

## Въведение

Няколко месеца след като напуснах губернаторския пост през 2011 г., моят свят се сгромоляса около мен.

Не че нещата, които правех през годините преди това, бяха страхотни. След като бях преизбран с решителната преднина от 57 процента през 2006 г., въведох екологични политики, вдъхновили света, и направих най-голямата инфраструктурна инвестиция в историята на Калифорния, която ще служи на шофьорите, студентите и фермерите на щата дълго след като си отида. През последните две и половина години в Капитолия, в разгара на световната финансова криза, имах чувството, че съм напъхан в сушилня с купчина тухли. Преживяването беше пердах след пердах от всяка посока.

През 2008 г., когато се стовари финансовата криза, хората първо започнаха да губят домовете си, а след това се озовахме в най-голямата рецесия след Голямата депресия, защото банда алчни банкери поставиха световната финансова система на колене. В един момент Калифорния се радваше на рекорден бюджет, който ми позволи да заделя пари за черни дни. На следващия ден фактът, че бюджетът на щата беше толкова тясно свързан с Уолстрийт, ни остави с 20 милиарда долара дефицит и почти ни докара до несъстоятелност. Прекарах толкова много нощи заключен в една стая с лидерите на двете партии в опит да направим крачка назад от ръба на пропастта, че имах чувството, че щатът може официално да ни признае за партньори, живеещи на семейни начала.

Но хората изобщо не се интересуваха от това. За тях беше важно, че ще орежем услугите и ще им вдигнем данъците. Може да обяснявате, че губернаторите нямат контрол върху развихрила се световна финансова катастрофа, но истината е, че ви приписват заслуги, когато икономиката е във възход, дори да нямате никаква роля в това, така че е напълно честно да отнесете и обвиненията, когато нещата тръгнат надолу. Просто усещането не е от приятните.

Не ме разбирайте погрешно. Имахме някои победи. Разбихме системата, която на практика даваше на политическите партии правото на вето относно интересите на хората и превръщаше политиците ни в безполезни лентяи. Победихме петролните компании, които се опитваха да сведат до нула направеното за опазване на околната среда и продължихме още по-агресивно, като покрихме щата със слънчеви панели, насочихме се към различни възобновяеми енергийни източници и направихме исторически инвестиции във въвеждането на екологично чисти технологии.

Но през онези последни години на първото десетилетие на новия век научих, че можеш да въведеш най-модерните и напредничави политики, виждани някога от щатското правителство, и пак управлението ти да бъде окачествено като пълен провал, когато някой гласоподавател те попита защо си орязал бюджета на училището, в което учи детето му, или когато работници те питат защо са били съкратени.

Естествено, това не беше единственият ми опит в провалите пред очите на всички. Имал съм драматични падения в кариерата си на културист, играл съм във филми, които се оказаха пълен боклук, и не за първи път ми се случваше да гледам как рейтингът ми се срива като индекса Дау Джоунс.

Но дори не бях се доближавал до абсолютното дъно.

И не рецесията беше причина светът ми да се сгромоляса.

Аз сам си го причиних.

Съсипах семейството си. Няма по-лош провал от този.

Тук няма да повтарям тази история. Вече съм я разказвал другаде и тя е била преразказвана много пъти. Всички сте запознати с нея. Ако не сте, със сигурност сте чували за Гугъл и знаете как да я откриете. Нараних достатъчно семейството ми и възстановяването на

отношенията ни беше дълго и трудно пътуване. Няма да ги превръщам в пушечно месо за машината за клюки.

Към края на годината се озовах на място, което ми беше едновременно познато и чуждо. Бях на дъното. Бях попадал там и преди. Но този път се бях озовал с лице в калта, в тъмна дупка, и трябваше да решавам дали си заслужава да се изчистя и да започна бавното измъкване от нея, или просто да се предам.

Филмовите проекти, по които работех след излизането ми от щатския парламент, станаха на пух и прах и анимационното филмче, основано най-общо върху живота ми, което така ме вълнуваше... Сбогом. Медиите ме отписаха. Историята ми можеше да се вмести в три действия – културист, актьор, губернатор. Всички обичат истории, които завършват с трагедия, особено ако са за хора, които падат от високо.

Но ако някога сте чели нещо за мен, може би вече знаете, че не се предадох. Всъщност приех с готовност предизвикателството да се изкача обратно. Именно борбата и усилията водят до успеха и го правят толкова сладък, когато го постигнете.

