

МИХАИЛ СОЛОВЬЁВ

# НОВАЯ ЖИЗНЬ

Как найти своё призвание  
и реализовать его на практике



Михаил Соловьёв

**Новая жизнь. Как  
найти своё призвание  
и реализовать его на практике**

«Издательские решения»

**Соловьёв М.**

М. Соловьёв — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-747676-2

Как найти своё призвание в жизни и реализовать его на практике?  
Как научиться быстро овладевать любыми навыками и преодолевать сомнения на пути к исполнению своей мечты? Книга «Новая жизнь» — современное и максимально практичное руководство по достижению новой жизни — жизни вашей мечты.

ISBN 978-5-44-747676-2

© Соловьёв М.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступление	6
Моя история	9
Глава 1. Зачем искать Предназначение, или кем вы станете через 5 лет?	11
Зачем искать Предназначение?	13
Что мешает нам жить в согласии со своим Предназначением?	15
Хватит мечтать, займись делом	17
Глава 2. Смертельные мотиваторы	20
Memento Mori, или ваш персональный напоминатель о смерти	23
Живи вечно или умри, пытаясь. Тайм-менеджмент для бессмертных	25
Калькулятор жизни	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Новая жизнь**  
**Как найти своё призвание**  
**и реализовать его на практике**  
**Михаил Соловьёв**

© Михаил Соловьёв, 2016

© Анна Морковкина, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

*Кто-то рождается чтобы мечтать, другие чтобы быть мечтой.*

*– Филиппо Индзаги*

В начале 2016 года интернет облетела история Евгения, который из директора компании переквалифицировался в токаря.

Евгений – обычный трудяга с российского юга, который хотел добиться в жизни успеха. Учился, строил карьеру, потом занялся бизнесом, взял кредит. Бизнес прогорел, и так уж вышло, что в начале пятого десятка нашему герою снова пришлось искать работу.

Он подал резюме на должность директора или управляющего на разных карьерных сайтах. Прошло несколько недель, но ни одна компания на них так и не откликнулась. И тут Евгений вспомнил о своей первой специальности, полученной в технаре – токаря! Ради интереса разместил резюме...

Телефон не замолкал с утра до вечера.

В итоге Евгений выбрал удобный вариант и устроился работать в цеху. Интересная работа, суровый мужской коллектив, достойная зарплата, которой хватает и на жизнь, и на то, чтобы выплачивать долги по бизнесу. Поначалу работал на износ, приходил с работы – падал, спина отваливалась. Потом втянулся. Сбросил 16 кг, помолодел, жена другими глазами на него стала смотреть. Был всю жизнь Евгением Владимировичем, а стал Женьком, как тридцать лет назад.

«Мне нравится металлообработка, – говорит Евгений. – Иногда даже посещает мысль, что потерял 20 лет, которые провёл вне производства. Бизнес – это нервы, риски. Постоянно нужно что-то утрясать. А теперь у меня даже выходные появились. Больше скажу – я теперь могу и телефон выключить на денёк-другой без последующего разгребания проблем. Это тоже нужно ценить, и я ценю».

Какие выводы можно сделать из этой истории?

Во-первых, в стране острая нехватка хороших станочников.

Во-вторых, не бойтесь менять свою жизнь и искать дело своей мечты.

Нравится ли вам то дело, которым вы занимаетесь большую часть времени? Нравится ли вам ваша работа?

Просыпаетесь ли вы по утрам с радостью?

Отдаёте ли вы своей работе так, что забываете обо всём остальном? Чувствуете ли вы себя в своей тарелке и на своём месте?

И после длительного трудового дня у вас не убавляется, а прибавляются силы?

Я встречал таких людей, как Евгений – любо-дорого смотреть на то, с каким блеском в глазах они делают своё дело. Но в большинстве своём я встречал совершенно других людей.

Их можно разделить на два типа, и если вы не получаете удовольствия от своей работы, то попробуйте найти себя. Если вы читали роман Кена Кизи «Пролетая над гнездом кукушки» – отличное, кстати, руководство по выходу из рутины – то, несомненно, поймёте, мою иронию. Это «острые» и «хроники».

«Острые» ходят на работу, потому что не знают, чем ещё можно зарабатывать на жизнь. Или, как вариант, им всё равно, чем зарабатывать на жизнь – работа не является для них приоритетом, хотя и отнимает уйму времени.

Обычно это парни и девчонки после школы или университета – перед ними открыты все дороги, и они ищут своё место в жизни, полагаясь на советы взрослых, друзей и знакомых, из интернета и так далее. Хотя, бывают и те, кто постарше.

«Острые» обычно имеют хобби, но не сравнивают его с работой, т.к. считают, что на хобби не заработаешь или, как это любят повторять их родители и старшие знакомые, им нужна серьёзная работа, а не какое-то развлечение. Но чаще они даже не догадываются, что работа помимо денег должна приносить ещё и удовольствие.

Поэтому они устраиваются в первое подвернувшееся место и начинают строить карьеру, приучая себя к недосыпу, борьбе с будильником и тягостному ожиданию конца рабочего дня. Спустя несколько лет они становятся «хрониками».

«Хроники», в отличие от «острых», точно знают, что им нравится в жизни. Все их проблемы и возможности упираются в деньги. «Был бы у меня миллион баксов, я бы не парился и в удовольствие бы делал то, что мне нравится. Играл бы в танки/сколотил рок-банду/рисовал комиксы/путешествовал/выращивал бонсай. Но мне надо зарабатывать деньги и строить карьеру (как вариант – кормить семью)!»

Их обычное состояние – «жизнь побила». Если у молодёжи в большинстве своём проблемы и трудности взрослой жизни ещё впереди, то «хроники» уже понабивали шишек и собрали все кочки на жизненном пути. Они совершили массу, как им кажется, ошибок – выбрали не ту специальность, не ту работу, связали жизнь не с тем человеком, набрали кредитов, ввязались в ипотеку и так далее. У них обычно уже есть семья и дети, которые задвигают далеко на задний план мечты и стремления. Но в глубине души эти люди понимают, что их жизнь может быть лучше, что что-то можно сделать, и ищут эти пути, насколько им хватает времени и сил. И того, и другого им, как правило, никогда не хватает.

«Острым» и «хроникам» присуща постоянная усталость, недостаток энергии и однообразие, отсутствие перемен в жизни. Эдакий «день сурка».

Узнали себя?

Нет? Отлично... Закройте книгу :)

Да?

Если вы из «острых», то у меня для вас хорошие новости. У вас всё ещё впереди, и вы сможете построить жизнь своей мечты, если изначально выберете правильную для вас дорогу и будете принимать правильные для вас решения.

