

МАЙКЛ ХАЙЯТТ, ДЕНИЭЛ ГАРКАВИ

Жить на полную



ВЫБЕРИ ЛУЧШИЙ СЦЕНАРИЙ
СВОЕГО БУДУЩЕГО

Майкл Хайятт

**Жить на полную. Выбери лучший
сценарий своего будущего**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.9
ББК 88.52

Хайятт М.

Жить на полную. Выбери лучший сценарий своего будущего /
М. Хайятт — «Эксмо», 2016

ISBN 978-5-699-95979-2

У каждого из нас немало целей, которые пылятся на полке с табличкой «Когда-нибудь». Когда-нибудь я построю дом, свожу родителей за границу, выучу иностранный язык, напишу книгу, встречу настоящую любовь, заведу ребенка. А что, если взять и все «когда-нибудь» превратить в «когда» – с точной датой и временем? Авторы этой книги предлагают раз и навсегда отказаться от «заплыва по течению» и создать план своей жизни. Такой, который позволит сократить бессмысленную рутину и заняться тем, что по-настоящему важно. Эта книга поможет:– применяя концепцию «дрейфа», понять, почему вы оказались там, куда никогда не стремились;– сформулировать главную цель в жизни;– оценить «жизненные активы», используя онлайн-сервис, разработанный авторами книги;– опираясь на технику трех вопросов, составить план жизни;– создать карту каждой из жизненных сфер, провести их ревизию;– сделать план подвижным, меняя его по мере развития событий;– приступить к реализации.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-95979-2

© Хайятт М., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	7
Вступление	9
Наши обещания	12
Обзор книги	13
Путешествие начинается	15
Часть 1	16
Глава 1	16
Как же мы здесь оказались?	16
Последствия дрейфа	17
Обзор процесса	19
Глава 2	20
Что такое план жизни?	20
Умение задавать нужные вопросы	21
Три важных вопроса	22
Навигатор вашей жизни	23
Это не документ, а образ жизни	24
Глава 3	25
Преимущество № 1: Прояснение приоритетов	25
Преимущество № 2: Поддержание баланса	26
Преимущество № 3: Фильтрация возможностей	27
Преимущество № 4: Осознание реальности	28
Преимущество № 5: Предвидение будущего	29
Преимущество № 6: Отсутствие сожалений	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Майкл Хайятт, Дениэл Гаркави

Жить на полную: выбери лучший сценарий своего будущего

Посвящается нашим прекрасным женам, Гейл и Шери, и нашим замечательным детям! Вы наполняете нашу жизнь любовью, приключениями и духом истинного товарищества

Michael Hyatt and Daniel Harkavy
LIVING FORWARD

Copyright © 2016 by Michael Hyatt and Daniel Harkavy.

Originally published in English under the title Living Forward by Baker Books, a division of Baker

Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

© Т.О. Новикова, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



«Успех просто так не случается. Майкл Хайятт и Дэниел Гаркави показывают, как можно развить и применить на практике четкий и содержательный План, способный помочь читателям построить такую жизнь, о которой они мечтают».

Тони Роббинс, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, руководитель Anthony Robbins Companies

«Пошаговый подход к одной из величайших проблем. Если вам кажется, что вы оказались в тупике, то, скорее всего, так оно и есть. И эта книга именно то, что вам нужно».

Сет Годин, автор книги «Что делать, когда настает ваша очередь»

«Разумное и содержательное руководство. Примените на практике хотя бы часть этих простых и полезных рекомендаций – и ваша жизнь обязательно улучшится».

Дэвид Аллен, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, автор книги «Как привести дела в порядок»

«Особенной эту книгу делает страстное желание авторов не просто поделиться формулой, но по-настоящему провести читателей через процесс определения приоритетов для создания и исполнения их плана».

Чэлен Джонсон, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, руководитель компании Team Johnson

«Я более двадцати лет изучал успешных людей. И я снова и снова видел, что успех начинается с плана. Майкл Хайатт и Дэниел Гаркави показывают нам, как создать план жизни, необходимый для достижения успеха, которого мы заслуживаем».

Даррен Харди, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, автор книги «Совокупный результат», издатель

«Невероятно практичная и полезная книга, жизненно необходимая каждому взрослому, который хочет изменить жизнь и сделать ее такой, какой она должна быть. Этот подход очень помог мне».

Патрик Ленсиони, президент The Table Group, автор книги «Преимущество»

«Эту книгу необходимо прочесть. В ней вы найдете массу советов и откровений, которые откроют ваш разум и организуют ваше время».

Дэйв Рэмси, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, автор книги «Покажите мне деньги»

«Вы можете либо сознательно стремиться к важному и необходимому, либо бессознательно скатываться к ненужному. Эта книга прекрасно научит вас тому, как сделать первое и как избежать последнего».

Грег Маккеон, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, автор книги «Эссенциализм, путь к простоте»

«Многие говорили о важности наличия плана, но никто не говорил, как его составить. До этого момента».

Джон С. Максвелл, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, основатель The John Maxwell Company

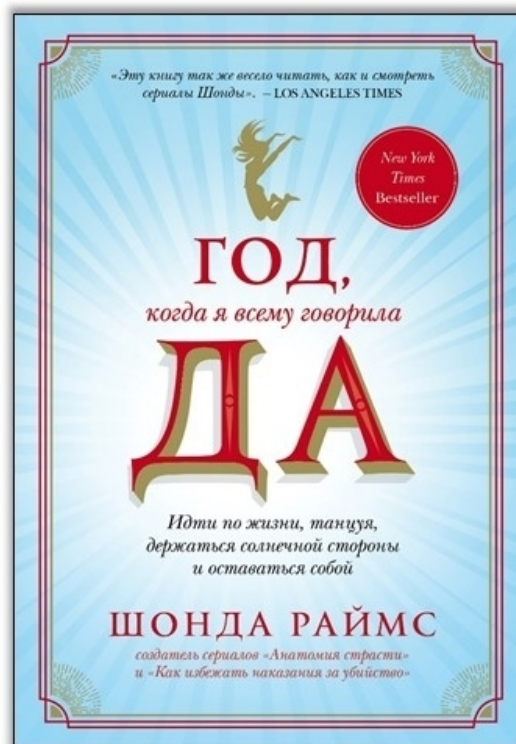
«Это больше, чем книга. Это настоящая карта, которая поможет вам добраться оттуда, где вы есть, туда, где вы хотите оказаться».

Джон Гордон, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, автор книги «Энергетический автобус»

«Майкл Хайатт и Дэниел Гаркави многому могут нас научить. А мы должны научиться у них искусству целеустремленной жизни».

Макс Лукадо, автор бестселлеров по рейтингу The New York Times, автор книги «Будьте бесстрашны и переживите свою жизнь»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают

Одна из 100 самых влиятельных людей по версии журнала Time Арианна Хаффингтон показывает, что современное понимание успеха буквально убивает нас. Она сформулировала новые, экологичные, правила успеха, по которым уже живут тысячи людей. Благодаря этой книге вы научитесь балансировать между карьерой и личной жизнью; справляться со стрессом, эмоциональным выгоранием и хронической усталостью; планировать свой распорядок с учетом сна, занятий спортом и хобби; а также находить время для самого главного и самых любимых.

Год, когда я всему говорила ДА

Если вам кажется, что жизнь превратилась в бесконечный забег по кругу «работа – дом – работа», места для нового опыта и сильных эмоций нет, а цейтнот превратился в привычку, то Шонда Раймс расскажет на своем опыте, как говорить «Да» настоящей жизни! Она бросила себе вызов: целый год соглашаться на то, от чего раньше отказывалась. Эта искренняя пронзительная книга заставляет плакать, смеяться, удивляться и переосмысливать отношение к себе. Она дает исключительно простой и одновременно действенный рецепт преобразования жизни, которым очень сложно не воспользоваться.

Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось

Никакой магии. Только здравый смысл, психология и чуть-чуть веры в чудеса. Книга Татьяны Мужикой – известного психолога, тренера и телеведущей – раскрывает механизмы исполнения желаний. Она предлагает до изыщного простую технологию превращения «хочу» в «имею». Без аффирмаций, визуализаций и танцев с бубном. Зато почти со стопроцентной гарантией, что задуманное сбудется. Главное – быть последовательным и оперативно реагировать на счастливые возможности, которые подкидывает судьба.

Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле

Он был лучшим из лучших. Но в одночасье потерял все из-за серьезной травмы. Он был вынужден поменять футбольное поле на кушетку в гостиной своей сестры, а сияние прожекторов – на мерцание монитора. Именно в этой точке произошло перерождение Льюиса Хауса. Именно отсюда он начал свой путь к величию. Проанализировав опыт самых успешных людей, Хаус выявил 8 принципов, благодаря которым каждый может реализовать свой потенциал и добиться величия. Используя эти принципы, он стал одним из самых востребованных медиа-консультантов и бизнес-тренеров, а его состояние насчитывает несколько миллионов долларов.

Вступление

Первый шаг к достижению чего-либо – это решение о том, что вы больше не хотите оставаться в прежнем состоянии.

Джон Пирпонт «Джей Пи» Морган

Майкл, история:

Было прекрасное июльское утро, и я шел по Колорадским горам. Тропа вела меня вдоль журчащего ручья. Вокруг цвели цветы, и воздух был напоен ароматами сосен, тополей и жирной земли. Было около 18 градусов – идеальная погода для дальнего похода. Подойдя к первой вехе – знакомому мостику над ручьем, я остановился, чтобы в полной мере насладиться своими ощущениями. Я был зачарован природой.

Вскоре я подошел ко второму мостику, а дальше тропа повела меня в сторону. Еще десять минут энергичного подъема по крутому склону, и я оказался возле высохшего речного русла, которое уходило почти вертикально вверх. К этому времени я уже немного утомился, поэтому решил, что зашел достаточно далеко, сделал глоток воды и отправился назад.

Перейдя второй мостик над ручьем, я двинулся по той же тропе, которая вела меня вниз. По крайней мере, мне так казалось. Удивительно, но я почему-то больше не слышал журчания ручья. Лес стал более темным и густым – раньше он мне таким не казался. Мне хватило минуты, чтобы понять, что я окончательно заблудился. Заблудился по-настоящему! Где-то я свернул не туда и оказался на совершенно другой тропе.

К счастью, на моем iPhone стояло приложение, которое могло помочь мне понять, где я нахожусь. Я вытащил телефон и стал молиться, чтобы здесь был сигнал. Ура! Пять полосок! Мой путь был отмечен на карте с самого начала. Я смог проследить все свои повороты – и нашел место, где я ошибся. Не прошло и десяти минут, как я вышел на верный путь.

Походы по горам – это одно. Повседневная жизнь – это нечто совсем другое. Поняв, что сбились с курса, вы не можете спокойно открыть приложение GPS, которое ориентирует вас в жизни. Или можете?

Когда мы говорим о «*планировании жизни*» в выступлениях, на семинарах, в блогах или в обычных разговорах, люди нас понимают. Практически все осознают ценность этой концепции – даже если люди раньше никогда об этом не задумывались.

- Может быть, это происходит, потому что они видят вокруг себя множество несчастных людей, которые не представляют, как они дошли до такой жизни?
- Может быть, это происходит, потому что в глубине души они понимают, что просто дрейфуют по жизни, не имея точного направления?
- Может быть, это происходит, потому что жизнь сложнее, чем они думали, и теперь им ясно, что для движения по ней необходима карта?
- Может быть, это происходит, потому что жизнь складывается не так, как они надеялись, и они уже готовы привести свои дела в порядок?
- Может быть, это происходит, потому что им уже за сорок, пятьдесят или даже шестьдесят, и они не могут поверить, что годы пролетели так быстро?
- Может быть, это происходит, потому что история их жизни до этого момента была прекрасна, но они понимают, что время ограничено, и хотят прожить оставшееся максимально хорошо?

Если такая ситуация вам знакома, вы правильно выбрали книгу. План жизни – это приложение, которое поможет вам верным путем идти к такой цели, о которой вы всегда мечтали. Без плана вы, скорее всего, окажетесь вовсе не там, где намеревались. Вас ждет несчастливый брак, неинтересная карьера, плохое здоровье – или все это вместе.

Большинство из нас признает бесспорную мудрость планирования. Мы строим планы на следующий отпуск, планируем образование своих детей или собственную пенсию. Но по какой-то причине мы никогда не планируем собственную жизнь. И мы двое в этом отношении – не исключение. Просто в определенный момент мы поняли, что упускаем.

Дэниел, история:

В двадцать лет я начал работать в индустрии ипотечного кредитования. В двадцать три меня повысили. В течение нескольких следующих лет наша компания значительно выросла – если раньше у нас было всего восемь филиалов, то теперь их стало семнадцать. Напряженная работа позволила мне собрать прекрасную команду, благодаря которой наша компания заняла ведущее положение в своей отрасли.

В двадцать восемь лет я стал вице-президентом и отвечал за все наши филиалы. Я руководил людьми, успешно работавшими в ипотечной сфере в Калифорнии, Орегоне, Вашингтоне и Неваде. И в этот момент что-то пошло не так.

Руководитель компании был моим наставником и другом. Он говорил, что готовит меня в свои преемники. В прошлом году компания стала публичной. Будущее казалось совершенно безоблачным. Я добился потрясающих финансовых результатов. Лучшую карьеру невозможно было даже вообразить.

Но в глубине души я чувствовал, что мне чего-то не хватает. Многие мои сверстники, работавшие в той же сфере, были богаты по всем стандартам, но всем им пришлось заплатить высокую цену за этот успех. Некоторые развелись или страдали от дисгармонии в семейной жизни. У некоторых тяжело складывались отношения с детьми-подростками, у которых возникали серьезные проблемы. Некоторые и дня не могли прожить без спиртного или наркотиков. Лишь немногие серьезно заботились о своем физическом и духовном благополучии. Наблюдая за людьми, работавшими в других стремительно развивавшихся отраслях, я видел те же самые проблемы.

На этом этапе – я был женат, и у меня уже было трое маленьких детей – я понял, что моя жизнь развивается неправильно. Люди, добившиеся огромных успехов в одной сфере жизни – финансовой, терпели полный крах в тех сферах, которые были важнее всего. Я никого не осуждал, но мне не нравилось то, что я видел. Я знал, что нужны серьезные перемены. Я хотел построить другую историю собственной жизни. И я серьезно задумался о своем пути.

После произошедшей переоценки ценностей определение успеха стало меняться. То, что привлекало меня раньше, потеряло привлекательность. Я перестал думать о доходах, имуществе или статусе. Я хотел большего, но не знал, чего именно. И я уволился. Мой поступок многим показался глупым, но я понимал, что это мне необходимо.

Я решил посвятить год размышлениям. В это время я обдумывал свою будущую карьеру. И в конце концов решил создать консультационную компанию Building Champions, Inc. И тогда же я впервые задумался о концепции планирования жизни. Я познакомился и подружился с консультантом в области продаж и писателем Тоддом Дунканом, и он сыграл важнейшую роль в моей жизни. Он помог мне создать новый бизнес. В своей работе Дункан использовал концепцию планирования жизни.

За время своих размышлений я написал первый план жизни, а позже создал прием, который лег в основу этой книги. Веря в то, что командному лидерству всегда должно предшествовать личное лидерство, мы начали предлагать нашим клиентам теорию планирования жизни и

лишь потом переходили к обсуждению развития бизнеса и лидерства. За годы нашей работы концепция планирования жизни помогла тысячам людей.

Планирование жизни помогло и мне тоже. Прошло более двадцати лет с того момента, когда я открыл для себя и начал использовать этот процесс. И за это время мне не только удалось избежать судьбы, постигшей ряд моих коллег, но еще и сконцентрироваться на том, что действительно важнее всего.

Похожий путь прошел и Майкл.

Майкл, история:

В июле 2000 года руководитель издательства Nelson Books, одного из филиалов Thomas Nelson Publishers, неожиданно ушел в отставку. Мне предложили занять этот пост и возглавить издательство. Надо сказать, что ситуация там складывалась не лучшим образом. Я знал об этом, но не представлял реальных масштабов проблемы. Как выяснилось, Nelson Books был самым убыточным из всех четырнадцати филиалов компании.

Полтора года я изо всех сил пытался переломить ситуацию. Я постоянно был в разъездах. Я сам и мои сотрудники постоянно работали по вечерам. Из убыточного филиала мы сумели стать самым прибыльным. Я получил новое повышение – а вместе с ним и новую ответственность.

