



УСПЕХ

и/или

статистье

АНДРЕЙ САЕНКО

бизнес-тренер, коуч, спикер, лайф-консультант

Андрей Саенко

Успех и/или счастье

«Издательские решения»

Саенко А.

Успех и/или счастье / А. Саенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500967-8

Эта книга для тех, кто всё время ждал, что жизнь вот-вот начнётся, но понимает, что пора самому браться за строительство своего Будущего. Для тех, кто не любит книги с обилием рассуждений и перечислением принципов без какой-либо возможности применить на практике всё то, о чём говорит автор. Она для тех, кто устал читать чужие примеры и истории, кому нужны решения, применимые в своей действительности здесь и сейчас.

ISBN 978-5-00-500967-8

© Саенко А.

© Издательские решения

Содержание

Успех. Что дальше?	6
Успех и/или счастье?	8
Что мешает найти своё счастье	11
Лидерство как путь к счастью	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Успех и/или счастье

Андрей Саенко

Редактор Мария Черняк

© Андрей Саенко, 2019

ISBN 978-5-0050-0967-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Успех. Что дальше?

«Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл».

Альберт Эйнштейн

Идея этой книги зародилась в процессе общения с множеством внешне успешных людей. Что я имею в виду под «внешне успешных»? Это состояние жизни, в которой у кого-то есть внешние атрибуты успешности. Например, сделанная карьера или уровень дохода, при котором грех жаловаться на жизнь. Кто-то состоялся как ведущий специалист своего дела, а кто-то стал топ менеджером или известным спортсменом. Кто-то владеет бизнесом, а кто-то стал медийным лицом. Завоёвано уважение и признание окружающих, есть репутация и статус. Есть свой дом или квартира, машина. У некоторых, порой, не одна. Имеется возможность ездить в отпуск, куда и иногда даже когда захочется. Одеваются люди не на последние деньги и рестораны могут себе позволить. Если есть семья, то в ней опять же всё есть – дети учатся в хороших школах или институтах. Хороший такой достаток, если не сказать большее. Глядя на такую жизнь со стороны, можно только позавидовать тому, как крепко стоят эти люди на ногах. Всё у них схвачено. Одно только не даёт им покоя. Неудовлетворённость. Неудовлетворённость собой и своей жизнью.

Как же так, спросят некоторые? Как такое возможно? Как при таком раскладе дел можно оставаться неудовлетворённым? Всего же человек добился, покорил такие вершины! Только вот дело в том, что вершины эти не его. Они классные, но не его. Человек вложил в себя всю душу, всем своим талантом и стал тем, кем его хотели видеть другие. И вот он сидит посреди всего этого великолепия и задаёт себе вопрос – кому всё это на самом деле нужно? Он умом понимает, что то, чего он добился, должно вызывать у него удовлетворение, но он его почему-то не испытывает. И он не может понять, что же здесь не так? Где подвох? Как так вышло, что он потратил на достижение всего этого успеха столько сил и времени, а в конце пути всё, что он испытывает – это неудовлетворённость... А ещё, рано или поздно, у этого очень способного, невероятно талантливого, фантастически работоспособного, пробивного и амбициозного человека, добившегося всего этого успеха, возникает вопрос: «Чего же я хочу? Чего на самом деле я хочу?»

Обычно это случается в районе тридцати пяти лет. Плюс-минус пять лет. Так называемый кризис среднего возраста. Это когда у тебя уже есть понимание того, что ты можешь быть успешным, но появляются сомнения в том, сможешь ли ты быть счастливым? Это период жизни, когда на первое место выходит вопрос «Зачем?». Хочется жить не быстрее или богаче, хочется жить со смыслом.

Что ж, если вам всё это знакомо – то эта книга для вас. Много лет назад я сам испытывал все эти чувства и задавал себе вопросы, на которые не мог найти ответа. Мне удалось протоптать тропу сквозь эти опасные джунгли среднего возраста. По пути у меня были трудности и периоды замешательства и непонимания, так же как были и прорывы, и победы. Я терял и находил, заблуждался и получал озарения. Это было непросто. И я должен признаться, что не смог бы пройти этот путь в одиночку. Мне помогали замечательные люди, которых я могу назвать своими друзьями и учителями (хоть многие из них и не догадываются, что я их так воспринимаю). И я им всем безмерно благодарен за ту помощь и поддержку, которую они оказали мне на пути к тому, кем я стал. За веру в меня. И за возможность учиться у них, оставаясь при этом собой.

На выходе у меня возникло больше ясности и понимания того, кто я, куда и зачем. Да, на это становление ушёл не один год. Но наградой мне стал тот опыт и понимание, которым я с удовольствием поделюсь с вами на страницах этой книги. Надеюсь, я смогу помочь вам пройти этот непростой, но очень важный период вашей жизни с минимальными потерями и максимальными победами. Потому что впереди у вас – жизнь. Ваша жизнь. Которую стоит прожить по своим правилам.