Если вы – «хроник», то и вас я спешу обрадовать. Насколько бы в глубокой яме вы себя не ощущали, насколько запутанной или потерянной бы вам не казалась ваша жизнь, выход всегда есть. Главное – начать двигаться в нужном направлении.

В этой книге я постараюсь вам помочь сделать первые шаги к своей мечте.

При написании этой книги, как вы можете судить из предыдущих абзацев, я ориентировался на работающую аудиторию, то есть взрослых людей, которые занимаются делом, не приносящим им счастья, и которые хотят заниматься делом, которое сделает их счастливыми.

Но эта книга окажется полезной и в том случае, если вы – школьник или студент, ещё планирующий своё будущее. Если это так, то примите поздравления – вы в самом выгодном положении, и вопросы, затрагиваемые в этой книге, помогут вам принять правильное решение в дальнейшем.

Если же вы себя чувствуете счастливым, состоявшимся человеком, то тоже прочитайте – кто знает, вдруг и в вашей счастливой жизни откроются новые грани? Только хочу заранее предупредить любителей саморазвития – если у вас есть любимая работа, любимый коллектив и любимая, устраивающая вас зарплата, то я не хочу, чтобы эта книга посеяла в вашей душе сомнения.

Системные администраторы любят говорить: «Если что-то нормально работает, то лучше это не трогать». Если вы счастливы и удовлетворены своей работой, то зачем это ломать?

Но если вас действительно не устраивает ваша жизнь, и вы чувствуете, что достойны лучшего, смело применяйте то, о чём узнаете дальше.

## Моя история

Расскажу о себе. Меня зовут Михаил, на момент написания этой книги мне 33 года, и я прошёл через то, о чём написал чуть выше. Я не являюсь ни медиком, ни тренером личностного роста, ни профессиональным психологом, ни философом. Скорее, я – пациент, от которого отказались врачи, и который перестал верить в тренинги «успешного успеха».

До 25 лет я не имел ни малейшего понятия о том, чем хочу заниматься в жизни. Точнее, я имел чёткое представление об этом в детстве – там я был то космонавтом, то программистом, то палеонтологом. Но после окончания университета я окупился во взрослую жизнь, в которой, как я тогда думал, надо не мечтать, а зарабатывать деньги.

Есть люди, которые меняют представления о подходящей им профессии как перчатки – сегодня нравится одно, завтра увлекает другое, послезавтра – третье. Я же плыл по течению, строя карьеру в первой попавшейся мне отрасли, развлекаясь по мелочам и не думая о завтрашнем дне.

Потом несколько потрясений – и бац, вся жизнь переворачивается. Ты сидишь и думаешь, что всё – тлен, ты выбрал не тот университет, не ту профессию, связал жизнь не с тем человеком, и переселился не в тот город, в котором ты хотел бы работать, веселиться и радоваться жизни. Мне объяснили, что это кризис среднего возраста, да только что-то рано он начался, и слишком уж надолго затянулся. К тому же, пришла другая беда – травма, которая поставила крест на многих моих планах на ближайшие пару лет.

Я всегда был человеком думающим, много читал, изучал и анализировал, и постепенно пришёл к выводу, с которым сталкивается каждый человек, вступивший в этот кризис:

### ЖИЗНЬ НЕ УДАЛАСЬ!

Как утопающий в проруби из последних сил хватается за края льдины, я хватался за любую возможность, способную вытащить меня из той дыры, в которую я попал.

Сначала я искал спасения в своей «студенческой вере» – эзотерических учениях, которыми увлекался во время учёбы. Не помогло: они говорили о бессмертии души, о карме и законах причины и следствия, что я должен достигнуть просветления... Но с практической точки зрения полезного оказалось мало. Да, я понял, что нужно развивать сознание и улучшать карму, но, если честно, меня больше волновало то, как конкретно избавиться от всего грязного и бесполезного в жизни и наполнить её смыслом.

Потом я ударился в религию... и там тоже не задержался. Основная идея христианства – познание Бога, поклонение ему и соблюдение заповедей для меня, невежды, по своей сути не сильно отличалось от того, что я узнал раньше. Определённо, если бы я задумался о том, как стать добрее, милосерднее и попасть в рай, я бы более тщательно изучал священные тексты.

Третьим этапом, который мне больше всего помог, стало изучение книг. От идеи прохождения тренингов личностного роста я отмахнулся ещё на эзотерическом этапе, и их практически не было (не буду отрицать, прошёл несколько, и это принесло мне пользу, но многие проводимые сейчас тренинги – развод на деньги). А вот книги, видео и интервью я всегда считал лучшими источниками информации. К тому же в книгах из области саморазвития часто публикуются те же упражнения, которые тренер проводит вживую; конечно, эффект тренинга сильнее ввиду личного присутствия тренера, вашей концентрации на тренинге и приличной денежной суммы, которую вы отвалили за это мероприятие, но для заложения базы мне хватило и одностороннего общения.

Итак, перелопатив уйму книг, переговорив с многими людьми, как «счастливыми», так и «ищущими», и опробовав различные советы и методики на собственной шкуре, я нашёл ответы на свои вопросы.

О том, что делает нас счастливыми, я написал в своей первой книге «Счастье в городе», но самая интересная тема там так и осталась до конца не раскрытой. Да, мы можем целыми днями делать то, что нам предлагают в книгах о счастье и саморазвитии: вести здоровый образ жизни, снижать стресс, учиться благодарить и прощать, искать радости в окружающих нас повседневных мелочах и так далее. Но, пройдя этот путь, я пришёл к одному важному выводу.

Мне понадобились годы, чтобы понять то, о чём говорил две с половиной тысячи лет назад Конфуций:

### НАЙДИ СЕБЕ ДЕЛО ПО ДУШЕ, И ТЫ НИКОГДА НЕ БУДЕШЬ РАБОТАТЬ

Раньше я считал это просто красивыми словами, но впоследствии у меня на глаза наворачивались слёзы: как же сильно, до боли хотелось найти то самое дело, которое станет смыслом твоей жизни, дело, ради которого ты будешь готов каждый день вставать по утрам в полной боевой готовности.

В этой книге вы не найдёте волшебных рецептов и техник, которые разрулят ваши проблемы и устроят вас в жизни на «тёплое» местечко. Я не знаю, дорогой читатель, как вы прожили свою жизнь, и к чему вас тянет всем сердцем, поэтому не даю несбыточных гарантий.

Моя цель состоит в другом. Я поделюсь с вами своими мыслями о том, что такое предназначение, расскажу, как я нашёл своё, и помогу вам определиться с вашим. Я вложил в эту книгу весь свой опыт и буду рад, если эта книга вдохновит вас на практические действия по достижению вашей мечты.

