

Александр Логинов



9 ШАГОВ К УСПЕХУ ПОСЛЕ 30

Библиотека бизнес-лекаря

Александр Логинов

**9 шагов к успеху после 30.
Библиотека бизнес-лекаря**

«Издательские решения»

Логинов А.

9 шагов к успеху после 30. Библиотека бизнес-лекаря /
А. Логинов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854688-4

Пятая книга Александра Логинова в серии «Рецепты бизнес-лекаря». На основе большого жизненного опыта автор делится советами по личностному росту. О судьбе и о счастье, о реализации своих талантов и о разрушении внутренних преград на пути к успеху. О том, как в любом возрасте найти пути к счастью. Книга написана в легкой форме, простым и понятным языком. Структура книги удобна для восприятия — ответы на 9 популярных вопросов о саморазвитии: что, где, когда, как, зачем, почему, кто, кому, сколько.

ISBN 978-5-44-854688-4

© Логинов А.
© Издательские решения

Содержание

К ЧИТАТЕЛЮ	6
1. ЧТО ТАКОЕ СУДЬБА?	8
1.1. Траектории судьбы	9
1.2. Зигзаги судьбы	10
Рецепт Бизнес-лекаря №1	11
2. ГДЕ ЗИМУЕТ СЧАСТЬЕ?	12
2.1. Счастье – это стремление к цели!	14
Строим дерево целей	15
2.2. Колесо жизненного баланса	17
Рецепт бизнес-лекаря №2	18
3. КОГДА ПРИХОДИТ ВРЕМЯ УДАЧ?	19
3.1. Проект «Возраст счастья»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

9 шагов к успеху после 30

Библиотека бизнес-лекаря

Александр Логинов

© Александр Логинов, 2017

ISBN 978-5-4485-4688-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

К ЧИТАТЕЛЮ



Бизнес-лекарь Александр Логинов

Приветствую Вас, уважаемый читатель!
Вас заинтересовала предложенная мной тема.
Значит Вам за 30. Или за 40.
А может быть за 50?

Надеюсь, что прочитав эту книгу до конца Вы убедитесь, что паспортный возраст не имеет никакого значения для полной самореализации личности, для построения счастливой жизни, для создания бизнеса по душе.

Кстати говоря, в главе, посвященной жизненному тону, вы найдете простую методику определения своего биологического возраста и рекомендации по его сохранению или даже снижению не взирая на повышения возраста паспортного.

А пока давайте познакомимся.

Меня зовут Александр Логинов.

Это моя очередная книжка серии «Рецепты Бизнес-лекаря».

В 2016 году уже увидели свет 4 книги этой серии: «Успешный бизнес в кризис. 8 простых стратегий для предпринимателя»; «Публичное выступление с удовольствием. 7 рецептов ораторского мастерства»; «Саморазвитие на каждый день. 6 рецептов личностного роста»; «Блоги ведут не боги. 5 рецептов копирайтинга».

Название книги «9 рецептов саморазвития для тех, кому за 30» требует оговорки. На самом деле рецептов саморазвития великое множество – выбирай на вкус!

Как не трудно догадаться, в книгу вошли только 9 – исключительно из соображений серийности производимых мною нетленных книжных творений.

Излагать в предисловии содержание книги не имеет смысла.

Хочу лишь подчеркнуть, что все приведенные в книге формулы и рецепты взяты из моей личной практики, из моего личного опыта, из моих личных жизненных наблюдений.

А опыт, доложу я вам, у меня изрядный. Через месяц мне исполнится 70 лет. Трудовой стаж – более полувека.

И на разных отрезках этого долгого пути занимался я разными делами, овладевал разными профессиями, стремился к разным вершинам.

Был я строителем, и архитектором, экономистом-ученым и энергетиком, менеджером и предпринимателем. Относительно недавно решил погрузиться в профессиональную консалтинговую деятельность.

Отсюда и название моего консалтингового проекта: «Рецепты бизнес-лекаря».

Книга эта посвящена профессиональному и личностному росту – попытка совместить два этих важных направления как бы в одном флаконе.