Четвъртото ми действие е амалгама от трите предишни, съчетани по начин, който да ме направи колкото се може по-полезен, с малко добавки, които не бях очаквал. Продължавам кръстоносния си поход като културист и фитнес инструктор с ежедневни имейли до стотици хиляди хора, както и с „Арнолд Спортс Фестивал“. Политическата ми работа продължава в „Афтър Скул Ол Старс“, където помагаме на сто хиляди хлапета от четиресет града в страната, в Института за държавна и глобална политика „Шварценегер“ към Калифорнийския университет, където застъпваме идеята политическите ни реформи да бъдат въведени в цялата страна, както и в Климатичната инициатива „Шварценегер“, където разработваме политики за опазване на околната среда. А кариерата ми в развлекателния бизнес? Тя плаща за всичко това. Този път, след като излязох от пустошта на Холивуд, където снимах филм след филм, аз се завърнах с

телевизионен сериал, който е нова творческа медия за мен и опитите ми да я овладее ми доставят огромно удоволствие.

Знаех, че ще продължа всички тези кариери. Както ви казвам открай време, ще се върна. Но никога не бях очаквал, че като страничен продукт на всички онези провали, изкупления и преоткривания, ще стана човек, занимаващ се с теми за самопомощ.

Най-неочаквано хора започнаха да ми плащат като на бивши президенти, за да изнасям мотивиращи речи пред техни клиенти и служители. Други пък заснемат тези речи и ги пускат в Ютюб и социалните медии и те се превръщат в хитове за нула време. После собствените ми канали в социалните мрежи започнаха да се разрастват, защото всеки път когато ги използвам да споделя възгледите си по някои належащи въпроси или да изиграя ролята на спокоен глас наред хаоса, тези видеоклипове ставаха още по-големи хитове.

Хората като че ли наистина имаха полза от наученото от мен по същия начин, по който аз се облагодетелствах в началото на кариерата си от четенето и срещите с моите идоли, за мнозина от които ще прочетете тук. Така че наблегнах на това. Започнах да разпространявам все повече и повече позитивни послания по света. И колкото повече говорех, толкова повече хора идваха при мен във фитнес залата да ми кажат, че съм им помогнал да преминат през мрачни периоди. Оцелели в борбата с рака, хора, останали без работа, и други, преминаващи към следващата фаза в кариерата си. Към мен се обръщаха мъже и жени, момчета и момичета, гимназисти и пенсионери, богати и бедни, хора от всички възможни раси, вероизповедания и ориентации.

Беше фантастично! Както и изненадващо. Не бях сигурен защо се случва това. Затова направих онова, което правя винаги, когато искам да разбера нещо. Спрях се и анализирах ситуацията. Върнах се няколко стъпки назад и забелязах, че в света ни има ужасно много негативизъм, песимизъм и самосъжаление. Забелязах също, че много

хора наистина се чувстват нещастни, въпреки факта че експертите непрекъснато ни казват, че никога в историята на човечеството положението не е било по-добро. Никога не е имало по-малко войни, по-малко болести, по-малко бедност и по-малко потисничество, отколкото сега. Така показват фактите. Това е обективна истина.

Но има и други данни. По-субективни, които е трудно да бъдат измерени и които всички ние можем да видим и чуем, когато гледаме новините, слушаме радиото или преглеждаме социалните медии. Толкова много хора казват, че се чувстват ненужни, невидими или лишени от всякаква надежда за по-добро. Момичета и млади жени смятат, че не са достатъчно добри или хубави. Млади мъже твърдят, че са безполезни или безсилни. Случаите на самоубийства и пристрастяване към наркотици се увеличават.

След КОВИД-19 пандемията сме свидетели на епидемия на тези емоции буквално във всяка част на обществото. От 2020 г. насам депресията и безпокойството са се увеличили с 25 процента. В едно изследване на Училището по обществено здраве към Бостънския университет, публикувано през септември 2020 г., учените установяват, че случаите на депресия сред възрастните американци са се утроили в периода от 2018 г. до пролетта на 2020 г., само след няколко месеца локдаун. Докато преди 75 процента от американците не са показвали симптоми на депресия, към април 2020 г. броят им е паднал под 50 процента. Това е огромна промяна!

Но проблемът не се изчерпва единствено с КОВИД-19, защото има групи – цели институции и индустрии, ако трябва да сме честни, – които се възползват от нещастieto на хората и им продават глупости, правят ги по-гневни, пробутват им лъжи и разпалват недоволството им. И всичко това за печалба и политически изгоди. Тези сили са мотивирани да държат хората нещастни и безпомощни и да скриват колко лесно те биха могли да използват инструментите за полезност и самодостатъчност, които са основните оръжия в борбата срещу нещастieto и апатията.

Смятам, че именно затова толкова много милиони по целия свят се обръщат към подкастове и публикации като моите в търсене на смислени отговори. Нещата са се влошили дотолкова, че те търсят някого, на когото могат да се доверят, някой, който отказва да се връзва на глупости, който се опитва да бъде безапелационно позитивен, когато всички останали са непреклонно негативни.