В первой главе я дам вам заряд мотивации – мы поговорим о мечтах и желаниях, разберёмся с тем, чем жизнь «по мечте» отличается от жизни «по уму», и проведём первоначальную подготовку к практической части книги.

Далее мы рассмотрим ряд действенных способов определения предназначения и применим их на практике.

Определившись с предназначением, мы разберём страхи и препятствия, лежащие на пути от мечты до конкретных действий.

Затем я поделюсь с вами методикой быстрого обучения, с помощью которой вы получите первые практические навыки в выбранной вами теме.

В последней главе я предложу вам идеи, как сделать первые шаги по пути реализации своего предназначения на практике. Что будет дальше – зависит от вас.

Готовы? Тогда начнём.

## Глава 1. Зачем искать Предназначение, или кем вы станете через 5 лет?

*Когда человек не знает, в какую гавань ему плыть, никакой ветер не будет попутным.*

– *Сенека*

Есть два способа узнать, какими вы станете через пять лет.

Первый работает в том случае, если вы, как это говорится, плывёте по течению.

Посмотрите на своё окружение: родственников, коллег, знакомых.

Выберите из них тех, кто старше вас на пять лет.

Присмотритесь к ним внимательнее – если объединить их черты, привычки и заморочки в одного человека, то этим человеком станете вы через пять лет. Поздравляю!

Проделайте тот же фокус с людьми, которые старше вас на десять лет, и загляните ещё дальше в будущее.

Если вы проделали это упражнение, и ваше лицо теперь светится от счастья, то я рад за вас. Приятно, когда тебя окружают сильные и вдохновляющие люди, на которых хочется равняться.

Если же вы поняли, что не всё в будущем так радужно, то я предлагаю вам второй способ: создать это будущее.

Вам придётся разобраться со своими желаниями и мечтами. Вам придётся рисковать, брать на себя ответственность, сопротивляться страхам и сомнениям, терпеть боль, ходить дорогами, которые не выбирают среднестатистические обыватели, и всегда прикладывать хотя бы на чуточку больше усилия, чем вы обычно прикладываете.

И через пять-десять лет вы станете таким, каким хотите стать. Возможно раньше, через год. Через месяц – вряд ли, но и это возможно. Всё зависит от вас, вашего желания и стартовых условий.

О желаниях и мотивации для создания будущего в согласии с вашими ценностями и призванием я хочу поговорить в этой главе.

Но, для начала давайте определимся с терминами.

Мне нравится определение призвания, которое дал в одноимённой книге Кен Робинсон:

Призвание – это точка соприкосновения природных способностей и личных предпочтений. Людей, которые живут в соответствии со своим призванием, объединяет одно: они занимаются тем, что им нравится, и при этом находятся в полной гармонии с собой.

Ещё одно близкое по значению слово – предназначение. Считается, что призвание – то, что ТЫ любишь делать, ТВОЁ дело, а предназначение – то, что ты должен дать МИРУ. Если руководствоваться определением Робинсона, то призвание – личные предпочтения, а предназначение – природные способности. Так как мы объединяем эти два понятия, то и призвание с предназначением я предлагаю считать синонимами в рамках этой книги.

В дальнейшем я буду упоминать и призвание, и предназначение, и жизненный путь, и даже смысл жизни – знайте, что я говорю об одном и том же. Для удобства объединим это под одним определением – Предназначение.

Если вы читаете англоязычные блоги или статьи, то там Предназначение называют purpose – «цель», passion – «страсть» или mission – «миссия». И если страсть – эмоциональ-

ный синоним Предназначения, то цель – уже конкретно сформулированное желание, а миссия – более глобальный вариант реализации Предназначения (об этом – дальше).

## Зачем искать Предназначение?

«Зачем искать своё предназначение» – первый вопрос, который я слышу от людей, с которыми разговариваю на темы, связанные с Предназначением.

Часто они ещё добавляют: «На кой ляд тебе эта эзотерика?»

Действительно, зачем искать некое предназначение? Живут же миллионы, если не миллиарды людей, не задумывающиеся о смысле жизни. Да, в начале книги мы выяснили, что вроде как не всё в порядке, но причём тут это? Может быть, надо прокачивать более практические навыки, вроде финансовой грамотности?

Да ради Бога!

Только зачем играть на низшем уровне, когда можно выйти на высший?

В этой главе я попытаюсь вас убедить в том, что самая лучшая жизнь – это жизнь, в которой вы занимаетесь своим делом и живёте в согласии со своими чувствами и желаниями. Реализовываете своё Предназначение.

В этой главе будет немного религии и мистики, но не удивляйтесь: я всё так же человек нерелигиозный и не увлекающийся эзотерикой. Поверьте, так надо. К практическим аспектам поиска и реализации предназначения мы перейдём в следующих главах, а пока поговорим о первооснове – нашей мотивации строить жизнь наиболее естественным образом.

Вот три причины, почему, как я считаю, каждому человеку нужно понимать своё Предназначение.

### 1. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ – СТАРТОВАЯ ТОЧКА В ЖИЗНИ.

Что бы вы не говорили, в глубине души вы хотите стать лучшим «Я» и жить лучшей жизнью, которую вы представляете в своих мечтах.

Осознание Предназначения – первый шаг к жизни мечты. Вы можете ставить перед собой миллионы целей, загружать свой день десятками задач, решать проблемы, читать книги, проходить обучение, но всё это будет бесполезно, если вы движетесь в неверном направлении. Если ваши задачи и цели не бьются с тем, какую в действительности вы хотите прожить жизнь, то вы рискуете потратить пару десятков лет, а полученный результат не принесёт вам ни радости, ни спокойствия.

Как говорил Стивен Кови, перед тем, как карабкаться по лестнице успеха, убедитесь, что она приставлена к верной стене.

Если вы ставите перед собой цели и задачи в соответствии с Предназначением, вы постепенно будете двигаться к жизни своей мечты. Если нет, то или останетесь на месте, или будете исполнять мечты других людей.

### 2. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОТЛИЧАТЬ ВАЖНОЕ ОТ НЕВАЖНОГО.

В продолжение первого пункта – когда вы понимаете своё Предназначение, то сможете легко отделить важные дела от неважных. Мы с каждым годом делаем всё больше и больше вещей, которые не оказывают серьёзного влияния на нашу жизнь. Даже крупные цели, признанные обществом, такие как накопление денег, покупка нового автомобиля, приобретение модной одежды или гаджетов делают лучше нашу жизнь лучше в мелочах, но в целом мы остаёмся на ровно том же уровне.

