

Светлана
Ланда

ВСЁ



и СРАЗУ

ПРАВИЛА ЖИЗНИ
УСПЕШНЫХ
И СЧАСТЛИВЫХ
ЖЕНЩИН,
МЕНЯЮЩИХ
МИР

 альпина
ПАБЛИШЕР

Светлана Ланда

**Всё и сразу. Правила жизни
успешных и счастливых
женщин, меняющих мир**

«Альпина Диджитал»

2017

Ланда С.

Всё и сразу. Правила жизни успешных и счастливых женщин, меняющих мир / С. Ланда — «Альпина Диджитал», 2017

Как внутреннее состояние лидера влияет на его окружение и бизнес? А если этот лидер – женщина? Как ей научиться сохранять внутренний баланс, не доводя себя до ощущения опустошенности? Как избежать перегорания и сделать карьеру в бизнесе, оставаясь женственной? Как построить гармоничные отношения в семье и команде? Как найти вдохновение и обрести новые смыслы? Ответы на эти и не только вопросы вы найдете в книге «Всё и сразу». В книге даны эффективные инструменты, помогающие восстановить жизненный баланс, без которого не обойтись современной женщине-руководителю, которая решила быть и успешной, и счастливой. Яркие истории ее героинь – женщин топ-менеджеров, общественных деятелей, предпринимателей, благотворителей, которые делятся своими правилами успеха и благополучия, – наведут вас на размышления и вдохновят на важные изменения. Любимые жены, любящие матери, сильные личности, интересные собеседницы и просто влюбленные в жизнь женщины, своими примерами они доказывают, что можно устранить инерцию «бега по кругу» и соединить разные сферы жизни в восхитительную симфонию, от которой захватывает дух и светятся глаза!

© Ланда С., 2017
© Альпина Диджитал, 2017

Содержание

В погоне за счастьем	10
Женское лидерство: инструкция по применению	13
Остановка № 1	16
Разгадка тайны	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Светлана Ланда
**Всё и сразу. Правила жизни успешных
и счастливых женщин, меняющих мир**

Светлана Ланда

**ВСЁ
и СРАЗУ**

Правила жизни успешных
и счастливых женщин,
меняющих мир



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2017

Руководитель проекта *М. Султанова*
Арт-директор *Л. Бенишушаа*
Дизайнер *М. Грошева*
Корректор *И. Астапкина*
Компьютерная верстка *Б. Руссо*

© С. Ланда, 2017

© Оформление. «Интеллектуальная Литература», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Любовь, семья, работа, хобби – мы постоянно страдаем от того, что у нас не получается все это гармонично совмещать. Нам не хватает ни времени, ни ресурса, чтобы даже просто радоваться и быть благодарными за все, что есть в нашей жизни. Мы не умеем жить здесь и сейчас. Книга Светланы Ланда – настоящая шкатулка с сокровищами. В ней собраны истории успеха и счастья выдающихся женщин, а также даются четкие и доступные рекомендации, как строить свою жизнь, карьеру и отношения с миром, чтобы стать такой женщиной. Путь к счастью у каждого свой. А эта книга – ответ на вопрос, как обрести этот путь.

Тутта Ларсен, телерадиоведущая, создатель tutta.tv, мама троих детей

Книга Светланы Ланда «Всё и сразу» читается на одном дыхании, оставляя интеллектуальное послевкусие душевного диалога с мудрым собеседником. Мы все хотим быть счастливыми, но, находясь в поиске своего уникального пути, часто не обращаем внимания на красоту и гармонию вокруг нас здесь и сейчас. Читая истории успешных женщин, узнаешь многие ситуации и находишь ответы на вопросы. Такие книги становятся настольными, чтобы перечитывать их время от времени и переосмысливать важные для себя темы.

Наталья Володина, директор по персоналу Otto Group Russia

Всегда ли успех и счастье взаимосвязаны? Что нужно сделать для того, чтобы эти два понятия были созвучны? Как в постоянно меняющейся среде найти себя, реализовать свой потенциал, чувствовать себя гармоничной, здоровой, счастливой? Простые и глубокие советы талантливого руководителя, коуча, философа Светланы Ланда, а также ее

собеседниц, успешных женщин России позволяют найти ответы на данные вопросы. Наслаждайтесь чтением и познанием!

