Владимир ЯКУБА

#БИЗНЕСНаставник

ПРИНЦИП КУБА

РЕВОЛЮЦИЯ В БИЗНЕС-МЫШЛЕНИИ

#БизнесНаставник

Владимир Якуба

Принцип куба. Революция в бизнес-мышлении

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9
ББК 88.52

Якуба В. А.

Принцип куба. Революция в бизнес-мышлении / В. А. Якуба — «Издательство АСТ», 2019 — (#БизнесНаставник)

ISBN 978-5-17-116337-2

«Принцип куба. Революция в бизнес-мышлении» – новая книга Владимира Якубы, тренера по лидерству, продажам, мотивации и работе с командой, хедхантера № 1 в России. Реальный опыт и практические советы, как изменить свое мышление, направив его в сторону успеха, и не пропустить жизнь. Вы узнаете, как идти вперед и не сдаваться, радоваться переменам и не сойти с ума от обязательств, сохранить мотивацию и отгородиться от информационного шума, мобилизовать ресурсы и управлять эмоциями, научиться отдыхать и находить на это время. Для каждого, кто стремится взять жизнь и карьеру в свои руки. Начните меняться. Переверните мышление!

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-116337-2

© Якуба В. А., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Грань 1. Решимость 6
Все начинается с мысли 6
Добро пожаловать в зону развития 9
Создавайте свою реальность 12
Идите маленькими шагами к большим желаниям 16
Старики жалеют об одном 19
Вы сами установили границы – расширяйте 22
Грань 2. Осознанность 27
Миром правят оптимисты – присоединяйтесь 27
Даже если вас съели, у вас есть два выхода 30
Слушайте свое тело. Это и есть интуиция 32
Действуйте по закону воздушного шара 34
Будьте там, где ваши мысли 37
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Владимир Якуба
Принцип куба. Революция в бизнес-мышлении

© Якуба В., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Грань 1. Решимость

Все начинается с мысли

Перемен требуют наши сердца.
Группа «Кино»

Все создается дважды: сначала в сознании, а затем в реальности.
Робин Шарма

Я не просто так назвал книгу «Принцип КУБА»: куб состоит из шести равнозначных граней. Если одна из них будет выше или ниже других, то рушится баланс, устойчивость, куб перестает быть кубом. Также и в жизни: каждая сфера имеет значение. Шесть глав моей книги как шесть граней куба. Они написаны с целью объяснить, как достичь гармонии в жизни. Это своеобразная «революция» в голове. Мне немного жаль, что в нужном возрасте мне не пояснили многое из того, о чем я расскажу вам. Но сожалеть бессмысленно. Нужно действовать.

Мир меняется с фантастической скоростью, и мы меняемся вместе с ним. Сопротивляться нет смысла. Справедливо отметил путешественник Федор Конюхов: «Мир переворачивается, но люди смотрят футбол, едят бутерброды и остаются спокойными». Все трансформируется! Технически мир очень изменился. Кто-нибудь из вас помнит про дискеты и пейджеры? Я даже помню про перфокарты. В 2005 году самым популярным способом хранения передачи объемных файлов была запись на CD-диск. Сегодня проще хранить данные в облачных сервисах. Наш дом становится «умнее»: он встречает включенным светом, когда подходишь; предупреждает, если в холодильнике заканчивается еда.

Бизнес переходит в интернет: выгоднее работать с удаленными сотрудниками, чем арендовать масштабные офисы и контролировать опоздания персонала. Исчезают старые профессии и возникают новые.

Московская школа управления Сколково несколько лет назад подготовила удивительный проект под названием «Атлас новых профессий»[1], в котором можно найти совершенно неожиданные варианты. Как вам сити-фермер или дизайнер эмоций? Удобно, что ресурс предлагает список учебных заведений, где можно получить профессию будущего и перечень работодателей, ищущих подобных специалистов. Недавно я выступал с мастер-классом в Ростове-на-Дону. Разговорились про вакансии, и одна участница сказала, что в ее компании сейчас заняты поиском человека на должность «курьер на электроскутере». А мы все ногой толкаем наш «самокат жизни». Давайте поедем быстрее и разумнее.

Новые тренды возникают и гаснут с такой скоростью, что не успеваешь понять, к чему прислушиваться и что продержится дольше. Постоянного не существует, это утопия. И как не сойти с ума в таком темпе? Стать гибким, уметь адаптироваться и научиться воспринимать перемены к лучшему. Это новые возможности, момент, чтобы осмыслить, в каком направлении вы движетесь.

Если вы хотите жить по собственному сценарию, воплощать все свои «хочу», путешествовать, начинать свое дело, научитесь меняться. При этом мозг будет всеми силами саботировать новое. Это объясняется на физиологическом уровне: «нижние» слои[2] (эмоциональный (лимбическая система) и рептильный мозг) в любой непривычной ситуации включают тревогу

[1] http://atlas100.ru/

[2] https://www.b17.ru/article/91474/

и защищают нас от активных действий. Но жизнь – это динамика, непрерывный процесс, остановить ее невозможно, приняв это, начинаешь относиться к трудностям по-другому.

Я помню, как в 22 года меня пригласили на тест-драйв нового «мерседеса» в загородный клуб «Чайка» в Нижегородской области, где я еще минут 40 «тестил» водный мотоцикл. На нем нужно ездить стоя или на коленях, и я стер колени до крови, но откатал по полной и понял, что мне это нравится. А потом понял, что «это нравится» быстро проходит. И мыслить нужно шире, чем хорошее авто и времяпрепровождение для избранных. Был я тогда очень далек от тех возможностей, которыми обладаю сейчас. Помню и уровень своей заработной платы в 27 тысяч рублей, но… стабильной. А это такой «наркотик» – стабильность. Она тормозит развитие, прогресс и плодит парализующие страхи ситуаций, выходящих за привычные рамки (увольнение с работы, ссоры и др.). Возникшие трудности выбивают из колеи тревожными вопросами. Например: «Как я буду жить дальше?» Но именно нестандартные события аккумулируют скрытые энергетические резервы, помогают справляться со сложностями, которые вы ранее считали непреодолимыми. И упомянутые увольнение и развод можно пережить: найти новую работу, влюбиться снова.

Перемены – шанс сдвинуться с мертвой точки. А для этого надо мечтать шире, искать возможности. Разрешить себе иметь больше! Проверьте на прочность правила, по которым вы жили раньше. Естественно, речь о внутренних границах, не о нарушении этических и юридических законов. Пробейте свой стеклянный потолок. Как говорил знаменитый французский исследователь Жак-Ив Кусто, «если у человека появляется возможность вести необычную жизнь, он не имеет права от нее отказываться».

Искренне ответьте самому себе, для чего вам перемены и что будет, если все останется как прежде. Это цена ваших намерений: будете вы и дальше строить планы или начнете воплощать их в реальность. В этом ключ изменений: как было раньше – больше нельзя. Не будет новых движений – не будет и новых результатов.

9 июня 2017 года я попал в сильное ДТП. Произошло лобовое столкновение на загородной трассе Сургут – Нижневартовск с автомобилем, который выехал на встречную полосу. Я ехал с одного выступления на следующее. На заднем сиденье. Пристегнутым. Спал. Когда «скорая помощь» везла меня с мигалками (а я впервые оказался внутри автомобиля, которому раньше уступал дорогу сам), доктора передавали по рации, что везут четверых.

Троих в состоянии средней тяжести.

Одного (меня) в тяжелом.

Мне сильно повезло. Три недели в «травматологическом центре», и я продолжил свой путь. Думаю, будет неправильно сказать, что мое сознание в тот день как-то поменялось. Одно было точно: когда я открыл глаза, лежа на траве, и увидел рядом пылающий автомобиль, в котором ехал, я почувствовал себя совершенно счастливым человеком. Абсолютно. И то ощущение заглушало боль в теле.

И, думаю, понятно почему.

Вам не нужно оказываться в новой для себя ситуации, вам не нужен волшебный пинок или яркое поражающее событие, чтобы измениться. И не нужно безудержное стремление к тому, чтобы обязательно быть богатым и успешным. Для начала нужно изменить мышление, сделать маленькую революцию своих старых привычек. И если вы взяли эту книгу в руки, вам точно нужно прочитать ее полностью, чтобы понять, что именно нужно поменять в жизни, чтобы стать чуточку сильнее, успешнее и счастливее.

Подведем итоги:

1. Все перемены и препятствия, которые за ними следуют, даются нам в том масштабе, который мы в силах преодолеть.

2. Перемены – это энергия. Любите их, а не пугайтесь. Пробуйте новое: жизнь как книга – не застревайте на одной странице.

3. Добро пожаловать в зону роста. Подарите себе себя.

Добро пожаловать в зону развития

Если вам тяжело, значит, вы идете в гору.
Популярное высказывание

Мне не нравится зона комфорта. Во-первых, мне непонятна формулировка качества жизни, которое хочется улучшить. По обещаниям, покинув эту зону, достигнешь того самого счастья и успеха. Так, может, справедливее назвать текущее положение зоной *дискомфорта*? А во-вторых, я действительно не понимаю однообразную жизнь без развития. Трудности, которые выводят из зоны комфорта, не обязательно должны быть драматичными событиями: это могут быть элементарные повседневные препятствия. К примеру, вас уволили с работы, которую вы и так недолюбливали, и вы наконец рискнули попробовать себя в новой сфере. Что вы приобретете в итоге? Новый опыт, знакомства, навыки, которые захотите подтянуть для профессии.

К примеру, офис вашей компании переехал в другой район, и теперь вам приходится больше ходить пешком в перерыве, чтобы съесть свой обед. Что вы приобретете? Сможете больше гулять и меньше сидеть за компьютером, а может, станете дружнее с коллективом, потому что начнете заказывать корпоративные обеды с доставкой и больше общаться в перерыве.

У меня была одна знакомая, Евгения, которая при возникновении перемен начинала говорить фразы из серии: «Ну вот… теперь… зачем это…» и подобные, всячески демонстрируя свое негодование. И это ее принцип жизни. Чтобы ни случилось, любое новшество и изменение привычного хода дела вызывает неприятие. На это, как я сделал вывод, есть две причины:

1. Повышает вероятность того, что не придется меняться самому (вдруг именно тебе скажут, что, мол, раз ты ворчун, то делай как раньше).

2. Привлекает к себе внимание, да и всегда есть, о чем поговорить.

Кто знает, что несут за собой даже маленькие изменения?