Эти цели помогают нам реализовать древние инстинкты – желание защититься от хищников, показать силу и превосходство перед остальными членами племени, получить доступ к самым красивым и плодовитым самкам или, наоборот, не выделяться и быть похожим и понятным для окружающих троглодитов. Но, создавая кратковременную иллюзию счастья,

к счастливой жизни они нас не двигают (подробно о том, почему так происходит, читайте в моей книге «Счастье в городе»).

Не жалейте потратить время и силы на определение Предназначения – это поможет в будущем сэкономить дни, месяцы и годы, отказавшись делать то, что на самом деле вам не нужно.

Понимая и реализовывая Предназначение, вы наполняете жизнь смыслом. Вместо того чтобы тратить время на работу, которую вы не любите, вы начнёте строить карьеру в той области, которая соответствует вашим настоящим интересам. Вы найдёте единомышленников, которые будут вас вдохновлять и мотивировать. Вы станете жить на полную катушку, а не прожигать время впустую.

Это настоящая магия.

### 3. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ДАЁТ НАМ БЕСКОНЕЧНЫЙ ПРИТОК ЭНЕРГИИ

Возможность делать то, что нравится, наполняет невероятной энергией. Это как будто присоединиться к волшебному энергетическому потоку, который подпитывает 24 часа в сутки так сильно, что вы забываете о сне и еде – настолько заряжает вас то, что вы делаете.

И, наоборот, бесцельная жизнь становится тяжким бременем. Дни становятся похожими друг на друга и превращаются в бесконечное ожидание – мы ждём конца рабочего дня, ждём пятницы, ждём отпуска. Это замкнутый круг, в котором изредка появляются островки радости и счастья. Усталость, сонливость, а потом и болезни становятся нашими постоянными спутниками.

Если вы замечаете за собой такое, то первым делом задайте себе вопрос: «Делаю ли я то, что мне нравится?»

По словам Кэтлин Лейн, главного аналитика рекрутингового агентства WorkCard: «Стрессовая ситуация возникает не тогда, когда вы 15 часов занимаетесь любимым делом, а тогда, когда 15 минут выполняете нелюбимую работу».

Ещё один способ получить понятие о предназначении – игра в вопросы.

Задайте себе вопрос: «Чего я хочу в жизни?»

Я задал этот вопрос другу. Он подумал и выдал:

– Денег!

– Зачем тебе много денег?

– Чтобы купить себе тачку и нормальную хату.

– Зачем тебе машина и хата?

Ваня задумался.

– Нууу... Чтобы наслаждаться жизнью.

– Что ты понимаешь под наслаждением жизнью?

– Ну, я хочу каждый день получать удовольствие, испытывать новые эмоции, чтобы было что потом вспомнить.

Тут уже не спросишь: «А зачем?» Это ключевой ответ, который говорит о том, к чему стремится в жизни человек. Наслаждение своей жизнью, помощь другим людям, возможность совершать открытия и делать то, к чему лежит душа – всё это напрямую связано с Предназначением. Самореализовываясь каждый день, вы к этому непременно придёте. И для этого не обязательно покупать машину и квартиру. Хотя, чего лукавить, крыша над головой никогда не помешает.

## Что мешает нам жить в согласии со своим Предназначением?

Если бы все жили по призванию, то на Земле настал бы рай. Если вы читали произведения Аркадия и Бориса Стругацких из цикла «Полдень. XXI век», то, должно быть, помните описываемое в них светлое будущее. Люди в мире Полудня делают только то, что нужно планете, и что нравится им самим.

Но с возрастом понимаешь, что это утопия. В реальности слишком мало людей живут так, как им нравится, а большинство даже не догадывается, что можно жить в согласии со своим Предназначением. Во вступлении мы увидели две причины, которые мешают этому – незнание и слабая жизненная энергия.

Люди не знают, что можно жить иначе, а когда узнают – у них не хватает сил, чтобы воплотить это в действительность.

Как в анекдоте. Был молодой – желание есть, время есть, но денег нет. Стал взрослым – желание всё ещё есть, деньги появились, но нет времени. Стал стариком – есть и деньги, и время, но никакого желания. Было бы смешно, если бы не было так грустно.

Почему мы, вступая во взрослую жизнь, не делаем то, что нам нравится? Я думаю, это связано с несколькими причинами. Как минимум три из них играют решающую роль в нашей жизни.

Первая причина: мы буквально заражены ЧУЖИМИ желаниями и идеями.

Вспомните детство. Мама и папа говорят, что можно, а что нельзя, что хорошо, а что плохо. Для нас эта информация жизненно важна – а как иначе вырасти, если кто-то не убережёт нас от опасности и не поддержит, пока мы делаем первые шаги. Родители – авторитеты, от которых мы многое перенимаем.

Потом появляются другие авторитеты – учителя, старшие друзья, авторы книг и статей, кумиры, герои телепередач и фильмов. Мы, словно губки, впитываем их слова, и это формирует нашу личность. Человек – уже много тысяч лет существо социальное, и без чужих мнений никуда.

Нет ничего плохого в том, чтобы получать знания об окружающем мире от других людей. Проблемы появляются, когда мы замещаем свои желания чужими.

Мальчику нравится пение, а отец обрубает его стремление: «В жизни два типа неудачников: философы и музыканты. Пойдешь на инженера, как батя». В результате молодой человек заканчивает политехнический, устраивается на завод или в конструкторское бюро, а в глубине души лелеет мечту петь на сцене или создать группу, пока трудовые будни не загоняют это желание на самое дно.

Другая девочка любит общаться со сверстниками и учить их чему-то новому. Она делится с матерью своей мечтой стать учителем, но мать качает головой: «Хватит в семье учителей. Отец – педагог, я – педагог, твой брат поступил в пед. Давай-ка выберем более денежную профессию, сейчас выгодно быть юристом».

Выгодно – по мнению мамы, а не девочки. Она хочет, как лучше, но в мире появляется ещё один ребёнок с разбитой мечтой.

Часто свои мечты и стремления даже сам ребёнок не воспринимает всерьёз. На протяжении человеческой истории отношение к детским мечтам было, скорее, как к глупостям и развлечениям. Так кто сейчас научит ребёнка ценить мечты?

Родители? У них своё представление о будущем сына или дочери, которое часто связано с собственными нереализованными желаниями. С мечтами ребёнка они далеко не всегда перекликаются.

Школа? Там учат читать, писать и считать, но не учат искать свой путь в жизни. Десять лет школа делает всё, чтобы стереть вашу индивидуальность и сделать вас «таким как все». Дай Бог, попадётся учитель, который разглядит талант и не даст его сгубить, но... такой счастливый шанс выпадает нечасто.

Университет? Уж там до вас и ваших стремлений никому не будет дела, если они не относятся непосредственно к выбранной вами специальности.