Наталия Матусова, управляющий директор, Addwise, альпинистка, покорившая Эверест

В книге Светланы Ланда узнаешь себя с первых строк, что ты – та, которой важно все успевать дома, на работе, а еще оставить силы на развитие, хобби и спорт. Именно поэтому так важны те советы и лайфхаки, которыми делятся героини, которые каждый день сталкиваются с теми же вызовами, что и я, и мы все. Ты берешь что-то от каждой, добавляешь в свой арсенал и получается свой уникальный микс секретов.

Мария Назамутдинова, PR-директор онлайн-магазина OZON.ru, и лидер женского клуба

Книга для женщин всех возрастов! Для тех, кто молод и амбициозен, чтобы понять, как определить правильность выбранной цели и как прийти к ней без потерь в других сферах жизни. Для тех, кто добился многого, – это возможность научиться находить в себе ресурсы идти дальше и добиваться еще большего с легкостью и удовольствием. И для всех, чтобы понять, что же такое Ваше счастье? Какое Счастье – Ваше?

Ольга Бабанаква, директор по маркетингу Clarins в России

Я на одном дыхании прочитала новую книгу Светланы Ланда – может быть, потому, что с большим количеством успешных женщин, истории которых оживают на страницах этой книги, я знакома лично и они вдохновляют меня, и потому, что книга как будто продолжает мой внутренний диалог. Каждая история не похожа на другую, и темы, которые затрагивает Светлана, – важные, нужные и глубокие. Я много лет занимаюсь программами, которые позволяют женщинам развиваться в бизнесе и выстраивать гармоничные истории успеха. Наше исследование в области развития женского лидерства показало, что одним из ускорителей, который помогает женщинам в карьерном развитии, является присутствие в их жизни настоящих, реальных ролевых моделей, отличающихся от «идеальных» или придуманных для прессы. И тогда из разных комбинаций историй и примеров рождается свой, индивидуальный и уверенный путь к успеху. Именно об этом книга Светланы «Все и сразу». Я уверена, что книга увлечет вас и вдохновит на то, о чем вы давно мечтали.

Ольга Булатова, партнер компании ЕУ, генеральный директор Академии бизнеса ЕУ, руководитель по кадровой стратегии группы консультационных услуг в регионе EMEA



В погоне за счастьем

Ты – женщина, которой важно всё и сразу. Успешная самореализация и счастливая семья, увлечения и занятия спортом, путешествия и развитие – вот твои приоритеты. Но как это совместить? Порой ты чувствуешь: что-то идет не так. Ты не успеваешь за безумным ритмом социума. Выбиваешься из сил. Чувствуешь, что твоих «секретных» инструментов, опыта и знаний уже недостаточно, чтобы изменить ситуацию. Но ты не теряешь надежду и все равно стремишься к успеху и счастью.

Твой почтовый ящик завален письмами с пометкой «срочно!», и кажется, что если бы не твое вмешательство, то давно наступил бы коллапс. Ты с трудом вспоминаешь, когда в последний раз была в отпуске или просто на прогулке, не думая при этом о списке дел, который становится все длиннее, пока ты «прохлаждаешься». Ты мечтаешь, чтобы в сутках было хотя бы на пару часов больше. А возможно, твое главное желание – просто побыть одной, как следует выспаться и подумать о главном.

Мы то и дело встречаемся с тобой на конференциях, тренингах и мастер-классах, реже – в путешествиях и на концертах. Ты, конечно же, отлично выглядишь, стараешься все успеть, но порой резкие движения и усталый взгляд выдают тебя: все не так замечательно, как кажется или как хотелось бы.

Когда-то я сама прошла через это...