Това са хората, с които се сблъсках всеки ден във фитнеса. И ги чувствах близки, защото те изразяваха много от същите емоции, които изпитвах и аз самият, след като напуснах губернаторския пост през 2011 г. и нещата се разпаднаха. Забелязах също, че когато им предлагам съвет или ги окуражавам, когато се опитвам да ги вдъхновя, да им вдъхна увереност и да ги заредя, аз прибъгвам до един много познат набор от инструменти.

Това са инструментите, които бях разработил в продължение на шейсет години и използвах успешно по пътя си през предишните три действия от живота си. Същите онези инструменти, към които посегнах преди повече от десетилетие, когато ударих дъното и реших да се измъкна от дупката. Тези инструменти не са революционни. Ако може да се каже нещо за тях, то е, че са неподвластни на времето. Те винаги са действали. И винаги ще действат. Мисля за тях като за елементи от план или пътна карта към щастлив, успешен и полезен живот – каквото и да означава това за вас.

Те изискват да знаете къде искате да отидете и как да стигнете дотам, както и готовността да го направите и способността да кажете на близките си, че пътуването, на което ги каните, си заслужава усилието. Те включват способността да превключвате скоростите, когато пътуването се натъкне на блокада, както и да бъдете непредубедени и да се учите от средата, за да намерите нови пътища напред. И най-важното, след като стигнете там, закъдето сте се запътили, те изискват от вас да оцените цялата помощ, която сте получили по пътя, и да се отплатите съответно.



Озаглавих книгата „Бъди полезен“, защото това е най-добрият съвет, който ми е давал баща ми, който се запечата в мозъка ми и си остана там. Надявам се, че съветът, който ви предлагам, ще направи същото. Да си полезен, беше и мотивиращата сила зад всичките ми решения, и организиращата сила относно инструментите, които използвах за вземането им. Да бъда културист шампион, да бъда успешен актьор милионер, да бъда обществен служител – това бяха мои цели, но не те ме мотивираха.

Години наред баща ми не беше съгласен с моята версия на това какво означава да си полезен. Аз също може и да не се съглася с вашата версия. Но не това е целта на един добър съвет. Добрият съвет не ви казва какво да изградите, а да ви покаже как да го изградите и защо това има значение. Баща ми си отиде на същата възраст, на която бях аз, когато светът ми се сгромоляса около мен. Така и нямах възможността да го попитам какво да правя, но имам добра представа какво би ми казал той: „Бъди полезен, Арнолд“.

Написах тази книга, за да отдам чест на тези думи и да предам съвета му. Написах я като благодарност за годините, които той нямаше, но аз имах, за да поправа нещата, да се изкатери от дъното и да започна да градя четвъртото действие от моя живот. Написах тази книга, защото вярвам, че всеки може да се облагодетелства от инструментите, които използвах във всяка фаза на живота си, и че всички ние се нуждаем от надеждна пътна карта към живота, който винаги сме искали да живеем.

Но най-вече я написах, защото всеки изпитва потребността да бъде полезен.

1.

Създай си ясна визия

Толкова много от най-добрите ни хора са изгубени.

Толкова много от добрите не знаят какво да правят с живота си. Те не са здрави. Те са нещастни. Седемдесет процента от тях мразят работата си. Не се усмихват. Не се смеят. Няма енергия. Чувстват се безполезни. Чувстват се безпомощни, сякаш животът ги тласка по някакъв път, водещ към нищото.

Ако знаете какво да търсите, ще видите такива хора навсякъде. Може би дори когато погледнете в огледалото. Всичко е наред. Не сте повредени. Нито пък те. Просто така става, когато нямате ясна визия за живота си и сте се озовали или там, където можете да стигнете, или там, където си представяте, че заслужавате да сте.

Можем да поправим това. Защото всяка добра, всяка страхотна промяна започва с ясна визия.

Визията е най-важното нещо. Тя е цел и средство. Да имаш ясна визия, означава да имаш представа за живота такъв, какъвто го искаш, както и план как да го осъществиш. Хората, които се чувстват изгубени, нямат нито едното, нито другото. Те нямат нито представа, нито план. Гледат се в огледалото и се питат „Как се озовах тук, по дяволите?“, но не могат да си отговорят. Взели са много решения и са направили много неща, за да се озоват в тази позиция, но въпреки това нямат представа какви са. Дори ще възразят: „Мразя това, нима съм го избрал?“. Само че никой не е сложил насила пръстена на пръста им и не е тикнал втори чийзбургер в ръцете им. Никой не ги е накарал да се хванат на онази работа без бъдеще. Никой не ги е карал да бягат от часовете в училище, да пропускат тренировки или да престанат да ходят на църква. Никой не ги е карал да остават до малките часове и да играят видеоигри, вместо да си осигурят осем



часа сън. Никой не ги кара насила да изпиват онази последна бира или да похарчат последния си долар.