Вы ежедневно успешно справляетесь с новыми препятствиями, но не придаете этому значения. Кстати, мозгу совершенно все равно, какой объем задачи он решает. Для него главное – получить результат вне зависимости от величины задачи. Поэтому, когда вы даете ему новые задания, вы в прямом смысле продлеваете ему жизнь.

Перемены всегда волнительны: выбирая новое, вы добровольно вносите дискомфорт в повседневность. Трудности закаляют, и если вам непросто, значит, вы развиваетесь. Не идите по пути малого сопротивления. Человек вырастает по мере того, как растут его цели, отметил немецкий поэт и философ Фридрих Шиллер.

Недавно я ехал из Калуги, где прочитал тренинг для команды руководителей «Эконивы», в Московскую область на ежегодное выступление для «Ренессанс жизнь». Автомобиль, в котором я ехал, был то ли машиной компании, то ли обычным такси – в подробности я не вдавался. Остановились мы на МКАДе, на заправке. Водитель вышел. Спустя несколько минут я решил выйти сам. Захожу в мини-маркет, вижу водителя, который рассчитывается на кассе. Ну, думаю, у меня есть время заглянуть в уборную. Когда я вернулся, водитель уже ушел. Я решил, что, пока он заправляет машину, я куплю чай с кексом. Успел еще обсудить, какой кекс, точнее маффин, лучше взять: шоколадный или ванильный. Выхожу на улицу. В одной руке чай, в другой – шоколадный маффин и… Машины нет. А в ней чемодан, ноутбук, документы, карточки и прочее. Как считаете, что я подумал? Что я сказал – вслух? И самое главное, что почувствовал? Моя фраза: «Да, ладно!» – с улыбкой и удивлением. Что я почувствовал? Прилив энергии. Потому что ситуация новая, интересная, хотя в результате могла оказаться, крайне неприятной. Я на всякий случай обошел здание мини-маркета, чтобы посмотреть, не

припарковался ли водитель рядом. Понял: нет, не припарковался. Вернулся обратно. Сел за стол, достал телефон, который, выходя из машины, беру всегда с собой, и стал созваниваться с организаторами. Долгие шесть минут я не мог дозвониться ни до кого, но тело мое и разум были спокойны. Волноваться и переживать в этой ситуации – на 100 процентов бесполезное занятие. Полезное – только если думать, как решать проблему.

Как рассказал мне потом водитель, у него реакция была совсем иной. Он сильно разволновался. Пытался сдать по МКАДУ «задним ходом», но, поняв что идея обречена на провал, поехал разворачиваться. Через полчаса он вернулся. Я допил чай, сел и поехал дальше. Волнения ни к чему. Перемены, даже если они не ведут к лучшему, только укрепляют психику или расшатывают и рушат ее понемногу.

Девяносто процентов ваших переживаний связаны с тем, чего никогда не произойдет. Согласны? Так зачем же тогда волноваться в этих самых 90 процентах случаев? Какой это несет смысл? Дискомфортная ситуация для меня – это новая ситуация. Именно она развивает и делает мою жизнь насыщеннее и интереснее. Начните относиться к событиям вашей жизни иначе. С интересом. Дискомфорт или стресс теперь новая идея, азарт и что-то явно интересное.

Опишу недавний ну очень бытовой случай. Я был дома. Один. Решил налить себе ухи и пообедать. Открываю холодильник, беру большую кастрюлю и следующим движением, вытаскивая уху и одновременно закрывая холодильник, случайно виляю кастрюлей так, что часть ее содержимого проливается на футболку. Что я сказал и почувствовал? И что произошло с моей мимикой? Думаю, вы уже догадываетесь, что ругать я себя не стал, да и волноваться тем более. Я произнес: «О-па», на лице улыбка. Дальнейшие действия. Ставлю кастрюлю, наливаю уху в тарелку, убираю в микроволновку, снимаю футболку, немного застирываю и возвращаюсь на кухню. Какой был смысл расстраиваться?

Внутри каждого сидит маленький ребенок, который боится любых новшеств и изменений: не знает, к чему приведут непонятные эксперименты, ему и так *хорошо*. Именно эта боязнь останавливает от новых действий. Есть хороший афоризм: «Наши мысли – чертежи нашего будущего». Проанализируйте свои страхи: что конкретно вас пугает и останавливает, почему вы решили, что этого стоит бояться. И работайте над ними. К примеру, вы хотите управлять автомобилем, но постоянно откладываете покупку, объясняя тем, что не можете себе ее позволить. Да, машина – дорогое удовольствие. Но если копнуть чуть глубже, может оказаться, что вы боитесь не высоких цен на авто, а с ужасом представляете, как сядете за руль и окажетесь в бесконечном потоке машин, где все сигналят, куда-то торопятся и что-то кричат через закрытое окно. Какое удовольствие? Это же сплошной стресс! Эту пугающую ситуацию можно решить в два этапа.

Во-первых, включите логику, перестаньте себя накручивать и растить из мухи слона: при соблюдении ПДД вероятность попасть в аварию крайне мала.

Во-вторых, вы можете обратиться в автошколу за дополнительными уроками, выезжать на работу раньше, пока на дорогах меньше машин, или начать с управления более бюджетным авто, если больше всего вас пугает авария. Вы почувствуете себя увереннее, наберетесь опыта и сможете наконец исполнить желаемое.

Немного сложнее со страхом перелетов. Каждый четвертый человек боится летать, а 14 процентов[3] всех людей в мире никогда не сядут в самолет. Однако если задуматься, то прямо сейчас в небе летит около 13 000 самолетов, это происходит прямо сейчас. Каковая вероятность нештатной ситуации? Уж поверьте моему личному опыту, намного выше риски в нахождении в автомобиле. Статистика говорит сама за себя. По данным ГИБДД, только с января по сентябрь 2018 года в России в ДТП погибли 11 тысяч человек[4].

---

[3] https://www.novayagazeta.ru/articles/2018/02/12/75487-polet-na-samolete-eto-samoe-bezopasnoe

[4] https://www.gazeta.ru/auto/2018/09/23_a_11977051.shtml

Русская служба Би-би-си (BBC)[5] опубликовала статистику «Сети авиационной безопасности» (Aviation Safety Network, ASN) за 2018 год, где сказано, что лишь один из 2,5 миллиона полетов закончился инцидентом с человеческими жертвами (погибли 556 человек). В 2017 году этот показатель был лучше: одна катастрофа на 7,4 миллиона полетов (44 человека).

Управление автомобилем создает иллюзию безопасности: вам кажется, что ситуация под вашим контролем. Однако это в корне не так. Вы одинаково доверяете свою жизнь транспорту. Разница в нескольких секундах, за которые успеваешь взглянуть смерти в лицо. В автомобиле катастрофа происходит быстрее.

Автор книги «Полет без страхов», психолог Патриция Фёрнесс-Смит, говорит о том, что люди боятся летать, потому что полеты неестественны для человека. Мы наземные животные. И от непонимания и страха «срабатывает более примитивная эмоциональная часть мозга, а думающая – та, что отвечает за рациональный мыслительный процесс, – игнорируется». Поэтому испуганный пассажир самолета не слышит аргументы и статистику, доказывающую безопасность полетов. Сюда же подключается боязнь замкнутых помещений (клаустрофобия), боязнь высоты (акрофобия), астрапофобия (боязнь грома и молнии) и социофобия (боязнь общества).

Подведем итоги:

1. Лишиться мечты из-за проекции надуманных проблем так же нелепо, как мечтать и не делать.

2. Преодоление себя не должно быть чем-то шокирующим и неприятным. Усилия могут быть небольшими, дозированными, но целенаправленными, тогда вы достигнете цели в любой области.

3. Научитесь правильным реакциям на все новое и даже неприятное.

[5] https://www.bbc.com/russian/other-news-46732732

Создавайте свою реальность

If today was your last day,
And tomorrow was too late[6].

Nickelback

В детстве я верил в гороскопы. Я с нетерпением ждал новой газеты, а когда приходило несколько разных, то читал всё про Близнецов и полагал, что всё предначертанное – правда. А потом решил почитать про остальные знаки зодиака и понял, что все астропрогнозы универсальны и в целом подходят лично мне.

Всё подходит всем. А означает это то, что:

1. Только вы выбираете, как будете жить завтра. И выбор этот делаете каждый новый день.

2. Не нужно себя настраивать на что-либо, кроме лучших программ и ваших личных желаний.

Никто не проживет вашу жизнь за вас и не поведет вас за ручку к успеху, поэтому, если выбирать судьбу рыбы-прилипалы[7], не надо удивляться, что плывешь не в ту сторону. Жизнь – игра, в которой вы сами прописываете многие правила.

Помню, когда в 2007 году я открыл свою первую компанию, называлась она Tom Hunt, я стал рассуждать о том, что как жаль, что я не живу в Москве. Ведь только тогда я бы мог считаться серьезной московской организацией. А потом понял, что для того, чтобы стать «москвичом», нужно всего лишь три вещи:

1. Прямой московский номер.

2. Помещение для офиса, которое можно арендовать, когда мне нужно.

3. Приезжать в Москву и проводить там рабочий день. Не сильно рассказывая, что ты приехал в 6:25 и едешь домой обратно в 23:45 тем же ночным поездом.

А тем временем в Нижнем Новгороде, где я тогда жил, я создавал сильную команду, которая легко управляла всеми консалтинговыми проектами и эффективно закрывала вакансии удаленно.

Помните слова в известной песне: «Есть только миг между прошлым и будущим»? Сегодняшний день – результат вчерашних действий. Если идти в верном направлении, неудивительно оказаться в желаемой точке: у настоящего просто нет другой возможности. В фильме «Форрест Гамп» мама главного героя учила маленького Форреста, что жизнь как коробка шоколадных конфет: никогда не знаешь, какая тебе попадется. Но жизнь не всегда сладкая, как шоколад, она скорее как большой шведский стол: подходишь со своей тарелкой и сам выбираешь, чем ее «наполнить».

В 20 лет я стал работать в кадровом агентстве RC Group, где задавал много вопросов кандидатам, которых мы отбирали на новые вакансии. Каждое интервью длилось в среднем 35 минут. Один и тот же вопрос я задавал почти всем: кем вы видите себя через 5 лет? Большинство отвечали очень стандартно: «Я вижу себя руководителем среднего или высшего звена в компании ТОП-5 рынка». Некоторые отвечали довольно искреннее и интересно. Такой вопрос

---

[6] Что, если сегодняшний день – последний, а завтра – уже поздно.

[7] Рыбы, присасывающиеся к китам, морским черепахам, днищам кораблей, питаются планктоном и эктопаразитами хозяина.

отрезвляет: будете ли вы продолжать заниматься тем, чем сейчас, плыть по течению или предпринимать действия?