К 36 годам у меня уже были и опыт руководителя, и семейный бизнес, и стабильность, и достаток. Все признаки успеха. Мне нравилось находить эффективные решения и компромиссы в трудных ситуациях, добиваться результата, получать желаемое в сложных переговорах. Все было отлично, кроме одного. Я осознавала, что в моей жизни уже давно не происходит чего-то важного. Но чего? Я не понимала, что упущено. Появилось ощущение, что где-то по дороге к успеху я «потеряла себя».

Прошло еще пару лет и... я почувствовала себя целиком опустошенной. Мой круг общения сузился до тех, с кем можно говорить «по делу», а моей детской мечте – помогать людям и открывать иные миры и тайны – как будто бы уже не было места в этой жизни. Я забыла, что такое легкость, ощущение полета, беспричинное счастье. И главное, я чувствовала, что во мне есть еще что-то большее, нереализованное, и это не давало мне покоя. В вечной суете дел, инвестируя почти все время во внешние атрибуты успеха и достижения, я потеряла связь с чем-то очень ценным.

Это был болезненный урок. Но очень важный. Лишь усвоив его, я смогла научиться видеть главное, чувствовать настоящее и вспомнить, каков он – вкус счастья и подлинного благополучия.

Проработав 17 лет на руководящих позициях, я осознала: невозможно управлять своей жизнью и бизнесом, если ты теряешь себя, покой в душе, ясность и не умеешь быстро восстанавливаться.

В 40 лет я круто изменила не только свою профессию, но и судьбу. Все началось с того, что я стала искать, что же сделает меня счастливой, пробовать новое, пошла учиться, причем в два места одновременно: академию трансформационного коучинга и бизнес-школу. Я надеялась, что это поможет мне лучше понять, как я могу реализовать себя в бизнесе, более полно использовать мои таланты. Теперь я знаю, что это было похоже на то, как если бы я пыталась сделать очередной ремонт на съемной квартире, поменять обои, побелить потолок, в то время как мне уже давно пора было обзавестись собственным домом. Но тогда я этого не осознавала и верила, что стоит лишь немного постараться, узнать какие-то «волшебные» техники, прочитать пару десятков книг, и все наладится. В конечном счете это и произошло, вот только совсем не так, как я себе представляла...

В академии коучинга я училась распознавать, в чем потенциал человека и то что мешает его проявить и раскрыть. Эти занятия приносили мне столько радости, что я не чувствовала усталости и готова была заниматься такой работой 24 часа в сутки. А когда я видела, как меняются люди, в которых вновь разжигался их внутренний огонь, я ощущала себя бесконечно счастливой от сопричастности к проявлению этой красоты жизни. Однажды меня осенило: так вот чем я действительно одарена – способностью увидеть талант человека и помогать раскрыть его потенциал.

К концу обучения я уже понимала, что не смогу в полной мере реализовывать эти способности там, где я в то время работала. Душа рвалась на свободу и требовала решительных перемен. Хотелось быть в команде и компании, которой тоже нужны перемены.

Менять свою жизнь в 40 лет? Не страшновато ли?.. Карьера была на пике. Многие меня не понимали. Но меня не оставляло ощущение необходимости выйти из этого тупика. В день, когда я приняла решение уйти с «комфортного места», ярко светило солнце, будто подтверждая, что я права.

Я всегда мечтала, чтобы люди были не только успешными, но и счастливыми. Чтобы, делая любимое дело, они узнали лучше свою природу, и более полно выражали себя через разные сферы жизни, служа другим. Так, 12 лет назад я рискнула и стала профессиональным коучем.

Началась совсем другая жизнь. Осознав, кем я являюсь на самом деле, что для меня действительно важно, я не только обрела второе дыхание, мне начало приоткрываться кое-что еще более масштабное – моя миссия – способствовать позитивным изменениям в жизни людей, организаций и общества. Я стала бизнес-тренером, T&D¹, преподавателем на программе MBA, работала с лидерами бизнеса как executive-коуч².

Не могу сказать, что все получилось сразу. Самый сложный период был в первые полтора-два года, когда я вкладывала очень много времени и сил, но не получала той отдачи, которую планировала в начале. Были непростые моменты, разочарования в себе, были и «проверки» на мою приверженность выбранному пути... Но об этом я расскажу чуть позже.

