

**Звичка давати п'ять.. Візьміть  
під контроль власне життя за  
допомогою одного простого  
звичаю**

У своїй надзвичайно популярній книжці Мел Роббінс розкриває секрети миттєвої самомотивації, які допоможуть вам навчитися контролювати власне життя й стати щасливим. Завдяки порадам авторки ви сфокусуєтесь на власних досягненнях. Тримати кулачки за інших — це добре, але найперше підтримайте себе. Перетворіть це на звичку й почніть примножувати успіхи, адже тепер у вашому розпорядженні є простий, але дієвий інструмент, що змінить ваше ставлення до життя, мислення і поведінку. Тож зробіть кроки назустріч колосальним можливостям, на які ви заслуговуєте!

С В І Т О В И Й   Б Е С Т С Е Л Е Р

**Мел Роббінс**

**ЗВИЧКА**

**ДАВАТИ**

**П'ЯТЬ**

**Візьміть під контроль  
власне життя за допомогою  
одного **простого** звичаю**

**Мел Роббінс**

**Звичка  
ДАВАТИ  
П'ЯТЬ**

**Візьміть під контроль  
власне життя за допомогою  
одного простого звичаю**



2023

ISBN 978-617-17-0073-4 (epub)

Жодну з частин даного видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

**Електронна версія створена за виданням:**

*Серія «Саморозвиток»*

Перекладено за виданням: Robbins, Mel. Take Control of Your Life with One Simple Habit / Mel Robbins. — Carlsbad, California : HAY HOUSE, INC., 2021. — 256 p.

Переклад з англійської *Ярослава Лебеденко*

Дизайнер обкладинки *Becca Levian*

**Роббінс М.**

P58 Звичка давати п'ять. Візьміть під контроль власне життя за допомогою одного простого звичаю / Мел Роббінс ; пер. з англ. Я. Лебеденка. — Х. : Віват, 2023. — 256 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-902-3 (укр.)

ISBN 978-1-4019-6212-8 (англ.)

У своїй надзвичайно популярній книжці Мел Роббінс розкриває секрети миттєвої самомотивації, які допоможуть вам навчитися контролювати власне життя й стати щасливим. Завдяки порадам авторки ви сфокусуєтесь на власних досягненнях. Тримати кулачки за інших — це добре, але найперше підтримайте себе. Перетворіть це на звичку й почніть примножувати успіхи, адже тепер у вашому розпорядженні є простий, але дієвий інструмент, що змінить ваше ставлення до життя, мислення і поведінку. Тож зробіть кроки назустріч колосальним можливостям, на які ви заслуговуєте!

**УДК 159.9**

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)

ISBN 978-966-982-902-3 (укр.)

ISBN 978-1-4019-6212-8 (англ.)

© Mel Robbins, 2021

© ТОВ «Видавництво «Віват»», видання українською мовою, 2023

Присвячую Крісові, Соєр, Кендалл та Оклі

## РОЗДІЛ 1

# ВИ ЗАСЛУГОВУЄТЕ НА КРАЩЕ ЖИТТЯ

Зараз я розповім вам про день, коли зробила просте відкриття. Це сталося не дуже давно. Я називаю це звичкою давати п'ять, яка допоможе вам покращити найважливіші стосунки у вашому житті — стосунки із собою. Я поділюся з вами цією історією, результатами дослідження й тим, як ви можете скористатися такою звичкою, зокрема змінити своє життя.

Усе почалося одного ранку, коли я стояла у ванній, чистила зуби, аж раптом подивилася на своє відображення в дзеркалі й подумала: «Ох».

Я подумки стала перебирати все те, що мені в собі не подобалося: темні кола під очима, видовжене підборіддя, той факт, що моя права цицька менша за ліву, а ще відвисла шкіра на животі. Я переймалася: «Я маю жахливий вигляд. Мені потрібно більше тренуватися. Ненавиджу свою шию». Кожна нова думка змушувала мене почуватися дедалі гірше.

Я подивилася на час — мій перший сеанс зуму починався за 15 хвилин. «Треба раніше вставати». Я думала про дедлайн, що вже набігав. Про угоду, яку намагалась укласти. Про електронні та текстові повідомлення, на які ще не відповіла. Про собаку, якого ще не вигуляли. Про результати біопсії тата. А також про все, чого хотіли від мене сьогодні діти. Я почувалася геть розбитою, а ще навіть не вдягла ліфчика й не випила кави.

«Ох».



Єдине, чого я хотіла того ранку, — це налити собі чашечку кави, упасти перед телевизором і просто забути про всі турботи... Але я знала, що зробити так буде неправильно. Я знала: ніхто не прибіжить на допомогу й не розв'яже мої проблеми, не закінчить проєкти з мого переліку, не потренується за мене й не проведе складну розмову, що чекає на мене на роботі.