Но у этого успеха была высокая цена. Нагрузка на работе росла, и у меня уже не оставалось времени на занятия спортом. Я стал больше есть – не самую полезную пищу. Я начал полнеть. Я постоянно испытывал стрессы и в конце концов оказался в больнице. Мне казалось, что у меня произошел инфаркт. К счастью, это оказалось не так – просто сильнейший приступ изжоги. Но это напугало меня до смерти – и я наконец-то обратил внимание на самого себя. Я понял, что у меня есть план карьеры, но нет плана жизни. Если не изменить что-то – и срочно, – я просто сгорю на работе, сорвусь или попросту умру.

По совету друга я обратился за консультацией к Дэниелу. «Жизнь такой быть не должна», – сказал он мне. Нужно иметь цель жизни и создать гармоничный баланс. Дэниел помог мне составить план жизни. Впервые мне удалось систематизировать все результаты, которых я хотел достичь в основных сферах собственной жизни – помимо работы. И впервые за много месяцев передо мной забрезжила надежда.

«План жизни не избавит вас от сложностей и неожиданных поворотов, – предупредил меня Дэниел. – Но он поможет вам стать активным участником собственной жизни, сознательно формирующим свое будущее».

И он был прав. Процесс составления плана жизни, регулярного его пересмотра и обновления по необходимости благотворно сказался на нас обоих. Нам удалось развить собственную карьеру – и сделать это не в ущерб своим семьям, друзьям и интересам. План жизни помогал нам держаться избранного пути и стремиться к тому, что было для нас важнее всего.

Опираясь на собственный опыт, мы решили поделиться с вами всеми преимуществами составления плана жизни. И сразу же хотим вас порадовать. Чтобы извлечь пользу из планирования жизни, совершенно не нужно быть крупным руководителем средних лет, находящимся на грани нервного срыва и выгорания. Чем раньше вы начнете, тем более серьезное влияние вы сможете оказать на собственную жизнь – в сфере финансов, личных отношений, здоровья и духовности. Человеку любого возраста будет полезно стать за штурвал и направить свой корабль в правильном направлении.

Наши обещания

Все мы время от времени сбиваемся с курса. Нам кажется, что мы знаем верное направление, но на самом деле мы сбиваемся с пути.

И мы не всегда знаем, как вернуться на верный путь. А иногда мы точно знаем, куда движемся, но место назначения нам совсем не нравится!

В этой книге мы хотим дать вам четкое представление о собственной жизни – всей собственной жизни – и построения плана, который приведет вас к наилучшему результату.

Очень важно глубоко осознать все реалии своего личного и профессионального мира и использовать это осознание для принятия наилучших решений.

Эта книга поможет вам лучше понять свои возможности. Если вы чувствуете определенный дисбаланс, то поймете, что такое положение не件лезно для вас. Наша книга поможет тем, кто добился больших профессиональных успехов, но не хочет больше пренебрегать личными приоритетами. Она поможет тем, кто хочет добиться больших финансовых успехов. Она поможет тем, кто пережил личную трагедию и неожиданно осознал, что жизнь коротка. Если подобные ситуации вам знакомы, значит, эта книга для вас.

Хотим сразу вас обрадовать: мы можем контролировать свою жизнь в большей степени, чем думают многие из нас. Каждый день предоставляет нам тысячи возможностей для изменения личной истории, а мы хотим помочь вам стать активным и сознательным ее участником.

И наконец, эта книга поможет вам принести максимум пользы всем, кто вас окружает.

Чтобы понять позитивные преимущества, потребуются решительные действия. Наша задача – подвигнуть вас к действиям, чтобы вы смогли осуществить те перемены, о которых мечтаете. В этой книге мы будем постоянно призывать вас к действию.

Мы консультировали людей из самых разных сфер жизни, переживающих самые разные жизненные обстоятельства. И каждый раз мы становились свидетелями поразительных перемен. Самое главное – действительно *самое главное* – заключается в том, что вы *готовы к позитивным переменам*.

Джей Пи Морган совершенно справедливо сказал: «Первый шаг к достижению чего-либо – это решение о том, что вы больше не хотите оставаться в прежнем состоянии».

Так давайте же двинемся вперед.

Обзор книги

Эта книга состоит из десяти глав, которые от осознания потребности в плане жизни приведут вас к созданию, осуществлению такого плана. Книга поможет вам наполнить дни решениями, которые позволят вам вести более активную и сознательную жизнь. Если вы решите последовать нашим рекомендациям, то получите все средства и советы, необходимые для этого. Вы должны смотреть вперед, а не наблюдать за жизнью в зеркало заднего вида.

А сейчас мы расскажем вам о том, как жить полной жизнью.

Глава 1: *Признайте, что плывете по течению*

Здесь мы обсудим, почему лишь немногие планируют свою жизнь, и поговорим о том, что происходит, если жизнь не планируется. Мы поговорим о концепции «дрейфа» – и поймем, почему оказываемся в таких местах, которых сознательно не выбирали. Если в нашей истории и есть злодей, то это он.

Глава 2: *Поймите свою цель*

Здесь мы точно определим, что такое *план жизни*, что таким планом является, а что нет. Мы поделимся с вами тремя важными вопросами, необходимыми для организации вашего плана – и вашей *жизни*.

Глава 3: *Оцените преимущества*

Мы расскажем о трех основных преимуществах создания собственного плана жизни. Если вы готовы приложить усилия к тому, чтобы создать и осуществить такой план, очень важно понять эти преимущества.

Глава 4: *Постройте свое наследие*

Мы советуем вам мысленно добраться до конца жизненного пути и задать себе вопрос: «Что скажут родные, друзья и коллеги, когда я умру?» Звучит это довольно мрачно, но вопрос исключительно полезен. Когда вы уйдете, то единственное, что будет по-настоящему важно, это созданные вами *воспоминания*. Каким вы хотите запомниться людям? Возможность формирования этих воспоминаний является мощным мотивационным стимулом к позитивным переменам.

Глава 5: *Определите свои приоритеты*

Мы поможем вам выявить «жизненные активы». И мы предложим вам интернет-средство оценки – Профиль оценки жизни™ – разработанное специально для определения *прогресса* в каждой из девяти основных сфер жизни.

Глава 6: *Составьте карту курса*

Когда вы разберетесь со своими приоритетами, наступит время создания «плана действий» для каждой сферы. Вы должны понять, где вы находитесь и где хотите быть. Мы поможем вам сформулировать свою цель, описать желаемое будущее, определить текущее состояние и выработать конкретные обязательства.

Глава 7: *Посвятите плану один день*

Когда вы доберетесь до этой главы, то у вас уже будут все средства, необходимые для составления плана жизни. И в этот момент – не позже! – пора его составлять. Мы объясним вам необходимость посвятить этому целый день, расскажем, как подготовиться к этому процессу и как его осуществить.

Глава 8: *Реализуйте свой план*

И вот мы выходим на главную дорогу. Цель планирования жизни – изменить вашу жизнь и вывести вас на путь, ведущий к той жизни, о которой вы всегда мечтали. Главное в этом деле – не жалеть времени и сил на усвоение новых приемов и достижение желаемых результатов. Мы расскажем о трех стратегиях, которые помогут вам добиться прогресса.

Глава 9: *Оживите его*

План жизни бесполезен, если вы не станете регулярно его пересматривать. Мы расскажем о практике регулярного пересмотра – еженедельного, ежеквартального, ежегодного – и предложим вам ресурсы, необходимые для этого. Опираясь на свой богатый опыт консультирования тысяч клиентов и участников наших семинаров, можем сказать, что регулярный пересмотр очень важен для того, чтобы ваш план жизни стал живым и эффективным документом.

Глава 10: *Присоединитесь к революции*

Процветающие организации поощряют своих работников к созданию плана жизни. Мы расскажем, зачем и как нужно использовать планирование жизни в вашей организации – даже если вы не являетесь ее руководителем. Этот процесс повысит эффективность и мотивацию сотрудников и создаст культуру, которая станет существенным стратегическим преимуществом в современной конкурентной среде.

Кроме этих глав, мы предложим вам четыре примерных плана жизни, составленных людьми, находящимися в разных жизненных обстоятельствах. Эти планы – а также ряд полезных ресурсов, которые вы найдете на сайте LivingForwardBook.com, – покажут вам, как собрать все воедино в одном документе.

Путешествие начинается

Мы благодарны вам за то, что вы решили прочесть эту книгу. Мы уверены, что вы сможете улучшить свою жизнь, если сознательно используете идеи и процессы, в ней описанные.