Всё самому, всё самому. И единственный путь к своей мечте, к жизни по призванию – продраться через лес чужих мнений и желаний, чтобы обнаружить собственные.

Посмотрите на свою жизнь, на свои достижения – вы этого хотели? Или же вы старались соответствовать тому, как принято? Или этого хотели родители? Или вы боялись ударить в грязь лицом перед окружающими?

Мы вырастаем с полным безразличием к тому, что нас безумно увлекало в детстве и юношестве.

Вторая причина: нам не хватает сил.

Мир живёт на высоких скоростях, и жизнь, в которой мы не испытываем радости от того, чем занимаемся, вытягивает из нас все соки. Утреннее недосыпание, ненатуральная еда с высоким содержанием химикатов и с низкой питательной ценностью, стрессы и переработки, плохая экология, информационная перегрузка – всё приводит к тому, что большую часть дня мы проводим в зомбированном состоянии, на автомате, и всё, что нам нужно – это отдых.

Существует даже мнение, что сильные мира сего специально создают нам такие условия, в которых творческая искра умирает, не успев зажечься. Но оставим это для любителей теорий заговора. Факт остаётся фактом: в повседневной рутине у рабочего человека, исполняющего чужие желания и мечты вместо собственных, одно главное состояние – хроническая усталость.

В таком состоянии не до размышлений о смысле жизни. Какие могут быть мысли о пути и предназначении, когда главная цель – пережить ещё один день. Работа – Дом – Сон – Работа – Дом – Сон... Замкнутый круг, или, скорее, треугольник. Бермудский. И ходим мы изо дня в день по граням этого треугольника и не можем вырваться наружу, так как нужна энергия, которой нет.

Мы сосредотачиваемся на повседневных задачах, и нам не хватает сил думать о том, чего просит нас наше сердце. Проходят годы, и мы настолько привыкаем к этому полуавтоматическому состоянию, что не думаем о том, что бывает иначе.

Третья причина: мы слишком сильно зациклены на деньгах.

Общество идеализирует людей, которые зарабатывают честным или нечестным путём много денег, и деньги напрямую ассоциируются с успехом и счастьем. Популярные слова «не в деньгах счастье» сейчас произносят те, кто не добился богатства, но алчет его всей душой.

Тем не менее, деньги – не добро и не зло, а инструмент, который может направить жизнь в нужную сторону. Если ваше Предназначение не связано с богатством, то вы не почувствуете себя счастливым, как много бы денег не заработали. В душе останется чувство незаполненности, недоговорённости, как будто бы вы пропустили что-то важное.

Поэтому мой совет – каким бы плачевным не было ваше финансовое состояние, в поисках Предназначения не думайте о деньгах. Если вы всё будете делать правильно, деньги придут в процессе.

## Хватит мечтать, займись делом

*Вам надо найти то, что вы любите. И это так же верно для работы, как и для отношений. Ваша работа заполнит большую часть жизни, и единственный способ быть полностью довольным – делать то, что, по-вашему, является великим делом. И единственный способ делать великие дела – любить то, что вы делаете. Если вы еще не нашли своего дела, ищите. Не останавливайтесь. Как это бывает со всеми сердечными делами, вы узнаете, когда найдете. И, как любые хорошие отношения, они становятся лучше и лучше с годами. Поэтому ищите, пока не найдете. Не останавливайтесь!»*

**– Стив Джобс, речь перед студентами Стэнфордского университета**

*Если бы юный Джобс последовал собственному совету и решил заниматься тем, что ему нравится, он, скорее всего, стал бы наставником буддистского центра в Лос-Альтосе, пусть даже одним из самых известных. Но он не последовал собственному совету.*

**– Кэл Ньюпорт, «Хватит мечтать, займись делом»**

Есть мнение, что успеха в жизни можно добиться, улучшая мастерство на том месте, где вы сейчас находитесь, а не гоняясь за мечтой. Громче всех его высказал Кэл Ньюпорт, автор книги «Хватит мечтать, займись делом». Этот подход он называет «теорией мастерства» в противовес «теории мечты», на основе которой построена эта книга.

Я специально привёл его цитату чуть выше. В пользу своей теории Ньюпорт приводит любопытный пример – Стива Джобса, ныне покойного руководителя Apple, который много говорил о следовании за мечтой, но в начале своей карьеры действовавший иначе. Дело в том, что Джобс начал заниматься компьютерной техникой не из-за того, что почувствовал, что в этом его призвание, а банально из-за денег. Если бы Джобс продолжил искать Предназначение, то, по мнению Ньюпорта, он бы стал религиозным деятелем, но никак не создателем электронных устройств. Восточные учения интересовали молодого Джобса больше, чем карьера менеджера, маркетолога или инвестора.

Но Стив выбрал бизнес – и результат этого выбора нам известен: Apple входит в первые два десятка крупнейших мировых компаний согласно рейтингу Fortune 500, а iPhone – самый желаемый в мире телефон.

Значит ли это, что не нужно гнаться за мечтой, а вместо этого искать прибыльное дело?

Нет, потому что при этом у вас нет никаких гарантий, что вы добьётесь нужного результата.

Секрет успеха Джобса заключается в том, что и на приземлённой работе по созданию компьютеров в отцовском гараже он делал то, что ему нравится и хорошо получается – вёл переговоры с клиентами, организовывал работу и генерировал прорывные идеи. Стив всегда хотел сделать мир лучше, и создание первых по-настоящему персональных компьютеров было для него важным шагом на пути в будущее.

Я не скажу, что случай Джобса необычный, и теория «Хватит мечтать, займись делом» в целом ошибочная, равно как и не буду утверждать, что Кэл Ньюпорт прав. Но мне сложно поверить советам о том, что вместо того, чтобы делать то, что нравится, нужно заставлять себя делать то, что досталось, даже когда речь идёт о такой важной в жизни вещи как мастерство.

Как говорил британский бизнесмен Ричард Брэнсон: «Жизнь слишком коротка, чтобы делать то, что тебе не нравится».

У меня за плечами собственный опыт, когда я в начале карьеры проработал два года на мебельном производстве, и за всё время у меня ни разу не возникало желания развиваться там в профессиональном плане. В первой компании руководство крайне неуважительно относилось к рядовым сотрудникам, и была бешенная текучка, а вторая компания – большая фабрика – так и не перестроилась на новый лад с советских времён. Да и следующее рабочее место не принесло мне радости и удовольствия.

Теория Ньюпорта у меня не сработала, и я искренне верю в призвание и теорию мечты.

