

# Зміст

<i>Вступ</i> .....	7
<i>Розділ 1</i> Май чітке бачення .....	15
<i>Розділ 2</i> Ніколи не мисли дрібно .....	43
<i>Розділ 3</i> Гаруй як віл .....	67
<i>Розділ 4</i> Продавай, продавай, продавай .....	95
<i>Розділ 5</i> Перемикай передачі .....	123
<i>Розділ 6</i> Стули вуста, відкрий розум .....	151
<i>Розділ 7</i> Розбий свої дзеркала .....	179
<i>Подяки</i> .....	203

## Вступ

**У 2011 році** я пішов із посади губернатора, і через кілька місяців світ навколо мене обвалився.

Не можна сказати, що до того роками все йшло аж так добре. Після переконливого переобрання на другий термін (57% голосів) 2006 року, ухвалення політики у сфері екології, що надихнула весь світ, та найбільшої в історії Каліфорнії інфраструктурної інвестиції (її результатами користуватимуться каліфорнійські водії, студенти й фермери ще довго після мене) останні два з половиною роки я провів у Капітолії. На цей час припав розпал світової фінансової кризи, а в мене було відчуття, ніби я застряг у сушарці, яку замість білизни щільно напхали цеглою: мені раз по раз прилітало звідусіль.

У 2008 році, коли вдарила криза, люди в один день почали втрачати свої будинки, а наступного дня ми опинилися в найглибшій рецесії з часів Великої депресії, бо купка жадібних банкірів поставила світову фінансову систему на коліна. Сьогодні Каліфорнія святкувала рекордні бюджетні надходження, що дало мені змогу створити фонди на чорний день, а завтра через надмірну залежність бюджету штату від Волл-стріту, ми залишилися з дефіцитом у 20 мільярдів доларів і мало

не збанкрутували. Я стільки разів засиджувався з лідерами обох партій законодавчого органу штату допізна за зачиненими дверима, обговорюючи, як відтягнути нашу економіку від краю прірви, що юридично нас могли б визнати співмешканцями — таке було відчуття.

Але люди не хотіли нічого навіть чути. Вони просто знали, що ми скоротимо надавані послуги, а податки підвищимо. Можеш скільки завгодно пояснювати, що урядовці не в змозі контролювати глобальну фінансову катастрофу. Насправді ж тебе хвалять у період економічного піднесення, хоч ти до нього майже непричетний, а потім звинувачують під час економічного спаду. Відчуття не надто приємне.

Зрозумійте мене правильно. У нас були й перемоги. Ми зруйнували систему, яка давала політичним партіям фактичне право вето всупереч інтересам людей і перетворювала політиків на лузерів-нероб. Ми здолали нафтові компанії, які намагалися звести нанівець наш прогрес в екологічній сфері. І на цьому ми не зупинилися, рухалися далі ще зухваліше, встановивши по всьому штату сонячні батареї та інші відновлювані джерела енергії. Це були інвестиції історичного масштабу, що дозволяють штату стати світовим лідером у галузі чистих технологій.

Але тоді, наприкінці 2000-х років, я зрозумів: можна впроваджувати найкращі новаторські, передові реформи, яких за всю історію штату й не бачили, а почуватися цілковитим невдахою, коли виборець дорікне, чому ти не можеш зробити так, щоб він залишився у своєму домі, або батьки поцікавляться, чому скоротили шкільний бюджет їхньої дитини, або працівники запитують, чому їх звільнили.

Звісно, це не єдина моя публічна поразка. У мене були драматичні програші в бодибілдингу, провальні

фільми, і я не раз бачив, як мій рейтинг котиться вниз, наче індекс Доу-Джонса.

Але тоді я не був близько до дна.

І не рецесія зруйнувала мій світ.

Це вчинив я сам.

Я зруйнував свою сім'ю. Жодна поразка не була гіршою за цю.

Не буду тут переповідати цю історію. Я вже розповідав її раніше в інших місцях, а інші місця повторювали її багато разів. Ви всі її знаєте. Якщо ні, то чули про гугл і знаєте, як її знайти. Я достатньо нашкодив своїй сім'ї. На відновлення стосунків пішло багато часу й зусиль, тож не хочу перетворювати їх на поживу для пліткарів.

Натомість скажу, що під кінець того року я опинився в місці, водночас знайомому і незнайомому, — на дні. Я бував там і раніше. Однак цього разу я впав обличчям у багнюку, провалився в темну яму і мусив вирішити, чи варто відмиватися й поволі вибиратися нагору, чи ліпше просто здатися.

Кінопроекти, над якими я працював після того, як залишив Капітолій, пішли з димом. Мультфільм, який мали зняти за мотивами мого життя і яким я так захоплювався? Прощавай. ЗМІ списали мене з рахунків. Моя історія мала б закінчитися після трьох дій: «Бодибілдер», «Актор», «Губернатор». Усі люблять історії, які закінчуються трагедією, надто коли падають сильні світу цього.

Якщо ти читав щось про мене, то, напевно, вже знаєш, що я не здався. Насправді, коли мені доводиться знову пробивати собі шлях нагору, я відчуваю насолоду від цього виклику. Саме боротьба робить успіх таким солодким, коли досягаєш його.