Эта книга адресована тем, кто хочет обрести мир и покой, сосредоточившись на том, что для них важнее всего. Мы писали ее для тех, кто хочет наполнить дни, недели, месяцы и годы своей жизни поступками, которые смогут кардинально изменить ее к лучшему.

Это не просто начало книги. Это начало новой жизни – жизни, наполненной целями и намерениями. Перемены начинаются прямо *сейчас*.

Часть 1

Осознайте свои потребности

Глава 1

Признайте, что плывете по течению

Чтобы достичь порта, мы должны поднять паруса и держать по ветру, а порой против него. Но нельзя просто дрейфовать или стоять на якоре.

Оливер Уэнделл Холмс

Дэниел, история:

У меня был небольшой домик на побережье Орегона. Пляжи северо-запада восхитительны, а серфинг там просто фантастический. В осенние и зимние месяцы часто случаются штормы, которые приносят очень высокие, чистые волны. К сожалению, такие волны порой сопровождаются сильными ветрами и течениями, из-за чего в воде возникает полный хаос.

Был один из таких дней. Волны устремлялись к ближайшему мысу, который вдавался в океан более чем на сто ярдов. Мы с друзьями занимались серфингом. С нами был Остин – новичок в этом деле. Мы вышли в море, и вскоре я заметил, что Остина уносит в открытое море. Он попал в сильное разрывное течение.

Остин обладал большой физической силой, но ему не хватало опыта, чтобы выбраться из течения. Его уносило все дальше и дальше. Я подплыл к краю течения, а потом бросился к Остину. Ухватившись за него, я направил Остину в нужном направлении. Ему не нужно было плыть к берегу, хотя это казалось самым разумным. Нужно было плыть параллельно. Я знал, что вскоре мы вырвемся из разрывного течения и окажемся в более спокойных водах, а там уже можно будет плыть к берегу. Так мы плыли около получаса и в конце концов, обессиленные, выбрались на берег.

Жизнь порой оказывает на нас такое же влияние. Очень легко оказаться в разрывном течении, сбиться с курса и оказаться в опасной ситуации. Многие люди доживают до сорока, пятидесяти, шестидесяти лет, оглядываются вокруг и понимают, что их унесло в открытое море. Кого-то подводит здоровье, у кого-то рушится брак или карьера. Кто-то теряет духовность, и жизнь начинает казаться этим людям бессмысленной и пустой. Как бы то ни было, они внезапно понимают, что оказались очень далеко от того места, где им хотелось бы оказаться. Эти люди становятся жертвами дрейфа.

Как же мы здесь оказались?

Дрейф обычно возникает по одной или нескольким причинам:

1. От незнания своего пути.

Мы начинаем дрейфовать, потому что не понимаем, что происходит и что стоит на кону. Именно это и произошло с Остином. Он был новичком в этих водах и не имел опыта борьбы с течением.

То же самое может произойти и в обычной жизни. Может быть, у вас сформировались какие-то убеждения относительно здоровья, брака или работы, которые не несут вам никакой

пользы. У всех нас есть какие-то неправильные представления о жизни. И пока мы не посмотрим на жизнь по-другому, мы этого просто не поймем.

2. От увлеченности процессом.

Майкл, история:

Я однажды тоже попал в разрывное течение. Мы с женой Гейл отдыхали на Гавайях и, взяв напрокат лодку, отправились плавать с маской. Подводные виды были безумно красивы, и мы так увлеклись, что совершенно забыли про берег. Когда же мы наконец огляделись, оказалось, что нас отнесло на сотни ярдов в море. Пришлось немало потрудиться, чтобы вернуться в безопасное место!

Возможно, вы тоже слишком увлечены своей карьерой и работа кажется вам куда интереснее, чем время, проведенное в кругу семьи. А может быть, вы с головой ушли в родительские заботы и позабыли о собственном здоровье. Возможно, вы так очарованы приложениями и гаджетами, что не выполняете ту работу, за которую вам платят.

3. От перегрузок.

Иногда мы берем на себя больше, чем должны. Иногда нам поручают больше, чем мы способны вынести. И в таких ситуациях мы чувствуем себя обессиленными. Чтобы справиться с ситуацией, мы убеждаем себя, что это временно. «Как только мы это переживем, – твердим мы себе и окружающим, – то сразу же сосредоточимся на... [заполните пробел по своему усмотрению]».

Иногда это действительно так, но чаще всего подобные слова – лишь отговорка. Это особенно справедливо в такие периоды, когда мы плавно переходим от одной тяжелой ситуации к другой, не делая серьезных попыток остановиться и спросить: «А собственно, почему я постоянно попадаю в подобное положение?»

4. Когда мы обманываем сами себя.

Одна из удивительных особенностей работы человеческого мозга состоит в том, что мы не осознаем взаимоотношений между нашими убеждениями и реальностью. «Верите вы в то, что можете что-то сделать, или нет, вы всегда правы», – сказал Генри Форд. Другими словами, наши убеждения порождают тот опыт, который мы переживаем.

Это особенно справедливо, когда мы говорим о дрейфе. Возможно, вы думаете, что *вы* не можете измениться. Или что *они* не могут измениться. Или что *мир* не может измениться. Вы отказываетесь признать тот факт, что *вы обладаете контролем* и можете влиять на результат. И поэтому вы дрейфуете, чувствуя себя не в силах изменить курс.

Последствия дрейфа

Дрейф может иметь очень серьезные последствия не только для вас, но и для тех, кого вы любите. В некоторых ситуациях дрейф может оказаться смертельно опасным не только для вас, но и для ваших близких. Очень важно понимать последствия, чтобы иметь возможность избежать проблем и вовремя предпринять необходимые действия – пока вы еще можете избежать одного или нескольких из этих пяти серьезных последствий.

1. Путаница. В дрейфе легко потерять перспективу. Когда вы не видите перед собой четкой цели, все сложности и проблемы пути кажутся вам бессмысленными. У вас нет серьезной истории, которая придает смысл мелким жизненным драмам. Когда такое происходит, мы чувствуем себя дезориентированными. Подобно путнику без компаса и навигатора, мы бро-

дим кругами, заблудившись в лесу бессвязных событий и занятий. Нам начинает казаться, что наша жизнь лишена смысла, и мы опускаем руки, отчаявшись понять, в какую сторону надо двигаться.

2. *Расходы.* Дрейф по жизни может стоить безумно дорого – и в смысле денег, и в смысле времени. Слишком часто мы двигаемся по жизни зигзагами, попусту растрачивая ценные и невозстановимые ресурсы. Иногда лучшее, что можно сделать, это остановиться и собраться с мыслями. Хотя может показаться, что это всего лишь бессмысленная задержка, но она делает ваш путь более быстрым и дешевым – и обязательно доставит вас именно туда, куда вы действительно хотите попасть.

3. *Потеря возможностей.* Когда у нас нет конкретной цели, очень трудно отделить реальные возможности от бесполезных и даже вредоносных. Мы должны спросить себя: *«Действительно ли эта ситуация приближает меня к моей цели? Или она отдаляет меня от нее?»* Без плана мы не можем дать ответ на этот вопрос. У нас нет реального ощущения срочности, нет причин использовать возможность, нет чувства того, что мы можем что-то упустить. И это ведет к медлительности и лени. А ведь у большинства возможностей есть срок годности. Если его пропустить, они будут потеряны навсегда.

У большинства возможностей есть срок годности. Если его пропустить, они будут потеряны навсегда.

4. *Боль.* Конечно, боль в жизни неизбежна, но часто мы причиняем ее себе сами. И очень часто эта боль связана с отсутствием жизненного плана. Приведем примеры:

- Без плана здоровья (физического, психического или духовного) мы заболеваем, теряем силы, погружаемся в депрессию или даже... умираем!
- Без плана карьеры мы не испытываем удовлетворения от работы или теряем ее.
- Без плана семейной жизни мы страдаем, расстаемся с партнерами или разводимся.
- Без плана родительства мы испытываем отчуждение от собственных детей, тем самым причиняя им страдания, и потом глубоко сожалеем об этом.

Все это – опасности дрейфа. Пытаясь двигаться по жизни без плана, мы очень быстро сами порождаем для себя проблемы – порой очень серьезные.