Есть еще вопросы, которые стоит задавать себе периодически:

Планируете ли еще детей?

Разработали ли вы свой проект? Начали свое дело?

Вы работаете на той же должности, ездите на той же машине и проводите отпуск там, где хотите или можете?

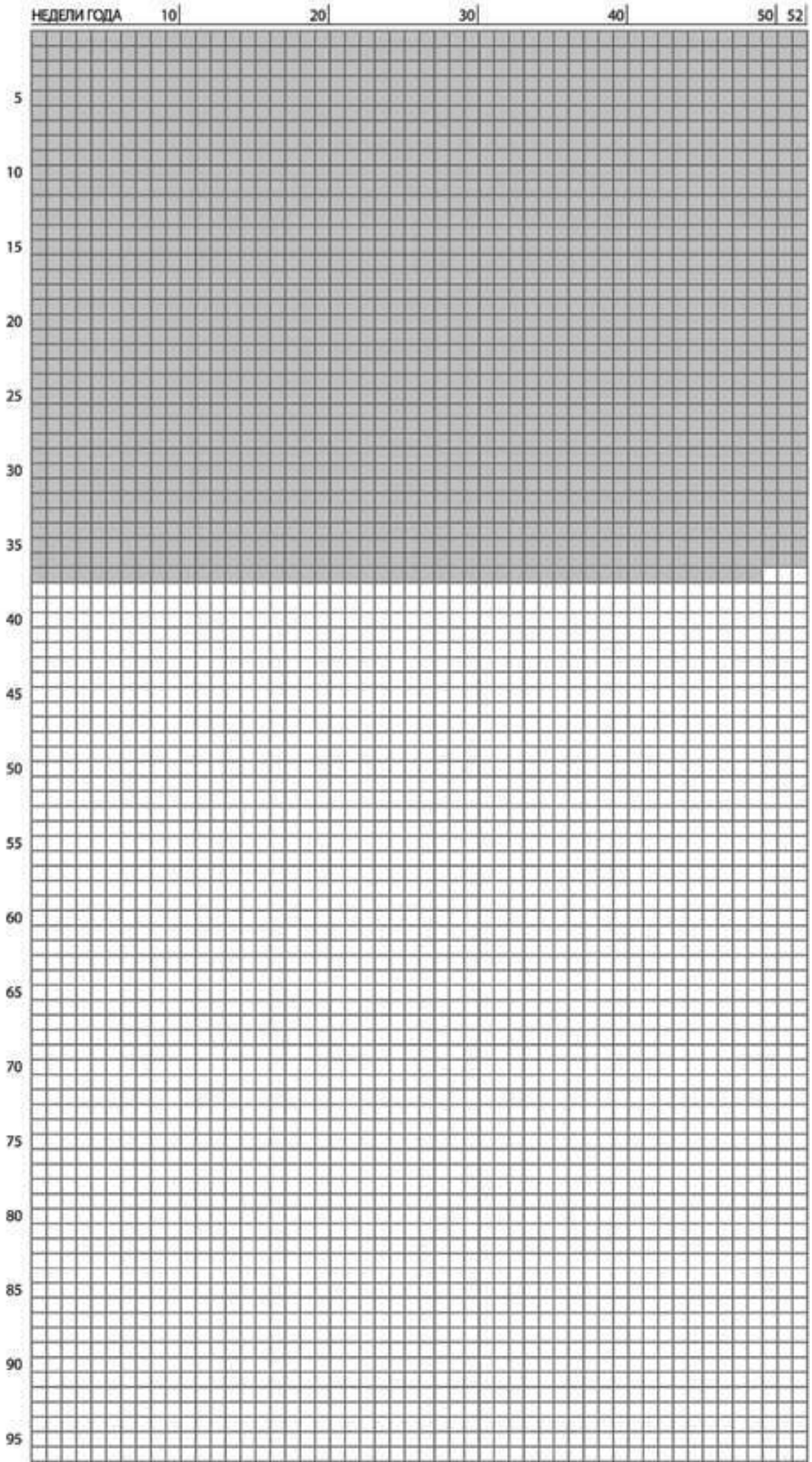
Например, сейчас вы продавец ювелирных изделий. Видите ли вы себя в этой должности, за этой же стойкой в 2023 году?

Если да – отлично. Вы нашли работу, которая вас устраивает, дает необходимые преференции, и можно только порадоваться: вы на своем месте! Ваше абсолютное право и выбор наслаждаться и жить так, как хочется.

Если нет, то… почему вы еще там? Может, вас не устраивает должность. Может, вы вообще ненавидите золотые украшения, покупателей, слепящий свет над прилавком, но при этом ничего не делаете, чтобы сменить сферу. Так вы только хотите изменений или уже меняетесь?

Здесь у меня возникает вопрос: сколько жизней у вас в запасе? Помните, как в фильме «Москва слезам не верит» один из героев признается: «Все казалось: не живу, а так, черновик пишу, еще успею набело».

КАЛЕНДАРЬ МОЕЙ ЖИЗНИ



По сети гуляет «Календарь жизни»: лист в клеточку, где строчки обозначают недели, столбцы – годы, а каждая ячейка – 7 дней. Задача: зачеркнуть то количество клеточек, которое соответствует вашему возрасту. К примеру, мой календарь выглядит следующим образом.

Вы когда-нибудь считали прожитые годы вот так? Попробуйте, отрезвляющий метод. Обычно подобными вопросами задаются уже взрослые люди, а им в этом листочке приходится вычеркивать много клеточек, ведь лет прошло немало. Поэтому этот календарь так впечатляет: времени осталось не так много. Великая актриса Алиса Фрейндлих однажды сказала: «Единственная моя ошибка – три четверти жизни я думала, что все еще впереди».

Время – бесценный и невосполнимый ресурс. Как вы его распределяете и на что тратите, зависит только от вас. Живите в соответствии со своими планами, чтобы потом не удивляться, как быстро пролетела жизнь, а вы так ничего и не успели. Создавайте свою реальность. Живя в чужой, можете ничего не успеть. Или же успеть не то, что запланировали.

Подведем итоги:

1. Вы живете в той реальности, с которой согласны сами.
2. Начните делать сейчас больше или иначе. И результаты получите завтра.
3. Часть жизни уже позади: вы можете многое не успеть. Меняйтесь сегодня.

Идите маленькими шагами к большим желаниям

Чем дольше вы идете к успеху, тем он становится ближе.
Наполеон Хилл

– Сема, у тебя есть мечта?
– Есть.
– Какая?
– Хочу бросить пить.
– Так брось.
– Да? А как потом жить без мечты?
Анекдот

Есть знаменитое выражение Альберта Эйнштейна: «Странно делать одни и те же действия и рассчитывать на разный результат». Арифметика дней и календарь выше приведены для наглядности. Нам дано немного времени, и важно его использовать с умом.

Скажите, а что сегодня вы сделали для того, чтобы приблизить вашу цель? Кстати, мне слово «цель» перестало нравиться. Оно какое-то искусственное и часто навязанное избитыми смыслами. Я заменяю «цель» на «желание», вот оно точно ваше. Будем подразумевать, что это синонимы по принципу «цель = желание». В чем между ними разница? Мечта позволяет мыслить шире, больше фантазировать, не ограничивая себя рамками и бюджетами. Сделав мечту целью, мы начинаем поэтапно претворять абстракции в реальность, и фантазия становится *мечтой с датой «выдачи»*.

Разберем на примере. Допустим, ваше желание – новая машина.

Мечта: сменить автомобиль

Цель:
1. Съездить в автосалон, записаться на тест-драйв.
2. Мониторинг сайтов: a, b, c.
3. Выбрать комплектацию.
4. Определить бюджет.
5. Купить авто.

Очень важно структурировать свои планы, потому что если вы просто хотите «купить машину в следующем году», то может оказаться, что через 12 месяцев вы так и не определитесь с выбором, не подготовите нужную сумму и будете продолжать ездить на стареньком авто. Туманные долгосрочные цели расслабляют: время ведь еще есть, успею потом как-нибудь. Подробнее о том, как работать с планами, целями и мечтами, поговорим в главе «Можно успеть все».

Кстати, я редко рассказываю о своих реальных целях. Мне достаточно силы желания и тихого запуска во Вселенную своих мыслей. Это как готовить кому-то подарок на Новый год и не рассказывать об этом. Вы можете пролистать мой аккаунт, и не найдете фотографий на фоне моих автомобилей и домов. Мне есть чем гордиться и лайков бы я получал больше, да и подписчики бы поняли, что я ну о-о-очень успешный и серьезный парень. Да вот только авто и дома – это не цели. Это желания, очередные желания, которые визуально хоть и отражают успешность, но не концентрируют окружающих на главном, а главное – в другом, о чем я и пишу в этой книге.

Я за то, чтобы вы фиксировали свои желания и добивались их. Ваш образ жизни, ваши приоритеты ведут ли к мечтам, которые вы держите в голове? Или это две разные дороги? Подумайте об этом. От чего вы готовы отказаться ради своей мечты?

Вы ежедневно выбираете, куда идти: к цели или от. Например, в наступающем году вы пообещали себе выучить английский язык. Допустим, сейчас у вас есть 20 минут свободного времени, вполне достаточный промежуток, чтобы выучить пару новых слов, отработать их на примерах или вспомнить вчерашний материал. Так займемся английским или в интернете посидим? Выбор за вами: быть дисциплинированным человеком и делать ежедневно то, что не всегда хочется, но приближает к мечте, или топтаться на месте, переписывая желание «выучить язык» в очередную новогоднюю резолюцию.

Изменить жизнь просто! Здесь работает «дорожный» принцип: куда смотрю, туда и еду. Поменяйте решения, которые вы принимаете каждый день, тогда они приведут вас к намеченному финишу. Есть фраза: «Никогда подкова не принесет тебе счастья и удачу, пока не прибьешь ее к своему копыту и не начнешь пахать как лошадь».

Кстати, об английском: вы реально думаете, что он вам нужен и поможет в жизни? Это очень полезная компетенция – знание языка. На его изучение у вас уйдет, например, три тысячи часов. А за это же время вы можете запустить новую бизнес-идею и заработать 10 или 100 миллионов рублей. И то и другое – предположения. Просто не занимайтесь в жизни тем, что вам не надо. Может быть, изучение английского – это просто цель, навязанная вам кем-то?

Еще в 2013 году глава РУСАЛа, Олег Дерипаска, на встрече со студентами Сибирского федерального университета посоветовал им учить китайский, а не популярный английский, ввиду активных деловых контактов Сибири с Китаем. Вам не нужно, чтобы кто-либо вам советовал, какой язык учить. Вы решаете – куда инвестировать время. Главное – создавать в это время то, что поможет вам завтра, а не тратить это время на что-то навязанное и потом жалеть.

