

Сам себе коуч

Татьяна Ананьева

РЕСТАРТ

КАК ВЫРВАТЬСЯ
ИЗ «ДНЯ СУРКА» И НАЧАТЬ ЖИТЬ

БОМБОРА

Москва 2018

УДК 159.9
ББК 88.53
А64

Ананьева, Татьяна.

А64 Рестарт. Как вырваться из «дня сурка» и начать жить / Татьяна Ананьева. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 224 с. : ил. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-089771-1

Порой наша жизнь начинает напоминать «день сурка», вновь и вновь проигрывающий все тот же сценарий «дом–работа–дом». Если вы устали каждый день проводить без смысла и радости, делать то, что вам совсем не хочется, эта книга для вас! По мнению Татьяны Ананьевой, признанного эксперта в области HR и маркетинга, консультанта ведущих компаний страны, в основе счастливой и гармоничной жизни лежит принцип осознанности и четкое понимание своих желаний. В легкой и доступной форме она рассказывает, как научиться управлять своей жизнью и обрести внутренний баланс и равновесие, стать счастливее в работе и в жизни.

УДК 159.9

ББК 88.53

© Ананьева Т., текст, 2018

© Безруких Т., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-04-089771-1

Из этой книги вы узнаете:

- Почему так важно уметь мечтать
- Зачем учиться жить осознанно
- Что такое «Колесо баланса» и как его использовать
- Как сформировать полезные привычки
- Почему состояние потока влияет на продуктивность
- Как личный дневник помогает в достижении целей

Содержание

<i>Введение</i>	9
<i>1. Что такое управление собственной жизнью</i>	15
<i>2. Путь к балансу и управлению своей жизнью</i>	25
<i>3. Не ждите «грома», или Почему стоит начать прямо сейчас</i>	33
<i>4. Приоритеты в работе и жизни: фокус разных поколений</i>	43
<i>5. От мечты к целям: зачем нам нужно видеть будущее</i>	51
<i>6. Пять шагов к мечте: как увидеть свою цель и построить путь к ней</i>	59
<i>7. Планы и мечты: вперед в будущее</i>	71
<i>8. Личная миссия, ценности и стратегия: как делать правильный выбор</i>	77
<i>9. Анализируй это: сила рефлексии и эмпатии</i>	91
<i>10. Познай себя: как понять, что вам нравится и почему</i>	105
<i>11. Сила привычки: что мешает нам меняться</i>	111
<i>12. Формируем новую жизнь: как обратить силу привычки себе во благо</i>	119

13. «Колесо баланса»: как привести гармонию в свою жизнь	131
14. Используем «Колесо баланса» для планирования: личный опыт	143
15. Вдохновляющее 3D-планирование: как ставить цели, чтобы их достигать	149
16. Планируй это: как правильно осуществлять управление своей жизнью	157
17. Ошибки планирования: как их избежать	163
18. Незавершенные дела: как освободить свой разум для важного	173
19. Гормоны: как мотивировать себя на изменения.....	183
20. Состояние потока: как достичь пика продуктивности	191
21. Сила простоты: как избавиться от лишнего	199
22. Дневник памяти: почему полезно вести личный дневник	205
23. Пять маленьких секретов поддержки осознанной жизни.....	211

Введение

Когда мне исполнилось 20 лет, я пошла работать, стала журналисткой на местном телеканале. И одновременно продолжала учиться на двух факультетах (математическом и экономическом) в главном вузе своего родного города. С этого момента моя жизнь «понеслась»: я успела получить три высших образования, переехать в столицу, пройти карьерный путь до директора по развитию в консалтинге, поработать в крупнейшей госкорпорации, совмещая все это с преподаванием в вузах и постоянными выступлениями. Я работала по 12 часов в сутки, постоянно училась и одновременно была женой и мамой. В какой-то момент я поняла, что мне перестало хватать энергии и времени на себя, свою собственную жизнь. На семью, увлечения, общение с близкими, на походы в театр, даже на занятия фитнесом. И я стала искать ответ на вопрос: как все успевать? Эти поиски длились не один год, и вот однажды, а именно 13 декабря 2014 года, пазл, который я собирала много лет, читая книги, посещая тренинги и общаясь с людьми, сложился. Возник единый стержень, понимание того, как же стоит управлять своей жизнью, чтобы «не было мучительно больно» за пролетающие годы.

До этого момента я изучала отдельные практики, постоянно приобретала новые навыки, повышающие личную эффективность, — управление временем, продуктивность, планирования, делегирования, коммуникации и т.п. Я постоянно находилась в «погоне за совершенством». А еще я много

работала, очень много. И по роду своей деятельности, связанной с управлением персоналом, я сталкивалась с понятием баланса работы и жизни. Но подход «это работа, а это жизнь» никогда не был мне близок. Работа всегда была для меня важна, но при этом я понимала, что ею все не заканчивается. Я старалась уделять внимание разным сторонам своей жизни: занималась йогой и фитнесом, путешествовала и проводила время с семьей, ходила на концерты и выставки. Но я любила свою работу, отдавалась ей с удовольствием. И все чаще сталкивалась с тем, что она становилась главной «хозяйкой» моей жизни.

У меня был значительный багаж знаний и навыков, которые я применяла для решения различных задач. Но всему этому не хватало цельности, единого системного подхода (а после мехмата и долгой работы в бизнесе это было для меня важно). Моя жизнь напоминала корабль, где все умеют делать нужные вещи, но никак не могут скоординировать собственные действия, чтобы быстрее и легче двигаться в нужном направлении. Да и цель постоянно пропадала с горизонта и терялась в тумане.