5. *Сожаления.* Пожалуй, самое печальное последствие дрейфа – это глубокие сожаления в конце жизни. Всем нам знакомо чувство «если бы только...»:

Если бы только я лучше питался, больше занимался физическими упражнениями и лучше заботился о собственном теле...

Если бы только я проводил больше времени за книгами, изучил другой язык или переехал в другую страну...

Если бы только я больше времени уделял своей супруге, больше слушал, чем говорил, и стремился понять, а не быть понятым...

Если бы только я проводил больше времени со своими детьми – участвовал в их играх, ходил на их концерты, устраивал бы для них походы и рыбалку, объяснял, как следует жить...

Если бы только я набрался смелости и начал собственный бизнес...

Если бы только я был более щедрым и дарил свое время, талант и деньги на помощь тем, кто нуждался в этой помощи...

Всем нам знакома старая поговорка «жизнь – это не генеральная репетиция». У ошибок есть последствия. Многие из нас испытывают их на себе, и это неизбежно. Хорошая новость состоит в том, что мы можем контролировать собственные решения.

Обзор процесса

Планирование жизни – это абсолютная противоположность дрейфу. Дрейф – это пассивное занятие, планирование жизни – активное.

Дрейф – это попытка обвинить в собственных неудачах жизненные обстоятельства или других людей. Планирование жизни – это принятие ответственности на себя.

Дрейф – это жизнь без плана. Планирование жизни – это составление плана и воплощение его в реальность.

Наша книга организована в соответствии с тремя целями, достичь которых мы хотим вам помочь.

1. *Осознание своего текущего положения.* Мы хотим помочь вам понять, где вы находитесь и как это место соотносится с тем, которого вы хотите достичь. Полное осознание своего текущего положения во всех сферах жизни жизненно важно для продвижения в наилучшем направлении. Об этом мы поговорим в главах 2–3.

2. *Определение того, куда вы хотите двигаться.* Суть планирования жизни – это визуализация лучшего будущего. Мы хотим научить вас мечтать. Какого рода физическим, ментальным или духовным здоровьем вы хотите обладать? Каким браком хотите наслаждаться? Какую карьеру строить? Зачем довольствоваться дрейфом к скучной или даже опасной ситуации? Эти вопросы мы обсудим в главах 4–7. Там вы найдете простые, но очень эффективные средства и шаблоны, которые помогут вам определить карту желаемого курса.

3. *Начало продвижения к желаемой цели.* Когда вы поймете свое текущее положение и определите, куда хотите попасть, можно начинать движение. Да, это потребует работы. Но теперь вы осознаете пропасть и можете начать заполнять свой день действиями, которые будут способствовать наведению моста через нее. Когда у вас будет план, каждый день превратится в возможность приближения к желанной цели. Этому посвящены главы 8–10.

Где бы вы ни находились, послушайте нас: вам может казаться, что вы слишком сильно сбились с курса, чтобы возвращаться на верный путь. Порой кажется, что берег слишком далеко. Может быть, вы оставили надежду и уже не верите в то, что ситуация может измениться. Это неправда. Никогда не бывает слишком поздно. Будьте смелее. Вы не можете изменить прошлое, но все мы обладаем силой изменения будущего. Правильно сделанный выбор сегодня может радикально изменить ваше завтра.

Правильно сделанный выбор сегодня радикально изменит ваше завтра.

Глава 2

Сформулируйте свою цель

Не стройте малых планов. Они не обладают магией, способной зажечь кровь человека и заставить его воплотить их в реальность. Ставьте перед собой большие цели, вселяющие надежду и побуждающие к работе. Однажды составленная логичная диаграмма не умрет никогда.
Дэниел Г. Бернэм

Бенджамин Франклин – это первый известный нам человек, составивший план жизни. Примерно в 1730 году, когда ему было около тридцати лет, он составил план самосовершенствования. Он перечислил тринадцать основных добродетелей, которые хотел развить в себе в течение жизни – умеренность, бережливость, предприимчивость и смирение и т. п. Каждую неделю он сосредотачивался на какой-то одной и вел ежедневную диаграмму, отслеживая свой прогресс¹.

Как бы сложно это ни казалось, но план Франклина был довольно простым. Этот процесс чем-то напоминает корпоративное стратегическое планирование, только более детальное – толстая папка с анализом сильных и слабых сторон, возможностей и угроз (SWOT)², планами действий и таблицами Ганта. У кого найдется для этого время?

Что такое план жизни?

Хотя на эту тему писали и говорили очень многие, сам термин «план жизни» явно относится к индустрии финансовых услуг. Если поискать фразу Life Plan в Google, то 99 процентов результатов приведут вас на сайты, продающие финансовые услуги или страховые продукты. Но к нам это не относится. Мы используем это выражение для описания совершенно конкретного документа. Когда мы говорим о плане жизни, то имеем в виду следующее:

План жизни – это краткий письменный документ, обычно составляющий восемь-пятнадцать страниц. Такой план человек пишет сам для себя. В нем перечислены личные приоритеты и конкретные действия, необходимые для того, чтобы добраться оттуда, где вы находитесь сейчас, туда, где вы хотите оказаться на каждом этапе, в каждой сфере своей жизни. Это живой документ, который можно пересматривать и корректировать по необходимости в течение всей жизни.

Давайте рассмотрим это определение более подробно.

План жизни – это краткий письменный документ объемом от пяти до пятнадцати страниц. Это краткий документ, который несложно перечитывать каждый день или каждую неделю.

Но пусть эта краткость вас не обманывает. Длина никак не связана с воздействием. Десять заповедей, Нагорная проповедь, Миланский эдикт, Магна Карта, 95 тезисов Лютера, Мэйфлауэрское соглашение, Декларация независимости, Конституция Соединенных Штатов, Геттисбергская речь и Прокламация об освобождении рабов – все эти документы, которые изменили судьбы мира, не превышают по длине пяти тысяч слов и умещаются на 15–20 страницах печатной книги. А большинство этих документов имеют менее тысячи слов и занимают три-пять страниц.

Ваш план жизни не должен быть длинным, чтобы изменить ход *вашей истории*. Восьми-пятнадцати страниц будет вполне достаточно.

Важно!

План каждый пишет сам для себя.

Нельзя нанять кого-то, чтобы выполнить эту работу за вас. Этот процесс должен начинаться внутри вас. Он должен идти из сердца. И никто не будет его читать (разве что те, кто поможет вам достичь поставленных целей, – супруг, близкий друг или консультант). Этот план создается только вами для вас самих.

План описывает вас таким, каким вы хотите запомниться людям.

Когда мы уйдем, после нас останутся только воспоминания, которые мы *создали* в жизни тех людей, которых как-то коснулись и которых любили. Замечательно, что у нас есть возможность сконструировать эти воспоминания прямо *сейчас*. Не нужно полагаться на случай. Мы можем создавать их совершенно сознательно.

В плане перечислены личные приоритеты.

У большинства из нас приоритеты создаются другими людьми – супругами, родителями или родственниками, начальниками или членами социальной сети. Но каковы *наши* приоритеты? Каковы те приоритеты, которые будут формировать нашу жизнь? План жизни – это возможность определить такое видение для себя.

В плане перечислены конкретные действия, необходимые для того, чтобы добраться оттуда, где вы находитесь сейчас, туда, где вы хотите оказаться.

Мы должны перечислить повторяющиеся и не подвергающиеся обсуждению действия. Но это не те действия, которые выполняются при строительстве, к примеру, подводной лодки или при запуске нового продукта. Эти действия просты и конкретны.

План – это живой документ, который можно пересматривать и корректировать по необходимости в течение всей жизни.

Это основная идея и ключ. План жизни не является самодостаточным результатом. Это воплощение непрерывного процесса планирования, осуществления и оценки – и так снова и снова. Самый трудный шаг – составление первого плана жизни. Поскольку вам придется начать с самого начала, может показаться, что вы изобретаете колесо. Но стоит сделать это однажды, и каждый год вы будете просто катить колесо дальше, совершенствуя и улучшая его путь.

Умение задавать нужные вопросы

Формат плана жизни определяется тремя основными вопросами. Но прежде чем мы поделимся с вами этой мудростью, давайте поговорим о невероятной силе вопросов. Наша жизнь формируется вопросами, которые мы задаем. Хорошие вопросы ведут к хорошим результатам. Плохие вопросы ведут к плохим результатам.

Майкл, история:

В 2003 году меня назначили президентом издательства Thomas Nelson Publishers – седьмого по величине в Соединенных Штатах. Это был очень напряженный период в моей жизни, когда я испытывал серьезное давление.