Или другой пример: вы хотите стать режиссером, но не сняли и не смонтировали ни одного ролика даже на телефон. Вы хотите быть писателем, но не опубликовали ни одного поста-размышления в социальной сети или живом журнале, даже не записали небольшое эссе в блокнот. Но зато вы учите английский, потому что он может пригодиться вам в жизни… Понимаете, к чему сравнение? Чувствуете, где должны быть ваши истинные приоритеты?

Можно привести бытовую ситуацию: боязнь чтения больших книг. Кажется, и жизни не хватит, чтобы прочитать классический труд писателя. Так и не ставьте себе цель прочитать этот талмуд за одну ночь. Читайте постепенно, каждый день по 20 страниц – и вы преодолеете задачу и вместе с ней свой страх. Дорогу осилит идущий, идите к цели постепенно, чтобы не перегореть и не свернуть с пути. Главное, начните. Но! Не читайте неинтересные книги. Не заставляйте себя читать. Берите лучше другую книгу. Берегите свое время. И свой мозг от тех мыслей, которые так и не станут вашими.

Перед стартом любого дела ответьте себе на вопрос: ваши цели – это ваши цели? Или мамины и папины, цели вашей половины? Почему вы хотите именно то, что хотите? И кто определяет ваши цели? В большинстве случаев – интернет-маркетологи, которые дотошно изучают статистику ваших запросов и формируют для вас предложение, на которое вы потратите последние деньги. Не факт, что ваша главная цель – это дорогие машины и красивая жизнь, как это часто встречается в ленте инстаграма. Вы замечали, что мечты, которыми мы делимся, обычно обладают соревновательным масштабом? Мы кричим, что хотим новый айфон, солидный бизнес, яхту в 30 метров и остров в Тихом океане. Стыдно хотеть меньшего. Неприлично даже. Но только делает ли нас обладание этим счастливее? Секрет в том, что, если вы будете мечтать о чем-то своем, вы не будете частью социума. А быть изгоем никто не хочет. Да, мы те, кем себя возомнили[8], но у каждого должна быть *своя* мечта.

[8] В. Август. «Маринелли».

Я помню файл в Word'е, который составил, когда мне было 18 лет. Именно тогда у меня появился первый компьютер, и удовольствие это было дорогое. Мои родители занимали деньги у соседей на такую роскошную покупку. Через несколько месяцев работы я, начитавшись нужных книг, составил список «целей = желаний» в таблице. Там было все четко оцифровано, насколько было возможно. Даже описание моей будущей супруги, с которой я познакомился спустя 12 лет, среди прочих пунктов включало ее возможный рост. Совпало все. Правда, файл я защитил паролем, а пароль забыл и так и не смог вспомнить, но помнил точно, что там было. Это и исполнилось.

Подведем итоги:

1. Не надо делать идеально, главное – делать. Для успеха нужен не талант, а упорство. Руководствуйтесь выражением Оноре де Бальзака: «Чтобы дойти до цели, надо идти».

2. Ставьте именно вашу цель (желание), а не «модную» цель.

3. Делитесь своими мечтами с листом бумаги или файлом, и тогда вы точно запустите свои мечты в нужном направлении, особенно если начнете действовать.

4. Хватит ставить цели. Пора действовать. Делайте первый шаг сегодня.

Старики жалеют об одном

Не ждите чуда, чудите сами.
Мёря Мурти

Землю надо любить. Воду надо любить.
Чистый воздух надо любить.
Детей надо захотеть.
Бросить все лишнее. Выбросить хлам.
Остаться с одной женщиной.
Смеяться, если смешно. Громко.
Плакать, если больно. Тихо.
М. Жванецкий. «Восьмидесятые»

Удивительно, но, проживая разные судьбы, подводя итоги, люди жалеют о схожих вещах. При этом самых простых и понятных, но о которых вспоминают, когда становится слишком поздно.

О том, что много работали, мало путешествовали.

О том, что покупали много ненужных вещей.

О том, что мало общались с друзьями, мало любили, не видели, как выросли дети.

О том, что рожали мало детей.

О том, что мало учились.

Австралийская медсестра Бронни Вэр написала книгу по откровениям больных «Пять главных сожалений умирающих», где сделала вывод, что большей части пациентов не удалось воплотить и 50 процентов того, о чем они мечтали:

1. Жаль, что у меня не хватило смелости жить той жизнью, которая действительно была мне по душе, а не той, которую ожидали от меня другие.
2. Жаль, что я работал так много.
3. Жаль, что у меня не хватило смелости выражать свои чувства.
4. Жаль, что я не поддерживал связь с друзьями.
5. Жаль, что я не позволял себе быть счастливее.

Жизнь прошла в погоне за другими вещами, и некоторые мечты были отложены на потом, которое так и не наступило. Я был поражен, насколько эти вещи, которые можно успеть в жизни, просты. И подумал про себя: «Хорошо, что я еще могу все успеть, что прочел об этом вовремя».

Проведем шуточный тест и проверим, что вы сделали из списка за этот год:

1. Прокатились с горки?
2. Купили пижаму с нелепым рисунком?
3. Пели в душе?
4. Встретили рассвет?
5. Допоздна хохотали на кухне с лучшим другом?
6. Рисовали красками?
7. Испортили печенье по идеальному рецепту?
8. Объелись перед завтрашней диетой?
9. Проспали пробежку?
10. Качались на качелях?
11. Пели песни у костра?
12. Признавались в любви?
13. Наблюдали за звездами?

14. Слепили снеговика?
15. Научились новому?
16. Выбросили с ненужным хламом что-то важное?
17. Гуляли под дождем?
18. Сделали ремонт?
19. Рисковали?
20. Поехали дикарем в незнакомую страну?
21. Ловили языком снежинки?
22. Съездили в долгожданный отпуск?
23. Начали свое дело?
24. Работали там, где вам в кайф?
25. Сходили в театр на крыше?
26. Сделали доброе дело?

Считаете, большинство дел несерьезными? Но, может, в некой легкомысленности кроется залог счастья. В книге «К черту все, берись и делай» Ричард Брэнсон так и советует: «Трудитесь, развлекаясь». Чтобы стать успешным, не нужно быть хмурым и серьезным. И не относитесь к жизни слишком серьезно. Как говорится, живым из нее все равно не выйти. Попробуйте следовать простым 6 правилам:

1. Давайте жить смелее

Однажды мне посчастливилось познакомиться с директором одной небольшой типографии в Новосибирске. Это была рабочая встреча, предполагавшая 20-минутные переговоры, которые перешли в часовую дружескую беседу. Во время которой я услышал важный совет: нужно обязательно открыть свое дело. Получится или нет – следующий вопрос, но попробовать нужно обязательно. У меня тогда не было своей компании.

2. Давайте заботиться о себе

Как сказал французский драматург Анри Бек, «Свобода и здоровье имеют одно общее: по-настоящему ценишь их только тогда, когда их не хватает».

Сохранить здоровье проще, чем восстановить, а потеряв – сложно что-то начинать. Я давно стал думать о том, что ем и как забочусь о себе (физически). Поэтому зарядка со мной каждый день. И движения. Много.

3. Давайте работать для чего-то

Не забывать про дни рождения близких и свидания со своими половинками, кататься на велосипеде с детьми и посещать утренники. Парикмахер моей знакомой призналась в том, что в июле этого года заработала в полтора раза больше, чем за прошлый месяц. При этом она выходила из салона около полуночи и сказала, что эти деньги не стоили ее отдыха и морального здоровья, поэтому она стала работать чуть меньше, зарабатывать чуть меньше, но при этом *успевать* жить.

4. Давайте уважать себя

Это нормально, когда у вас есть собственная точка зрения, которая может не совпадать с мнением окружающих. Помните «Иронию судьбы…»: «У нас иметь собственное мнение особенно трудно. А вдруг оно ошибочное?».

5. Давайте сильнее любить

Звонить друзьям и приезжать внезапно в гости, делиться новостями и хохотать до утра. Ох как это легко сказать, а сделать сложнее. И друзья многие к этому тоже не готовы. Но вы же можете им помогать, став драйвером изменений.

6. Давайте быть счастливыми

Жить в моменте и находить радость в мелочах и исполнять свои даже маленькие мечты. Быть счастливым – значит уметь наслаждаться мелочами. Как ни странно, этому надо учиться. Отложить телефон и пройтись по парку, пиная листья, полюбоваться небом, щурясь от лучей солнца, прокатиться на колесе обозрения. «Это нерационально!» – скажет ум, но душа радостно запляшет. Попробуйте, чем вы рискуете?

Подведем итоги:

1. Разрешите наконец себе быть счастливым.
2. Больше путешествуйте, меньше покупайте ненужного.
3. Рожайте детей!
4. И пользуйтесь солнцезащитным кремом[9].

[9] http://www.commencementspeeches.ru/?page_id=223

Вы сами установили границы – расширяйте

Возможно все, на невозможное требуется больше времени.
– Как можно сделать невозможное?
– С воодушевлением.
Пауло Коэльо. «Пятая гора»

Запомните, вы – свой главный противник.

На тренингах я люблю давать нестандартные задания на проверку границ мышления. Предлагаю и вам протестировать свою логику. Представьте, что у вас есть шесть спичек. Задача: составить четыре равносторонних треугольника, ломать спички, конечно же, нельзя. Чуть позже я дам ответ, чтобы вам было интереснее решать задание.

Как-то в Барселоне я подошел к сотруднику отеля, в котором не проживал, с просьбой показать мне номер, перед тем как я приму решение, хочу ли я у них проживать или нет. На что он мне ответил:

«It's impossible!»

Я был возмущен: как так? Это же классическая просьба клиента. Пришлось ему объяснить, что я не уйду, пока не увижу номер. Он стал отвечать, что на рецепции, кроме него, никто не может остаться. Я предложил варианты отправить со мной горничную, оставить телефон и деньги в залог и т. д. Он сдался. Я посмотрел номер. Мне понравилось. И я остался в нем жить.

И как только я слышу что-то подобное и даже в более сложных вопросах, у меня «загорается» один глаз, как у Робокопа, и включается тумблер: «Решить вопрос немедленно».

Открытое мышление – отсутствие границ. Для достижения новых высот нужно прежде все преодолеть собственные блоки.

Разберем подробнее пять барьеров:

1. Не останавливайте себя

«У меня не получится, это невозможно». Не мистифицируйте свою неуверенность, чтобы иметь повод грустить о несправедливости мира.