Обычно эти темы рассматриваются самостоятельно: «варенье отдельно, мухи отдельно».

Но на практике это не очень-то работает. Все равно приходится дела планировать и выполнять вперемешку. Во всяком случае, у меня это всегда происходило именно так.

В настоящее время я с увлечением развиваю свой консалтинговый проект. Общаюсь с коллегами, партнерами и клиентами, некоторые из которых младше меня по возрасту на 20, 30, 40 и даже 50 лет.

Из этого как бы следует, что мои привычки по поддержанию физического, творческого и психологического тонуса прошли проверку временем.

И это дает мне моральное право ими делиться.

Всю свою сознательную жизнь я считал себя книгочеем. И сейчас читаю довольно много.

К сожалению, все меньше времени и сил остается на чтение книг серьезных, требующих трудов душевных и интеллектуальных.

По моим наблюдениям, наибольшим спросом в наши дни пользуются книги разряда «инструкция к применению»: прочитал – обдумал – применил.

Свои книги бизнес-тематики я стараюсь изготавливать по такому же рецепту: меньше теории, больше простых и понятных советов.

И еще. «Нельзя объять необъятное» – как сказал Козьма Прутков. Тему саморазвития невозможно раскрыть даже в объемной энциклопедии. А значит – не следует и пытаться!

Поэтому структура книги предельно проста – это мои ответы всего на 9 наиболее часто задаваемых вопросов, касающихся саморазвития тех, кому за 30:

ЧТО, ГДЕ, КОГДА, – КАК, ЗАЧЕМ, ПОЧЕМУ, – КТО. КОМУ, СКОЛЬКО?

Думается, что благодаря этим вопросам читателю будет легко ориентироваться в этой небольшой по объему книжице, написанной в меру простым и доступным языком.

Эти вопросы стояли и передо мной. Для себя я нашел на них ответы.

Надеюсь, что мои мысли и рекомендации по этой теме будут полезны моим читателям.

*С уважением,
Александр Логинов*

1. ЧТО ТАКОЕ СУДЬБА?

Что такое судьба?

Вот несколько эпитетов, которыми наделяли это понятие российские классики: ветреная (Пушкин); грозная (Фет); железная (Белый, Фет); жестокая (Козлов); злая (Белоусов, Кольцов); насмешливая (Баратынский); превратная (Вяземский); самолюбивая (Некрасов); своенравная (Рылеев); слепая (Сологуб, Голенищев-Кутузов).

Так ли это на самом деле?

В последние годы меня все чаще посещают мысли о том, что в жизни нашей многое предопределено свыше. Размышляя о различных зигзагах судьбы трудно отделаться от впечатления, что ничто в нашей судьбе не происходит случайно.

Несколько раз в своей профессиональной жизни я осуществлял довольно резкие повороты, зигзаги.

Это были смены места работы, профессии, в значительной мере – смены круга общения.

Для окружающих это казалось странным: ведь текущие дела в эти моменты шли у меня вполне так благополучно. И казалось бы не требовали отказа от того, что было.

Мне же самому эти переходы казались простыми и естественными и каждый новый жизненный этап являлся логическим продолжением предыдущих.

По зрелым размышлениям я пришел к пониманию того, что в такие моменты внутри меня уже вызревало что-то новое, требовавшее каких-то иных сфер для применения.

Конечно же, это было порой не просто и требовало определенной силы духа. Ведь расставаться с накопленным багажом всегда сложно!

Вместе с тем, я уж никак не могу отнести себя к фаталистам, считающим, что нужно просто плыть по течению и ждать, куда тебя вынесет могучий поток.

В какой-то мере в качестве ответа на этот вопрос можно примерить к себе методы выстраивания своей судьбы, предлагаемые Вадимом Зеландом в его книгах «Трансерфинг реальности», «Пространство вариантов» и других.

Давайте вместе поразмышляем о траекториях наших судеб. Надеюсь, что эти размышления найдут отклик в Ваших душах, в Ваших делах, в Ваших надеждах.

1.1. Траектории судьбы

Не могу сказать, что являюсь знатоком эзотерического учения и убежденным последователем философии Вадима Зеланда.