Как-то утром я шел на работу. В правой руке я держал ноутбук, в левой – чашку кофе. Я спускался по лестнице. Не дойдя до конца четырех ступенек, я поскользнулся на ковре. Руки у меня были заняты, схватиться за перила я не мог, и я рухнул на спину, залив себя и все вокруг кофе. Но это было лишь начало.

Я уже опаздывал на очень важное совещание. Я поднялся и попытался привести себя в порядок, но тут меня пронзила боль. Я сломал щиколотку. Мой день был погублен, равно как и следующие десять. Мне сделали операцию, скрепив кость пластиной с шестью болтами. Кроме того, целых три месяца мне пришлось носить специальный ботинок – совершенно не президентского вида! Худшего времени для подобного происшествия трудно было придумать.

В этот момент я смог задать себе несколько вопросов:

«Почему я такой неуклюжий?»

«Почему это случилось именно сейчас?»

«Чем я это заслужил?»

Но все эти вопросы были совершенно непродуктивными. Они лишь обессиливали меня.

Конечно, эти вопросы были совершенно естественными. Возможно, даже необходимыми. Это было частью процесса оплакивания утраты. Но существуют гораздо более продуктивные вопросы.

Когда случается что-то негативное, то один из лучших вопросов такой: «Что сделал возможным этот опыт?»

Чувствуете смену акцентов? Совершенно неожиданно наше внимание переключается с прошлого, которого невозможно изменить, на будущее, в котором перемены возможны и желательны. В моем случае сломанная щиколотка имела для меня целый ряд плюсов. В первую очередь она дала мне возможность немного передохнуть, в чем я так нуждался.

Вне зависимости от обстоятельств, основная идея такова: мы не всегда можем выбрать то, что с нами происходит. Случаются трагедии, происходят несчастные случаи. Но вы можете выбрать то, как отреагировать на эти ситуации. И один из лучших способов – задать себе правильные вопросы.

Три важных вопроса

То же самое относится и к плану жизни. Это результат ответа на три важных вопроса. Давайте же рассмотрим их один за другим.

Вопрос 1: *Каким я хочу запомниться людям?*

При планировании чего-либо лучше всего начинать с конца. Какого результата вы хотите добиться? Как хотите закончить свою историю? Более подробно о наследии мы поговорим в главе 4, а пока просто запомните, что это революционный вопрос, заслуживающий самых серьезных размышлений и внимания.

Вопрос 2: *Что важнее всего для меня?*

Может быть, вы никогда и не позволяли себе задать этот вопрос. Например: вы знаете, что важно для ваших родителей. Вы можете знать, что важно для вашего супруга. Вы почти наверняка знаете, что важно для вашего начальника. Но что важно для вас? Что самое главное в вашей жизни? Это вопрос расстановки приоритетов. Вы должны принять ответственность за себя. Более подробно о приоритетах мы поговорим в главе 5.

Вопрос 3: *Как я могу перебраться из того состояния, в котором нахожусь сейчас, в то, о котором мечтаю?*

Если вы собираетесь улучшить свою жизнь и осознать свой потенциал, вам нужно понять свое текущее состояние, состояние, в котором вы желаете оказаться, и проложить путь из точки А в точку Б. Подробно об этом пути мы поговорим в главе 6. Сейчас мы просто хотим, чтобы вы поняли основную схему.

Навигатор вашей жизни

Во вступлении к этой книге мы сравнили планирование жизни с навигатором, который помогает вам ориентироваться на дороге. И это прекрасная метафора, особенно полезная при ответе на третий вопрос о пути из точки А в желанную точку Б.

Все метафоры в определенный момент рушатся. Но метафора навигатора помогает оценить план жизни и понять, чем конкретно он может быть полезен в любой точке времени.

В навигатор нужно ввести пункт назначения.

Ничего не произойдет, пока вы не решите, куда хотите добраться. То же самое относится и к плану жизни. Он заставляет вас определить результаты в каждой из важных сфер жизни. Это первый раздел любого плана жизни.

Навигатор поможет вам добраться до пункта назначения быстрее и без хлопот.

У нас и без того немало проблем. Без технической помощи мы быстро заблудимся. Навигационная система наших iPhone ведет нас к пункту назначения уверенно, и нам не приходится испытывать стресс и волнение. То же самое относится и к плану жизни.

Навигатор постоянно сообщает о вашем прогрессе.

Вы всегда знаете, на какой улице находитесь, сколько до следующего поворота и как далеко пункт назначения. Таков же и план жизни. Он говорит вам, где вы находитесь и сколько вам еще нужно пройти. Он обеспечивает контекст и помогает ориентироваться.

Навигатор помогает вернуться на верный путь, если вы заблудились.

Система никогда не подведет. Она просто подскажет вам, как вернуться на нужную дорогу. То же самое относится и к плану жизни. Он дает вам ориентиры, и вы без труда добираетесь до пункта назначения.

Навигатор помогает объезжать препятствия.

Препятствия на пути неизбежны. Хороший навигатор способен подсказать вам оптимальный объезд и предложить наилучший маршрут. То же самое относится и к плану жизни. Он обладает достаточной гибкостью для преодоления препятствий и продвижения вперед.

Навигатор не всегда точен.

Очень сложно поддерживать базы данных карт в идеальном состоянии и учитывать все изменения: новые дороги, закрытые пути, дорожно-транспортные происшествия и т. п. То же самое относится и к плану жизни. Не всегда удастся составить его правильно. Вы должны постоянно корректировать его с учетом реальности. Но план жизни дает вам необходимые ориентиры, которые упрощают эту задачу.

Навигатор требует вложений.

Вам случалось брать машину напрокат и принимать решение о том, нужно ли платить дополнительно за навигационную систему? Хотя некоторые приложения сегодня бесплатны, подобные инвестиции всегда оправдываются. То же относится и к плану жизни. Он постоянно требует инвестиций времени и регулярного пересмотра. Но ваши усилия будут вознаграждены сторицей.

Это не документ, а образ жизни

Как мы уже говорили, труднее всего написать первый план. Но со временем эта задача упростится. План жизни – это не схема, которую можно составить и положить на полку. Цель заключается не в составлении документа и продолжении прежнего образа жизни.

Основная ценность плана жизни – это его постоянное, никогда не заканчивающееся совершенствование. Планирование жизни – это то, чем вы должны заниматься всю свою жизнь. Этот процесс должен превратиться в образ жизни.

Глава 3

Оцените преимущества

Человек без цели подобен кораблю без руля.
Томас Карлейль

Дэниел, история:

Последние двадцать лет я и моя команда консультировали самых поразительных профессионалов и лидеров бизнеса. Все эти люди привыкли составлять бизнес-планы и финансовые планы в своих компаниях. Но лишь немногие пришли в нашу компанию Building Champions, имея за плечами хоть какой-то план собственной жизни.

Как мы говорили раньше, большинство людей проводят больше времени за планированием недельного отпуска, чем за обдумыванием результатов, которых они хотят добиться в важнейших сферах жизни. Стоит ли удивляться тому, что жизнь их течет совсем не так, как им хотелось бы?

Вот почему мы считаем, что все – и особенно лидеры – должны потратить время на создание письменного плана жизни. Личное лидерство всегда предшествует лидерству командному, и план жизни может стать одним из самых мощных средств в этом деле. У этого процесса есть не менее шести преимуществ.

Преимущество № 1: Прояснение приоритетов

Майкл, история:

К февралю 2009 года лестница, кофе и специальный ботинок уже ушли в историю. Я уже возглавлял Thomas Nelson Publishers, и компания переживала период, который можно было бы назвать Великой рецессией. Книжное дело, которое целиком зависит от потребительских расходов, перенесло тяжелый кризис. Издатели, печатники и книгопродавцы пострадали в равной степени. Продажи упали почти на 20 процентов. Компания уже провела два сокращения штата и потеряла почти четверть сотрудников. Это было мрачное, трудное время. Каждый день был сражением.

Кроме прочего, хозяева Nelson, которые купили компанию на пике домостроительного пузыря, который скоро сменился рецессией, в своих прогнозах не предвидели ничего подобного. Не ожидали этого и мы, их работники. Все наивно полагали, что продажи и прибыли останутся на прежнем уровне, а то еще и вырастут. Когда же ситуация изменилась, компании пришлось нелегко.