Мой друг Слава, с которым мы учились вместе, прямо на первой работе нашёл своё место и полюбил свою профессию: «Я делаю то, что мне нравится, да ещё мне и платят за это». Опять же, смотрите – ключевая фраза «Мне нравится». Он делает то, что доставляет ему удовольствие, и является одним из тех людей, которые нашли своё Предназначение в процессе освоения новой специальности.

Если вас напрягает ваша работа – маленькая зарплата, плохое отношение, смутные перспективы для роста, или же вас до тошноты всё достало, то обязательно попробуйте найти себе дело по душе. Иначе любая другая работа, которую вы найдёте по принципу «хоть бы что-то» может оказаться таким же адом.

Как вариант – найдите работу, на которой вам пусть и не будут много платить, но она будет достаточно ненапряжной, чтобы у вас осталось время и силы на занятие любимым делом. Барбара Шер в своей гениальной «Отказываюсь выбирать» называет такую работу «вполне приемлемой работой» и предлагает её использовать для старта своей мечты. Но такой вариант стоит рассматривать только как промежуточный. Тратить целый день на то, что тебе неинтересно – не самая грамотная трата времени, хоть это косвенно и приближает вас к жизни мечты.

В общем, я бы не советовал вам полагаться на судьбу и прислушался бы к голосу своего сердца.

А что говорит сердце? И почему так сложно заставить себя шевелиться, когда речь заходит о том, чтобы вылезти из рутины и начать заполнять жизнь смыслом?

Одно дело – читать умные книги и вдохновляющие истории, посещать тренинги, выполнять специальные упражнения, определиться с тем, чего ты хочешь в этой жизни, но оставить это лишь в своих мыслях. И другое – взять себя в руки и предпринимать конкретные действия. В реальности это словно две планеты в разных звёздных системах.

Заставить себя начать делать что-то полезное сложнее, чем думать об этом. Заставлять себя делать это регулярно на протяжении месяцев и лет и довести начатое до конца – из области фантастики.

Нам мешает всё, что угодно, и большая часть этого «всего» живёт у нас в голове – страхи, слабости, отговорки, даже банальная лень. «Я боюсь, что мне не на что будет жить». «Я боюсь, что не получится». «Я не знаю с чего начать». «Меня не поймут». И так далее.

Да, это просто – сидеть в своём уютном гнездышке и не рыпаться. И пусть ты восемь часов в день на работе занимаешься тем, что вызывает у тебя отвращение. Да и ещё тебя заставляют задерживаться из-за того, что твой начальник накосячил со сроками, и теперь придётся испытывать отвращение ещё и сверхурочно.

Пусть тебе за это платят совершенно неадекватные деньги, хотя ты, определённо, заслуживаешь большего. Пусть ты с завистью читаешь статьи о людях, которые путешествуют, попадают в приключения или просто занимаются своим делом с блеском в глазах. Зато спокойно – синица в руках лучше, чем журавль в небе, пусть она и дохлая.

К счастью, природа подарила нам несколько великолепных мотиваторов, которые способны подстегнуть даже самую ленивую обезьяну в стае и заставить её задуматься о том, правильное ли она дерево себе выбрала, и не лучше ли будет оторвать свой красный зад

от ветки и перебраться на другое, где апельсины намного вкуснее? Или, быть может, стоит сменить не дерево, а лес?

Один из таких мотиваторов – это осознание смерти.

## Глава 2. Смертельные мотиваторы

*«Я знаю, кто ты. Я знаю, где ты живёшь. Я буду хранить твои права, и я буду проверять тебя, господин Рэймонд К. Хессель. Через три месяца, затем через шесть месяцев, затем через год, и если ты не продолжишь обучение, чтобы стать ветеринаром, ты умрёшь».*

*Ты ничего не сказал.*

*«Проваливай отсюда, и живи своей маленькой жизнью, но помни, я наблюдаю за тобой, Рэймонд К. Хессель, и я скорее убью тебя, чем буду смотреть, как ты работаешь на дерьмовой работе, зарабатывая деньги, которых хватает только на то, чтобы покупать сыр и смотреть телевизор».*

*«Сейчас я уйду, так что не оборачивайся».*

*– Чак Паланик, «Бойцовский клуб»*

В Непале в VI веке до н.э. жил принц. Его отец, как гласит легенда, от одного мудреца услышал предсказание: «Если твой сын в молодости не будет знать страданий, то он вырастет великим царём и полководцем. Если же он познает страдание, то вырастет великим учителем и станет нести знание другим людям». Разумеется, царь мечтал о преемнике и сделал так, чтобы принц никогда не выходил из дворца, рос в роскоши и получал всё, что его душе будет угодно. Принц жил в роскоши и не знал, что в мире есть страдания – болезни, старение или смерть.

Но принц был любопытным, и его всегда интересовала жизнь за дворцовыми стенами. И вот в один день ему удалось обмануть стражу и выбраться в город.

Первым, кого он увидел, был старик, шедший вдоль поля на костылях. Потом он увидел нищего, покрытого кровотокащими рубцами и просящего милостыню. Наконец, дойдя до конца поля, он увидел труп человека, всеми забытого и разлагающегося на солнце, потому что у него не было семьи и друзей, которые могли бы его похоронить.

Это произвело на молодого принца сильное впечатление. Он осознал, что ничего не знал о страдании и решил, как проведёт остаток своей жизни – будет искать способы избавления людей от страдания.

Принца звали Сиддхартха Гаутама, а сегодня мы его знаем как Будду.

Расскажу вам ещё одну легенду, связанную с Буддой.

Жила-была молодая женщина. Она сильно переживала потерю маленького сына. Женщина никому не давала похоронить малыша, но соседи настаивали на разрешении этого вопроса. И тогда она пришла к Будде с просьбой о помощи и совете.

Будда согласился помочь, но поставил одно условие. В соседнем селении мать должна была найти дом, в котором ни разу не побывала смерть, и принести из этого дома горсть горчичных семян.

Женщина сразу же отправилась и вернулась в ту же ночь. Семена она так и не принесла. В селе не нашлось ни одного дома, где бы ни переживали горе утраты. После этого урока она позволила предать земле тело сына и стала последовательницей учения Будды. Она осознала, что горе – спутник жизни.

Возможно, Будда был первым, кто признал неизбежность страданий, но далеко не единственным. Темам болезней, старения и смерти посвящались миллионы трудов, с глубиной древности до современного времени.

Вот, к примеру, из нового – Хьюберт Селби, автор книги «Реквием по мечте», по которой режиссёр Даррен Аронофски впоследствии снял культовый фильм с Джаредом Лето в главной роли. Конечно, Селби далеко не Будда, но его история показательна.

В интервью он рассказывал о том, почему стал писателем. Его жизнь была полна лишений, и в какой-то момент он оказался на самом дне.