Я не обещаю вам лёгких решений. Но обещаю, что всё, чем я буду делиться – проверено мной на личном опыте и работает на практике. Как правило, это будут простые решения, где-то даже очевидные и, возможно, известные вам. Но это ещё не значит, что их можно недооценивать. Это как в спортзале – простые упражнения могут быть очень эффективными, если делать их. Желательно правильно. Я не прошу вас слепо верить мне или копировать мой путь. Я прошу вас вдумчиво примерять всё то, чем я буду делиться на страницах этой книги, к себе и своей жизни. Пробовать, прислушиваться к себе и принимать только то, что отзывается и срабатывает *у вас* на практике.

Я постарался сопроводить каждую главу этой книги специальными упражнениями, чтобы вы могли не просто получить лучшее понимание вопросов, которые мы будем разбирать, но могли бы сразу перевести это понимание в практику. Не расстраивайтесь, если у вас не случится чуда при первом же их выполнении – некоторые из них дадут эффект только при длительном повторном выполнении, некоторые прорастут и принесут вам плоды позже, в положенное им время. Единственная ошибка, которую можно совершить в отношении практической части этой книги, – это не делать эти упражнения. Они созданы для вас, чтобы помочь вам пройти тот путь, который я уже одолел.

Упражнения и главы этой книги не заменят собой всего того, что вам предстоит пройти лично, чтобы оказаться по ту сторону ваших джунглей среднего возраста. Эта книга – одна из множества возможностей, которыми стоит воспользоваться, чтобы этот путь прошёл быстрее. Я надеюсь, что польза, которую она принесёт вам, будет стоящей ваших усилий. Но проверить это можно только одним способом – прочитав её глава за главой и выполнив все те упражнения, которые там содержатся.

Я довольно рано, в 23 года, узнал, что значит быть успешным. А потом долго искал решения, которые позволили бы мне, будучи успешным, стать счастливым. Сегодня я доволен своей жизнью. Я счастлив. Давайте посмотрим, как мой опыт может помочь вам стать успешными *и* счастливыми.

Успех и/или счастье?

«Думать, что кто-то другой может сделать тебя счастливым или несчастным, – просто смешно».

Будда

В названии этой книги я поставил противопоставление двух ооочень важных для каждого из нас понятий: «успех» и «счастье». Успех и/или счастье – написано на обложке.

Почему так? Потому что в жизни большинства людей эти понятия становятся взаимоисключающими. Не потому, что их нельзя сочетать. Очень даже можно. Но в погоне за успехом люди очень часто теряют счастье.

Когда-то в детстве большинство из нас были счастливы, но потом, с каждым прожитым годом ощущение счастья как-то незаметно улетучивалось, а успешность крепко занимало своё место в жизни, подчиняя себе оценку приходящих в нашу жизнь возможностей, принимаемые нами решения и выполняемые нами действия. Со всех сторон от нас ждут успешности – в садике, в школе, на работе, в семье, в обществе. Докажи, что ты успешен – как бы говорит нам окружение. Людей оценивают по тому, насколько они успешны и сравнивают их успешность с успешностью других, чтобы понять – кто успешнее. УСПЕХ – это неоновая надпись в любой области жизни, манящая к себе любого, кто вступает в игру под названием «жизнь». Это главный приз, достижение которого открывает перед ним мир, полный благополучия и счастья. Ну, по крайней мере, это то, что обещается. Но на деле...

Большинство успешных людей... несчастны. Как такое возможно? Почему продвижение к успеху почти прямо пропорционально удаляет людей от счастья? Ведь так быть не должно.

ЗНАЧЕНИЯ СЛОВ – КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ СИТУАЦИИ

Чтобы разобраться в этом, давайте с вами посмотрим на значения этих двух слов. Думаю, тут есть как ответ на этот вопрос, так и решение.

Толковый словарь русского языка Ефремовой даёт следующее определение слову «успех»:

1. Удача в каком-либо деле, удачное достижение поставленной цели.
2. Признание такой удачи со стороны окружающих, общественное одобрение чего-либо, чьих-либо достижений.

С моей точки зрения, это очень точное определение того, что же такое «успех». Успешный человек – это тот, кто добился поставленной цели и получил извне признание за это. Но в этом определении никак не отражаются ответы на такие вопросы как:

- Были ли эти цели желанны самими человеком?
- Доволен ли он тем, как сложилась его жизнь после достижения цели?

Другими словами, в самом определении слова «успех» не заложено ощущение удовлетворённости от достижения цели.

Если же мы посмотрим на определение слова «счастье» в этом же словаре русского языка, то обнаружим там следующее трактование его значения:

1. Состояние абсолютной удовлетворённости жизнью, чувство наивысшего удовольствия, радости.
2. Успех, удача.

В значении этого слова тоже есть успех, но есть и состояние абсолютной удовлетворённости. Я понимаю, что, возможно, вольно обращаюсь с нашим великим и могучим языком, но позвольте мне сформулировать это так: «Счастье – это когда достижение цели приносит вам чувство удовлетворённости». В противовес успеху, когда достижение цели не приносит этого чувства. Смотрите, что получается. И там, и там имеется достижение цели. Но в одном случае это приводит к возникновению чувства удовлетворённости жизнью, а в другом – нет.

Это и есть суть того состояния, в которое попадают успешные люди: цели достигнуты, а счастья не возникло.

Интуитивно мы связываем счастье с достижением цели, и каково же наше разочарование, когда, достигнув цели, вместо счастья мы обнаруживаем один лишь успех...