**Я хотіла лише... довбаного перепочинку... від свого життя.**

Кілька останніх місяців були справжнім пеклом. Стрес не припинявся. Я весь час була зайнята турботами та переймалася про всіх та про все, а хто дбав про мене? Упевнена, вам це також певним чином знайоме. У такі дні, коли вимоги життя зростають, мов снігова куля, і вам бракує сил, це може створити низхідну спіраль.

Мені був потрібен хтось, хто скаже: «Твоя правда, це тяжко. Ти на таке не заслуговуєш. Це несправедливо... але якщо хтось із цим і впорається, то це ТИ». Ось що я хотіла почути. Мені потрібні були заспокоєння та запальна промова. Але, попри те що я одна з найуспішніших мотиваційних спікерів у світі, я тоді нічого не могла вигадати.

Не знаю, що зі мною сталося або чому я це зробила. Утім з якоїсь причини, стоячи там, у ванній, у самих трусах, я підвела руку до свого втомленого відображення, неначе в привітанні. Я хотіла лише сказати: «Я бачу тебе. Я бачу тебе й люблю тебе. А тепер зберися, Мел. Ти все зможеш».

На половині цього жесту я усвідомила, що моє привітання собі — це просто жест «дай п'ять». Упізнаване, безпомилкове та поширене не менше, ніж рукостискання. Ми всі давали та отримували п'ять безліч разів у нашому житті. Можливо, навіть забагато. Але я стояла там без ліфчика та кофеїну, нахилившись над раковиною, і давала п'ять власному відображенню.

Без жодного слова я казала собі те, що відчайдушно прагнула почути. Я запевняла себе, що зможу це зробити, хай би що це було. Я вболівала за себе й заохочувала жінку, яку бачила в дзеркалі, задерти

підборіддя й триматися. Коли моя рука торкнулася дзеркала й зустрілася з моїм відображенням, я відчула, як трохи піднеслася духом. *Я була не сама. У мене була Я.* Це був простий жест, вияв доброти до самої себе. Те, чого я потребувала й на що заслуговувала.

Я одразу відчула полегшення в грудях, розправила плечі й кривенько посміхнулася з того, яке було на вигляд це «дай п'ять». Аж раптом усвідомила, що вже не маю такого втомленого вигляду, не почуваюся такою самотньою, а мій перелік справ не здається таким страшним. Я продовжила свій день.

Наступного ранку будильник знову пролунав як постріл. Ті самі проблеми й та сама пригніченість. Я встала. Заправила ліжко. Пішла до ванної, і там було моє відображення: «Привіт, Мел». Я не роздумуючи усміхнулася й виявила, що знову даю собі п'ять у дзеркалі.

Третього ранку я встала й усвідомила, що думаю про це і з нетерпінням чекаю того, щоб дістатися дзеркала й мати можливість дати собі п'ять. Знаю, це безглуздо, але це правда. Я заправила ліжко трохи швидше, ніж зазвичай, і зайшла до ванної з ентузіазмом, якого важко чекати від когось о 6:05 ранку. Я можу описати це лише так:

**Було таке відчуття, що я зараз побачу друга.**

Пізніше того дня я міркувала про ті випадки в житті, коли отримувала п'ять. Природно я подумала про командний спорт, яким займалася, коли була молодша. Я думала про змагання з бігу по шосе з моїми подругами. Або перегляд бейсбольних матчів на Фенвей-Парк, і як цей стадіон вибухав жестами «дай п'ять», коли Red Sox збільшували рахунок. Або «дай п'ять» із подругами, коли вони здобували підвищення, поривали з якимись невдахами чи вигравали в картковій грі.

А потім я згадала одну з яскравих митей мого життя — участь у Нью-Йоркському марафоні 2001 року, лише через два місяці після того, як терористичні атаки 11 вересня вбили 2977 людей і зруйнували вежі-близнюки.

Усі 42 км глядачі купчилися на тротуарах, і скрізь, де бачило око, з вікон квартир кожного будинку звисали американські прапори, поки учасники долали свій шлях всіма п'ятьма центральними районами Нью-Йорка.

Якби на мене не дивилися люди, що всі 42 км заповнювали обидва боки траси, давали мені п'ять і вболівали за мене, я б точно не пробігла. Сама я просто не маю такої витривалості, як у «морських котиків». Зазвичай я засапуюсь, уже коли підіймаюся з пакунками на два сходові марші. А в той час я ще й нещодавно народила й працювала повний день із двома дітьми до трьох років, що не давало як слід підготуватися до такого тривалого забігу. Хай йому грець, мої кросівки були майже розбиті, але пробігти цей марафон завжди було в моєму переліку бажань, тож коли я отримала шанс це зробити, то сповнилася рішучості. Було дуже багато моментів, коли в мене підгиналися коліна, зраджував сечовий міхур, а розум благав: «Ой, ні. Я не зможу цього зробити». Часом я сповільнювалася так, що ледь шкандибала. «І чому я не тренувалася краще? Нащо я купила нові кросівки два тижні тому?» Десь на півдорозі я вже молила волонтерів біля столиків із водою погодитися, що я маю зійти з дистанції. Вони й слухати не хотіли. «Зійти з дистанції? Зараз? Ви ж бо вже так багато пробігли!» Їхнє заохочення заглушало мої сумніви, тож я рушала далі.