Дія четверта в моєму житті — це об'єднання трьох попередніх дій, щоб досягти максимальної користі від

себе, додавши дечого неочікуваного. Я продовжую інформаційну кампанію у сфері бодибілдінгу й фітнесу, щодня розсилаючи електронні листи про фітнес сотням тисяч спраглих інформації адресатів і проводячи спортивні фестивалі Арнольда по всьому світу. Я й досі долучаюся до формування політики через організацію After-School All-Stars, яка розробляє позашкільні програми для 100 тисяч дітей у 40 містах по всій країні; в Інституті державної та глобальної політики Шварценеггера Університету Південної Каліфорнії, що пропагує наші політичні реформи по всій території Сполучених Штатів, а також у Кліматичній ініціативі Шварценеггера, яка просуває нашу екологічну політику по всьому світу. А моя кар'єра у сфері розваг? Вона покриває всі ці видатки. Цього разу, вибравшись зі світу Голлівуду, де я знімався у фільмі за фільмом, я повернувся на екрани з телевізійним серіалом — новим для мене творчим середовищем, яке я з величезним задоволенням намагаюсь опанувати.

Я знав, що продовжу кар'єру. Я завжди кажу: I'll be back, але ніколи не очікував, що внаслідок усіх тих невдач, спокути й перевинайдення себе я стану мотиватором.

Мені раптом почали платити стільки ж, як і колишнім президентам, за виступи з мотиваційними промовами перед клієнтами та працівниками компаній. Інші люди робили відеозаписи цих промов, викладали їх на ютубі та в соціальних мережах, і ті відео ставали вірусними. Тоді почали набирати обертів мої власні канали в соціальних мережах, бо щоразу, коли я ділився в них своїми думками про пекучі питання чи пропонував почути мій спокійний голос посеред хаосу, ці відео вірусилися ще більше.

Здавалося, це справді дає людям користь, так само і я свого часу навчався у своїх кумирів, про яких читав

і з якими зустрічався. Про багатьох з них я згадувати-му в цій книжці. Тож я активніше взявся за справу, намагаючись поширювати більше позитиву. І що частіше я виступав, то більше людей підходило до мене в тренажерному залі зі словами, що я допоміг їм пройти важкі часи. Люди, які пережили рак, втратили роботу чи переходили на наступний етап своєї кар'єри. Я чув ці слова від чоловіків і жінок, хлопців і дівчат, старшокласників і пенсіонерів, багатих і бідних усіх кольорів шкіри, віросповідань й орієнтацій у веселці людства.

Це фантастика. Я теж здивувався, бо не був певний, чому так відбувається. Тож я зробив те, що завжди роблю, коли хочу щось зрозуміти: зупинився й проаналізував ситуацію. І коли відступив на крок назад, то завважив, скільки у світі негативу, песимізму й жалю до себе. Помітив, що багато людей справді нещасні попри те, що експерти без упину розповідають, що ми живемо в найкращі часи за всю історію людства. Ніколи не було менше воєн, хвороб, бідності, утисків, ніж нині. Про це свідчать дані. Це щира правда.

Але є й інший набір даних, суб'єктивніший, його важче виміряти, але ми бачимо це й чуємо, дивлячись новини, слухаючи радіо або скролячи соціальні мережі. Стільки людей говорять про те, що почуваються непотрібними, невидимими чи безнадійними. Молоді дівчата й жінки говорять, що вони недостатньо хороші чи красиві. Молоді чоловіки говорять про відчуття нікчемності чи безсилля. Зростає кількість самогубств і рівень наркоманії.

Зокрема, після пандемії COVID-19 ми переживаємо епідемію цих емоцій практично в кожному сегменті суспільства. З 2020 року рівень депресії та тривоги по всьому світу зріс на 25%. У вересні 2020 року науковці Школи громадського здоров'я Бостонського університету

опублікували результати свого дослідження: рівень депресії серед дорослого населення США зріс *утричі* від 2018 року до весни 2020 року, тобто до часу, коли локдаун тривав лише кілька місяців. Якщо раніше 75% дорослих американців повідомляли, що не відчують симптомів депресії, то у квітні 2020 року цей показник знизився до менш ніж 50%. А це величезна зміна!

Однак проблема не обмежується рамками COVID-19, бо існують групи — цілі інституції й галузі, якщо чесно, — які користуються стражданнями людей і продають їм нісенітницю, озлоблюють їх, годують брехнею, розпалюють невдоволення. І все заради прибутку й політичної вигоди. Ці сили зацікавлені тримати людей у стані жалюгідності й безпорадності та приховувати від них, як просто використовувати інструменти корисності й самодостатності — основну зброю в боротьбі з нещастям та апатією.

Я думаю, що саме тому мільйони людей по всьому світу кинулися шукати змістовні відповіді у подкастах, інфобюлетенях та інформаційних розсилках на кшталт моєї. Справи в культурі настільки погіршилися, що люди шукають когось, кому вони можуть довіряти, хто відмовляється грати в дурнуваті ігри й намагається бути безжально позитивним тоді, коли в інших панує невблаганний негатив.

Саме з такими людьми я стикався в тренажерному залі щодня. Я відчував спорідненість із ними, бо чимало з їхніх емоцій збігалися з моїми відчуттями після того, як я залишив посаду губернатора 2011 року й усе полетіло шкереберть. Я помітив, що, пропонуючи поради й слова заохочення, намагаючись надихнути, заспокоїти й підбадьорити, вдаюся до добре знайомого набору правил.

Я розробляв його протягом 60 років й успішно використовував у трьох попередніх діях свого життя. Саме