Как же так выходит, что достижение цели не делает нас счастливыми?

Ответ кроется в самой цели. Бывает, что цели не твои. По разным причинам. Например, иногда можно увидеть, как достижение этих целей делает счастливым не вас, а того, кто убедил вас, в том, что эти цели ваши. А вы сами не испытываете ничего, кроме разочарования от достижения чужих целей. А иногда человек сам не может понять – что же будет его целью.

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Возвращаясь к кризису среднего возраста: в этот период жизни человек сначала осознаёт, что те достижения, которые у него есть, не приносят ему удовлетворения, не делают его счастливым. Всё, что он знает, – как он жил и чего добился – не сделало его счастливым. А что и как с этим делать – для него одна большая тайна. Он не просто разочаровывается в жизни – он признаёт всю прошлую жизнь и все усилия по достижению целей напрасными. А иногда и перестаёт верить в себя. Опускает руки. Это серьёзное разочарование и серьёзная потеря. Одно это само по себе способно вызвать сильнейший стресс. И стоит помнить о том, что осознание ненужности прожитых лет обычно приходит к человеку в возрасте за 35, когда начинать всё с нуля не так просто, как кажется. У вас на руках семья, обязательства, сложившаяся деловая репутация и ожидания в ваш адрес. И теперь признать, что всё это нужно кардинально менять? Говорят, что начинать жизнь в 20 – это стресс. А как вам начинать жизнь в 40? Добавьте к этому непонимание того, что с этим делать, и вы получите мрачную перспективу. И вот в этом состоянии обычно человек и вступает в джунгли среднего возраста.

И там его ждут коварные ловушки и ошибки. Например, многие в этот период склонны менять семью или уезжать жить в тёплые страны, кто-то ударяется в мистику, а кто-то просто начинает пить. Сплошные революции и метания из стороны в сторону. А часики-то тикают... пока люди бегают по кругу, меняя декорации в той же пьесе.

Не всем удастся пройти эти джунгли и выйти с другой стороны на плато счастья. Кто-то вернётся назад, кто-то останется блуждать в каньонах разочарований, кто-то собственноручно замурует себя в пещерах отчаяния.

В любом сложном деле нужен тот, кто поможет. Не пытайтесь пробиться сквозь все эти сложности в одиночку. У меня ушло много лет на понимание того, что я таким образом просто трачу годы и силы. Поверьте, это не работает. Книга, которую вы держите в руках, – это один из ваших верных помощников. Но не единственный. Есть друзья, есть специалисты в сфере человеческого поведения, есть коучи, есть наставники, есть множество полезной литературы, чтение которой наведёт вас на мысли и даст ответы. Ищите своих проводников и идите, держась за руку с теми, кому доверяете. Но помните о том, что весь путь вам предстоит пройти лично. Никто за вас его не пройдёт. Его не получится отложить на потом. Это жизнь. Ваша жизнь.

Что мешает найти своё счастье

«Люди могут быть счастливы лишь при условии, что они не считают счастье целью жизни».

Джордж Оруэлл

Часто мы стремимся к счастью, как к некоему месту, некоей точке на карте жизни, прибыв в которую, мы обнаружим, что всё само собой случилось и наступило оно – СЧАСТЬЕ. Только счастье – это не цель, не конечный пункт назначения, а состояние внутри нас. Тогда как же стать счастливым?

Ещё раз посмотрим на определение счастья, рассмотренное ранее: «Состояние абсолютной удовлетворённости жизнью, чувство наивысшего удовольствия, радости». Так и просится написать, что для того, чтобы жить и радоваться жизни, нужно всего лишь два условия: 1. жить и 2. радоваться. И кстати, в этой шутке есть только доля шутки.

На самом деле, в этом определении есть нужные нам ответы. Чтобы быть счастливым, нужно испытывать в максимальной степени:

1. Удовлетворённость.
2. Удовольствие.
3. Радость.

Именно в этих трёх словах кроется ключ к тому, чтобы сделать свою жизнь счастливее. Каждое из них связано с достижением чего-то желанного, важного. Вы удовлетворены, если *ваши требования* реализуются так, как вы просили. Удовлетворение связано с тем, как это было реализовано. А что такое удовольствие? Мы испытываем удовольствие, получая *то, что нам хотелось*. Здесь, в отличие от удовлетворения, нам нравится сам *объект достижения*. Наконец, радость – это когда что-то *очень важное* для вас сбылось, например *мечта*. Здесь акцент на *важности, масштабности* того, что удалось достичь. Если свести вместе, то мы будем счастливы, если сможем реализовать что-то очень важное для нас так, как мы хотели. Можно ещё сказать, если мы сможем *воплотить свою мечту в жизнь*.

Я бы здесь хотел сделать акцент на том, что именно *ваши* желания, именно *ваши* мечты должны стать явью и именно *на ваших* условиях. И здесь кроется самый главный секрет, самая большая тайна и самая неподъёмная проблема на пути к счастью – как кому-то понять, чего же именно он хочет? К чему он стремится? Какова его мечта? Как он видит свою идеальную жизнь? Я потратил очень много времени на поиски ответов на эти вопросы, и надо признаться, процесс шёл со скрипом. В самый большой ступор меня вгонял вопрос «Какая у меня мечта?» Я смотрел пристально и чем больше смотрел, тем меньше понимал, что я там должен увидеть, а вот разочарование от того, что у меня, как выяснилось, нет мечты, возрастала с каждой такой попыткой. И так и продолжалось, пока я не понял одну простую и очевидную мысль:

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ, СНАЧАЛА НУЖНО ПОНЯТЬ, КТО ТЫ.