Но несколько его книг, прочитанных в разные годы, побуждают к размышлениям.

Мне лично понравилось его образное представление жизненной судьбы человека в виде пространства вариантов.

В моем представлении (и упрощенном изложении) его теория выглядит так.

Существует некое поле информации, которое можно назвать пространством вариантов. Оно содержит информацию обо всем, что было, есть и будет.

На этих «информационных скрижалях» записаны наши судьбы до последнего дня в этом бренном мире. Изменить этот конкретный сценарий жизни нам не дано.

Но прелесть ситуации в том, что на этих самых скрижалях написано бесчисленное множество сценарных вариантов нашей судьбы. Мы в данный конкретный момент движемся по одному из них.

При желании мы можем в любой момент из этой конкретной точки перейти на другой сценарий, радикально изменив свое будущее.

Мы не можем изменить этот сценарий, но мы вправе выбрать другой.

Не нужно бороться за счастье – можно просто выбирать себе вариант по душе.

Мы получаем то, что выбираем. Мы имеем право выбирать именно потому, что бесконечность вариантов уже существует. Нам никто не запрещает выбрать себе судьбу по душе.

Все управление судьбой сводится только к одной простой вещи – сделать правильный выбор.

Думаю, в этом что-то есть. Мне не раз приходилось встречать людей стоически преодолевающих преграды судьбы, пытающихся радикально ломать свою жизнь. Чаще всего, у них это плохо получается.

В тоже время, множество примеров того, что людям удачливым, успешным, в конечном счете счастливым все удается с кажущейся легкостью.

Так может быть дело и впрямь в правильном выборе сценария?

И в философском отношении к зигзагам судьбы?

1.2. Зигзаги судьбы

Несколько лет назад на меня произвела впечатление книга Рича Кристиансена «Принцип зигзага». Я написал несколько статей-рецензий на книгу у себя на блоге и даже вступил с автором книги в переписку.

Хотел даже взяться за перевод книги с английского на русский язык, да так и не собрался...

Лозунг Рича Кристиансена «Zigzag Your Way to Success!» на русский язык можно перевести примерно так: «Лавируй на пути к успеху!» или «Зигзагами к цели!».

Смысл его рассуждений в том, что даже самому целеустремленному человеку не всегда следует идти к поставленной цели напролом – по прямой.

В жизни это практически всегда не реально!

Ведь поднимаясь к вершине горы мы воленс-ноленс обходим большие камни, деревья, ищем удобное место для пересечения ручья или канавы.

Почему же в жизни мы порой склонны к прямолинейности?

Еще одна интересная мысль, которую я почерпнул в книге Рича Кристиансена – мы зачастую недооцениваем объем ресурсов, которыми располагаем для достижения наших целей. И одновременно переоцениваем значение денег.

«Мы привыкли думать, что если бы у нас были деньги, то мы бы достигли своих целей и осуществили свои мечты» – говорит он.

А ведь к нашей ресурсной базе для достижения цели можно отнести многое: и стремление к успеху, и здоровье, и поддержку родных, и различные навыки, и еще многое и многое другое.

Особое значение Рич придает созданию и укреплению деловых, профессиональных и человеческих связей.

В последнее время это направление получило название «Нетворкинг» – социальная и профессиональная деятельность, направленная на то, чтобы с помощью круга друзей и знакомых максимально быстро и эффективно решать сложные жизненные задачи и бизнес-вопросы.

Таким образом, Рич Кристиансен предлагает свою формулу капитала: **ИНТЕЛЛЕКТ + СВЯЗИ = ДЕНЬГИ**

А эти составляющие никак не могут использоваться прямолинейно. Хочешь, не хочешь – лавируй!

«Zigzag Your Way to Success!»

Главная мысль Рича Кристиансена: не всегда в жизни требуется идти напролом, порой лучше посмотреть, а нет ли где-то легкого обходного пути?

Как сказал Станислав Ежи Лец: «Ну, пробьешь ты головой стену. И что ты будешь делать в соседней камере?»