Сегодня я работаю с лидерами, и часто это бывают женщины – яркие, умные, успешные, в которых я узнаю себя, ту, которой была когда-то. Они задают те же вопросы, что когда-то задавала себе и я. Как сохранять внутренний драйв и не доводить себя до ощущения опустошенности? Как избежать перегорания? Как сделать карьеру в бизнесе, оставаясь женственной, построить отношения в команде или создать семью? Как открыть свое предназначение, обрести новые смыслы? Как успевать все? Как быть и успешной, и счастливой?

У меня накопилось много интересных жизненных наблюдений, которые заставляли меня глубоко задумываться и искать истинную причину сложностей, с которыми сталкивались лидеры, в том числе лидеры-женщины, обращавшиеся за моей профессиональной помощью.

Скажу по секрету: не существует единственно «правильного» ответа на все эти вопросы, как нет универсальных рецептов счастья. Но у благополучия есть ряд важных правил, которыми я делюсь с тобой в этой книге.

Неважно, что ты хочешь получить в итоге – стать более эффективным руководителем или просто жить, как ты мечтаешь, – тебе не обойтись без тонкой сонастройки со своими ценностями, соединением со своей подлинной природой. Мои клиенты подтверждают: осознание себя и того, что с ними происходит на глубинном уровне, «волшебным» образом открывает новые ресурсы для перемен и позволяет вкладывать лучшее, что в них есть, в достижение значимых результатов в жизни и бизнесе.

¹ T&D – training and development, специалист, который занимается обучением и развитием персонала.

² Коуч первых лиц компаний и лидеров бизнеса.

За годы работы со многими успешными людьми я разработала авторский подход, используя который, можно прекратить «бегать по кругу», легко и элегантно достигать поставленных целей и жить гармонично.

Я хочу, чтобы как можно больше людей раскрыли свой потенциал благополучия, более полно выражали свои таланты, были не только успешными профессионально, но и счастливыми. Эта мечта стала реализовываться, когда несколько лет назад я создала коучинговый центр Style of Life Academy, где делюсь своим опытом, знаниями и обучаю коучей по авторской методике LWB³.

Мне очень близка фраза матери Терезы: «Любая работа, сделанная с любовью, приближает вас к Богу». Я люблю свою работу и стремлюсь делать с любовью то, что я делаю. Я счастлива, что сегодня мне удалось исполнить давнюю мечту – помогать людям, раскрывать их потенциал и природу благополучия и счастья.

³ LWB – аббревиатура от английского выражения Life Work Balance, что в переводе на русский обозначает «жизнь и деятельность в балансе».

Женское лидерство: инструкция по применению

Будучи коучем топ-команд, я часто наблюдала, как состояние лидера влияет на его окружение и бизнес. Особенно это заметно, если речь о женщине-лидере. Чем более живой и счастливой она себя ощущает, тем больше она может сделать, подарить, вдохновить, поддержать и команду, и своих близких. В противном случае страдают все.

Несколько лет назад я решила провести исследование, целью которого было выяснить, как активные и успешные женщины влияют на бизнес, семью и мир. В нем я хотела проверить свою гипотезу о том, что суть природного лидерства для женщины – забота о других, что так естественно рождается из ощущения связанности всего в этом мире. Самые сильные «феминные» черты такого лидерства – в способности понимать ситуацию сердцем, доверять интуиции, умение ждать и принимать, чувствовать и раскрывать другим красоту и многоплановость мира. И эти качества особенно востребованы в бизнес-среде, когда речь заходит о создании атмосферы для инноваций, поиска прорывных идей, сплочения команды вокруг долгосрочной цели, нового видения, создания прочных связей с клиентами и партнерами и т. д.

Общаясь с женщинами-лидерами, влияющими на мир своими решениями, успешно реализующими свою роль в бизнесе, гармонично проявляющими себя в других сферах жизни, я задавала им три группы вопросов:

1. Что такое для вас успех? А что такое счастье? Как, на ваш взгляд, они связаны между собой?