Это кажется банальностью из тех, что принято постить в соцсетях с изображением китайского старца с поднятым вверх пальцем. Но на самом деле здесь кроется решение этой проблемы.

Представьте, что кто-то просит вас подобрать подарок своему другу. Вы не понимаете, что ему порекомендовать, просто потому, что не понимаете – а кто его друг. Он мужчина или женщина? Ему 5, 35 или 65 лет? Что он любит, а что наоборот? Чем увлекается? Каким подаркам радовался ранее? Может у него есть пожелания? Не понимая человека, вы не сможете эффективно подобрать ему подарок. Что же является альтернативой? Всего три варианта. Вы вынуждены будете посоветовать этому человеку а) ничего не дарить, б) подарить деньги и в) подарить то, что вам самим нравится, в надежде, что ваши вкусы совпадут. Наложите это на жизнь «успешного человека»: он реализовал чужие, навязанные ему так или иначе цели, у него, может быть, есть много денег и нет своих целей. Он не привык их для себя формулировать. Потому что он не знает себя. Он следовал рекомендациям других людей, собранными ими под себя. И попал в их образ, но потерял себя. И вот в 35—40 лет он открывает для себя тот факт, что не очень-то внятно может описать себя. Других – легко, а себя – с трудом. Ну, и как, позвольте поинтересоваться, он сможет найти свои цели, если он не знает себя?

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕБЯ

Поэтому первым действием, которое нужно предпринять на пути к счастливой жизни, – это исследовать себя. Я подобрал для вас вопросы, ответы на которые помогут вам лучше разобраться в себе и своих особенностях. Забегая вперёд, скажу, что их немало и, возможно, вы ещё никогда не сталкивались с таким объёмом вопросов о себе. Если в процессе работы вам захочется сделать перерыв – переосмыслить ваши ответы или просто отдохнуть от исследования себя – позвольте себе эту паузу. Позже, когда будете готовы, возвращайтесь к вопросам и продолжайте работу с ними.

Возможно, некоторые вопросы будут для вас не актуальны, а каких-то вопросов вы не обнаружите в этом длинном списке. Что ж, это не вопросы на все случаи жизни. Задавайте себе любые вопросы, ответ на которые вы сочтёте важным получить.

Отвечайте на вопросы сами, не спрашивайте совета у окружающих – никто не знает вас лучше вас самих. Это вопросы, адресованные вам. Чтобы именно вы сами, отвечая на них, получили лучшее представление о себе.

Я не дам вам никаких рекомендаций в связи с вашими ответами. Это не тест. Это общение с собой. Поэтому отвечайте искренне и старайтесь давать не социально приемлемые ответы, а те, которые отражают вас и вашу природу. К концу этой главы у вас накопится большой объём информации о себе и разных сторонах вашей личности. Возможно, вы захотите как-то свести всё это вместе. Ваше право. Структурируйте информацию, как вам будет удобно. Хотите – рисуйте схемы или графики или составляйте таблицы. А можете и не делать. Это ваша информация, так что делайте с ней всё, что вам захочется.

УПРАЖНЕНИЕ №1 «ИГРА В АССОЦИАЦИЮ»

Для начала давайте поработаем с чем-то лёгким. Возможно, вы уже играли в такую игру, когда ведущий пытается отгадать, о ком остальные говорят, прося их описать этого человека в виде различных предметов, мест или явлений. Давайте попробуем?

1. Если бы вы были мебелью, то какой? Опишите. Какая у неё функция, устройство, размер, цвет, из чего сделана? Новая или старинная? В каком состоянии? У неё был один владелец или длинная и запутанная история? Где её произвели? Дайте волю фантазии:

	Название качества	Как проявляется в жизни
1		
2		
3		
4		
5		

	Название качества	Как проявляется в жизни
6		
7		

Теперь давайте посмотрим на это с ещё одной стороны. У вас наверняка были и есть люди, вызывавшие искреннее восхищение. Это могут быть как звёзды или исторические персонажи, так и ваши близкие или коллеги по работе. Это может быть даже герой книги, фильма или мультфильма. Давайте составим ваш список личностей, которыми вы восхищаетесь.

	Личность	Что в этом человеке вызывает восхищение
1		
2		
3		
4		

	Личность	Что в этом человеке вызывает восхищение
5		
6		
7		

Если нужно – воспользуйтесь дополнительной бумагой и продолжите этот список.

ЦЕННОСТИ

У каждого из нас есть убеждения в отношении того, что считать правильным и важным. Это вещи, которые формируют основу нашей личности. Это то, чем мы руководствуемся при принятии важных решений и чем никогда не поступимся. Очень важно понимать свои убеждения.

Один из способов понять свои ценности в отношении того или иного предмета, вида деятельности или области жизни – задать себе вопрос: «Без чего (выбранная область жизни, деятельность или предмет) потеряют для меня всякий смысл?»