Рецепт Бизнес-лекаря №1

Верьте в свою Судьбу! На небесных скрижалях уже записан для вас лично прекрасный её вариант – нужно только сделать правильный выбор. А затем двигаться по избранной траектории без напряжения и перегрузок!

2. ГДЕ ЗИМУЕТ СЧАСТЬЕ?

Один из самых известных афоризмов Козьмы Пруткова гласит: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

Мы привыкли воспринимать парадоксальные мысли К. Пруткова с улыбкой, не всегда вдумываясь в их содержание.

Между тем, трудно найти в трудах многомудрых философов, мыслителей, писателей и прочих людоедов и душелюбов более точную формулировку.

По сути дела, вся эта моя небольшая книжица посвящена расшифровке (в моем понимании) этого афоризма, этой мудрой мысли.

Так как же стать счастливым?

Может быть, для начала определимся с самим понятием: что это такое – счастье?

Любопытства ради, задал я этот вопрос поисковику GOOGLE.

И получил на свой запрос за 0,74 секунды аж 26 400 000 ответов!

А поверх этих миллионов ссылок высветился как бы усредненный (оптимальный?) ответ:

«Счастье – это состояние наивысшей удовлетворенности условиями своего существования. Человек может быть счастлив тогда, когда в жизни все, всегда и везде ладится».

Не уверен, что каждый согласится с такой формулировкой. Она какая-то замороженная.

Трудно представить себе ситуацию, «когда в жизни все, всегда и везде ладится», а тем более сколько-нибудь продолжительное состояние «наивысшей удовлетворенности условиями своего существования».

Приведенная формулировка пригодна для описания каких-то счастливых периодов жизни человеческой, а может быть даже каких-то мгновений.

Между тем мы видим вокруг немало людей, живущих счастливой жизнью.

Этими рассуждениями я подвожу читателя к своему пониманию счастья – субъективному, не бесспорному, не универсальному.

Для меня Счастье – это движение к цели.

Сколько себя помню, передо мной всегда стояли какие-то конкретные цели: долгосрочные, среднесрочные, краткосрочные.

Иногда они были большими, иногда не очень. Работа над достижением цели могла быть тяжелой, но всегда увлекательной – если эта цель была для меня значима.

Но вспоминая результаты этих своих устремлений, я с удивлением обнаружил, что сам факт достижения цели редко бывал каким-то особо радостным и уж во всяком случае этот миг не мог длиться вечно!

В качестве примеров могу привести стремление получить высшее образование, защитить диссертацию, построить дом.

Конечно же, защита диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук, над которой я работал несколько лет без отрыва от основной работы, была большим событием в моей жизни.

Но так случилось, что к моменту защиты диссертации я уже получил приглашение возглавить отдел в авторитетном академическом учреждении – Институте экономики и организации промышленного производства Сибирского отделения Академии Наук.

В коллективе, в который я пришел со стороны, большинство сотрудников имели солидный стаж научной работы, и некоторые уже давно обладали учеными степенями.

И было бы попросту смешно как-то по особому радоваться своей ученой степени, которая в этих условиях отвечала лишь минимальным квалификационным требованиям к должности заведующего отделом.

Передо мной уже стояли новые цели, к которым нужно было стремиться!

Жизнь без поставленных целей не может быть счастливой жизнью. А вот как ставить перед собой жизненные цели – разговор отдельный.

2.1. Счастье – это стремление к цели!

Для меня никогда не было проблем в постановке целей. Чего нельзя сказать о их реализации.

История знает примеры известных личностей, которые в молодые годы ставили перед собой большие цели и всю жизнь шли к намеченным вершинам.

Но такие случаи все-таки редки. Большинство обычных людей ставят перед собой цели хоть сколько-нибудь обозримого будущего.

Наши жизненные цели меняются в зависимости от обстоятельств.

К примеру, в моей профессиональной жизни можно выделить 5 жизненных циклов по 10—11 лет каждый из которых был посвящен разным сферам деятельности, требовал разных профессиональных навыков, нуждался в разных целевых ориентирах.

О правилах и приемах постановки целей существует много различной литературы. Я не стану утомлять читателя теорией.