**Ви значно сильніші, ніж гадаєте.**

Єдина причина, чому я пробігла цей марафон, полягала в постійному спонуканні та вшануванні, які я отримувала протягом усього шляху. Якби я дослухалася до голосів у моїй голові, то припинила б бігти ще десь на першій третині, коли пухирі в мене на ногах порозривалися і кожен крок став страшенно болісним. Відчувати, що за тебе вболівають, було вкрай приємно; саме це змушувало мій розум зосереджуватися, а тіло — рухатися. Саме ці «дай п'ять» підживлювали мою віру, що я справді зможу зробити те, чого ще ніколи не робила.

Коли я почувалася розхолодженою, бо мене весь час обганяли інші бігуни, саме ляскіт долонь незнайомців не давав мені все покинути. І ось що цікаво: «дай п'ять» — це значно більше, ніж просто ляскіт долоні. Це передача енергії та віри від однієї людини до іншої. Це пробуджує щось усередині вас. Це нагадування про щось, що ви забули. Кожне «дай п'ять» казало мені: «Я вірю в тебе», що змушувало мене саму вірити в себе та у свою здатність просуватися вперед крок за кроком протягом шести годин, поки я не перетнула цю фінішну лінію і не досягла мети.

Якщо подумати про дивовижну силу «дай п'ять» із незнайомцями, можна легко провести паралель між марафоном і життям. Вони обидва довгі, винагороджувальні, запаморочливі й часом болісні. Уявіть, якби ви прокидалися щоранку й могли підключатися до тієї самої енергії «дай п'ять», що підтримуватиме вас у забігу повсякденного життя?

Зупиніться й подумайте про це. Як вам насправді допомагає самокритика?

Що, якби ви могли перегорнути цю сторінку та навчитися спонукати себе рухатися вперед щодня, щотижня, щороку вашого життя крок за кроком до ваших цілей та мрій? Просто уявіть СЕБЕ своїми найпалкішим уболівальником, фанатом і прихильником. Це важко, чи не так? А не мало б.

Я хочу, щоб ви чесно відповіли на таке запитання: «Як часто ви вболіваєте за себе?»

Б'юся об заклад, ви лише дійдете того самого висновку, що і я. Майже ніколи.

Питання тільки одне: «Чому?» Якщо бути коханими, заохоченими та вшанованими так збіса добре, якщо це змушує вас іти далі й допомагає досягати визначеної мети, чому ви не робите цього для себе?

**І знову старе правило: «Надіньте кисневу маску спершу на себе».**

Я чула це вже мільйон разів, але правда в тому, що ніколи насправді не знала, як це зробити в моєму повсякденні. Хай йому грець, це «дай п'ять» у дзеркалі відкрило мені очі: щоб ставити себе на перше місце,

вам потрібно надихати себе на цю позицію, бо саме так ви ставите туди всіх інших.

Поміркуйте про те, як добре ви підтримуєте та вшановуєте інших людей. Уболіваєте за ваші улюблені команди, стежите за улюбленими акторами, музикантами й лідерами думок. Ви купуєте квитки на ігри, аплодуєте стоячи на виставах, дотримуетесь їхніх рекомендацій, намагаєтесь придбати щось із їхньої нової лінії одягу й уважно стежите за всіма їхніми досягненнями — від Суперкубка до «Греммі».

Ви також виконуєте чудову роботу з підтримки та підбадьорювання людей, яких любите у власному житті: вашого партнера / партнерки, дітей, найкращих друзів, родичів і колег. Ви плануєте вечірки до дня народження та святкування для всіх у родині, берете на себе додаткову роботу, щоб допомогти перевантаженим колегам, і першими підтримуєте друзів, коли вони показують вам свій профіль на сайті знайомств («Ти маєш дивовижний вигляд!») або починають підпрацьовувати торгівлею харчовими добавками («Я візьму річний запас»). Ви заохочуєте всіх інших іти до їхніх цілей і мрій, зокрема й жінку, з якою ви щойно познайомилися цього ранку на заняттях із йоги. Коли інструктор згадав набір на програму підготовки вчителів, ви ані секунди не вагалися: «Ви запишетесь? Ви повинні! У вас просто чудова поза собачки».

Утім, коли доходить до вшанування та заохочення самих себе, ви не лише робите це значно гірше — ви робите радше протилежне. Ви себе розмазуєте. Дивитесь на себе в дзеркалі й розносите себе на шматки. Розриваєте себе й заперечуєте власні цілі та мрії. Ви ладні на все заради інших людей, але ніколи — заради себе.