Давайте поработаем с этим и заполним табличку ниже. Сначала пройдитесь по левой колонке и запишите объекты вашего внимания – в отношении чего вы будете выявлять ваши ценности. Это могут быть области жизни, например: работа, семья, дети, родители, финансы, здоровье, питание, отдых. Могут быть также и виды деятельности или занятия: вождение автомобиля, занятие фитнесом, чтение книги, просмотр фильма, приготовление пищи, уборка, покупка одежды, поездка в отпуск, стрижка. Или объекты, явления или состояния: вторая половина, должность, автомобиль, собака, хлеб, место в самолёте, фильм, музыка, рабочее место, кофе машина.

Итак, выбираем свои занятия, состояния и области жизни и вносим в таблицу ниже в графу «Что мне важно». А затем по каждому из них отвечаем на вопрос «Без чего это потеряет для меня всякий смысл?» Ответов может быть несколько – это нормально. Записывайте все ваши ответы.

	Что мне важно	Без чего это потеряет для меня всякий смысл?
1		
2		
3		

	Что мне важно	Без чего это потеряет для меня всякий смысл?
4		
5		
6		
7		

УПРАЖНЕНИЕ №4 «ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ»

ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ОЧЕНЬ ОБЪЁМНОЕ. Оно может занять у вас много времени. Так что при необходимости делайте перерывы при его выполнении.

Давайте посмотрим в сторону наших особенностей. Большинство людей оценивают себя, сравнивая с кем-то. И обычно это не выглядит как похвала. В итоге многие закрываются и теряют связь с собой, со своими особенностями, поскольку быть собой – плохо. При этом и быть тем, кого им приводят в пример, не особо получается. Ведь пожелав стать этим «правильным» человеком, ты тем самым признаёшь, что ты – «неправильный». А кто из нас хочет быть неправ? Правильно, никто. В порыве стремления остаться правыми мы будем обесценивать навязываемый нам пример. В итоге собой человек с таким раскладом не может быть, а тем, кого ему ставят в пример, – не хочет.

Самое интересное, что каждый из нас уже в полном порядке с точки зрения того набора качеств и особенностей, которыми он обладает. Они в человеке не просто так. Они там для того, чтобы он преуспел. В своём деле, для победы в котором он и наделён этими качествами. Согласитесь, глупо ругать бегуна-марафонца за то, что он не может бегать быстро, как бегуны на 100 метров. Или прыгать в высоту как те, кто к этому предрасположен. Или что у него нет креативности. Или что он не умеет держать удар. Он успешный марафонец. И заточен для того, чтобы побеждать в этом деле. Мы же не оцениваем рыб по их способности летать? Или птиц по их возможности рыть норы? Каждому своё. И в каждом из нас есть тот уникальный набор качеств и особенностей личностей, правильное использование которых способно наполнить жизнь удовольствием.

РАБОТА

Так давайте посмотрим на эти особенности личности. Я дам вам определённый набор особенностей личности на выбор, а вы отмечайте, как вам будет удобнее, те, что вам близки. Давайте начнём с работы.

- С кем вы бы предпочли работать: с людьми, техникой, документами или информацией?

- Вы бы предпочли работать один, в небольшом коллективе или в большом?
- Вы бы хотели руководить людьми, подчиняться или работать на равных?
- В работе вам важнее всего видеть общий план или детали?
- Вам приятнее участвовать в чём-то масштабном или, наоборот, камерном?
- Вы бы предпочли создавать что-то новое, следовать уже известным схемам или корректировать существующие схемы?
- Вы цените порядок и предсказуемость или возможности и нестандартность?
- Вы лучше всего работаете рывками или методично?
- Вы принимаете решение быстро или склонны всё основательно взвесить?
- Вы предпочитаете сосредоточиться на чём-то одном или работать в режиме многозадачности?
- Вы хорошо выстраиваете связи между различными элементами, сводите всё в систему или же ваш конёк – вникать и погружаться глубоко в тему? Может быть, вы можете просто и понятно объяснить то, что другим кажется сложным? Или вы способны найти решения для ситуаций, перед которыми другие пасуют? Или вы способны нестандартно мыслить? А может быть вы невероятно обаятельны? Или терпеливы? Или находчивы? Или работоспособны? Или умеете находить подход к разным людям? Может вы обязательны? Пунктуальны? Думаете на два шага вперёд? Артистичны? Гибки и незашоренны, открыты новому? Хороший организатор? Видите узкие места и не боитесь о них говорить? В чём ваши сильные стороны?
- Если бы вы выбрали работать с людьми, то вы бы предпочли, чтобы их экспертиза в том, чем вы заняты, была бы ниже вашей, на уровне или выше?
- Когда вы продуктивнее всего: по утрам, днём, вечерами или, может, ночью?
- Вы бы предпочли работать в маленьком кабинете, обычной комнате с несколькими сотрудниками или в общем зале?
- Каким было бы идеальное здание, в котором вы работаете: старый дом на окраине, современный небоскрёб в центре города, здание в лесу или может с видом на море?
- Каким должны быть ваши отношения с коллегами и руководством? С чётким подчинением иерархии или скорее партнёрские?
- Как бы вам больше всего понравилось работать: в офисе, на дому или в командировках?
- Вы бы предпочли работать руками, как ремесленник или головой, как учёный? А может языком, как артист или телом, как спортсмен или танцор?
- Если бы вы работали в компании, которая вам по душе, то это была бы небольшая региональная компания, национального масштаба или компания международного уровня?