2. Не врите себе

Если вы хотите выучить английский, учите английский. Если вы хотите прочитать собрание сочинений Диккенса, читайте собрание сочинений. Пока вы не делаете, а только говорите, ваша цель не выполняется.

3. Не слушайте

Внимайте советам тех, кто достиг успеха в вашей сфере, но не слушайте критиков, которые ничего не добились.

4. Не зацикливайтесь

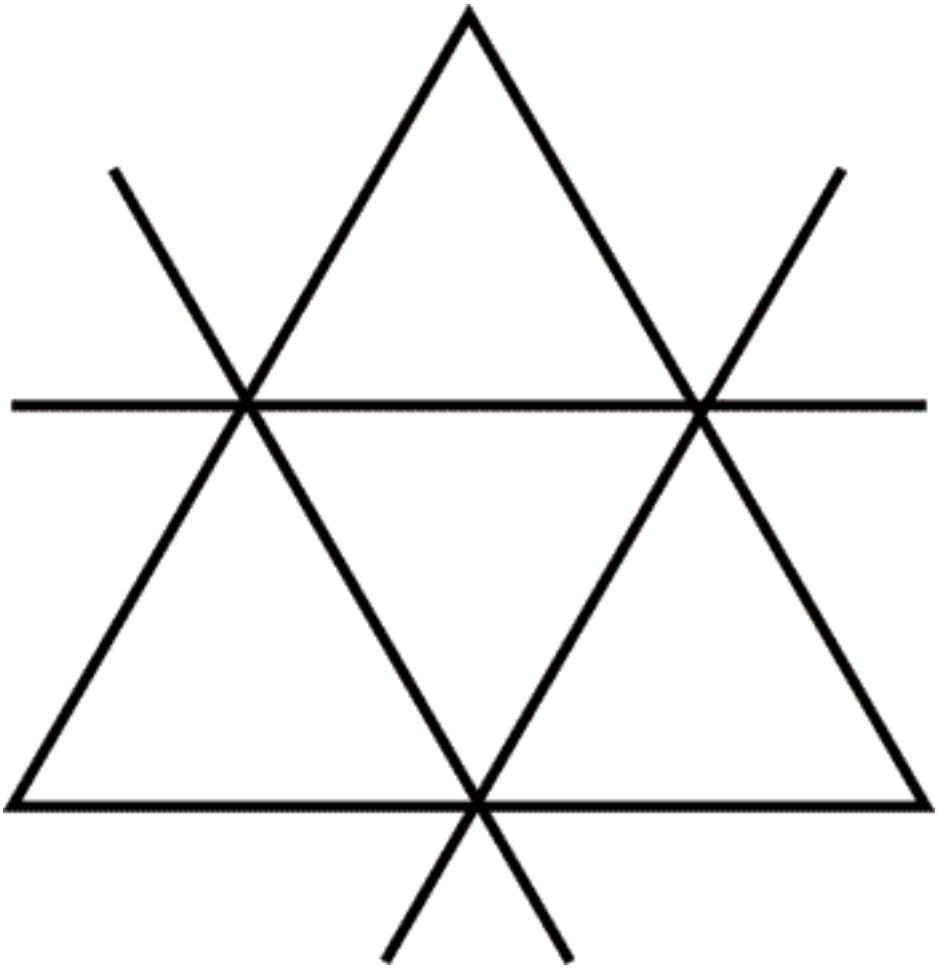
Провалы случаются у всех. Главное – научиться отталкиваться, чтобы впредь не повторять старых ошибок.

5. Не ограничивайте

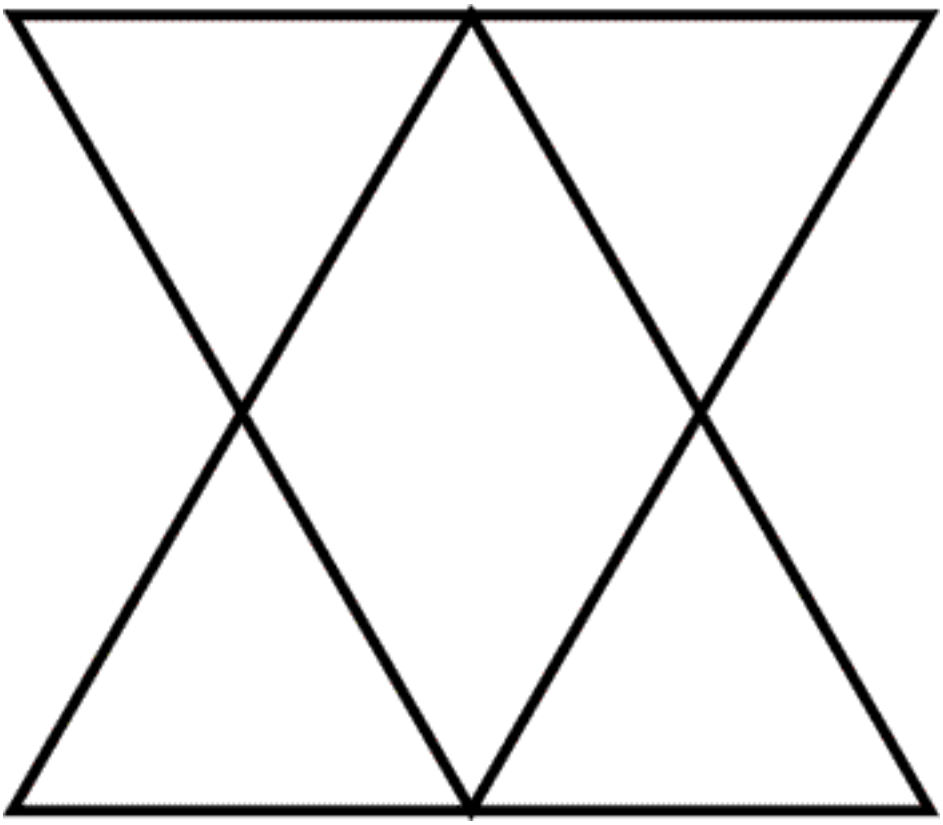
Возможно всё. Вы сами устанавливаете правила.

А вот и ответ на вопрос о шести спичках. Если немного поразмыслить, можно найти решение.

Вариант 1:

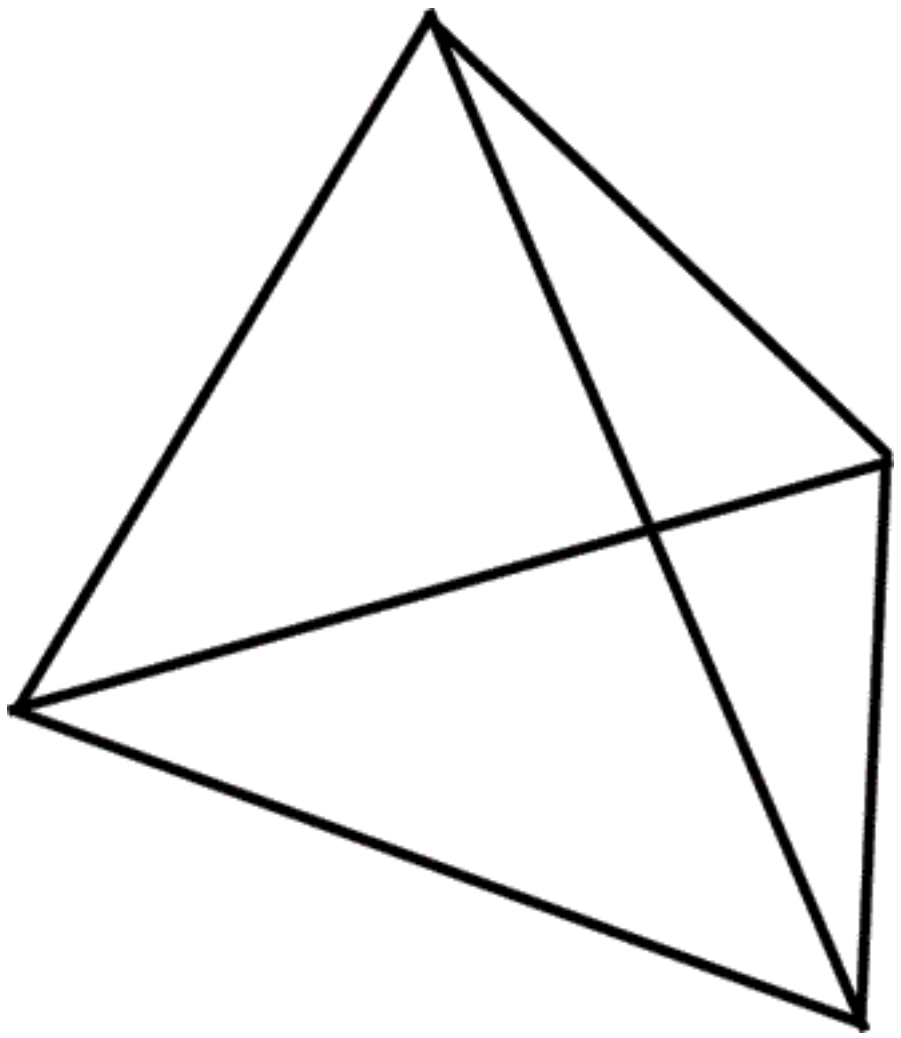


Вариант 2:



Однако, если вы обратили внимание, в условиях задачи нет ограничений двухмерной плоскостью и возможен самый интересный третий вариант: составить спички в виде тетраэдра.

Вариант 3:



Как видите, стоит немного подумать, и вы получите несколько способов решения одной задачи. Согласитесь приятное доказательство того, что не всегда привычная точка зрения – единственно верная.

Миром правят безумцы. Вспомните научных гениев, которых сперва осуждали за нелепые изобретения. Не копайте глубоко в историю, еще 30 лет назад мы не мечтали о спутниковом телевидении, сотовом телефоне или интернете.

В Хабаровске я познакомился с очень интересным молодым человеком по имени Антон Ходоровский. Молодой бизнесмен в свои 29 лет создал детскую школу балета, которая за два года открылась в 86 городах России, с филиалами в КНР, Украине и Казахстане. При этом балетная школа – единственная сеть международных школ балета для детей с лицензией от Министерства образования и науки на обучение детей от двух лет. Антон имеет собственный богатый опыт, добродушный нрав и всего девять классов образования. В контрасте с его деловыми успехами отсутствие ученой степени выглядит даже преимуществом: для кого-то недостаток знания является сильным ступором для смелых решений. Так говоря о границах: разве это закон, что без полного и высшего образования можно быть успешным и счастливым?