**Настав час давати собі заохочення, якого ви заслуговуєте та потребуєте.**

Самоповага, самооцінка, самолюбство та самовпевненість починаються зі створення цих рис усередині себе. Саме тому я хочу, щоб ви починали кожен день із «дай п'ять» у дзеркалі. Це звичка, яку ви повинні засвоїти, зрозуміти та практикувати щодня. І це лише початок.

Давати собі п'ять — це не просто дія, це цілісне ставлення до життя, світогляд, філософія та стратегія, що перепрограмує підсвідомі патерни вашої свідомості. За допомогою досліджень, науки, дуже особистих історій та результатів із реального життя, які ця звичка давати п'ять спричиняє для людей по всьому світі (а вам трапиться багато хто з них під час читання цієї книжки), я переконаю і надихну вас опанувати ваше життя жестом «дай п'ять» до себе самих усіма можливими класними способами кожного божого дня.

Ви навчитеся визначати думки та переконання, що пригнічують вас психічно, як-от провина, заздрість, страх, тривожність і невпевненість. А найголовніше: ви навчитеся перетворювати їх на нові патерни думок та поведінки, що вас підносять і допомагають рухатися вперед.

І, звісно, я розтлумачу все це й покажу, як це зробити, поясню дослідження, що доводять, чому ці інструменти працюють, і навіть буду в цьому з вами щодня (більше про це трохи далі).

Ідеться не просто про вміння прокидатися щасливими чи збиратися, коли ви пригнічені, або готувати себе до найбільших і найзахопливіших моментів життя (усе це ви навчитеся робити).

Я маю на увазі передусім розуміння та покращення найважливіших стосунків, які ви маєте у світі, — стосунків із собою. Зі сторінок цієї книжки ви дізнаєтеся про ваші найфундаментальніші потреби і про те, як їх задовольнити. Ви також відкриєте перевірені стратегії світогляду, що допоможуть вам долати *усе* (злети і падіння, успіхи і невдачі) та ніколи не зневірюватися в людині, яку ви бачите в дзеркалі.

**Як ви бачите себе, так ви бачите і світ.**

Як ви могли собі уявити, під час написання цієї книжки я багато думала про «дай п'ять», імовірно, навіть більше, ніж будь-хто. Тепер, після практикування звички давати п'ять, я усвідомлюю, що витратила перші десятиліття мого життя, розносячи своє відображення, почувуючись розчарованою ним або взагалі ігноруючи жінку, яку там бачила. Яка іронія, якщо подумати, чим я заробляю собі на життя.

Моя робота як однієї з найпопулярніших мотиваційних спікерів та авторів бестселерів у світі — давати вам інструменти та заохочення, потрібні для зміни вашого життя. Моя впевненість у вас дає ВАМ впевненість у собі. Коли я справді зупиняюсь і думаю про це, моя робота — це втілення звички давати п'ять.

Усе, чим я ділюся (на сцені, у книжках, ютубівських відео, на онлайн-курсах та в постах у соцмережах), геть усе, що роблю, покликане промовляти до вас: «Я вірю у вас. Ваші мрії мають значення. Ви молодець, так тримати».

Я даю вам п'ять уже багато років.

Та навіть попри те, що я вже давно даю п'ять вам, я не завжди була така вправна в жесті «дай собі п'ять». Я свій найгірший критик. Закладаюся, що ви — ваш. Лише нещодавно, коли я почала давати собі п'ять (спочатку — у дзеркалі, а потім — дуже багатьма іншими символічними способами), усе стало на свої місця. Коли ви навчитеся бачити та підтримувати себе, вам стане легше вловлювати миті, коли ви починаєте психічно просідати, і переключатися на потужніший та оптимістичніший умонастрій. З позитивною свідомістю ви будете мотивовані виконувати позитивні дії для зміни свого життя. Коли ви сповнені такої енергії та ставлення, то можете зробити будь-що.

Коли я почала давати п'ять своєму відображенню, це був не просто заохочувальний жест наприкінці важкого дня. Це перевернуло мою самокритику та ненависть до себе догори дригом. Це змінило призму, крізь яку я бачила світ. Це був початок докорінної зміни в моєму житті. Водорозділ. Початок абсолютно нового зв'язку з найважливішою людиною в моєму житті — мною. Новий спосіб мислення про себе й те, що для мене можливо. Це надихнуло мене створити абсолютно новий спосіб сприйняття життя.

Ось чому я написала цю книжку.

**Час повболівати за ВАС.**

Найпотужніші сили у світі — це заохочення, вшанування та любов. А ви відмовляєте собі в них. Ви такі не одні. Ми всі це робимо.