И в същото време те напълно вярват в онова, което казват. И аз вярвам, че го вярват. Те имат чувството, че животът просто така им се е случил. Наистина си мислят, че не са имали избор относно онова, което се е превърнало в техният живот.

И знаете ли какво? Донякъде са прави.

Не можем да избираме откъде сме дошли. Аз израснах в малко селце в Австрия в началото на Студената война. Майка ми беше много любвеобилна. Баща ми беше строг и понякога ми посягаше, но го обичах много. Беше сложно. Сигурен съм, че и вашата история е сложна. Обзалагам се, че израстването ви е било по-трудно, отколкото си мислят хората около вас. Не можем да променим историята си, но можем да изберем накъде да продължим след това.

За всички неща, случили ни се до този момент, били те добри или лоши, има причини и обяснения. Но в повечето случаи те не се свеждат до това, че сме нямали избор. Винаги имаме избор. Онова, което винаги имаме, освен ако не го създадем, е някаква мяра, по която да преценяваме изборите си.

Именно това ви дава ясната визия – начин да определите дали едно решение е добро или лошо според това дали ви приближава, или ви отдалечава от посоката, в която искате да върви животът ви. Дали представата за идеалното бъдеще в ума ви става по-мъглява или по-ясна заради нещото, което се каните да направите?

Най-щастливите и най-успешните хора на света правят всичко по силите си да избягват лошите решения, които объркват нещата и ги отдалечават от целите им. Вместо това те се съсредоточават върху избори, които внасят яснота във визията им и ги приближават до реализирането ѝ. Няма значение дали става въпрос за нещо малко или

за нещо голямо, процесът на вземане на решения винаги е един и същ.

Единствената разлика между тях и нас, между мен и вас, между произволно взети двама души, е яснотата на представата, която имаме за бъдещето, силата на плана как да стигнем дотам и дали приемаме факта, че изборът да превърнем тази визия в реалност е наш.

И как да го направим? Как да създадем ясна визия от нулата. Мисля, че има два начина да го направим. Можете да започнете с нещо малко и да градите, докато не се получи голяма ясна картина. Или да започнете много на едро и след това, подобно на обектива на камера, да фокусирате образа, докато не видите ясно картината. При мен стана по този начин.

Започни на едро и фокусирай образа

Най-ранната визия в живота ми беше много обща. Тя беше за Америка. И само толкова, нищо по-конкретно. Тогава бях на около десет. Тъкмо бях започнал да уча в Грац, големия град на изток от селото, в което израснах. По онова време имах чувството, че където и да погледнех, виждах изумителни неща за Америка. В уроците в училище, по кориците на списанията и в кинопрегледите, които пускаха преди основния филм.

Това бяха снимки на моста Голдън Гейт и онези кадилаци с големите „перки“ отзад, движещи се по огромни шестлентови магистрали. Гледах филми, заснети в Холивуд, и предавания с участието на звезди на рокендрола от Ню Йорк. Видях небостъргача на „Крайслер“ и „Емпайър Стейт Билдинг“, в сравнение с които най-високите сгради в Австрия изглеждаха като бараки. Видях улици с растящи покрай тях палми и прекрасни момичета по плажовете.

Това беше Америка на живо. Всичко беше голямо и бляскаво. За впечатлително хлапе като мен тези картини бяха като виагра за мечти. Но трябваше да идват и с предупреждение, защото представите, които създаваха за живота в Америка, не си отиваха след четири часа.

Още тогава знаех, че това е мястото, на което трябва да бъда.

И какво ще правя там? Нямах никаква идея. Както казах, това беше съвсем обща картина. Много мъглява. Бях млад. Какво знаех тогава? По-късно обаче щях да науча, че някои от най-силните визии започват по този начин. От фиксидеите ни като млади, преди мнението ни за тях да е било повлияно от преценките на други хора. Говорейки по темата какво да правиш, когато не си доволен от живота си, големият сърфист Гарет Макнамара веднъж каза, че трябва „да се върнеш към времето, когато си бил на три, да видиш какво ти е харесвало най-много, да измислиш как да го превърнеш в твой живот, след това да си начертаеш пътна карта и да я следваш“. Той описваше процеса на създаване на визия и мисля, че е абсолютно прав. Естествено, този процес не е толкова лесен, но е пределно прост и може да започне, като погледнем назад във времето и си помислим в общ план за нещата, които сме обичали. Вашите натрапчиви идеи са намек за най-ранните ви визии за себе си, стига да сте им обръщали внимание в самото начало.

Вземете например професионалния състезател по голф Тайгър Удс, който в „Шоуто на Майк Дъглас“ обяснява колко добър е бил със стика още от двегодишен. Или сестрите Уилямс. Много хора не знаят това, но баща им Ричард е запознал и петте си деца с тениса на съвсем ранна възраст и всички те се оказали с талант. Но единствено Винъс и Серина показали страст към спорта. Обсебеност. И така тенисът се превърнал в рамка, определила начина, по който израснали и по който се виждали.