Сколько бизнес-планов и сумасшедших изобретений приходит в умы ежедневно, и лишь часть из них доходит до воплощения.

Кто знает, может, сегодня ты обладатель Шнобелевской премии, а завтра твой продукт стал незаменимым для каждого жителя планеты. По словам Н. Хилла, «Слишком многие бросают дело за шаг до победы. Запомните: этот шаг сделают другие».

Подведем итоги:

1. Фокусируйтесь на главном и не ограничивайте себя рамками, тогда вы всегда будете впереди.

2. Ищите разные пути. Возможно, решение лежит на поверхности. Не изобретайте велосипед.

Грань 2. Осознанность

Миром правят оптимисты – присоединяйтесь

– В конце все обязательно будет хорошо.
– А если не будет?
– Значит, это еще не конец.
«Замок из стекла»

Счастье подобно бабочке: чем больше его ловишь, тем больше оно ускользает.
Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо.
Виктор Франкл

Отвечая на вопрос, полон стакан или пуст, правильный ответ таков: стакан – это просто стакан; наполняете ли вы его или опустошаете, зависит только от вас. Как писал австрийский психиатр Виктор Франкл, «Все больше людей сегодня обладают средствами для жизни, но не имеют смысла жизни». Все потому, что счастье – вне конкретных показателей, оно зависит от отношения к окружающим обстоятельствам.

Я неслучайно упомянул Виктора Франкла. Знакомство с его работами в свое время поразило меня. Человек, прошедший через концлагерь, потерявший там всю семью, смог не только выжить, но и продолжать работать в заключении, поддерживать пленников в сложнейших условиях, останавливать их от самоубийства. Он был уверен: «Можно отнять у человека все, кроме одного: последней из человеческих свобод – свободы в любых обстоятельствах выбирать, как к ним отнестись, выбрать свой путь». Моя бабушка, Марта Артемовна, в годы Великой Отечественной войны была в Австрии в концлагере. Ее «угнали», когда ей не было и 16 лет. Она спала на нарах, собирала ящики, работала на кухне по 18–20 часов. Ей повезло: она была сильной, крепкой, работящей и смогла вернуться домой. Не было бы ее – не было бы меня. Возможно, она была в одном лагере с Виктором Франклом, поэтому его труды имеют особое значение для меня.

В любой ситуации *необходимо* сохранять положительный настрой. Согласитесь, это более результативно. Паника и негатив деструктивно влияют на поиск решений, порождают ненужные страхи. Учитывая, что человек склонен утрировать свою боязнь, выращивать слонов из мух, пессимизм не имеет смысла.

Как сказал Вадим Зеланд, «Заведите себе «идиотскую» привычку радоваться неудачам. Это гораздо веселей, чем раздражаться и ныть по любому поводу».

Я как-то оставил свой ноутбук в самолете в кармане впереди стоящего кресла и вспомнил об этом, когда перешел порог своего дома. Представьте, с какой скоростью я мчался в аэропорт! Как же я был счастлив, что он нашелся. И, кстати, после этого случая я стал чаще делать backup версии своего ноутбука.

Есть провокационное утверждение: чтобы сделать человека счастливым, нужно сперва отобрать у него что есть, а потом вернуть обратно. Согласитесь, рациональное зерно в этом присутствует.

Иногда, когда я расстроен, хоть это бывает не часто, но я живой человек, я останавливаюсь и думаю: «А что бы по этому поводу сказал мой четырехлетний сын? Он бы сказал: «Папа, пойдем играть». У него есть все, даже если нет почти ничего. Им управляет желание

делать что-то интересное. А интересно малышу почти все. Так, может, дети умнее нас? Или правильнее относятся к жизни, пока обстоятельства и окружение не «забрали» у них все это миролюбие и отношение к жизни?

Сыт и есть две деревяшки, чтобы поиграть ими – так я проводил часть детства: с года до 7 лет я жил в маленьком военном городке в Костромской области, Мантуровском районе. Помню, мне папа из дерева сделал пистолет, а из доски – меч, и это были потрясающие игрушки! Я не о том, что жили бедно, а о том, что этого хватало. У моего сына больше игрушек и возможностей, но думаю, что нужно понять: у вас ничего не нужно отбирать, чтобы осознать, что есть у вас очень многое. А главное – гармония в душе и здоровье.

К примеру, идешь по улице, устало пережевываешь мысль: «Денег мало, все плохо, жизнь – боль…» И в этот момент понимаешь, что где-то оставил свой кошелек. И денег теперь действительно нет! А за квартиру платить, а обувь зимнюю купить, а во внутреннем кармашке кошелька еще и все карточки лежали! Что делать? Куда бежать? Адреналин зашкаливает, в панике пробегаешь всю улицу обратно, молишься всем богам и – о радость! – находишь его со всем его скромным для тебя еще пять минут назад содержимым! И в этот момент ты самый счастливый и богатый человек на планете! Ничего тебе не прибавилось, Рокфеллером не стал! Но обувь точно купишь.

В эти панические секунды пересматриваешь ценность того, чем *уже обладаешь*. Однажды я услышал высказывание: «То, что вы имеете каждый день, кто-то ежедневно просит». Потеря кошелька – очень бытовой материальный пример, но из таких мелочей состоит наша жизнь. То, чего мы лишаемся, кажется нам самым ценным.

Кстати, знакомый преподаватель в университете, Раиса Васильевна, рассказывала о подобной ситуации с кошельком про свою маму. Только та действительно потеряла деньги, но не стала по этому поводу переживать, а, смеясь, успокоила и себя, и дочь: «Они все равно пропали, их уже не вернуть, а вот свои нервы, настроение я могу сохранить. Зачем плакать и переживать?» Раиса Васильевна рассказывала студентам, что пронесла этот урок легкого отношения к неприятностям через всю жизнь. Подробнее о нужных эмоциональных реакциях мы поговорим в главе 5.

Продолжая бытовую тему: как-то со мной произошел другой случай. Мы с супругой гуляли по Барселоне. Я положил в карман свой телефон (без чехлов и пленок) и ее – в чехле. А между телефонами оказалась пара металлических евро. Спустя некоторое время, когда я достал телефон из кармана, увидел на нем глубокие царапины, которые иначе как заменой экрана не исправить. Вот тут нужно расстраиваться? Нет, поздно. Это уже произошло. Или меняй экран, или забудь об этом.

Бельгийские ученые посчитали, что негативные эмоции длятся дольше, чем позитивные. Чемпионом является грусть[10], она в 240 (!) раз длительнее 27 других: стыда, удивления, скуки и т. д. А ведь именно грусть приводит к депрессии и неврозам. Задумайтесь об этом.

Успешный человек всегда смотрит на мир позитивно, переворачивая ситуацию в возможность роста. Воспринимая негатив как опыт, оптимист не принимает его близко к сердцу и быстрее грустных конкурентов найдет выход. При этом оптимист и к успеху относится спокойно, продолжая действовать упорно и настойчиво. Помните мое «да ладно»? В этом и подход к реакциям, окружающим вас.

Думаю, вы согласитесь, что успех и удача во многом зависят от внутреннего огонька и настроя. Если, как в известной песне, вы, нахмурясь, выйдете из дома, в ожидании чего-то неприятного, даю 90-процентную гарантию, что так и произойдет. Как говорит мой папа, не буди тихо, пока лихо.

---

[10] https://www.unian.net/science/1003772-uchenyie-ustanovili-chto-dolshe-vseh-emotsiy-chelovek-ispyityivaet-grust.html

Если же ваша спина прямая и вы улыбаетесь новому дню, то никакие черные кошки не смогут вас сбить с толку. Да, неприятности могут случиться с такой же вероятностью, но вы не будете их преувеличивать и от этого быстрее преодолеете. Да еще и посмеетесь, насколько это было легко. Чем больше счастья даришь другим, тем больше возвращается тебе.

Подведем итоги:

1. Быть счастливым не просто, но, возможно, просто смотрите на мир иначе.
2. Тренируйте привычку замечать хорошее. Вы всегда успеете расстроиться, а вернуть душевный покой значительно сложнее.
3. Вы создаете удачу и рушите ее своим настроем.
4. Цените, что имеете! И сейчас, а не потом. Теряя деньги, не теряйте нервы.

Даже если вас съели, у вас есть два выхода

Дороги, которые мы выбираем, не всегда выбирают нас.
Группа «Ундервуд»

Жизнь не ловушка, а мир далеко не черно-белый, он красочный и многогранный. И нет смысла категорично делить вещи на добро и зло.

Недавно произошел необычный случай: я должен был вылетать в Бишкек из Москвы с прилетом в 4:45 утра. Тренинг начинался в 10, но самолет задержали настолько, что прилетел я только к 13:30. Как думаете, следовало ли волноваться? А ведь речь шла не просто о деньгах и интересном городе, а об участниках. 120 человек, у которых были свои собственные планы! Я подводил именно их. И, кстати, именно я, а не авиакомпания и не туман, из-за которого отменили рейсы. В тот момент, когда я узнал о задержке до утра, у меня ничего не ёкнуло, я не стал переживать, потому что все это переводит меня в нересурсное состояние, при котором я не могу эффективно трудиться и обдумывать варианты действий.

Вариантов было три:
1. Смена рейса.
2. Вылет в Алматы, затем дорога на автомобиле до Бишкека.
3. Перенос на следующий день.

Первый и второй варианты как приоритетные были проработаны, а третий стал единственным решением. Волнения ни к чему. Был еще четвертый вариант. Как-то у меня была деловая поездка в Ереван, и на стойке прохода через таможню выяснилось, что с российским паспортом туда не пускают, а загран я с собой не взял: перенесли и провели.

Это всего два случая в моей практике из тысяч событий. К слову, в этому году я провел 120 выступлений, в прошлом – 144, в позапрошлом – 134, и теория вероятности работает в мою пользу. Но если уж прецеденты случаются, я помню о двух вещах:
1. Волноваться – глупо.
2. План Б есть всегда.

Пластичность и вариативность мышления – кнопка, которая всегда должна у вас быть включенной. Это черта успешного человека, поэтому слишком серьезное отношение к жизни не имеет смысла. Только готовность к неожиданностям помогает быстро меняться, подстраиваться и двигаться вперед. В своем инстаграме @vladimiryakuba я публикую посты и видео по теме гибкого подхода к новым ситуациям.