Можливо, вам важко полюбити себе або змінитися, хай як сильно ви намагаєтеся. Або, можливо, ви всіх обходите та скрізь перемагаєте, але не можете до кінця насолоджуватися життям, бо зосереджені на тому, що неправильно, а не на тому, що правильно. Можливо, ваше минуле засмічене жахіттями, які чинили з вами, або жахіттями, які ви чинили з іншими людьми.

Хай що з вами було, я хочу, щоб ви бачили правду. Ви маєте чудове життя просто перед собою, а не бачите цього. У вас є неймовірне майбутнє, що просто чекає, поки ви його розбудуєте. Ви маєте найкращого спільника, групу підтримки й таємну зброю, що дивляться на вас у дзеркалі, — і ігноруюте їх. Якщо хочете відігравати в житті якусь велику роль або просто бути щасливішими, ви повинні щоранку ставитися до себе значно краще, ніж раніше. Це починається саме від тієї миті, від зустрічі віч-на-віч із собою в дзеркалі.

**Усе це легше, ніж ви гадаєте.**

Спитайте себе, як ви прагнете почуватися в усіх аспектах вашого життя. Ви ж бо хочете життя в стилі «дай п'ять»? Шлюб у стилі «дай п'ять», роботу в стилі «дай п'ять»? Ви ж бо хочете бути батьками і друзями в стилі «дай п'ять»? Ви ж бо заслужили, щоб вас бачили та визнавали й щоб ви відчували, як інерція вашої сили та впевненості штовхає вас уперед?

Звісно, що так. Ця книжка саме про це — упевненість та вшанування самих СЕБЕ. Із цим ви зможете зробити чи отримати будь-що. Це запустить ланцюгову реакцію. Це допоможе вам створити поступальний рух уперед, навчитися вшанування, налагодити тісний зв'язок із самим собою та насолоджуватися високою енергією радості.

**Це починається з вас.**

Якщо ви прагнете більше вшанування, визнання, любові, схвалення та оптимізму, ви повинні практикувати цей звичай. По-справжньому. Це починається з вас. Якщо ви не вболіваєте за самих себе та свої мрії,



хто ще це робитиме? Якщо не можете подивитися на себе в дзеркало й побачити когось вартого любові, навіщо це комусь іншому? До речі, про всіх інших: коли ви навчитеся любити та підтримувати себе, це допоможе в усіх стосунках. Коли ви будете здатні шанувати СЕБЕ, це допоможе голосніше вболівати за інших: друзів, колег, рідних, сусідів і партнера / партнерку. А все тому, що неможливо по-справжньому давати іншим людям те, чого ви спочатку не даєте самим собі.

### **Невеличке попередження**

Часом давати п'ять здається на перший погляд просто, а можливо, навіть надто просто. Тому, будь ласка, послухайте мене.

Це глибоко працює у вашій підсвідомості й на рівні нервових шляхів. Зміни від цього залишаються значно довше, ніж відбитки руки на дзеркалі у ванній. Спочатку жест «дай п'ять» — це лише те, що ви робите, але із часом визнання, упевненість, ушанування, оптимізм та дія, які воно символізує, стають частиною вашої особистості.

Для мене стало одкровенням таке: ви можете тяжко гарувати, але бути м'якими зі своєю душею. Ви можете ризикувати, лажати й засвоювати уроки, не закопуючи себе в ганьбі. Ви можете мати величезні амбіції і все одно ставитися до себе та інших із ніжною добротою. Ви можете стикатися з дуже важкими та жахливими ситуаціями й подвоювати оптимізм, стійкість і віру, щоб їх подолати. Коли ви перестанете дорікати собі за свої почуття, то одразу почуватиметеся ліпше.

Лише коли ви навчитеся підбадьорювати, заохочувати та підтримувати себе в усіх злетах і падіннях, ви природним чином перестанете страждати, а життя потече в потрібному напрямку. Ви навіть не уявляєте, наскільки може бути легше, якщо припинити бути такими суворими із собою. Наскільки привабливішим може стати життя. Наскільки приємнішими стануть злети, якщо постійно не опускати себе психологічно.

**Ви заслуговуєте вшанування.**

Не через рік. Не тоді, коли здобудете про це підвищення, скинете цю вагу чи досягнете цієї мети. Ви заслуговуєте, щоб за вас уболівали, такими як є, де ви є, просто зараз, уже відсьогодні. Ви не лише заслуговуєте на це — вам це потрібно. Це задовольняє ваші найфундаментальніші емоційні потреби: щоб вас бачили, чули та визнавали. Ба більше, дослідження показують, що ви почуваетесь найліпше, коли отримуєте таку підтримку. Відчуття, коли у вас вірять, коли вас заохочують і шанують — найбільш наснажливі сили на планеті.