И тогда, в декабре 2014 года, я, многое зная и умея, пришла на очередной семинар. Я хотела скорректировать свою жизнь, сделать ее более системной и организованной, а себя — немного более счастливой.

Этот день изменил все. Тогда я еще не подозревала, насколько важной оказалась та встреча, те мысли и подходы. Там прозвучали идеи, которые были мне хорошо знакомы,

но они вдруг сложились в единую систему. По этой системе я с тех пор живу, делюсь ею со своими знакомыми, и моя жизнь стала совершенно иной.

Прошло уже более двух лет, и сегодня я делюсь с вами идеями, подходами и наработками в области, освоению которой в теории и на практике я посвятила много времени. Я также покажу вам цельную, но при этом гибкую и развиваемую систему управления, которая поможет сознательно подходить к своей жизненной стратегии, ее формированию и реализации. Возможно, вы станете более эффективны, лучше узнаете себя, начнете двигаться к своей мечте. А еще ваша жизнь станет более гармоничной и счастливой. И при этом не нужно будет кардинально разрывать со своим настоящим: бросать работу или менять место жительства.

Более года я занималась поиском самых разных упражнений. Постепенно из них сложилась некая система, позволяющая мне сегодня активно заниматься бизнесом и при этом жить более насыщенной и интересной жизнью. А главное — понимать свою важную цель, руководствоваться ею, ощущать свою способность быть в моменте. И идти вперед, делая каждый день маленький шаг навстречу своей мечте.

Все это время я активно делилась своими знаниями и находками с окружающими, помогала освоить эту систему, одновременно пополняя ее новыми подходами, идеями. Эти полтора года изменили и мою личную жизнь. Сегодня наша семья ведет активный образ жизни. Мы вместе с мужем принимаем участие в забегах (мы прошли путь от «Бег? Да

ни за что!» до «Ура, побежали!»). Мы изменили собственную систему питания, регулярно посещаем театры и концертные залы (мы любим классическую музыку), очень много читаем. И продолжаем при этом открывать для себя что-то новое, двигаться вперед, сознательно делая собственный выбор. Мы реализовали нашу общую мечту: открыли свой бизнес.

Я каждый день применяю подходы, описанные в данной книге. Это не всегда легко, иногда я даю «слабину» и ухожу в сторону от цели, допускаю ошибки или замедляю движение. Иногда под воздействием обстоятельств я теряю ощущение баланса или ловлю себя на мысли о пролетающих мимо событиях. Но я очень быстро возвращаюсь к реальности и начинаю жить здесь и сейчас. Мне стало проще принимать себя и быстрее менять ситуацию. В основе этой книги мой личный опыт и опыт тех, кто проходил через мои тренинги и программы. В ней собран огромный массив знаний и навыков, приобретенных за время работы в бизнесе. Каждое упражнение проверено на практике, каждая идея «обдумана», обсуждена и осмыслена.

В моем окружении разные люди, но большинство — это активно работающие в бизнесе (в найме или на себя). И мне захотелось поделиться своими знаниями и подходом именно с ними, чтобы привнести в их активную, стремительную, загруженную жизнь немного больше гармонии и баланса. Вокруг меня много тех, кто уже работает над осознанностью. Я также учусь у них, вдохновляюсь их примерами для того, чтобы двигаться дальше.

Годы работы приучили меня к одной важной мысли: все люди разные. Я не верю, что есть один-единственный, одинаково работающий для всех подход, некое волшебное решение. Поэтому в книге я даю разные упражнения на решение одной и той же задачи, показываю различные способы использования тех или иных инструментов. Невозможно угадать, что «выстрелит» именно в вашем случае. Нужно пробовать и искать. Никто и никогда не сделает это за вас. Каждый человек имеет свой опыт, убеждения, окружение и сложившиеся жизненные обстоятельства. И только вы можете найти свой уникальный путь к важной для вас цели.

Но при этом я верю в систему, в то, что каждый может сформировать цельный подход к управлению собственной жизнью. И это сделает вас еще более гармоничными и счастливыми. Такая работа над своей жизнью не требует кардинальных изменений, если вы их не хотите. Они могут прийти в нее, если вы поймете, что это нужно вам, что это ваша мечта. Я не сторонник радикальных мер, революций в своей жизни без излишней необходимости. Я много общаюсь с людьми, работающими в крупных корпорациях или имеющими собственный бизнес, людьми дела. Я понимаю, что каждому из них нужно и полезно работать с собственной осознанностью. Как сказал Павел Лукша, профессор Московской школы управления

Нужно пробовать и искать. Никто и никогда не сделает это за вас. Только вы можете найти свой уникальный путь к важной для вас цели.

«Сколково» и автор «Атласа новых профессий»: «Тема осознанности станет ведущей компетенцией XXI века, без которой мы фактически не выживем».

Как человек, проработавший более 10 лет в области управления персоналом, я хорошо понимаю, что это значит для каждого из нас. Я активно развиваю эту компетенцию у себя, вижу реальные результаты в своей жизни и именно поэтому хочу поделиться этим с широким кругом людей.

Я искренне желаю, чтобы осознанность стала частью вашей жизненной стратегии, чтобы вы научились следовать по пути к своей мечте и находить лучшие для вас решения в каждой конкретной ситуации. Уверена, это сделает вашу жизнь гармоничнее, а вас и ваших близких — счастливее. И поэтому с удовольствием делюсь системой, которая изменила мою жизнь и жизнь моих близких.

1

**Что такое
управление
собственной
жизнью**