Иногда я намеренно не принимаю никаких решений, с тем чтобы принять его позднее. Как-то раз, например, заканчивая тренинг в Москве, я не брал билет ни в Сочи (где моя семья), ни в Нижний Новгород (где живут родители), с тем чтобы принять решение тогда, когда уже будет точно необходимо. В результате принял второй вариант решения и отправился в Нижегородскую область, в свой загородный дом, дописывать эту книгу. В тишине.

Гибкий ум позволяет находить альтернативные варианты из трудных ситуаций. Очень важно всегда искать пути решения, а не только констатировать факт! Интересный случай, который произошел со мной не так давно. Сим-карта моего телефона стала давать сбои и периодически писать: «недействительная сим-карта». Перезагрузка телефона спасала на время. А когда я прилетел в Ташкент, карта перестала работать вовсе. Осознав, что остался без связи, как вы понимаете, волноваться я не стал, так как я предполагал заранее, что такая ситуация со мной однажды может произойти именно в дороге. И был готов к ней. Уже два года я вожу

с собой запасную «болванку» неактивированной и не привязанной к номеру сим-карты. Так, на всякий случай. Достаточно было связаться с оператором, и мне переадресовали номер на новую «симку». Вопрос решился. Волноваться было не о чем. Поэтому рассчитывайте заранее варианты событий, которые могут произойти с вами.

Возможные варианты выхода зависят от вашего отношения: деление их на правильные и неправильные ограничивает выбор. Если для вас какие-то решения «неверные», то и ситуация получает оценку безвыходной. Как однажды сказал Ник Вуйчич, «если ты не видишь выхода сейчас, это не означает, что его не существует».

Альтернативные выходы, которые вы выбираете:

1. Не несут негативных последствий.
2. Ведут к хорошим переменам.

Рассмотрим **4 шага принятия решения по технике СВОИ.**

1. «С» – СТОП панике

Сказать себе СТОП необходимо. Не бывает безвыходных ситуаций, и, как завещал «дедушка Фрейд», масштаб личности определяется величиной проблемы, которая способна вас вывести из себя.

2. «В» – выдыхаем

Успокаиваемся, ищем конструктивное решение, просчитываем «за» и «против». Как писал Ремарк, «Что бы с вами ни случилось – ничего не принимайте близко к сердцу. Немногое на свете долго бывает важным»[11]. Рассудите, какие действия предпринять, кто может помочь, посоветовать. А также почему возникла эта ситуация, что к ней привело и, да, чему она вас сможет научить.

3. «О» – отвлекаемся

Переключиться и сделать паузу, если это возможно, на какое-то время просто выходим на улицу, принимаем душ, не думаем.

4. «И» – ищем решения

Ответственно и по-взрослому. Ориентируясь на слова Франца Кафки: «Есть решения, которые отрезают путь назад. Их непременно надо принимать».

Подведем итоги:

1. Помните о принципе дзена: «Если проблема имеет решение, то волноваться незачем, если решения нет, то волноваться бессмысленно».
2. Столкнувшись с провалом, не зацикливайтесь на самокопании, просто делайте новый шаг. Не сдавайтесь! Это же ваша мечта!
3. Освойте технику СВОИ и принимайте решения взвешенно.

[11] Эрих Мария Ремарк. «Триумфальная арка».

Слушайте свое тело. Это и есть интуиция

«Слушай свое тело» – так говорил мне мой дед. Когда не знаешь, как принять решение, то просто «слушай себя».

Есть много примеров, когда досадная неприятность – спущенное колесо, пролитый на рубашку кофе и необходимость переодеться – оборачивалась «счастливым случаем»: люди не садились в поезда, самолеты, оставались дома и *выживали*. Например, в 1912 году турецкий ученый Бесим Омер Акалын опоздал к отплытию «Титаника» и тем самым спас себе жизнь[12], а совсем недавно, в 2019-м, министр водных ресурсов и окружающей среды Набиль Абдуллах опоздал на рейс *Ethiopian Airlines* на две минуты и остался жив.

20 июня 2011 года в Петрозаводске произошла авиакатастрофа, в которой из 52 человек, находившихся на борту, погибли 47. Однако тем рейсом должны были лететь еще четверо[13]: компания молодых людей добиралась из Екатеринбурга в Петрозаводск с пересадкой в Москве, но их рейс задержали. Опоздавшие даже звонили в авиакомпанию с просьбой задержать вылет из Москвы на 15 минут, хотели добраться другим самолетом, в итоге сдали билеты и улетели домой в Петербург.

Автомобиль Уинстона Черчилля[14] хотели взорвать, но именно в тот день он сел в машину с другой стороны. Кстати, в биографии Черчилля было несколько ситуаций, когда как будто кто-то свыше спасал его от беды.

Можно сказать, что случайности не случайны. Верить в ангелов-хранителей или мистические знаки? Я предпочитаю верить в счастливый случай и интуицию как опыт, а не во что-то магическое и сверхъестественное. Ежесекундно мозг анализирует обстановку на предмет возможной опасности, даже если мы сами этого не осознаем, и, будто вспышкой, дает команду, если видит признаки, что что-то не так. Бытовой пример: мой приятель Андрей рассказал, что был записан к врачу. В день приема как будто что-то останавливало его от поездки: не хотелось ехать – и проспал, попал в пробку, занервничал, в итоге приехал в клинику и узнал, что его врач отменил прием. Банальность, но все же.

Интуиция – внутренние иррациональные сигналы, которые помогали выживать нашим предкам и до сих пор необъяснимо выручают, отводя от неразумных действий. Ведь иногда логических выводов бывает недостаточно: интуиция – инструмент, к которому прибегают, когда все разумные доводы закончились. Несмотря на свою внешнюю нелогичность, она прибавляет уверенности в принятии решений и помогает во всех сферах: от выбора института до заключения контракта с бизнес-партнером. В момент, когда ум сконцентрирован на анализе цифр, «за» и «против», интуиция на уровне телесных ощущений направляет в сторону того, что считает верным. Кстати, с возрастом скорость принятия интуитивных решений снижается. Быть может, старшее поколение прислушивается к голосу разума, опыта и принимает меньше рискованных действий.

Интуицию можно тренировать. Разберем **6 способов развития** шестого чувства.

1. Займитесь творчеством

За интуицию отвечает правое полушарие мозга, которое тесно связано с творчеством: рисуйте, музицируйте, танцуйте. Вы когда последний раз этим занимались? Творчество раз-

[12] https://rg.ru/2012/04/16/titanik-site.html

[13] https://www.krsk.kp.ru/daily/25707/908213/

[14] http://www.aif.ru/health/psychologic/shestoe_chuvstvo_ili_zhiznennyy_opyt_izvestnye_lyudi_kotorym_pomogla_intuiciya

вивает абстрактное мышление, нейронные связи в мозге, поиск нестандартных решений для бизнеса. Забавно, если бонусом к тренировке интуиции вы еще и монетизируете свое хобби.

2. Слушайте себя

Учитесь слышать сигналы тела, например, потренируйтесь на распознавании чувства голода: он настоящий или это сиюминутное желание полакомиться? Вы хотите есть или вам просто скучно? А что именно вы хотите съесть: сладкое или соленое, хрустящее или мягкое? Учитесь на простых сигналах вашего тела.

3. Записывайте ответы

Есть выражение: «Первая мысль всегда правильная». Случается, в ответ на проблему одновременно возникает несколько «первых» мыслей: запишите их в блокнот / на диктофон, пересмотрите и выберите ту, к которой больше склоняетесь, буквально чувствуйте на физиологическом уровне (чувство облегчения, мурашки). Это нормально, что вы не сразу «верите» первой мысли, а сперва обдумываете все «за» и «против»: так решение выглядит логически обоснованным.

4. Не сидите без дела

Интуиция развивается в действии. Как в афоризме «Самый хороший учитель в жизни – опыт. Берет, правда, дорого, но объясняет доходчиво».

Пока вы не решаетесь сделать выбор, вами просто руководит страх неизведанного. Как в любом начинании, можно ориентироваться на провальные примеры, а можно на успешные.

5. Выключите логику

Попробуйте эзотерическую технику «Внимание на восемь точек»: переключите голову с мыслей на ощущения тела.

Техника состоит из трех шагов:

А) Расслабьтесь, задайте себе вопрос, при этом формулируйте его максимально просто, чтобы ответ был однозначным.

Б) Сконцентрируйтесь на ощущении в правой ноге. Сохраняя внимание, почувствуйте левую ногу. Сфокусируйтесь на левой ладони, удерживая точки на ногах, переходите к правой ладони, к животу, груди, носу, лбу.

В) Мысль, которая только что мелькнула, и есть ответ.

Объяснение в том, что мы можем держать фокус на семи-девяти точках: разум переключается и интуиция выдает ответ на мучивший вопрос.

6. Научитесь доверять себе

Повышайте индекс доверия к собственным решениям.

Подведем итоги:

1. Верьте в удачу, но не забывайте про 95 процентов труда.
2. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, все же он «работает» на вас.
3. Если вы сторонник рациональных решений, обдумывайте их так же тщательно. А если разумное решение вызывает беспокойство, может, это сигналы интуиции?

Действуйте по закону воздушного шара

У русских людей на балконах знаете что? Всё! Всё, что не уместилось в квартире.
М. А. Задорнов

У меня есть хороший товарищ. Он старше меня. И в целом не особенно обеспечен финансовыми возможностями. В этом году из его уст вырвалось: «Как мне повезло с тобой!» Фраза выделена из контекста в одном очень узком смысле: у нас одинаковый размер одежды. Наше «везение» оказалось обоюдным. Ведь выбрасывать вещи с небольшими недостатками как-то не очень правильно. А вот пополнять гардероб человека, для которого такой подход – подарок – самое-то. Скоро уже половина гардероба будет передана! В общем, мы нашли друг друга. А ведь у него есть еще и брат похожего телосложения.

Вывод с вещами можно сделать один:

1. Выбрасывать.
2. Отдавать в добрые руки, кому это будет полезно.

А теперь приведу другую аналогию, далекую от вещей и отношений, но понятную каждому. Как воздушный шар набирает высоту? Выбрасывает ненужный балласт, облегчает корзину и взмывает вверх.

Сегодня популярна идея «расхламления» пространства, «зачистки» проводятся на всех уровнях. Наверняка вы замечали, что, проведя генеральную уборку в вещах, бумагах, на жестком диске, даже дышать легче становится, настолько хлам тормозит жизненную энергию.

Это касается и токсичных отношений, если ваш круг общения препятствует вашему развитию, а бесперспективная работа, вредные привычки крадут ваши силы и время. Оцените балласт, который мешает набрать высоту. Как может прийти что-то новое, если всеми силами стараться удержать старое? Нельзя долить в переполненную емкость.