Теперь несколько вопросов, ответить на которые должны вы сами.

- Чему было бы посвящена ваша работа мечты? В чём была бы ваша роль?

- Какие проблемы и трудности вы бы разрешали в рамках своей работы?

- За что бы вас больше всего ценили ваши коллеги, клиенты и руководство?

- Какие ваши лучшие способности и таланты задействованы на этой работе?

- Подумайте, ответ на какие вопросы в связи с данной темой вам было бы ещё важно получить? Задайте их себе и запишите ответы ниже:

• Теперь опишите ваш идеальный рабочий день. Допустим, вы работаете в офисе. Представьте, что возможно всё. Любой график, любые обстоятельства, любое наполнение обязанностей. Во сколько вы просыпаетесь? Как добираетесь на работу? Где она расположена? Сколько времени уходит на это и где проходит ваш путь? Каков ваш офис и в каком он здании? Кто вас встречает? Каково ваше рабочее место и кто вас окружает? Какой у вас начальник и каковы ваши отношения с ним – за что уважаете? Какие задачи он вам поручает? Какая у них важность? Сколько их? Вы весь день работаете над ними в офисе или выезжаете на встречи? Если да, то кто ваши клиенты и как вы с ними взаимодействуете? Как и с кем вы обедаете в течение дня? Вы работаете над своими задачами соло или с кем-то? Если с кем-то, то какие это люди с точки зрения профессионализма и человеческих качеств. Как вы взаимодействуете – личное общение, переписка, общение по телефону или онлайн обсуждения? За что вы их цените? Во сколько и как заканчиваете работу? Что испытываете в конце дня? О чём думаете?

- Давайте взглянем на верхнюю одежду? Какими качествами она должна обладать, чтобы стать вашей любимой?

- Есть ли у вас любимая цветовая гамма в рабочей одежде? А в домашней? Какие цвета в одежде ваши самые любимые?

- Не оставим в стороне обувь. Что общего у всей вашей обуви? Каким требованиям соответствует вся любимая вами обувь?

ЕДА

Пришло время заглянуть на кухню. Ведь и здесь у каждого из нас есть свои особенности и предпочтения.

- Вы щепетильны в выборе того, что вы едите, или способны есть всё, что растёт или движется? Может быть, у вас есть предпочтения в отношении того, что считать полезным для вас, а что – вредным? А как насчёт вкусов – вы любите солёное, кислое, терпкое, жирное, сладкое или горькое? Какие у вас предпочтения? Может, есть любимые вкусовые сочетания? Что-

• Посмотрите, что поменялось в вашем питании за последние пять лет, а что осталось неизменным? Какими принципами вы руководствовались в процессе этих изменений? Почему какие-то вещи остались неизменными, а какие-то вы таки решили изменить? Запишите свои наблюдения:

ТЕЛО

Раз мы заговорили о еде, то стоит посмотреть и на то, что мы кормим – наше тело.

• Как бы вы оценили состояние своего тела по 10-балльной шкале:



• Ваше тело скорее выносливое или лучше справляется со взрывными нагрузками? Его можно описать как мощное или скорее как изящное? Оно хрупкое или крепкое?

• Большинство современных людей привыкло критично относиться к себе и своей внешности. А давайте посмотрим на себя позитивно. Что вам нравится в своём теле больше всего:

• Какие занятия, в котором тело задействуется по полной, приносит вам удовольствие? Бег? Плавание? Альпинизм? Сноуборд? Велопрогулки? Ходьба? Занятия на тренажёрах? Сёрфинг? Трекинг? Единоборства? Игровые виды спорта? Йога? Лыжи? Дайвинг? Гимнастика? Аэробика? Упражнения со статическими нагрузками? Танцы? Комбинация этих вещей или, может, что-то иное? Запишите ваши любимые активности и ответьте на вопрос «Что именно доставляет в них удовольствие?»

• В какое время ваше тело просыпается? А в какое уже требует сна? Когда у него пик активности? Распишите его режим и склонности:

• Если бы вы сравнивали своё тело с автомобилем или механизмом, то на кого оно было бы похоже?

• Как бы вы описали идеальное состояние вашего тела? Как оно функционирует? Что может делать? Какими характеристиками обладает?

УВЛЕЧЕНИЯ

Теперь давайте посмотрим на ваши хобби и увлечения.