Ось чому я вважаю, що ваше повсякдення потрібно наповнити звичками до вшанування й оптимізму. Завдяки свідомому та цілеспрямованому вболіванню за себе, просто за те, що встали й розпочали день, завдяки виробленню звички підтримувати себе *хай там що*, ви зможете подолати геть усе, що обмежує, змінити своє життя і досягти самореалізації.

Саме так сталося зі мною.

Після кількох тижнів практикування такої звички у дзеркалі я зрозуміла, що ця вона змінює мене глибоко та відчутно. Я більше не зосереджувалася на тому, що начебто ненавиділа в собі. Я почала усвідомлювати, що **НАЙМЕНШ** цікаве в мені — це зовнішність. Найліпше в мені те, що всередині.

Щойно розплющувала очі вранці, я радісно очікувала зустрічі зі своїм відображенням у ванній. Я бачила себе в дзеркалі щоранку понад 50 років, але не пам'ятаю, щоб колись нетерпеливо цього чекала. Це ще одна цікава особливість цієї звички: ви припиняєте бачити себе ззовні й починаєте бачити **СЕБЕ** всередині. Як людину та все, що репрезентує ваше життя.

Ви не просто бачите в дзеркалі своє фізичне «я» — ви вітаєте свою присутність, неначе сусід, що махає вам зі свого ґанку. Щоранку підводите руку й подумки кажете собі: «Гей! Я бачу тебе! Ти впораєшся! Зробімо це!» Усе це неабияк вплинуло на мій настрій, відчуття, мотивацію, стійкість і ставлення. Раніше я починала свій

день із відчуття, ніби штовхаю вгору камінь. Тепер я виходила з ванної щоранку з відчуттям погожого вітру.

І щодня, коли підводила руку до свого відображення, цей зв'язок із собою чимраз міцнішав.

Фактично це було так добре, що одного дня я сфотографувала, як роблю це, і запостила в соцмережах. Ви знаєте, бо саме так ми, лідери думок, і робимо. Ми ділимося любов'ю. Я не додала жодного підпису чи пояснення. Навіть гештегу. Я просто запостила зображення того, як даю собі п'ять у дзеркалі ванної, у моїх інстаграмних сторіс, і продовжила день.

Незабаром я дізналася, що не єдина на планеті, кому було потрібно дати п'ять того дня.

## РОЗДІЛ 2

# НАУКА ДОВОДИТЬ, ЩО ЦЕ ПРАЦЮЄ

Я зробила фото на тему «дай п'ять», яким поділилася в соцмережах. Там немає жодних інструкцій. Я стою там, слава богу, не в самих трусах. З брекетами. Голова розпатлана зі сну. Даю собі п'ять у дзеркалі.

Менше ніж за годину люди по всьому світі почали тегати мене, публікуючи фото, як уже вони дають собі п'ять у дзеркалі. Я була вражена: чоловіки, жінки, діти, дідусі й бабусі; перед роботою, школою, початком дня — виділяли хвилинку, щоб ушанувати себе. Неначе якийсь віртуальний з'їзд розпатланих голів. Дивовижно!

Це був перший день. Тоді я ще не знала, яким великим рухом стане звичка давати п'ять чи як вона змінить життя дуже багатьох людей через зміну їхнього бачення себе.

На цих зображеннях — енергія та ентузіазм у всіх, хто це пробує. Давати п'ять нічого не коштує, але те, що воно дає вам, безцінне, — мить визнання. Це нагадування, що ви досі стоїте, досі всміхаєтесь і, хай там що нині станеться, маєте підтримку. На одному із цих зображень людина, яку ви бачите, дає собі п'ять у ванній притулку для жертв домашнього насильства. Хай де ви є, з ким ви, які у вас проблеми, як мало чи багато ви маєте, ви досі маєте вас. Я була дуже рада побачити всі ці фото, бо це змусило мене подумати: «А може, ця звичка не така вже й безглузда». І потім зрозуміла: можливо, це потрібно щодня не лише мені.

**Усе не так просто. Імовірно, потрібно буде занотувати.**

Тому я зробила те, що завжди роблю, коли хочу щось зрозуміти, — заходилася шукати відповіді. Чому щось таке безглузде й просте — таке збіса потужне й заразне?

Перша зупинка: я зв'язалася з людьми, які тегнули мене на онлайн-фото, де вони давали собі п'ять. Це перше спілкування підтвердило дуже класне відчуття, яке ми всі мали: коли даєте собі п'ять, неможливо думати про себе щось погане.

Спробуйте — це правда.

Коли дивитеся на себе в дзеркалі й підводите руку в ушануванні, ви не можете думати: «Господи, я на вигляд товста. Я невдаха. Жахлива людина. Ненавиджу свій живіт». Це просто неможливо. Я намагалася сказати вголос: «Я ненавиджу своє тіло», — коли торкалася дзеркала. Ви не можете цього зробити. На цих словах я просто розсміялася. Мати негативні думки неможливо, бо повсякчас у вас була позитивна асоціація з таким жестом відносно когось іншого. Щойно ви підводите руку, ваша підсвідомість проганяє критика в голові й вас просто затоплюють добрі почуття.