Същото се отнася и за Стивън Спилбърг. Като малък той не бил особен любител на киното. Обичал телевизията. И една година баща

му взел малка 8-милиметрова камера за Деня на бащата, за да заснема семейните пътувания, и Стивън започнал да си играе с нея. Горедолу на същата възраст, на която аз започнах да научавам разни неща за Америка, Стивън открил правенето на филми. Заснел първия си филм, когато бил на дванайсет. На тринайсет спечелил почетната значка на бойскаутите за фотография. Дори вземал камерата със себе си на екскурзиите на бойскаутите. За Стивън, който тъкмо се преместил със семейството си от Ню Джързи чак в Аризона, снимането с камера му дало първата посока в живота.

Визията му не била да се премести в Холивуд. Или да спечели „Оскар“ за най-добър филм или за най-добър режисьор. Или да стане богат и прочут и да работи с бляскави филмови звезди. Тези по-конкретни амбиции щели да дойдат по-късно. В началото визията му била просто да прави филми. Тя била голяма и обща, също както при Тайгър (гольф), Винъс и Серина (тенис) и мен (Америка).

Това е напълно нормално. За повечето от нас то е необходимост. Всичко по-детайлно много скоро става прекалено сложно и започвате да избързвате. Започвате да пропускате важни стъпки по пътната карта. Наличието на най-обща визия ви дава лесна, достъпна отправна точка, когато става въпрос накъде и как да фокусирате образа.

Това не означава, че започвате да стеснявате визията си, а само че я правите по-конкретна. Картината става по-ясна. Все едно да се съсредоточите върху част от картата на света, когато се опитвате да начертаете маршрут за пътуване. Светът е разделен на континенти. На континентите има страни, в страните има щати или провинции, в тях – окръзи, а в окръзите – градове и градчета. И работата е в това, че можете да продължавате в този дух. В градовете има райони, в районите – квартали. Кварталите са свързани помежду си с улици. Ако сте турист и просто искате да видите света, можете да прескачате от страна на страна или от град на град и това няма значение. Не е нужно да внимавате. Но ако наистина искате да опознаете някое място и да извлечете максимум от изживяването, или пък ако искате

да направите това място свой дом, тогава най-добре тръгнете по улиците, разговаряйте с местните, проучете всяка задна уличка, научете местните обичаи и опитайте нови неща. Именно тогава маршрутът, който се опитвате да начертаете – или планът, който се опитвате да съставите, за да постигнете визията си, – започва наистина да придобива форма.

Моят план се оформи около бодибилдинга, след като първата ясна представа за бъдещето ми излезе на фокус. Бях тийнейджър и видях тогавашния Мистър Вселена, великия Рег Парк, на корицата на едно списание за культуризъм на Джо Уайдър. Същото лято го бях гледал в ролята на Херкулес в „Херкулес и пленницата“. Статията описваше как като бедно хлапе от работническо градче в Англия Рег открил бодибилдинга и станал актьор, след като спечелил конкурса „Мистър Вселена“. И моментално разбрах – това беше моят път към Америка.

За вас пътят ще бъде различен, дестинацията също. Може би тя е свързана с избор на кариера или смяна на пейзажа. Може би включва хоби, което искате да превърнете в начин на живот, или кауза, която искате да направите мисия на живота си. Не съществува погрешен отговор, стига той да прави визията ви по-фокусирана и стъпките, които трябва да предприемете за постигането ѝ, по-ясни.

Все пак тази част може да бъде много трудна за някои хора, дори за онези с най-общите визии. Например понякога във фитнеса ми се случва да видя някой, който се мотае като муха без глава, скача от уред на уред като пинг-понг и е повече от ясно, че няма абсолютно никакъв план за тренировката си. Тогава отивам при него и завързвам разговор. Правил съм го много пъти и разговорът винаги е един и същ.

„Какво искате да постигнете във фитнес залата?“, питам аз.

„Да вляза във форма“, обикновено отговарят те.

„Аха, страхотно, направо фантастично, но във форма за какво?“, питам аз.

Това е важен въпрос, защото „във форма“ означава различни неща. Да бъдеш във форма за културист, няма да ти помогне, ако искаш да се катериш по скали. Даже ще ти навреди, защото ще ти се наложи да мъкнеш цялата тази допълнителна маса. По същия начин да си във форма за бегач на дълги разстояние е безполезно, ако се занимаваш с борба, за която ти трябва груба физическа сила и експлозивна бързина.

Те се замислят, после започват да пелтечат и да търсят отговор, който си мислят, че искам да чуя. Но аз чакам мълчаливо и не им позволявам да се измъкнат. Накрая повечето ми отговарят честно.