• Какие занятия, выбранные самостоятельно, доставляют вам удовольствие? Кто-то любит слушать музыку, а кто-то её исполнять. Кто-то любит сидеть у костра, кто-то готовить, а кто-то рыбачить или охотиться. Кто-то рисует, кто-то поёт, кто-то танцует. Не важно, насколько мастерски. Главное – с удовольствием. Кто-то играет в игры на компьютере, а кто-то в карты. Кто-то занимается конструированием, а кто-то играет на гитаре. Кто-то фотографирует, а кто-то вяжет или вышивает. Кто-то разводит цветы, а кто-то ремонтирует автомобили. Кому-то по душе работа по дереву, а кому-то – коллекционирование марок или ножей. Мы все разные. Чем увлекаетесь вы? Запишите *все* занятия, от которых вы получаете удовольствие:

• Теперь посмотрите на них и ответьте на вопрос: «Что именно доставляет мне удовольствие в этом занятии?» По каждому указанному вами занятию найдите источник удовольствия в нём. Их, кстати, может быть несколько. Запишите ваши наблюдения здесь:

	Название занятия	Что доставляет мне в этом удовольствие?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

	Название занятия	Что доставляет мне в этом удовольствие?
8		
9		
10		

• Есть ли какие-то общие признаки у тех источников удовольствия, которые вы нашли? Можно ли их как-то собрать в категории? Если да, то какие категории источников удовольствий вы у себя можете выделить? Запишите их здесь:

• Как вы думаете, какие другие виды активностей или занятия вы могли бы попробовать, найдя в них описанные вами выше категории удовольствия?

Мы с вами рассмотрели ваши увлечения, ваши пристрастия в еде, посмотрели на особенности вашего тела и то, какие у вас предпочтения в оформлении своего пространства. Мы разобрали ваши особенности в работе и финансах и личных вещах. Это очень много материала для понимания себя. Думаю, что вы ещё никогда не рассматривали свою личность так широко. Давайте добавим к этому ещё несколько штрихов, ладно?

Если пища влияет на здоровье и состояние нашего тела, то информация и эмоции, которые мы получаем из книг, фильмов и музыки, формируют нашу личность. И у каждого из нас есть предпочтения в том, что пропустить в своё личное пространство, а что оставить снаружи.

КНИГИ, ФИЛЬМЫ И МУЗЫКА

• Любите ли вы читать книги? Если да, то какие жанры предпочитаете?

• Кто ваши любимые авторы? Назовите 5 авторов, которые первыми пришли сейчас на ум:

Легко ли вам далось это задание или пришлось подумать?

• Какие 3 книги больше других повлияли на становление вас, как личности?

- Какие 7 книг вы бы взяли с собой на необитаемый остров?

	Название книги	Почему её стоит взять с собой?
1		
2		
3		
4		
5		

	Название книги	Почему её стоит взять с собой?
6		
7		

- Есть ли у вас книги, которые вы перечитывали? Что это за книги? Что вас пленило в этих книгах?

	Название книги	Чем она меня пленила
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Теперь давайте рассмотрим вашу любовь к фильмам.

- Какие жанры кино вы предпочитаете?

- Есть ли у вас любимые режиссёры? Кто входит в пятёрку ваших любимых:

- Есть ли у вас любимые актёры? Кто входит в пятёрку ваших любимых:

Что легче было назвать с ходу – пятерых актёров или режиссёров?

- Какие 3 фильма впечатлили вас больше всего?

- Какие 7 фильмов или сериалов, с вашей точки зрения, каждый человек просто обязан посмотреть до 30 лет?

	Название фильма	Почему его нужно обязательно посмотреть?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

- Есть ли у вас фильмы или сериалы, которые вы пересматривали? Что вас пленило в них?

	Название фильма	Чем он меня пленил
1		
2		
3		
4		

	Название фильма	Чем он меня пленил
5		
6		
7		

Теперь немного о музыке, которую вы любите.

• Вы предпочитаете слушать музыку в каком-то одном стиле, например, рок, рэп или техно, или же вы «всеядны»? Какие музыкальные жанры представлены в ваших плейлистах?

• Как часто вы слушаете музыку – она постоянно с вами, каждый день по пути на работу и с работы, по выходным, по праздникам? Музыка из какого десятилетия, если брать дистанцию с 40-х годов 20-го века, нравится вам больше всего?

• Слушаете ли вы классическую музыку? Кто ваш любимый композитор?

• Играете ли вы на музыкальном инструменте? Если да, то на каком и как часто?

• Есть ли у вас любимые певцы? Кто входит в пятёрку ваших любимых:

- Есть ли у вас любимые группы? Кто входит в пятёрку ваших любимых:

ОТДЫХ

Раз уж мы заговорили о фильмах, книгах и музыке, то давайте коснёмся такой темы как отдых, включая поездки в отпуск.

- Если вы хотите хорошо отдохнуть, вы

- Вы предпочитаете активный отдых или больше любите покой?

• Вы планируете отдых и отпуск заранее или выбираете, чем заняться и куда отправиться, в последний момент?

- Каковы ваши пять самых важных требований к отпуску?

• Есть ли какие-то принципы, система в том, как вы выбираете место и формат отпуска? Если да, то опишите их:

• Был ли у вас опыт, когда вы полностью восстанавливались на отдыхе? Если да, то был ли это единичный случай или вам удаётся достичь этого регулярно? За счёт чего вам удалось полностью восстановиться?

• Если вы едете в отпуск, вы предпочитаете отдыхать в одном и том же месте или меняете места от отпуска к отпуску?

• Есть ли у вас любимая страна для отпуска? Если да, то почему именно она?

• Ваша программа мероприятий в отпуске скорее предсказуема или вы скорее импровизируете на месте? Если это смесь, то в каких пропорциях?