Наш коллектив испытывал сильнейшее давление. Каждый день приносил новые проблемы, и никто из нас не знал, когда экономическое положение улучшится. Мы контролировали то, что было в наших силах, и старались оставаться максимально творческими. Но потребители этого не оценили. Месяцы шли, руководство находилось в депрессии, ситуация ухудшалась.

Я знал, что мне нужен отпуск. Постоянное напряжение просто так не проходит. Мне нужно было отвлечься, пообщаться со своей женой и обрести новую перспективу. Небольшой отдых ничему не повредил бы. Жить дальше в том же темпе было невозможно. К счастью, друзья предложили нам пожить в их домике в горах Колорадо. Уединенность этого места оказалась нам идеальным выходом из ситуации. Мы с Гейл собрали чемоданы, сели на самолет и на неделю уехали ото всех.

Я собирался сразу же отключить все средства связи, но, когда мы приземлились в Далласе, где нужно было пересест на другой самолет, я включил свой мобильный телефон и начал проверять электронную почту. И почти сразу же увидел послание от своего начальника – одного из партнеров в частной компании, которой принадлежало наше издательство. И что теперь делать?

В письме говорилось, что начальник с коллегами собирается в понедельник посетить наше издательство и хочет встретиться со мной. У меня упало сердце. Я показал Гейл письмо. «Что ты собираешься делать?» – спросила она и сразу же предложила отменить поездку и вернуться домой. Она понимала всю тяжесть ситуации.

И в этот напряженный момент, когда столкнулись два противоположных приоритета, мой план жизни дал мне ясность, в которой я нуждался. Работа не была для меня всем. Это была всего лишь одна из многих категорий – да, важная, но не исключаящая все остальное. Если позволить ей доминировать, то можно потерпеть крах во всех других отношениях.

Ответ был очевиден. «Извините, – написал я начальнику, – но я только что приземлился в Далласе. Мы с Гейл на неделю едем в горы. Нам необходим этот отдых. Давайте попробуем подыскать другое время для вашего визита». Решение далось нелегко, но мне не пришлось бороться за него. Начальник был недоволен, но в тот момент я понимал, что мне нужно поступить именно так. План жизни дал мне направление и ориентиры, которые помогли принять решение.

Аналогичные истории мы слышим от многих из тех, кто обращается к нам за консультациями. «Теперь я стал более уверенным в *себе*, – сказал нам Филипп. – До планирования жизни я слишком долго все анализировал и постоянно сомневался в принятых решениях». Приоритеты не сразу стали его второй натурой, но, привыкнув к планированию жизни, он почувствовал, что «решения стали приходить совершенно естественно».

Мы уверены, что с вами будет то же самое. План жизни поможет определить приоритеты и понять динамику работы – или невозможность их реализации.

Преимущество № 2: Поддержание баланса

Дэниел, история:

Я получил возможность создать и возглавить свою первую команду буквально накануне того дня, когда мне исполнилось 23 года. К этому времени я был месяцем как женат. В моей жизни начался новый этап. Опыт лидерства и управления людьми у меня был минимальным. Поэтому я избрал такую стратегию: я стал работать больше всех в команде, искал людей, которые стремились к успеху, а потом помогал им найти знания, необходимые для достижения их целей.

Именно тогда я выработал свой консультативный лидерский стиль, который через восемь лет привел к созданию компании Building Champions. Хотелось бы мне сказать, что я был настолько умен, что выработал эту стратегию без суровых испытаний и жертв, но это было не так. Я старался сделать все, чтобы превзойти членов моей команды, то есть вести их за собой собственным примером. Я изо всех сил старался искать перспективных людей, способствовать их развитию и поддерживать их таланты. Но я быстро понял, что в сутках просто не хватает для этого часов. Я гордился своей эффективностью и доступностью для работников. Пейджер позволял связаться со мной в любое время – 24 часа в сутки семь дней в неделю.

Вспоминаю ужин со своей невестой в отличном лос-анджелесском ресторане. Мы ни на минуту не могли сосредоточиться друг на друге – мой пейджер звонил непрерывно. А хуже всего было то, что я сразу же вскакивал из-за стола, бросался к платному телефону и отвечал всем, кто мне звонил. Я своими руками разрушил романтический вечер! Ни о каком балансе и душевном равновесии и речи не было. Я понимал, что нужно что-то изменить.

В таком положении оказываются многие. Некоторые, к примеру, жертвуют собственным здоровьем, чтобы справиться с безумной нагрузкой. У них не хватает времени для регулярных физических упражнений, они питаются фастфудом, набирают вес и стремительно движутся к серьезным проблемам со здоровьем. Другие жертвуют семьей и детьми ради карьеры, хобби или волонтерской работы. Конечно, все это сразу не случается. Все развивается постепенно. Но когда мы начинаем терять равновесие, то падаем – и порой больно ударяемся.

Я так стремился к успеху, что вкладывал в работу все свои силы. Я считал, что именно это и необходимо для успеха. Я знал, что заслужу уважение, похвалы и деньги. Но я понял, что если мои решения и границы не изменятся, мой брак, здоровье и многое другое серьезно пострадают. Мне нужен был серьезный план жизни, который помог бы понять, как добиться успеха во всех важных сферах моей жизни – а не только в карьере и финансах.

Важно отметить, что баланс вовсе не означает равномерное распределение ресурсов по всем сферам жизни. Иногда люди именно так и думают, когда говорят о балансе работы и личной жизни – и стараются делить свои ресурсы поровну между работой и всей остальной жизнью. Мы говорим совсем не об этом.

Думая, что баланс означает равное внимание ко всем сторонам жизни, мы обманываем себя. Баланс возникает лишь в динамическом напряжении. Баланс – это умение уделять не *равное*, а *соответствующее* внимание разным сферам вашей жизни.

Баланс – это умение уделять не *равное*, а *соответствующее* внимание
разным сферам вашей жизни.

Некоторые сферы неизбежно требуют больше внимания и времени, а другие меньше. Но каждая из них должна получать внимание и ресурсы, необходимые для развития ее в нужном направлении.

Я тридцать лет возглавлял различные коллективы. Двадцать лет я консультировал самых занятых и самых успешных лидеров бизнеса. И я знаю, что то, как мы лидируем в собственной жизни, непосредственно влияет на то, как мы лидируем среди окружающих нас людей. Личное лидерство всегда предшествует лидерству командному. Мы должны сбалансированно подходить к накоплению средств на всех критических счетах своей жизни, а не только на одном-двух. И это позволяет нам оказывать значительное влияние на мир и делать лучше жизнь тех, кто нас окружает. Можно расти на работе, не пренебрегая другими сферами своей жизни. Наполненная смыслом жизнь помогает нам найти и сохранить этот важнейший баланс.

Преимущество № 3: Фильтрация возможностей

Начиная взрослую жизнь, мы все стремимся использовать новые возможности. *«Вот если бы я смог работать в этой компании или в той организации»*, – думаем мы. А получив работу, мы думаем: *«Вот если бы мне предложили поработать над этим или тем проектом»*. Поначалу возможностей нам представляется немного, и мы успеваем их использовать.

Но по мере развития (особенно если вы действительно являетесь мастером своего дела) количество возможностей увеличивается. Вам предлагают больше проектов, чем вы в силах выполнить. Умножается количество возможностей и вне работы – социальная активность, волонтерская работа, гражданские обязанности и т. п. По-настоящему хороших возможностей, в которые можно было бы инвестировать свое время, оказывается слишком много.

А тут еще и семья. Вы хотите проводить время с супругой, и она хочет больше общаться с вами. Это ожидание нельзя назвать нереалистичным. Вы знаете, что это очень важно для брака. А потом появляется огромный список домашних дел. Каждый раз, когда вы что-то чините или исправляете, на месте вычеркнутого дела появляются два новых. А если у вас есть дети? Возможности и занятия умножаются многократно. Ваши дети так же заняты, как и вы. Вы и

понять не успеваете, как превращаетесь в настоящего таксиста, развозящего детей в школу, на тренировку, уроки музыки и дни рождения друзей.

Как же это случилось так быстро? Вы по горло завалены возможностями и не можете решить, когда следует сказать «да», а когда лучше отказаться. План жизни поможет вам разумно фильтровать возможности и сосредоточиться на том, что важнее всего.