Неможливо також давати собі п'ять, коли хвилюєтеся про перелік справ, робочий імейл чи щось, що маєте сьогодні зробити. Тому що це глибинне відчуття ПРОСТО ЗАРАЗ. Воно занурює вас у цю мить. Поміркуйте: нема нічого гіршого, ніж отримувати чи давати п'ять із відчуттям млявості чи відсутністю цілковитого контакту з рукою. Щоб добре давати п'ять, ви маєте зосередитися на цій дії та *намірі*. Ви повинні бути повністю присутні. Те саме має бути, коли даєте п'ять самі собі.

Крім того, акт підіймання руки заглушає хвилювання, що зазвичай охоплює вас, коли починаєте чистити зуби («Як мені вчасно закінчити цю презентацію і відвезти маму до лікаря?»). Психологічна низхідна спіраль закінчується і починається зосередження: «Я бачу тебе. Я вірю в тебе. Я тут із тобою. Ти впораєшся».

Ось чому ця звичка — не просто жест. Це визнання. Байдуже, у чому ви стоїте: у боксерах, заношеному халатику, треніках чи святковій

сукні. Коли ваша рука ляскає по дзеркалу, ви відчуваєте, що вас бачать, чують і визнають.

Ба більше, щойно ваша рука торкається дзеркала, змінюється не лише настрій. Змінюється ще й точка зору. Це змушує вас думати про ту більшу роль, яку ви хочете відігравати сьогодні. Просто зараз ви стоїте перед дзеркалом і підсвідомо гортаєте перелік справ — і саме тому психуєте. Ви починаєте зосереджуватися на всіх і всьому іншому. Натомість, коли практикуєте «дай п'ять», ви думаєте про те, що хочете зробити для себе. Як хочете подати себе сьогодні? Ким хочете бути? У якому одному особистому проєкті прагнете досягти певного прогресу для себе?

Ця мить свідомих роздумів потужніша, ніж ви гадаєте. Нещодавне дослідження Гарвардської школи бізнесу показало, що хвилинка для роздумів про вашу роботу поліпшує продуктивність праці, допомагає бути ефективнішими й змушує почуватися мотивованішими. Це впливає на все — від вашої впевненості в досягненні мети до збільшення продуктивності. І все через просту мить роздумів.

**Ви вчите цього одне одного. Дякую!**

Через кілька місяців, коли я запостила більше інформації про вироблення звички давати п'ять, рух швидко поширився світом. Щодня я чула від людей про його вплив і те, як вони вчать цього своїх колег, дітей, друзів і рідних. На це звернули увагу великі компанії, які почали запрошувати мене розповісти про це працівникам.

За останній рік я презентувала описані в цій книжці дослідження та інструменти приблизно пів мільйону людей під час різних виступів по всьому світі й абсолютно переконана, що ця проста звичка та світоглядні інструменти змінять ваше життя, бо це змінює ВАС.

**Дослідження це підтверджують.**

Мотиваційна сила звички давати п'ять добре задокументована. Зараз ви справді дізнаєтеся, що виявили про неї дослідники, коли вивчали

найліпший спосіб мотивувати дітей на складні завдання. Школярів розбивали на три групи й просили виконати складні завдання. Після цього дослідники давали їм одну з трьох різних форм заохочення. Дітей або хвалили за здібності («Ви такі розумні» чи «Ви такі талановиті»), або казали їм, що вони добре попрацювали, і хвалили за зусилля («Ви дуже старанні!»), або просто давали їм п'ять.

І «дай п'ять» було, поза сумнівом, найліпшою мотивацією. Ось чому діти, яким казали, що вони розумні, талановиті чи вправні, були найменш мотивовані й мали найменше радощів. Ті, яких хвалили за зусилля, демонстрували більше задоволення та вищий рівень наполегливості. А як щодо дітей, яким просто давали п'ять? Вони почувалися щодо себе та своїх зусиль найпозитивніше й далі старалися найдовше (наполегливість, люди!), попри те що припускалися помилок. Фактично результати були такі очевидні, що дослідники назвали свою статтю «“Дай п'ять” мотивує», коли опублікували її в науковому журналі *Frontiers in Psychology*.

Дослідники дійшли висновку, що давати комусь п'ять — це *спільне святкування*. Підводити руки із широкою усмішкою на обличчі — дві миттєво пізнавані ознаки щирої гордості й заохочення. Давати п'ять означає, що ви святкуєте РАЗОМ з іншою людиною. Ви передаєте їй енергію. Це дуже відрізняється від пропозиції пасивної вербальної похвали. Коли вам дають п'ять, вас бачать і схвалюють як людину. Не за ваші здібності, зусилля чи оцінки. Вас хвалять і визнають просто за те, що це ВИ. І я кажу, що ви можете підключитися до тієї самої сили, коли почнете давати п'ять самим собі в дзеркалі. Зважте ще на таке: ви не повинні нічого казати. Звичка давати п'ять сама собою промовляє про вшанування та віру.