Помните детский фильм «Каспер», когда главный герой-привидение объяснял свое присутствие на земле незавершенными делами? Заметьте, такие «призраки» преследуют нас повсеместно. Незавершенные дела, как и незавершенные отношения, «поедают» наши мысли, энергию и не дают двигаться дальше. Основоположник гештальт-терапии Фредерик Перлз считал это основой неврозов, потому что каждое начинание должно иметь логический конец: все нужно завершать для душевного равновесия.

Расскажу подробнее, о каких делах идет речь. Бывает, собираешься расслабиться после напряженного графика, но вдруг вспоминаешь о том, что еще не сделал, а должен был (во всяком случае, именно тебе кажется, что должен), и эта мысль не дает покоя. Бывает такое у вас? У меня постоянно было, сейчас меньше.

Во-первых, это **рабочие дела**, расставленные по степени важности и срочности. Незакрытый гештальт в бизнесе может принести не только психотравмы, но и более приземленные финансовые трудности.

Во-вторых, это **семейные долги.** Помните, вы обещали ребенку зоопарк? А маме – приехать на чай? Это не мелочи, это и есть жизнь.

В-третьих, задачи, которые **не имеют грифа срочности**, но и срока годности. Незначительные дела в виде разбора фотографий на компьютере, например. Казалось бы, приятное занятие, но никак не выполнимое. Я несколько недель думал о вопросе – загрузке видео с телефона на диск и сегодня наконец сделал это. Это заняло у меня две минуты, а сколько раз я вспоминал об этом? В общей сложности на минут 20 «воспоминаний». Так что лучше: сделать быстро или постоянно откладывать и напоминать?

Кстати, в психологии это называется «эффект Зейгарник»[15]: человек лучше запоминает незаконченные прерванные дела, чем сделанные, эта особенность памяти активно используется в рекламе и сериалах. Мысли о незавершенных задачах сидят в голове, становятся навязчивыми и могут привести, например, к бессоннице, поэтому всегда старайтесь доводить начатое до конца. Нет, я не к тому, что нужно досматривать весь сезон сериала за раз.

Когда мне нужно сделать какую-то задачу, я действую по принципу «двух минут»:

1. Если ее можно выполнить за две минуты и менее, делаю ее немедленно.

2. Если более двух минут, то планирую и фиксирую в календаре телефона на нужный день.

Все. Больше никаких секретов. Дела, в которых мы не ставим точку, продолжают существовать в списке заданий и потихоньку скребут совесть из-за невыполнения.

Но есть еще одна часть этой мысли – незавершенные личные отношения. Помните мысль из «Кунг-фу панды»: «Прошлое – забыто, будущее – закрыто, настоящее – даровано». Речь идет о прошлом, которое некоторых из нас совсем не отпускает, а отпустить должно. Человеческая память избирательна. Мы не можем помнить прошлое на 100 процентов, поэтому выборочно храним ненужные воспоминания. Воспоминания о любом событии уменьшаются с течением времени: через час забывается половина, через сутки – две трети, через месяц – четыре пятых. Тратим время, залезаем на личные страницы своих бывших вторых половинок, грустим по друзьям, с которыми перестали общаться и т. д.? Попробуйте составить таблицу, исходя из времени мыслей в месяц «не о том»:

1. Грусть по прошлым отношениям – 2 часа 15 минут.

2. Просмотр страниц этого (этих) людей – 3 часа 01 минута.

3. Просто грусть и воспоминания – 6 часов 22 минуты.

4. Разговоры с приятелем о том, как было хорошо раньше и, может, я все зря, – 52 минуты.

Итого: 12 часов 30 минут.

Это целый день вашей жизни в месяц! Сколько нового и интересного можно сделать за эти 12 с половиной часов. А у некоторых и не день, а дни… Напролет… Не о том… Понимаете, о чем я? Сегодня новый день, используйте его!

Если вы хотите повышения, критично отнеситесь к рабочему дню. Может, вы бегаете на перекур каждые 35 минут и выпиваете два литра корпоративного кофе? А может, ну его, этот кофе? Я, кстати, его не пью. Сейчас ночь. Я пишу книгу и, чтобы не разбудить домашних, подогрел в кастрюле кипяток (а то чайник шумит), и взял первую попавшуюся заварку из темной тумбы, потому что мне все равно, какой чай, у меня цель – не удовольствие от чая, а удовольствие от написания книги.

А если вам нужен постоянно кофе, то это знак того, что что-то не так с совпадением ваших личных интересов и дела, которым вы заняты. Значит, вам нужно как-то себя стимулировать, каким-то веществом. Кофе подходит.

Если вы хотите прочитать 50 книг за год, поставьте таймер и посмотрите, сколько времени вы читаете новости в соцсетях. Кстати, такая функция есть в телефоне, вы прямо сегодня можете проверить время вашего нахождения в тех или иных социальных сетях. Может, дело не в книгах, а за год нужно сделать что-то другое. Например, я бы вашу идею прочитать 50 книг не оценил. Мне бы это показалось крайне скучным и неэффективным в сравнении с задачей

[15] Блюма Зейгарник – психолог, основатель патопсихологии в СССР.

запустить пять проектов за год в сфере N и два из них сделать успешными с доходом не менее одного миллиона за каждый в месяц.

Недавно я был в прямом эфире на радио «Энерджи» в Хабаровске. Одновременно вел трансляцию в инстаграме. Подписчик задал мне вопрос: «Как развивать свою память? Не могу понять: читаю десятками книги и почти ничего не запоминаю». На что я ответил: «Может, дело не в книгах, может быть, дело не в тех книгах или же в том, что, читая, вы остаетесь на одном месте, не реализуя то, что должны благодаря выводам, которые нужно делать после прочтения каждой. Дело ведь совсем не в темпе чтения, а в темпе изменений, которые вы совершаете после их прочтения. Поэтому читайте меньше, но осознаннее. Кстати, некоторым не очень подходит формат книги, им нужно или аудио или видео. Подбирайте для себя разный контент. Так эффективнее». Согласны?

Подведем итоги:

1. Внимательно присмотритесь, почему ваше желание еще не реализовалось, что его останавливает, и устраните эти якоря.

2. Правило воздушного шара подходит для любой области: балласт то и дело накапливается, не дайте себя остановить нелепым причинам. Оставляйте прошлое в прошлом, не пропускайте настоящее за воспоминаниями.

3. Переберите свои вещи, освобождайте место для нового.

4. Читайте осмысленно. Дело не в количестве прочитанного.

Будьте там, где ваши мысли

В данную минуту вы держите в руках мою книгу. Но куда утекают ваши мысли? Вам тревожно? Беспокойно? О чем вы сейчас думаете? Где вы?

Я только что вернулся из Испании, был в Барселоне со своей супругой, и когда мы гуляли, поймал себя на мысли, что моя голова «пустая», мое тело свободно и мне легко. Только что я подошел к окну. Снег, тишина и мне также легко. Я осознаю, где я, что делаю.

А потом понял, что мне легко и комфортно давно и с собой, и с близкими. И не в Испании, а в России, Белорусии, на Украине, в Казахстане… В любых городах и странах. Оказывается, для того, чтобы было комфортно, не нужно куда-то уезжать на отдых. Нужно переключиться в этот режим и быть рядом с теми людьми, которые тебе дороги.

Но чтобы знать, что такое белое, нужно понять, что есть черное. Я помню два случая.

В 2008-м, когда я испытывал панические атаки, одна из которых длилась 11 дней! Одиннадцать мучительных дней я не понимал, что со мной. Я не обращался к врачам и не знал, что делать с таким состоянием. Я даже не читал про это состояние. Просто продолжал работать, но чуть меньше. И стал больше отдыхать и проводить время в новых ситуациях. Все прошло и больше никогда не возвращалось. Я понял, что делал не так. Не отдыхал. Поэтому помните, что «в пору рабочую пашут и ночью», но не сутками и годами напролет. В моем случае именно неустанный чрезмерный труд не подымая головы привел меня к тем 11 дням, когда тело сказало: «Парень, притормози, темп слишком высок».

Сколько раз в день вы слушаете заезженную пластинку своих прошлых переживаний? Не надоело? Или вы всеми мыслями в завтрашнем дне?

А может, вообще пытаетесь вспомнить, выключили ли вы утюг? А дверь подергали? Мы совершаем действия в режиме автопилота, а потом не можем вспомнить, сделали ли их.

Некоторые соблюдают целые ритуалы. Один мой знакомый часто мыл руки (не менее 50 раз в день), как только прикасался к каким-то новым вещам. О другом человеке мне рассказали: он был помешан на поиске вещей из серии «вдруг что-то потерялось». И это лишь случаи, о которых знаю. А большинство держат все внутри себя, не сильно рассказывают окружающим и не знают, как с этим справиться. Запомните, главное в случаях, если вы ощущаете какие-либо психологические проблемы, – не начинайте с таблеток. Это почти тупик.

Рутинные задачи не требуют особого внимания, но такая рассеянность – свидетельство нарушений осознанности и присутствия в моменте. Осознанность делает нас внимательными к окружающим событиям, мы замечаем детали и в конце концов не выходим из поликлиники в бахилах.

Вы там, где ваши мысли. Вы сами допускаете их в свою голову. Хотите переживать и мучиться? Легко. Грызите себя за несказанные слова, неправильные реакции, несделанные действия и только печальный исход событий. Только… зачем вам это?

Мы настолько загружены повседневностью, что не успеваем или не хотим признавать, куда идем. Проще все время чем-то себя занимать. Научитесь управлять своими эмоциями, и мир заиграет другими красками. Ваше завтра зависит от того, с каким настроением вы в него шагнете. Воспоминания о негативном опыте в секунду отравляют настоящее. А к нему нужно относиться только как к опыту и не питать своей энергией совершенные ошибки. Когда-то вы приняли верное решение, с течением времени пересмотрели его, но тогда вы сделали выбор, который должны были.

Предлагаю **4 упражнения для тренировки осознанности**:

1. Формируем новые нейронные связи

Гуляем новыми маршрутами, пробуем неизведанные блюда, причесываемся левой рукой (если вы правша). Заодно и профилактикой болезни Альцгеймера займетесь. Сейчас я пишу эту книгу и знаю, что через час мне нужно отправиться в торговый центр, чтобы купить своей теще, супруге и сыну подарки на Рождество. И я рад тому, что за окном солнце, то есть я могу ехать не на машине (в которой обожаю ездить за рулем) и не на велосипеде (на котором я ездил вчера), а на роликовых коньках. Если будет возможность прокатиться на автобусе, я сделаю это с удовольствием. Ведь это все разное.

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.