Заболев в 15 лет туберкулёзом, он годами скитался по клиникам. В одной из них он согласился на экспериментальное лечение, которое вызвало впоследствии ряд серьёзных осложнений и привело Селби на операционный стол. Во время операции, чтобы получить доступ к легким врачи удалили ему несколько ребер, но из-за халатности повредили оба лёгких. Селби остался в живых, но на десять лет оказался прикованным к постели, и до конца жизни так и не смог восстановить своё здоровье. Его лучшими друзьями на долгие годы стали болеутоляющие. Нашёлся и другой способ облегчить боль – героин.

Врачи не давали утешительных прогнозов. В один из дней Селби лежал в своей комнате, ослабший и измученный болезнью. Он даже не пытался разобраться в той ситуации, в которую попал, просто наблюдал за своими страданиями, но вдруг произошло что-то необычное – по словам Селби, словно пелена спала с глаз, и он увидел своё будущее.

«Я знал, что однажды я умру. И я знал, что перед смертью со мной произойдёт одна из двух вещей. Либо я буду жалеть о прошедшей жизни, либо я захочу прожить жизнь заново».

Размышляя над этим, Селби пришёл к выводу, что у него ещё достаточно времени, чтобы вылезти из той дыры, в которую он попал, и он взял себя в руки. Его друг детства, Гилберт Соррентино, был писателем, и Селби решил: «Из-за болезни я не могу заниматься физическим трудом, но я знаю алфавит. Может быть, я тоже смогу стать писателем?»

Итог известен – его мрачные, пропитанные болью и безысходностью романы «Реквием по мечте» и «Последний поворот на Бруклин» о жизни американского андеграунда стали классикой.

Главный герой повести «Смерть Ивана Ильича» Льва Толстого оказался не настолько удачливым. Будучи по жизни ярким примером среднестатистического обывателя, он был по своему счастливым, я бы даже сказал – наивным, пока не произошёл роковой случай.

Вешая новые занавески, Иван Ильич получил травму, и доктор сделал неутешительный прогноз: с почками беда, готовьтесь к уходу в мир иной. Иван Ильич воспринял приближение смерти с невероятным страхом, он прошёл все пять стадий своего горя, известных ныне психологам – отрицание, протест, торг, депрессию и, наконец, принятие факта неизбежной смерти. На каком-то этапе он дошёл до того, что выл целый день: «УУУ!», оставшееся от крика «НЕ ХОЧУ [умирать]!». Друзья и коллеги бросили его, думая о нём как человеке, который скоро освободит рабочее место, не будет востребован долги и т. д. Лишь слуга Герасим, простой и честный, относился к нему искренне, и в его простоте Иван Ильич увидел то, чего ему так не хватало на протяжении всей жизни.

За час до кончины для Ивана Ильича наступил момент истины. Он принял неизбежность смерти и осознал, что за его «счастьем» скрывалась тупая, бесполезная и эгоистичная жизнь. Закрыв глаза, он услышал, как кто-то из присутствующих сказал, что он уже умер. С последним вздохом Иван Ильич прошептал себе: «Кончена смерть, её нет больше».

Прочитайте эту повесть, вам понравится, особенно если вы стремитесь стать успешным человеком и упорно лезете вверх по карьерной лестнице.

Мы привыкли думать о смерти как об ужасной вещи, вершине страданий. Для нас это нечто таинственное, мрачное и тоскливое. То, чего мы должны избегать так долго, насколько это возможно. Мы покупаем все виды лекарств, чтобы отсрочить неизбежное. Мы покупаем тонны косметики, используем всякие антивозрастные кремы и маски, чтобы никто не видел, как мы стареем. Но, как говорит английская пословица, в жизни неотвратимы две вещи – это смерть и налоги (или, как сказал Барак Обама в ответ на многочисленные подколки: «В жизни неизбежны три вещи: смерть, налоги и тот факт, что моя жена Мишель не будет участвовать в президентских выборах»).

Тем не менее, понимание и принятие того, что в итоге мы все умрём, приводит к великим свершениям – как минимум, к переоценке того, чем вы занимаетесь и чего хотите от жизни на самом деле.

## **Memento Mori, или ваш персональный напоминатель о смерти**

Давным-давно, когда я учился в 11 классе и готовился к поступлению в университет и самостоятельной жизни вдали от родителей, отец принёс мне «Memento» Радека Йона. В этой псевдодокументальной книге в красках рассказывалось о полной кошмаров жизни молодого парня, моего чешского тёзки Михала, который подсел с друзьями на наркоту. Тогда она мне показалась просто мрачным неформальным чтивом, но спустя время до меня дошло, что книгу эту я получил как предупреждение о том, чем мне следует заниматься в жизни без контроля родителей, а чем не следует.

На обложке книги крупными буквами было написано крылатое латинское выражение: «Memento mori – Помни о смерти», и, скажу вам честно, книгу я прочитал, отложил в сторону и забыл (и то, что я в студенчестве не подсел на героин – вовсе не заслуга этой книги), но её название мне впечаталась прямо в мозг.

Любопытно происхождение выражения «memento mori». В Древнем Риме эти слова произносились во время триумфального шествия римских полководцев, возвращающихся с победой. За спиной военачальника ставили раба, который был обязан периодически напоминать триумфатору, что несмотря на свою славу, тот остаётся смертным. В атмосфере роскоши и тотального морального разложения, окружавшей высокие чины Империи, это неплохо отрезвляло.

Как мы знаем, смерть до относительно недавних времён была делом обыденным, повседневным – войны и эпидемии выкашивали города, и в любых своих делах, планах и замыслах следовало делать на неё поправки. Благо, люди верили в загробную жизнь. Тема смерти находила своё отражение в различных областях искусства – архитектуре, живописи, скульптуре, литературе.

В наше относительно спокойное время, когда мы не боимся умереть от вражеской стрелы или проклятья ведьмы, понимание и принятие смерти тоже имеет смысл. Оно может привести к великим свершениям – как минимум, к переоценке того, чем вы сейчас занимаетесь и чего хотите от жизни в глубине души. В принципе, списки в духе «101 вещь, которую я хочу сделать до того, как умру» можно писать и ради развлечения, особо не заморачиваясь размышлениями о неизбежности смерти. Но именно понимание того, что жизнь ограничена и непредсказуема, помогает принимать важные практические решения. Время-то идёт, песчинки в ваших песочных часах падают, и с каждой минутой, потраченной на всякую чепуху, их становится всё меньше.