Строим дерево целей

Первый метод, который можно порекомендовать, это **метод дерева целей**.

Существует много методов построения дерева целей. В самом общем виде нужно сформулировать цель, разделить процесс достижения цели на несколько конкретных задач, а затем определить мероприятия, которые нужно осуществить для решения задач.

Метод прост для понимания и применения. Не требуется много времени для того, чтобы выработать привычку производить подобную декомпозицию целей на автомате.

Метод построения дерева целей хорош еще и тем, что им можно пользоваться не только для решения глобальных задач.

Ввиду своей простоты и интуитивной понятности он широко применяется инженерами, менеджерами, представителями других профессий повсеместно как инструмент **декомпозиции** проблем.

Что такое декомпозиция?

Это разделение проблемы, задачи, проекта на отдельные составные части для упрощения их решения.

Суть подхода можно пояснить даже на простом биологическом примере.

Наш организм – тело и мозг могут справляться только с определенными ограниченными объемами материи и объемами информации.

Слишком тяжелый предмет не поднимаешь, слишком большой кусок не проглотишь, а слишком сложную проблему – не осмыслишь целиком.

Но если разбить проблему на отдельные составные части – решение становится простым и понятным.

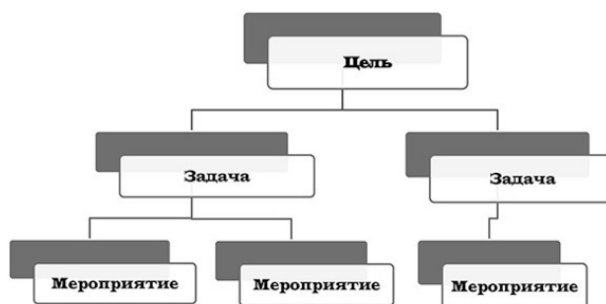


Схема построения дерева целей

Рассмотрим простой бытовой вопрос.

Вы надумали построить жилой дом. Оценили стоимость проекта и ужаснулись: это Вам явно не по карману!

Но мысль о доме Вас не покидает. Что можно сделать в этой ситуации?

Проводим декомпозицию проблемы с использованием дерева целей.

В верхний квадратик вместо слова «Цель» вписываем свою проблему – «Мой жилой дом».

Нижний уровень заполняем конкретными задачами, решить которые нужно для достижения общего результата.

К примеру, пусть это будут такие задачи: земельный участок, проект, подрядчик, деньги и т. д.

Каждую из задач в свою очередь дробим на отдельные части.

Скажем по земельному участку Вам придется совершить много разных несложных (или сложных) действий: выбрать привлекательный для вашей семьи район усадебной застройки; узнать текущие цены; выяснить – есть ли свободные участки к продаже; узнать, существуют ли какие-нибудь льготные программы и т. д.

Что вы получите построив подробное дерево целей?

Во-первых, ясную картину реализации общего замысла.

Во-вторых, конкретный перечень простых и понятных действий, а также перечень наиболее сложных вопросов.

В третьих, вам становится ясна последовательность действий и сроки решения каждой отдельной задачи.

Что вам это даст?

Могут появиться пути решения даже самых непростых задач.

В общем случае, чаще всего главной проблемой выступают деньги.

Но когда у вас выстраивается примерный план-график проекта, главная задача может выглядеть уже не такой страшной.

Согласитесь, что найти деньги на весь дом или решать проблему поэтапно: земельный участок 10% общей стоимости и 4 месяца, затем проект – 10% стоимости и еще 3 месяца.

Строительство самого жилого дома ведь тоже потребует времени и может финансироваться по согласованному графику.

Использование этого метода позволяет быстро и без проблем решать многие текущие производственные и жизненные задачи.

А свободное и привычное обращение с таким инструментом в текущей жизни создает предпосылки для качественного построения дерева целей для осуществления вашей мечты, для достижения гармонии, для достижения счастья!

Достижение главной цели не всегда автоматически делает человека счастливым. Все-таки каждому из нас хочется жизненной гармонии.

Но как эту самую гармонию измерить?