„Докторът ми каза, че трябва да сваля килограми и да си нормализирам кръвното.“

„Просто искам да изглеждам добре на плажа.“

„Имам малки деца и искам да мога да ги гоня и да се боря с тях.“

Всички тези отговори са чудесни. Мога да работя с всеки от тях. Фокусирането на образа по този начин дава на визията им някаква конкретна посока, която им помага да се съсредоточат върху упражненията, които са най-добри за постигане на целта им.

Бодибилдингът е изграден изцяло върху съсредоточаването. Не само върху спецификата на онова, което искаш да постигнеш като културист, но и върху стъпките, които трябва да предприемеш във фитнес залата, за да стигнеш дотам. Когато дойдох в Америка през есента на 1968 г., само на двайсет и една, и се озовах във Венис Бийч да тренирам в „Голд Джим“ при великия Джо Уайдър, аз вече бях спечелил няколко титли като професионален дебютант, включително и „Мистър Вселена“ през същата година. Тези титли бяха стъпки по пътя, които привлякоха вниманието на Джо към мен и в крайна сметка той ме доведе в Америка. Но те не бяха последните стъпки.

Джо не ми плащаше да дойда в Америка, защото вече съм станал шампион. Той инвестираше в мен, защото смяташе, че мога да бъда повече от шампион. Аз още бях много млад по стандартите на бодибилдинга. Освен това изгарях от желание да работя здравата и да стана велик. Джо видя всички тези неща в мен и реши, че имам реалната възможност да стана най-великият культурист на света, може би дори на всички времена. И ми помагаше да се съсредоточавам още повече, за да открия наистина какво е нужно, за да постигна целта си.

Бях в Америка, бях Мистър Вселена, а работата тепърва започваше.

Осигури си пространство и време

Разбира се, не всеки започва да изгражда идея какво иска да прави с живота си на петнайсетгодишна възраст като мен. Аз бях късметлия, израснах в малко село с черни пътища в къща без течаща вода. Имах единствено време и пространство да си мечтая и да давам пълна свобода на въображението си. Бях като бял лист. Всичко можеше да бъде написано на него. Както и стана.

Виждах снимки от Америка. Играех на гладиатори с приятели в парка. Прочетох една статия за световен рекордьор по вдигане на тежести. Открих, че един от приятелите ми познава тогавашния Мистър Австрия Курт Марнул и че той тренира не другаде, а в Грац. Гледах „Херкулес и пленницата“ и научих, че главната роля се играе от Мистър Вселена и че актьорът Стив Рийвс, играл Херкулес преди него, също бил Мистър Вселена. После попаднах на едно от списанията на Джо Уайдър за культуризъм, видях Рег на корицата и научих, че той бил от малко работническо градче, също като мен.

Всички тези неща бяха моменти на вдъхновение, които оставиха отпечатък върху мен. Те се съчетаха не само за да създадат най-ранната ми визия, но и по-късно да я направят по-ясна, което щеше да ме отведе до нещо конкретно, за което да работя през следващите двайсет години.



За много хора намирането на подобна визия е продължителен процес, който може да отнеме години, и дори десетилетия. Някои така и не стигат до нея. Те живеят без визия. Няма дори спомени за някое ранно обсебване, което по-късно би могло да се превърне във визия. Тези спомени и възможностите, които съдържат, са били заличени от всички неща, които карат хората да се чувстват безпомощни, сякаш животът им се случва, а те нямат контрол върху него.

Това е трагично, но е напълно неприемливо просто да седим и да не правим нищо по въпроса. Да влизаме в ролята на жертва. Единствено вие можете да създадете живота, който искате за себе си – никой няма да го направи вместо вас. Ако поради някаква причина не знаете как изглежда този живот, няма проблем. Вие сте тук и сега. Важни са изборите, които правите от този момент нататък. И точно сега има две неща, които трябва да направите.

Първо, да си поставите малки цели. Засега не се тревожете за голямата картина. Съсредоточете се върху малки подобрения и постижения, едно след друго. Тези цели могат да са свързани с упражнения или начин на хранене. С общуване, четене или подреждане на дома. Започнете да правите неща, които обичате да правите или които ви карат да се чувствате горди със себе си, когато ги завършите. Правете ги всеки ден с някаква малка цел и обърнете внимание как те променят онова, на което обръщате внимание. И най-неочаквано ще откриете, че гледате по различен начин на нещата.

След като изградите ритъм с тези малки ежедневни цели, започнете да си поставяте цели за седмицата, след това за месеца. Вместо да се съсредоточавате в широката картина, започнете да изграждате живота си от малките неща и оставете визията ви да се разгърне от тях. Когато тя започне да се разгръща и усещането за безполезност започне да отслабва, идва време за втората стъпка – да оставите ненужните неща и да си осигурите пространство и време, колкото и малко да са в началото, за вдъхновението и за процеса на откриване.

