

# ЗМІСТ

## ЧАСТИНА 1

### Правило 5 секунд

1. П'ять секунд, які змінять ваше життя ..... 11
2. Як я винайшла Правило 5 секунд ..... 29
3. Чого вам слід очікувати від застосування  
Правила ..... 43
4. Чому Правило працює ..... 59

## ЧАСТИНА 2

### Сила сміливості

5. Щоденна сміливість ..... 75
6. На що ви очікуєте? ..... 89
7. Ви завжди відчуватимете, що ви не в настрої  
щось робити ..... 107
8. Як почати використовувати Правило ..... 125

## ЧАСТИНА 3

### Сміливість змінює вашу поведінку

- Як стати найбільш продуктивною людиною ..... 137
9. Поліпшіть своє здоров'я ..... 141
  10. Покращіть свою продуктивність ..... 157
  11. Поборіть прокрастинацію ..... 173

## ЧАСТИНА 4

### Сміливість змінює ваш спосіб мислення

- Як стати найщасливішою людиною у світі ..... 191
12. Припиніть клопотатися ..... 197
  13. Припиніть тривожитися ..... 207
  14. Подолайте страх ..... 219

## ЧАСТИНА 5

### Сміливість змінює все

- Як стати найуспішнішою людиною ..... 229
15. Розвиток справжньої впевненості ..... 233
  16. Пошук пристрасті ..... 251
  17. Збагачення стосунків ..... 263
- Сила всередині вас ..... 277

## РОЗДІЛ 1

# П'ЯТЬ СЕКУНД, ЯКІ ЗМІНЯТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ

ЯКЩО ВИ ШУКАЄТЕ  
ТУ САМУ ЛЮДИНУ, ЯКА ЗМІНИТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ,  
ТО ПРОСТО ПОГЛЯНЬТЕ В ДЗЕРКАЛО

**В**и на порозі вивчення однієї дивовижної речі: вам потрібно всього п'ять секунд, щоб змінити своє життя. Звучить як рекламний трюк, еге ж? Це не так. Це наука. Я вам доведу це. Ви зміните своє життя за допомогою одного рішення, на яке у вас піде п'ять секунд. Насправді це єдиний спосіб його змінити.

Це реальна історія Правила 5 секунд: що це, чому воно працює та як змінює життя людей по всьому світі. Правило легко вивчити, і воно матиме великий вплив на ваше життя. Воно є секретом того, як все змінити. Як тільки ви вивчите Правило, то одразу ж зможете його застосовувати. Правило допоможе вам жити, любити, працювати й говорити з більшою сміливістю та впевненістю в щоденному житті. **Використайте його один раз — і воно буде з вами завжди, коли вам це буде потрібно.**

Я створила Правило 5 секунд у той момент життя, коли все котилося в прірву. Під «всім» я маю на увазі абсолютно все: мій шлюб, фінансове становище, кар'єру та самоповагу, що були на дні. Мої проблеми здавалися мені настільки важкими, що кожного ранку я боролася сама з собою тільки для того, щоб просто підвестися з ліжка. Саме так з'явилося Правило: я придумала його, щоб допомогти собі подолати звичку натискати кнопку «відкласти» на будильнику.

Коли я вперше скористалася Правилom сім років тому, я вирішила, що це дурниці. Я навіть не підозрювала, що винайшла потужну метакогнітивну техніку, яка змінить абсолютно все в моєму житті, роботі та відчутті себе.

Те, що сталося зі мною після винайдення Правила 5 секунд та розкриття в собі сили прийняття рішень за ці п'ять секунд, просто неймовірно. Я не тільки почала прокидатися, я струснула все своє життя. Я використала цей єдиний інструмент для того, щоб взяти себе під контроль і все покращити: від самовпевненості до заробітку, від шлюбу до кар'єри та від продуктивності до материнства. Від скасовування оплат через нестачу коштів я дійшла до семизначної суми на рахунку, а від сварок зі своїм чоловіком до святкування двадцятиріччя нашого шлюбу. Я вилікувала себе від занепокоєння, розбудувала та продала два маленькі бізнеси, мене взяли на роботу в CNN та журнал «SUCCESS», і тепер я одна з найбільш потрібних лекторів у світі. Я ніколи не почувалася більш щасливою, вільною, не мала відчуття, що тримаю все під контролем, ніж маю зараз. Я б не досягла всього цього без Правила.

**Правило 5 секунд змінило все... навчивши мене однієї речі: ЯК змінюватися.**

Використовуючи Правило, я позбавилася звички обдумувати кожную незначну дію перед тим, як почати діяти.

Я використовувала Правило, щоб опанувати самоконтроль, мати кращий зв'язок із дійсністю та стати більш продуктивною. Правило навчило мене того, як припинити сумніватися й почати вірити в себе, у свої ідеї та можливості. Також Правило дало мені внутрішню силу стати кращою та щасливішою людиною не для інших, а для себе.

**Правило може зробити те ж саме і для вас.** Ось чому я з таким захопленням ділюся ним із вами. У наступних кількох розділах ви дізнаєтеся про передісторію Правила, чим воно є, чому працює і які має наукові докази. Ви дізнаєтеся, як п'ятисекундні рішення та прояви щоденної сміливості змінять ваше життя. Зрештою, ви зрозумієте, як користуватися Правилем 5 секунд у поєднанні з останніми науково обґрунтованими стратегіями, щоб стати здоровішими, щасливішими та більш продуктивними й ефективними в роботі. Ви так само навчитеся застосовувати його, щоб припинити непокоїтися, опанувати тривогу, знайти сенс свого життя і подолати будь-які страхи.

І це ще не все. Ви отримаєте докази. Безліч доказів. Ця книжка наповнена дописами із соціальних мереж і розповідями з перших вуст людей по всьому світі, які використовують Правило, щоби втілити в життя дивовижні речі. Так, Правило допоможе вам вчасно прокидатися, але ще воно робить куди більш значні речі: **воно пробуджує вашого внутрішнього генія, лідера, рок-зірку, спортсмена, художника і змінює діючу силу всередині вас.**

Коли ви дізнаєтеся про Правило, вам слід почати використовувати його для досягнення своїх цілей. Вам слід застосовувати Правило, щоб змусити себе піти до тренувального залу, як це робить Маргарет, коли відчуває, що вона більше не може.