2. С какими сложностям вы сталкиваетесь? И что помогает вам с ними справляться?

3. Следуя каким принципам, вам удастся соблюдать баланс в вашей жизни и деятельности, сохранять ощущение счастья? Как это влияет на ваше окружение и результаты в работе?

Среди тех, с кем мне удалось поработать или встретиться для интервью, было много женщин, которые, находясь на высоком уровне успеха в бизнесе, чувствуют себя реализованными и во многих других областях. Они уделяют время саморазвитию и обладают высокой самодисциплиной. У них есть хобби, они занимаются спортом. Они позволяют себе и мечтать, и «бесцельно» проводить время, играя с детьми или занимаясь творчеством. Но главное – у них сформированы определенные жизненные принципы, которые стали компасом их успеха: они делают свое дело с любовью, получая радость от результатов и процесса, разделяют успех со своей командой, им интересны другие люди, и они заботятся об окружающих.

Их истории подтверждали мое предположение о важности самоопределения, целостности личности лидера и «внутреннего профицита» таких качеств, как терпение, спокойствие и благодарность, любовь и ощущения благополучия, забота и стремление служить другим людям. Эти женщины обладают большими «внутренними резервными фондами» и мудростью, благодаря чему им удастся быть успешными не только в бизнесе, но и в других сферах жизни.

Чтобы не вводить тебя в заблуждение, скажу, что далеко не все так идеально. Часто коуча приглашают как раз в тот момент, когда чувствуют, что что-то идет не так. Когда есть ощущение, что необходима перезагрузка. И способность признать это, попросить о помощи, проявить гибкость – еще одно качество, которое восхищает меня в таких сильных людях.

Работая с женщинами-лидерами, которые не боялись обратиться за помощью, я наблюдала, как они менялись в процессе, в том числе и внешне. Они начинали «внутренне светиться», когда обнаруживали новые ресурсы своего лидерства: внутренний стержень и спокойствие, уверенность, вдохновение, соединенность с большей целью. Приступая к реализации новых масштабных проектов, они опирались на команду и единомышленниц, при

этом лучше понимали свои эмоции и потребности, могли управлять своими состояниями, проявляли больше эмпатии и осознанности в работе с партнерами.

Портрет современной женщины-лидера

Международная консалтинговая компания PwC ежегодно проводит исследование, посвященное возможностям карьерного роста женщин в России. В 2013 году впервые в анкету были включены вопросы, связанные с различными аспектами женского лидерства: наиболее важными качествами для женщин-лидеров и их конкурентными преимуществами. Вот некоторые данные, полученные экспертами компании⁴.

Это женщина 37,5 лет, воспитывающая одного ребенка и обладающая значительным профессиональным опытом (61 % занимает руководящую должность более пяти лет). Она хорошо образованна: 40 % опрошенных женщин имеют два или более высших образования, а 9 % – степень МВА или ученую степень. При этом, работая, женщина не забывает о семье и находит время для хобби. До 78 % опрошенных отдают предпочтение активным видам досуга. Деловые женщины посвящают свободное время в основном спорту и фитнесу (20 %), путешествиям (14 %) и танцам (8 %). Особого упоминания достоин тот факт, что большинство опрошенных нами женщин (58 %) не собираются останавливаться на достигнутом и стремятся к дальнейшему карьерному росту.

Качества, наиболее важные для женщины-лидера

Свыше 60 % респондентов отметили в качестве важнейших профессиональных черт, присущих женщине-руководителю в России, высокую работоспособность, ответственность, хорошие коммуникативные навыки и стратегическое мышление.

Женщины старше 40 лет считают более важными такие факторы карьерного продвижения, как образование и профессионализм, умение выстраивать отношения в команде, жизненный опыт, по сравнению с менее важными, на их взгляд, – внешней привлекательностью и социальными связями.

Наиболее важные качества для женщины-лидера в России:

- ответственность;
- общительность;
- коммуникативность;
- стратегическое видение и системное мышление;
- гибкость и осторожность при принятии решений;
- страсть, целеустремленность;
- способность развивать в людях лучшее;
- желание самореализоваться;
- желание идти на риск при достижении цели;
- чувство юмора;
- высокая работоспособность.