А главное – какими путями ее можно выстроить?

2.2. Колесо жизненного баланса

Для этого тоже существует простой и интересный инструмент – колесо жизненного баланса.

В рамках этой книги нет возможности углубляться в подробности этого метода.

Расскажу только об основных принципах. А они довольно просты.

1. Выбираем от 6 до 10 наиболее значимых сфер своей жизни. Сфер, без которых ваша жизнь (по вашим представлениям) не может считаться полноценной.

В примере на моем графике таких сфер 10: здоровье, досуг, профессия, путешествия, финансы, семья – мама, семья – муж, семья – дети, хобби, самоменеджмент.

2. Рисуем на листе бумаги круг и делим его на количество принятых сфер жизни. Каждый сектор называем соответствующей сферой.

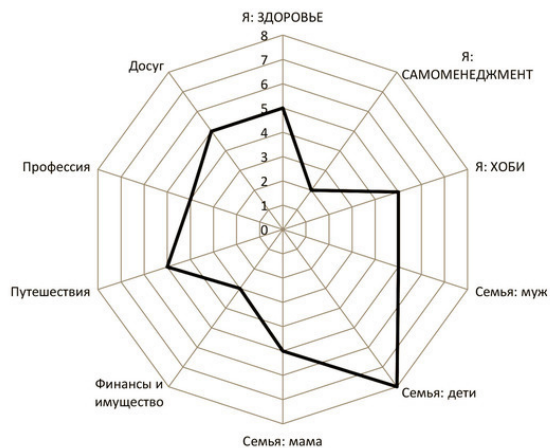
3. Оцениваем по 10-балльной шкале свою собственную удовлетворенность состоянием дел в этой своей области жизни. Где «1» (ось колеса) – совершенно не удовлетворен, «10» (обод колеса) – полностью удовлетворен.

А дальше просто анализируете полученную картинку и решаете, что и как можно сделать для гармонизации своей жизни.

Кстати говоря, в интернете можно найти бесплатные онлайн программы, на которых можно автоматически прокачивать как существующее ваше колесо баланса, так и его изменения.

Рецепт бизнес-лекаря №2

Ставьте перед собой достойные цели, но не забывайте о гармонии в своей жизни!



Колесо жизненного баланса

3. КОГДА ПРИХОДИТ ВРЕМЯ УДАЧ?

Словосочетание «Возраст счастья» уже стало мемом (Мем (англ. meme) – единица культурной информации).

Несколько лет назад писатель Владимир Яковлев создал проект под таким названием для обмена информацией для немолодых людей – для тех, кому за 50.

3.1. Проект «Возраст счастья»

Сегодня проект «Возраст счастья» развивается и разветвляется. В первую очередь это сайт, на котором публикуются истории счастливой жизни людей пожилого возраста не только из России, но и многих других стран.

Но еще это серия книг с таким названием, в которых собраны наиболее впечатляющие истории.

Это и «дочки» проекта за рубежом.

Это и ежегодный фестиваль в Черногории.

Это фотовыставки и другие живые мероприятия.

Наконец, это уже и социальная сеть для тех, кому за 50.

В 2016 году шефом проекта (в русской версии) стала Татьяна Лазарева – популярная телеведущая, актриса, певица.

Проект интересен широкой тематикой, о которой можно судить по названиям рубрик сайта.

- Найти свое призвание
- Обрести здоровье
- Не нуждаться в деньгах
- Не бояться возраста
- Захотеть и сделать
- Наладить отношения
- Научиться делать добро

Вот как авторы проекта излагают его философию.

«Жизнь после 50-ти может быть не только не хуже, но и **лучше**, чем в молодости.

Смысл проекта можно передать одной простой формулой:

Возраст ≠ Старость

О чем бы вы ни мечтали – найти свое призвание, наладить личную жизнь, разобраться наконец с деньгами, избавиться от лишнего веса, начать новую карьеру, обрести здоровье – все это абсолютно возможно сколько бы вам ни было лет».

Проект существует с 2012 года и в его архивах накопилось большое количество любопытных и вдохновляющих историй.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.