Повторення мантр і тверджень на кшталт «я люблю себе» може бути потужним, але дослідження доводять: якщо справді не ВІРИТИ в мантру, яку вимовляєте, ваша свідомість знаходитиме причини її заперечувати (з розділу 7 ви дізнаєтесь, як створювати «змістовні мантри» — позитивні твердження, котрі вітатиме ваша свідомість). Це ще одна причина, чому давати п'ять так дивовижно. Ваша свідомість не заперечує цю дію, бо завжди асоціювала її з вірою в людину, якій ви

даєте п'ять. Крім того, така дія не пасивна вербальна похвала. Коли даєте собі п'ять, ви доводите мозку: «Я людина, яка вболіває за себе». Це фізичний вияв єднання із собою, визнання себе та віри в себе.

Ось що виявила Бріджит, коли почала щодня практикувати цю звичку: «Казати собі подумки щось позитивне — це одне, а демонструвати це почуття — інше! Це додає словам змістовності, підтверджує їх, щоб допомогти справді вірити в себе та свою гідність. Як відомо, дії промовистіші, ніж слова!»

#### **Звичка давати п'ять, довіра та виховання чемпіонів.**

Звичка давати п'ять також допомагає вам зміцнювати віру в себе та свою здатність перемагати. Дослідники Каліфорнійського університету в Берклі вивчали звички успіху гравців Національної баскетбольної асоціації (NBA). На початку сезону науковці фіксували, як часто гравці давали одне одному п'ять та інші ознаки заохочення, як-от стукання кулаками. Потім за показниками частоти цього жесту під час гри на початку сезону дослідники прогнозували, які команди матимуть найкращі результати в кінці сезону.

Найуспішніші баскетбольні команди (ті, що доходили до фіналу) найбільше давали п'ять на початку сезону. Чому звичка давати п'ять — такий добрий показник позитивного результату? Тут головне — довіра. Гравці, які постійно давали п'ять, надихали одне одного. Цей фізичний доторк промовляє: «Я з тобою. Ну ж бо, ми впораємося». Це допомагає уникнути поганої гри. Це поліпшує настрій. Це вселяє впевненість. І нагадує, що ви все ще можете перемагати.

Учасники команд зі звичкою давати п'ять вірили одне в одного та свою здатність як команди перемагати. Вони грали так, неначе довіряли одне одному. Невисловлена сила, яку вони поділяли, допомагала ставати нестримними. Натомість найгірші команди NBA ледь торкалися одне одного. Вони мали жахливу мову тіла. Жодної звички давати п'ять. У мінусі. Ось і результат: вони знову й знову демонстрували егоїстичну, неефективну гру, а набрані очки це відображали.



Навіть якщо якась команда має добрих гравців, цього замало. Уявіть, якби ви давали п'ять щомиті під час гри протягом усього сезону до самого чемпіонства. Ця культура вшанування та заохочення підносить вас і змушує самовіддано викладатися на повну. Це відчуття потрібне нам усім, і ви можете створити таке партнерство й інерцію самі із собою.

**Досягнення ваших бізнес-цілей однією командою.**

Звичка давати п'ять працює не лише для спорту. На роботі нам теж потрібно, щоб нас бачили, підтримували та вшановували. Лишень подивіться на дані від компанії Google. Там провели трирічне дослідження під назвою «Проект “Арістотель”», який мав визначити, що робить команди найкращими. Результат був той самий: високоефективні команди в роботі та житті — це ті, де кожен учасник відчуває, що його бачать, чують і що він може довіряти товаришам. Вони мають так звану «психічну безпеку». Відчуття, що інші люди підтримують вас і вболівають за вас, дає більше стійкості та оптимізму, створює атмосферу довіри та поваги.

Крім того, якщо копнути трохи глибше, це дослідження також показує, що єдина найбільша відмінність у тому, насолоджуєтеся ви своєю роботою і вважаєте її змістовною чи ні, — не якість того, що ви виробляєте, не кількість днів відпустки, яку маєте, і навіть не те, скільки вам платять. Наріжний камінь вашого щастя на роботі — чи маєте ви начальника, який про вас дбає.

Начальник зі звичкою давати п'ять підтримує вас, ви можете довіряти йому, а він довіряє вам. Коли йдете на роботу, ви хочете відчувати свою вагомість. Те, що вас бачать і визнають.

Звичка давати собі п'ять у дзеркалі демонструє саме це! Якщо чудовий день на роботі пов'язаний із визнанням, то хіба не варто починати ранок із визнання себе?

**Гадаєте, було переконливо? Прочитайте ЦЕ.**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**