



Радислав Гандапас

ЧЕК-UP ТВОЕЙ ЖИЗНИ

Полноценная Ж[изнь] как бизнес-проект

Воркбук для работы над собой

Издательство «АСТ»
Москва

Гандапас, Радислав.

Г19 Check-up твоей жизни: полноценная Ж[изнь] как бизнес-проект. Воркбук / Радислав Гандапас. – Москва : Издательство «АСТ», 2019. – 192 с. – (Тренинг Гандапаса).

ISBN 978-5-17-110118-3.

Что для вас предпочтительнее – жизнь успешная или жизнь счастливая? Или в силу человеческой жадности хочется сразу и то, и другое? Желать себе счастья и успеха совершенно не зазорно, достаточно лишь грамотно сформировать свою жизненную стратегию и найти баланс между всеми сферами деятельности. И есть реальные практические инструменты, которые позволяют это сделать.

Система «Полная Ж», основанная на колесе жизненного баланса, дает вам реальную возможность изменить реальность, повлиять на все сферы собственной жизни: любовь и дружбу, работу и хобби, благосостояние и здоровье. Этот воркбук составлен на основе одноименного популярного тренинга Радислава Гандапаса и многолетнего опыта работы с огромным числом людей, стремящихся измениться самому и изменить свою реальность.

Работая с книгой, вы:

- проведете диагностику по всем сферам вашей жизни;
- проанализируете свои цели и устремления;
- проверите собственную мотивацию на достижения;
- сделаете финальный check-up вашего морального состояния... и затем начнете писать новый жизненный бизнес-план. Ваш бизнес-план.

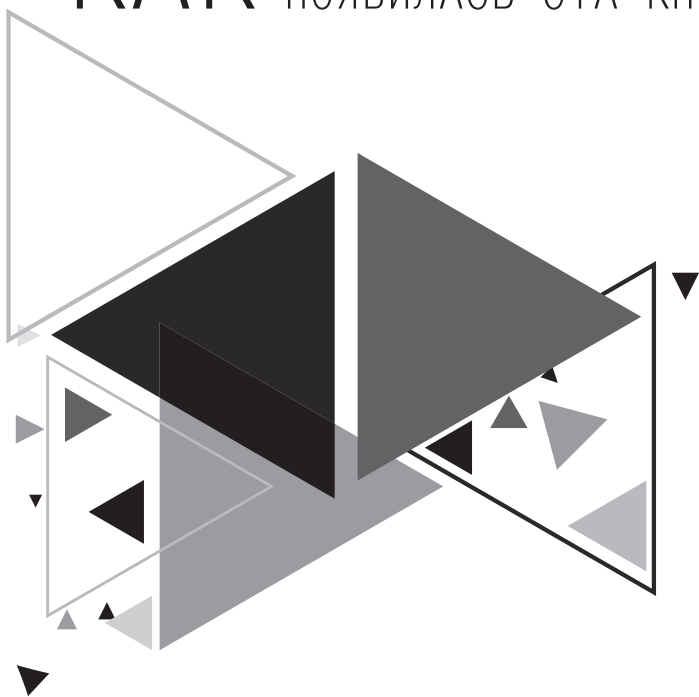
Воркбук даст вам инструменты и стратегию, которую легко можно воплотить в собственной жизни!

**УДК 159.9
ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-110118-3.

© Гандапас Р.
© ООО «Издательство АСТ»

КАК появилась ЭТА КНИГА



ПРО ЖИЗНЬ УСПЕШНУЮ И ЖИЗНЬ СЧАСТЛИВУЮ

Многие путают понятия «успешной» и «счастливой» жизни, полагая, что это понятия-синонимы. Однако если присмотреться повнимательнее вокруг, то мы наверняка обнаружим рядом с собой довольно успешных в своем деле людей. Однако не факт, что эти люди покажутся нам очень счастливыми или хотя бы удовлетворенными своим положением. В большинстве случаев это усталые и задерганные граждане, которые давно не живут так, как им нравится или хотелось бы. Они живут «под диктовку» своего бизнеса. Это они служат бизнесу, а не он им. А у счастливых все наоборот.