• Вы бы поехали в отпуск один? Обоснуйте свой ответ:

• Вы предпочтёте сами планировать свой отпуск или для вас будет проще и лучше доверить это кому-то другому? Объясните ваш выбор:

СЕМЬЯ

Что ж, вы достаточно хорошо просканировали себя и свои предпочтения в разных областях жизни. Пришла пора посмотреть на окружение. Ведь мы существуем не в вакууме и люди, которые нас окружают, влияют на нас, а мы на них. И понимание того, что для нас важно в отношениях с близкими, имеет большое значение для понимания себя, как личности.

Ниже я предложу вам ответить на вопросы, применительно к разным близким людям. Возможно, каких-то из указанных в таблице ролей в вашей жизни не было. Я, например, не застал одного из двух своих дедушек. В этом случае, просто пропускайте строку с указанием этой роли в семье и отвечайте только на те комбинации вопросов и ролей, которые вам актуальны. А, возможно, каких-то ролей было несколько, например, у вас может быть несколько сестёр. В этом случае просто отвечайте по каждому из тех, кто есть.

Подозреваю, что над ответами на эти вопросы придётся поразмышлять, но оно того стоит.

Чему вы научились у	папы	
	мамы	
	братьев	
	сестёр	
	дедушек	
	бабушек	
	второй половины	
	детей	

За что вы благодарны	папе	
	маме	
	братьям	
	сестрам	
	дедушкам	
	бабушкам	
	второй половине	
	детям	
Чем восхищались в вас	папа	
	мама	
	братья	
	сестры	
	дедушки	
	бабушки	
	вторая половина	
	дети	

Что бы вы назвали краеугольным камнем личности	папы	
	мамы	
	братьев	
	сестёр	
	дедушек	
	бабушек	
	второй половины	
	детей	
Каковы были ожидания в ваш адрес у	папы	
	мамы	
	братьев	
	сестёр	
	дедушек	
	бабушек	
	второй половины	
	детей	

Кого вам ставили в пример (и в отношении чего)	папа	
	мама	
	братья	
	сестры	
	дедушки	
	бабушки	
	вторая половина	
	дети	
За что вам чаще всего прилетало от	папы	
	мамы	
	братьев	
	сестёр	
	дедушек	
	бабушек	
	второй половины	
	детей	

ДРУЗЬЯ

Пришла пора посмотреть на одну из самых важных для счастливой жизни областей – дружбу. Невозможно представить себе счастливым человека, у которого нет друзей. При этом друзья – это не обязательно альтернатива семье. Хорошие супруги становятся друзьями помимо прочих ролей, которые у них есть. То же самое можно сказать про родителей и детей. Конечно, друзья могут появиться и за пределами семьи. Но я бы хотел, чтобы вы не ограничивали себя этим при рассмотрении ответов на приведённые ниже вопросы.

Опять-таки напомним, что если у вас возникнет желание задать себе вопросы, которые отсутствуют на страницах этой книги, – вы вольны сделать это. Здесь я привожу те вопросы, которые точно стоит себе задать.

Будьте с собой откровенны, даже если иногда ответы могут расстроить или вызвать разочарование. Это всего лишь повод что-то изменить в нашей жизни. В конце концов, именно ради этого мы с вами и работаем с этой книгой, идя от главы к главе. Изменения не всегда устланы дорогой из роз. Но на выходе вас ждёт лучшее понимание себя и принятие себя и своей жизни такой, какой она есть. Только в этом случае можно будет сделать шаг вперёд и подняться до положения дел, при котором жизнь пришла в больший порядок. Так что не расстраивайтесь, если ответы на некоторые вопросы окажутся трудными или разочаровывающими. Это жизнь. И её можно сделать лучше.

Итак.

- С кем вы можете делиться самым сокровенным?

- К кому вы можете обратиться за поддержкой и пониманием, что бы ни произошло?

- Если вам нужно принять важное и непростое решение, к кому вы могли бы обратиться за советом, зная, что вам помогут?

- Есть ли у вас друзья? Если да, то кого вы считаете своим другом?

• Какой смысл вы вкладываете в понятие «дружбы»? Чем дружба отличается от просто знакомства? Дружба – это когда

• За что вы цените своих друзей?

• Кто к вам прислушивается и по каким вопросам?

• Что лучше иметь – множество знакомых или несколько друзей? Обоснуйте свой выбор:

• Как вы думаете, кто считает вас своим другом?

ДЕТИ И РОДИТЕЛИ

Разобрав ваше отношение к дружбе, давайте посмотрим на отношение с детьми и родителями.

СУПРУЖЕСТВО

Поскольку мы с вами рассмотрели детей, то логично будет посмотреть и на супружество. Ведь это очень значимые отношения для каждого человека. Давайте посмотрим на то, каким должен быть человек, чтобы вы с ним могли выстроить счастливые отношения.

- Каким требованиям обязательно должна соответствовать ваша вторая половина, чтобы вы могли восхищаться ей?

- Какие ваши слабости для вашей половины не должны быть значимы?

- Какие слабости вы свободно можете принять у своей половины?

- В отношении каких вопросов у вас со второй половиной должно быть максимально возможное согласие?

Опишите ваш идеальный выходной в кругу семьи:

Лидерство как путь к счастью

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.