Майкл, история:

За год до составления своего первого плана моя жизнь превратилась в хаос. Я испытывал сильнейшее давление на работе. Дома меня ждали Гейл и пять дочерей в возрасте от двенадцати до двадцати двух лет. Они учились в четырех разных школах. Двое учились в колледже, две – в старших классах, а одна – в средней школе. Кроме того, школьницы активно занимались футболом, баскетболом, брали уроки гитары и участвовали в обычных школьных проектах. Если вам когда-нибудь было интересно, что происходит прямо перед крушением поезда, то я это точно знаю!

Но, когда я составил план жизни, у меня появился фильтр, позволяющий правильно расставлять приоритеты и организовывать свою жизнь. И я начал учиться определять приоритеты своих занятий. Ситуация изменилась не сразу, но со временем я обрел ясность и смелость. Теперь уже я сам управлял своими возможностями, не позволяя им управлять мной. Наконец-то я сумел сказать «да» тому, что по-настоящему важно, и «нет» (почти) всему остальному.

Преимущество № 4: Осознание реальности

Майкл, история:

В 1991 году я и мой деловой партнер столкнулись с серьезным финансовым кризисом. Мы создали успешное независимое издательство, но со временем оказалось, что наш капитал не может обеспечить должного развития. Какое-то время дистрибьютор наших книг помогал заполнить эту пропасть наличными, но вскоре управляющая компания потребовала эти авансы назад. Хотя официального банкротства мы не объявили, дистрибьютор предъявил нам иск и конфисковал все наши активы.

Это было тяжелое время. Я окончательно запутался, впал в депрессию, постоянно злился и во всем винил дистрибьютора. «Если бы он сумел продать больше книг, как обещал, ничего этого не случилось бы. Это все его вина», – думал я. Но со временем я понял, что так и буду стоять на месте, пока не приму ответственность на себя и не извлеку из произошедшего необходимые уроки. Хотя это было очень тяжело и даже унижительно, но этот период преподал мне важнейший урок, изменивший мою жизнь. Только благодаря ему я стал тем, кто я сегодня.

Невозможно попасть в желаемое место, если не начать с определения того, кем вы являетесь сейчас. К сожалению, современная жизнь постоянно отвлекает нас от самого важного. И мы с радостью отвлекаемся, чтобы не сталкиваться с трудными и важными вопросами. Хуже того, поп-культура постоянно твердит нам, что во всех наших трудностях виноват кто-то другой.

Но на самом деле невозможно улучшить ситуацию, если не посмотреть в лицо реальности. Проблемы со здоровьем, браком, родительством, карьерой или личными финансами не могут исчезнуть по мановению волшебной палочки. Их нужно признать. И с ними нужно справиться. Сделать это без внешней помощи трудно. Вы должны понять всю механику этого процесса.

Созданный вами план жизни поможет выявить и осознать текущую реальность. Вы должны не бичевать себя за ошибки, а разработать стратегию изменения ситуации и построения такой жизни, о которой вы мечтаете.

Преимущество № 5: Предвидение будущего

Рон и Барбара женаты уже двенадцать лет. Их брак нельзя назвать плохим, но и фантастическим его тоже не назовешь. Они сумели добиться комфортного уровня сосуществования. Рон по большей части занят своими делами, а Барбара – своими.

Почувствовав, что в его жизни наступил период застоя, Рон вступил в группу психологической поддержки. Руководитель группы рассказал ему о концепции планирования жизни, и Рон впервые понял, что его брак несчастлив. Самое главное заключалось в том, что новая концепция дала ему возможность построить иное будущее. «*Какими я хочу видеть отношения с женой?*» – спросил себя Рон. – *Что для нас возможно?»* Процесс планирования жизни помог Рону обнаружить существующую пропасть и ощутить потребность предпринять конкретные шаги для изменения ситуации. Вместо того чтобы сохранять существующее положение дел, Рон устремился к лучшему будущему в семейной жизни.

Чтобы улучшить жизнь настоящую, нужно всегда думать о будущем. Вы должны понять свое текущее состояние, но в то же время должны четко представлять, куда движетесь. Чего вы хотите добиться в каждой важной сфере своей жизни? Какими эти сферы должны быть в своем идеальном состоянии?

Дэниел, история:

Несколько лет назад благодаря поддержке наших клиентов мы с женой отправились на Мальдивы – мечту каждого серфера. Там я занимался с двумя тренерами, которые фотографировали меня на море. На некоторых фотографиях я выглядел неуклюжим и беспомощным. На других же смотрелся гораздо лучше. Разница заключалась в том, куда я смотрел. Хотя я занимался серфингом тридцать лет, фотографии выявили серьезнейшую ошибку: когда я отводил взгляд от цели, то сразу же терял форму. Тело следует за взглядом. Большинство новичков смотрит на ноги – и падает. Я получил очень простой урок: мы получаем то, на чем сосредотачиваемся.

Наша жизнь и наше лидерство неразрывно связаны с тем, что мы видим. Самое важное заключается в том, что будущее должно быть достаточно привлекательным, чтобы вы могли на нем сосредоточиться. Мы называем это *силой притяжения*.

Чтобы мотивировать человека к действию, ему нужна цель. Когда я смотрю в будущее, то вижу нас с женой в возрасте семидесяти трех лет. Мы по-прежнему остаемся лучшими и самыми близкими друзьями друг для друга. Мы предпочитаем общество друг друга общению с кем бы то ни было. Мы по-прежнему вдохновляем друг друга, мы радуемся жизни вместе. Сила притяжения необходима для достижения наших целей. Вы должны видеть будущее максимально отчетливо, и оно должно быть невероятно привлекательным, чтобы вы стремились к нему, несмотря на все неприятности, которые жизнь приготовила на вашем пути.

План жизни даст вам возможность использовать свое воображение для создания лучшего будущего. А потом этот план покажет вам все препятствия и пропасти на пути и поможет выработать привычки, необходимые для движения вперед. Многие из нас довольствуются тем, что есть, вместо того чтобы стремиться к тому, что может быть. Мы убеждаем себя, что невозможно ничего изменить. Но все может измениться, если мы позволим себе снова мечтать. Какое будущее способно мотивировать вас?

Преимущество № 6: Отсутствие сожалений

План жизни поможет вам подойти к концу жизни без сожалений. Очень многие с легкостью сбиваются с пути. В этом проблема дрейфа. И в этом проблема жизни без сознательных стремлений.

Несколько лет назад у нашего друга начался роман. Не думайте, что он проснулся как-то утром и сказал: «Знаете, думаю, сегодня я заведу роман». Нет, все развивалось постепенно и неприятно. Дрейф сбил его с верного пути. И когда он вынырнул, чтобы глотнуть воздуха, оказалось, что жизнь его полностью разрушена. Жена с ним развелась. Взрослые дети отказались с ним общаться. И даже многие друзья один за другим от него отвернулись.

А самое плохое заключалось в том, что он отказывался принять ответственность за собственные поступки. Он перекладывал вину за собственные промахи на других. Он даже придумал целую историю. Жена не уделяла ему внимания, в котором он нуждался. У него была скучная работа, и ему нужно было отвлечься. Его религия показалась ему слишком уж суровой и тягостной. Она буквально подталкивала его к бунту. И он не смог сдержаться. К сожалению, дрейф или нежелание плыть против течения завели его в такие места, где он не собирался оказываться.

Но мы должны остерегаться не только больших трагедий. Один из наших клиентов, Гаррет, хотел занять руководящий пост в своей компании, но у него были проблемы. Культурный барьер. Ему казалось, что он может остаться и повлиять на окружающую среду, но вскоре понял, что это сделает его несчастным и пагубно повлияет на все другие сферы жизни. Он понял, что семья слишком важна для него, чтобы все это терпеть. Поэтому он уволился. Без сожалений. В решающий момент его поддержал составленный им план жизни. Для Гаррета важнее всего была семья, а не борьба за чужую компанию. Но что произошло бы, если бы он утратил перспективу? Все кончилось бы глубокими сожалениями и, возможно, разбитой семьей.

У многих людей жизнь складывается совсем не так, как они надеялись. Они испытывают разочарование и смятение, у них опускаются руки. Но так быть не должно.

Вы можете контролировать гораздо больше, чем вам казалось.

Вы можете прожить свою жизнь по плану, который серьезно повысит ваши шансы на реализацию ваших мечтаний. Вы можете закончить жизнь без сожалений. План жизни – это страховка, необходимая для успеха.

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.