Знам, че това не е толкова лесно, колкото звучи. Животът става все по-претъпкан и сложен с годините. Може да бъде трудно да намерите пространство и време и да нямате чувството, че загърбвате някакви по-големи отговорности, особено когато имате онези малки ежедневни, ежеседмични и ежемесечни цели, които постигате. И познайте какво – ще ви е трудно в началото. Но знаете ли кое е по-трудно? Да живеете живот, който мразите. Това е трудно. В сравнение с него другото е като разходка в парка.

Кое то и би могло да бъде в буквалния смисъл. Много от най-големите мислители, лидери, учени, хора на изкуството и предприемачи са намирали най-голямото си вдъхновение по време на разходка.

Бетовен излизал да се разхожда, като взимал със себе си празни нотни листа и молив. Поетът Уилям Уърдзуърд пишел, докато се разхождал около езерото, край което живеел. Древногръцки философи като Аристотел преподавали на учениците си, докато правели дълги разходки, като често развивали идеите си, докато разговаряли с тях. Две хиляди години по-късно философът Фридрих Ницше ще каже: „Само извървените мисли са ценни“. Айнщайн е усъвършенствал много от теориите си за вселената, докато се е разхождал из кампуса на Принстънския университет. Писателят Хенри Дейвид Торо казал: „Мислите ми потичат в мига, в който краката ми започнат да се движат“.

Това са доста впечатляващи хора, разбрали силата на умението да си осигурим време и място в ежедневието, за да излезем да се разходим. Но не е нужно да сте гений или чудо, за да бъде разходката полезна или преобразяваща. Има много доказателства, че разходките стимулират творческите способности, вдъхновяват нови идеи и променят живота на хората, които и да са те. Едно проучване на учени от Станфорд от 2014 г. показва, че разхождането е увеличило съзидателното мислене у сто процента от участниците в експеримента, които трябвало да се разхождат, докато изпълняват различни творчески задачи. Има и куп други сведения. Направете

едно бързо търсене в Гугъл с думите „разходка“ и „промяна“ и ще бъдете заринати от публикации със заглавия от рода на „Как разходката промени живота ми“. Тези истории са написани от какви ли не хора – мъже и жени, млади и стари, в добра или не толкова добра форма, ученици и професионалисти, американци, индийци, африканци, европейци, азиатци и каквито още се сетите.

Разхождането им помогнало да променят ежедневната си рутина и навици; да намерят решения на заплетени проблеми; да преодолеят травми и да вземат големи решения за живота си. За австралиеца Джоно Линен разходките направили всички тези неща. Когато бил на трийсет, той решил да извърви пеша цялата западна част на Хималаите – около две хиляди и седемстотин километра. Бил първият, който го направил съвсем сам. Това било изпитание за него.

Вървял месеци наред, като на ден изминавал до четиресет километра, единствено с мислите си и с поразителната красота на Хималаите около него. Не можел да се спаси нито от мислите си, нито от планината. Накрая направил важно откритие. Не тръгнал на похода, за да се подложи на изпитание, а за да се излекува. „Осъзнах, че това, което правя всъщност в планината, е да приема смъртта на по-малкия ми брат“, пише той в статия за преживяното през 2021 г. Джоно страдал силно през годините след смъртта на брат си. Озовал се в изпълнена с тъга дупка и това просто и в същото време трудно преживяване – преходът през Хималаите – му дало просветление и възможност да се измъкне от дупката.

Години по-късно той имал друго трансформиращо преживяване, докато изминавал осемстотинте километра на Камино де Сантяго де Компостела, прочутия католически поклоннически маршрут през северната част на Испания. „Имах много натоварена работа в Лондон и се нуждаех от почивка“, пише той. В края на маршрута, след близо три седмици вървене през полета, малки градчета, планини и долини той взел решение да напусне работата си. „Промяната насочи живота ми в нова и чудесна посока и съм благодарен на прехода, че ми помогна да постигна това.“

Опитът на Джоно не е уникален. Всяка година над триста хиляди души от цял свят извървяват маршрута Камино, като по-малко от една трета от тях го правят единствено поради религиозните си убеждения. Огромното мнозинство имат съвсем различни причини. Може би такива като на Джоно или вашите. Те търсят вдъхновение, опитват се да постигнат някаква промяна и какъв по-добър начин да го направят от това да тръгнат на път?