Можете положить себе на стол маленький сувенирный череп – ваш персональный memento mori, напоминатель о неизбежности смерти. Я украл эту идею у норвежского писателя Эрленда Бакке и два года назад завёл себе такую черепушку. Это искусное произведение китайского ремесленника напоминает мне о времени, когда я сам был близок к тому, чтобы повторить подвиг танатонавтов Бернарда Вербера, только без возврата на операционный стол. Посмотрев в глаза смерти, ты начинаешь несколько по-другому относиться к жизни, и то время, пожалуй, в моей жизни было самым осознанным.

К сожалению, постепенно такие «чистые» мысли вместе со страхами стираются из памяти, и тут на помощь как раз и приходит персональный напоминатель. Я не призываю вас носиться с черепом по городу, как шекспировский Гамлет. Достаточно, чтобы он время от времени попадался вам на глаза.

Хорошо, пусть это будет не череп – да всё что угодно, хоть статуэтка Шивы, хоть Ямы, хоть картинка с изображением Смерти из книг Терри Пратчетта (если вы так и сделаете, то я определённо признаю – у вас есть чувство юмора). Главное, чтобы для вас это было понят-

ным напоминанием. Понимание неизбежности смерти и неопределённости жизни прочищает мозги и открывает глаза лучше, чем страх растолстеть или быть уволенным с работы. В конце концов, это единственное, чего мы точно не переживём.

Итак, примите поздравления. Однажды вы умрёте, и вы не будете знать, когда это случится и из-за чего. Может быть, вас завтра собьёт автобус. Может быть, вы умрёте в окружении своих внуков и правнуков в 150 лет, как Урсула из «Ста лет одиночества» Маркеса. В любом случае, это произойдёт, и фишка здесь в том, что осознание смерти может стать для вас вещью, которая заставит вас пересмотреть взгляды на жизнь и на то, чем вы сейчас занимаетесь и в каком направлении продвигаетесь.

Когда я в первый раз озвучил идею о смертельных мотиваторах публике, на меня посыпалась критика:

«Если будешь постоянно думать о смерти, то большую часть жизни проживёшь стариком»

«У меня интересная жизнь никак не ассоциируется с постоянными напоминаниями о том, сколько дней мне осталось»

«Зачем программировать себя на жизнь до 90 лет, если вдруг вы можете прожить ещё больше?»

И так далее. Согласен, размышления о смерти – штука мрачная, но на это можно посмотреть с разных точек зрения.

Можно думать о том, что всё – тлен, все мы рано или поздно умрём, «дивиться не чему, делиться не чем». Человек, которого регулярно посещают такие мысли, либо находится в депрессии, и это надо лечить, либо в переходном возрасте, и это пройдёт само собой.

А можно относиться к себе критически и в моменты принятия важных решений задумываться: «Стоит ли тратить время на это? Поможет ли это сделать мою жизнь такой, какой я хочу на самом деле? Не буду ли я потом жалеть, что сделал/не сделал это».

Получается такой смертельный тайм-менеджмент или, как мне больше нравится, тайм-менеджмент для бессмертных. Хотите быть эффективным и жить на полную катушку? Думайте, на что тратите своё время.

## **Живи вечно или умри, пытаясь. Тайм-менеджмент для бессмертных**

*– Если бы у тебя было много времени на часах, чтобы ты сделал?*

*– Будь у меня время – я не тратил бы его впустую.*

*– «Время»*

Пару лет назад сняли один фантастический фильм, называется «Время». В главной роли – Джастин Тимберлейк, так что когда я его начал смотреть, то был уверен в том, что он мне не понравится. Даже несмотря на то, что в роли подруги главного героя – Аманда Сайфрид.

В итоге я просмотрел весь фильм с открытым ртом. Если вкратце, то у жителей Земли в руку вживлены специальные часы с обратным отсчётом. Когда время доходит до нуля, человек умирает. Как продлить себе жизнь? Разгрузить несколько вагонов или отпахать смену за станком, например. Тогда в конце недели твой работодатель отсыплет тебе времени, которого хватит, чтобы прожить ещё одну неделю. Ну и, как это водится в антиутопиях, где-то наверху есть те, кто времени не считает – у них в запасе миллионы лет.

Как-то всё это знакомо.

Идея о том, что помимо денег люди между собой расплачиваются временем собственной жизни, уже давно витает в воздухе, а фильм лишь буквально обыгрывает эту тему торговли временем. А так... Все мы давно уже торгуем своим временем, даже не осознавая этого. Начальник требует задержаться в офисе, клиенты названивают в любое время суток, родственники то и дело просят помочь, супруг или супруга постоянно жалуются на то, что вы ему/ей уделяете мало времени. А ещё интернет и соцсети. Времени постоянно не хватает, и, если бы его продавали за деньги, мы все бы уже набрали кредитов. Вопрос в том, как потом рассчитываться с кредиторами?

Одна из главных наших ошибок по отношению к собственному времени – это то, что мы не чувствуем его течение и не осознаём его конечность. Более того, мы воспринимаем себя и свою жизнь совершенно не так, как дела обстоят на самом деле. Как в армейском анекдоте – есть два мнения, моё и неправильное.

Далай-ламу однажды спросили, что больше всего его изумляет. Он ответил:

– Человек. Вначале он жертвует здоровьем, чтобы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он так беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая сожалеет о том, что не жил.

Мы ведём себя так, словно считаем себя бессмертными – едим вредную пищу, курим, принимаем алкоголь, даём своему телу сверхвысокие нагрузки или, наоборот, стараемся как можно меньше двигаться. Я сам себя ощущал таким бессмертным, ровно до тех пор, пока не получил серьёзную травму и, образно выражаясь, не посмотрел этой самой смерти в глаза. И вот тогда мне пришлось пересмотреть всё – вообще всё, что я делал раньше, и как я раньше жил.

Всякие робкие мысли о том, что надо бы начать худеть, заниматься спортом, бегать, следить за внешностью мы отгоняем с такой уверенностью, будто бы впереди у нас – тысячи лет, и всё ещё успеется. Но вместо тысячелетий у нас впереди несколько десятков лет. Так ли это много?

## Калькулятор жизни

Давайте прикинем, сколько всего дней в жизни человека. Если умножить 365 дней на, допустим, 80 лет жизни (что намного выше средней продолжительности жизни в РФ, но мы ж оптимисты), то мы получим число в 31025 дней. Это много, но если вам уже тридцать, то примерно 11000 из них вы уже прожили. Остаётся около 20000 дней. Если перевести их в часы, то получится 480,000 часов – тоже вроде бы много. Но 160,000 мы тратим на сон, 10,000 на душ, чистку зубов, одевание и обувание, 40,000 на готовку и принятие пищи. Восемь часов по будням на работе – ещё 63,000 часов, если не считать послепенсионный возраст, а если добавить хотя бы полтора часа на дорогу на работу/ с работу, то эта цифра возрастёт до 74,000 часов.

## **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.