен говорил: «Конечно, это не самое удобное в мире место для переодевания, но мне нужно сменить личность — и быстро!»

Забавная цитата, но она очень точно описывает трансформационную природу эффекта альтер эго.

ЧТО ТАКОЕ АЛЬТЕР ЭГО?

Я всегда увлекался комиксами, их героями и мирами, в которых они жили. Истории происхождения, злодеи и эпические битвы вели меня в эти миры. В детстве я обожал кино про Супермена

с Кристофером Ривом¹. Сегодня, в дни эпического возрождения супергеройского кино эти фильмы 1980-х годов выглядят смешными. Но тогда они казались потрясающими. И вот вам загадка:

Все знают, что Супермен и Кларк Кент — один и тот же человек. Но кто из них является альтер эго?

Последние пятнадцать лет я задавал этот вопрос бесчисленное число раз людям со всех концов света, и в 90 процентах случаев мне сразу же отвечали: «СУПЕРМЕН!»

Вот вам загадка: все знают, что Супермен и Кларк Кент — один и тот же человек. Но кто из них является альтер эго?

Кажется, что это правильно. Потому что, думая об альтер эго, мы представляем сверхспособности, героизм, эпические сражения. Все это ассоциируется именно с Суперменом.

Но ответ «Супермен» неправильный.

Альтер эго — не Супермен, а Кларк Кент. Супермен — реальный человек. Он создал свое альтер эго, скромного репортера Кларка Кента, чтобы удобнее было оставаться незамеченным в повседневной жизни. Кларк Кент помогал Супермену достигать главной цели — понимать людей.

Супермен использовал свое альтер эго и истинную личность с буквой S на груди в те самые моменты, когда эти личности были ему нужнее всего.

¹ Кристофер Рив (1952–2004) — американский актер и режиссер, получивший мировую известность после исполнения роли Супермена в фильме 1978 года. В 1995 году упал с лошади на скачках, сломал шейные позвонки и остался парализованным. (Примеч. ред.)