⁴ По результатам исследования «Женщина-лидер в российском бизнесе 2013» PwC.

Книга, которую ты держишь в руках, – это путеводитель для женщин, стремящихся к гармонии и самореализации. Она поможет и тем, кто находится на перепутье или в погоне за внешними атрибутами успеха потерял себя настоящую, и тем, кто хочет проложить новые маршруты, ведущие к подлинному успеху и счастью. Позволь мне побыть твоим гидом: в этой книге я расскажу о том, как соединить разные сферы жизни в восхитительную симфонию, от которой захватывает дух и светятся глаза. Мы сделаем несколько остановок, во время которых тебе пригодятся ручка и бумага для записей. Возможно, тебе захочется где-то задержаться подольше и поразмышлять: не спеши, двигайся в своем темпе.

Вместе со мной в этом путешествии тебя будут сопровождать удивительные женщины. Они управляют корпорациями, владеют многомиллионными бизнесами, руководят сотнями людей, занимаются благотворительностью, имеют разносторонние увлечения, воспитывают детей и внуков. Их пример еще раз убедит тебя в том, что раскрыть свои таланты и быть по-настоящему успешными мы можем тогда, когда хорошо знаем себя, свои сильные и слабые стороны, принимаем себя такими, какие мы есть, и следуем за голосом своего сердца.

Остановка № 1

20/80: Тайм-менеджмент настоящего – чтобы хватило сил на главное

Разгадка тайны

Что такого знают женщины, мудрость которых читается в их взгляде? В каждом движении которых ощущается спокойствие, уверенность, красота? Что делает их магнитом для успеха и счастья?

С этими вопросами я путешествовала по Непалу. И нашла ответ в словах одного удивительного человека, настоящей принцессы по крови из Тибета.

Мы вместе обедаем. Ей 43, но на вид не больше 35. Она одета просто и элегантно. Прекрасно говорит по-английски. Узнаю ее историю. Образование она получила в Великобритании. Вышла замуж за тибетца. Это был «несчастливый брак». Не смогли жить вместе, развелись. Вернулась в дом отца в Индии. Потом там, в Индии, случайно встретила «хорошего человека». Влюбились. Он сделал ей предложение. Переехала за мужем в Лондон. Последнее 15 лет они вместе. Счастливы. Это видно. По их глазам, по тому, с каким уважением и нежностью они обращаются к друг к другу.

Спрашиваю, что привлекло в будущем муже? «У нас много общего, не только во взглядах на жизнь. Мы единомышленники, и вместе делаем общее дело и выполняем свою миссию. Это нас сильно объединяет».

Мы обедаем в большой компании, где много прекрасных женщин, каждая из которых заслуживает отдельного рассказа. Но сокровенный вопрос мне захотелось задать именно ей. От тибетской принцессы исходит та самая мудрость, спокойная уверенность и простота, о которой я хочу узнать как можно больше.

Я спрашиваю: в чем секрет мудрости и женственности? При таком плотном графике дел и обязательств (я знала, что она помогает мужу в бизнесе как финансист и ведет несколько общественных проектов, воспитывает двоих детей) как ты сохраняешь спокойствие? Каких правил придерживаешься?

Вот ее ответ: «Во многих книгах говорится про закон Парето, который действует не только в бизнесе, но и во всех сферах жизни. Этот закон гласит: 20 % дел приносят 80 % результата. Попросту говоря, лишь небольшая часть наших действий способствуют высокому результату. Я обнаружила ту же закономерность – когда 20 % своего времени я уделяю тому, чтобы соединиться со своим внутренним миром тишины и покоя через специальные виды медитаций и практик, которым научил меня мой отец, то чувствую себя все более спокойной, счастливой и успеваю больше. Это отражается на всем. На отношениях в семье, и на здоровье, и на работе. Так что я выделяю каждый день время для тишины, делаю свои практики».

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.