През годините аз използвах фитнес залата като място за мислене. Когато карам ски, използвам десетте или петнайсетте минути на седалката на лифта като свещено място, на което оставям ума ми да скита на свобода. Същото е и с карането на колело. Никой не може да ви досажда, докато карате колело и сте свободни да оставите мислите си да се зареят накъдето поискат. Напоследък си осигурявам пространство за вдъхновение, като влизам всяка вечер в джакузито. Намирам нещо особено в горещата вода и парата, в шума на струите и бълбукането на мехурчетата. Усещането, че се рея, че не мога да усетя тежестта на собственото си тяло, изостря останалите ми сетива и ме отваря за всичко около мен. Джакузито ми дава двайсет-трийсет минути яснота на ума. Именно там мисля най-добре. Именно в джакузито ми хрумна идеята за речта ми към американския народ след събитията от 6 януари 2021 г.

Подобно на повечето хора, гледах размириците при Капитолия по телевизията и след това четох подробно за тях в социалните медии. И подобно на повечето хора, минах през какви ли не емоции. Изумление. Чувство за безсилие. Объркване. Гняв. И накрая тъга. Бях натъжен за страната ни, защото това беше черен ден. Но също така се чувствах зле заради всички мъже и жени, млади и стари, попаднали в обективите на камерите, докато телевизионните екипи отразяваха историческия момент и предаваха по цялата планета техните гневни, отчаяни, отчуждени лица. Независимо дали им харесва или не, тези хора ще оставят тази следа от себе си на този свят. Това ще бъде тяхното завещание.

Мислех си много за тях в онази вечер, докато седях в джакузито и оставях струите да отпуснат мускулите на врата и раменете ми, които бяха напрегнати от стреса на деня. Постепенно стигнах до заключението, че онова, което видяхме всички през онзи ден, не беше упражняване на политическо говорене, не беше опит за освежаване на дървото на свободата с кръвта на патриоти и тирани, както би казал Томас Джеферсън... а вик за помощ. И аз исках да им помогна.

Това е фокусът на живота ми от 2003 г. Да помагам на хората. Служба на обществото. Използване на силата, която идва с известността и политическия пост, за подобряване на живота на колкото се може повече хора. Това беше посоката на моята визия за третото действие във филма на живота ми.

Но това беше нещо различно. Нещо повече. Гледах всички онези видеозаписи и четях пусканите в реално време публикации в Туитър и Инстаграм от хора, които бяха там. Протестиращи. Полиция. Зяпачи. Репортери. Помислих си, че щом те могат да стигнат до мен чрез социалните медии, аз също мога да стигна до тях.

Много бързо в ума ми се оформи ясна картина. Виждах се как седя зад бюрото си с меча от „Конан Варварина“ в ръце и как произнасям реч, която разсича всички причиняващи разкол глупости между нас, като използвам платформата по начин, по който не бях го правил никога дотогава. В онази неделя произнесох реч в Инстаграм с надеждата, че като говоря директно на хората, които бяха пострадали най-много, ще им помогна и че може би те ще се излекуват. Разказах им моята история. Говорих за обещанието на Америка. После вдигнах меча на Конан, както си го бях представил няколко дни порано. Описах как този меч може да бъде метафора за нашата демокрация, стига да го позволим. Обясних, че на колкото по-сурови условия подлагаш меча, докато го изковаваш – нажежаване, изчукване, охлаждане, оформяне, отново и отново и отново – толкова по-закален, по-остър и по-здрав става той.

Нарекох тази реч „Сърцето на един слуга“ не само защото всички трябваше да покажем това, за да минем през този мрачен момент, но и защото имах чувството, че съм длъжник на страната. Откакто бях на десет или на петнайсет, аз смятах Америка за страната номер едно в света, за най-голямата демокрация. Всичко, което имам, всичко, което съм постигнал, човекът, който станах – всичко това беше възможно благодарение на Америка. Америка е единственото място на света, където можех да превърна моята визия в реалност. А сега тя беше застрашена и аз исках да я защитя със сърцето на слуга. „Сърцето на един слуга“ описва и визията, която започвах да изграждам за това как да използвам присъствието си в социалните медии като начин да помогна на колкото се може повече хора по целия свят и да го правя много по-директно, отколкото съм го правил някога досега. Това беше еволюцията на дванайсетгодишната ми визия за служба на обществото, която може би никога нямаше да се осъществи, ако не си бях създал навика всеки ден да си осигурявам пространство и време, за да мисля и да отворя място за вдъхновение и нови идеи.

Разхождане, тренировка във фитнеса, четене, каране на колело, потапяне в джакузи – няма значение какво правите. Ако сте заседнали на едно място, ако се мъчите да намерите ясна представа за живота, който искате, единственото нещо, за което ме е грижа, е да си поставите малки цели, за да започнете да набирате инерция и всеки ден да си осигурявате време и пространство, където да мислите, да мечтаете, да се огледате около себе си, да присъствате в света, да се откриете за вдъхновение и нови идеи. Ако не можете да откриете онова, което търсите, поне му дайте шанс то да открие вас.