Полноценная, она же счастливая, жизнь представляет собой нечто иное. Она включает в себя удовлетворение всех основных потребностей человека. Это любовь, дружба, благосостояние, работа, здоровье и хобби. Считается, что удовлетворенность всеми шестью составляющими является показателем полноценности жизни. И основной смысл стратегии полноценной жизни заключается в том, чтобы восстановить утраченный баланс, а за-

тем поддерживать его и наращивать степень удовлетворенности. Разумеется, баланс составляющих восстановить гораздо проще, чем поддерживать его постоянно. Но именно это и является полноценной жизнью — **умение держать руку на пульсе и подтягивать те сферы, которые отстают, находить свою точку равновесия, свое счастье.**

Именно про это тренинг **«Полная Ж: жизнь как проект».**

Учиться жить полной жизнью надо здесь и сейчас. Сейчас, когда мечты не теряют свою актуальность и мы еще можем сами выстроить свою стратегию счастья. Ведь именно счастье — основная категория баланса полноценной жизни.

Тренинг «Полная Ж: жизнь как проект» научит вас управлять своей жизнью, делать ее лучше, интереснее, приятнее — полноценнее. Стоит ли читать ее, если дела ваши лучше некуда? Давайте вспомним, что было написано на обратной стороне кольца царя Соломона: «Все проходит, пройдет и это». Как бы ни были хороши ваши дела, в любой момент это может измениться.

Все проходит — плохое, и, к сожалению, хорошее. И порой проходит внезапно. Этот тренинг нужен, чтобы вы были вооружены на те случаи жизни, когда что-то пойдет не так. Кроме того, вы получите нечто более ценное — возможность избежать таких внезапных перемен. Сможете сделать свою жизнь более устойчивой к потрясениям и неприятным сюрпризам. Сделать жизнь... более жизнеспособной.

А еще сможете научиться приближать лучший момент и снижать до минимума вероятность того, что плохое положение дел повторится.

С этих пор вы будете жить с пониманием того, что все всегда меняется, даже если мы ничего не делаем с нашей ситуацией. Вы читаете эти строки, а в это время ваша жена (или ваш муж), допустим, смотрит фильм, или читает книгу, или с кем-то общается. И, возможно, он или она уже принимает какое-то важное решение, которое в самое ближайшее время изменит вашу жизнь. Вы читаете эти строки и не занимаетесь прямо сейчас вашим здо-

ровьем. Вы не улучшаете его и не ухудшаете, но ваше здоровье меняется. Погибают клетки, выделяются гормоны, размножаются бактерии, незаметно развивается какое-то заболевание, а в другой части организма так же незаметно что-то восстанавливается.

И сейчас незаметно и неизбежно меняются ваши отношения с вашими детьми и друзьями, меняется ваша карьера. К руководителю приходит новая информация, в компании появляются новые люди, возникают какие-то новые задачи, с которыми вы, возможно, не готовы справиться, и ваша карьера меняется прямо сейчас. Вы становитесь богаче или беднее. Ценность денег, которыми вы располагаете, меняется ежечасно. Растет или падает цена на вашу недвижимость. А ваша машина, несомненно, дешевеет.

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.

Наш тренинг «Полная Ж...» создан для того, чтобы у вас была возможность осознанно и целенаправленно производить изменения в своей жизни, чтобы вы могли сделать ее такой, какой вы хотите ее видеть.

Хозяин своей жизни стремится сделать так, чтобы его влияние на жизнь было максимальным, точно так же, как хозяин своего дома. Его могут затопить соседи, но это не значит, что он должен отказаться следить за ним — прибирать в нем, создавать уют, расставлять мебель — лишь на том основании, что может произойти что-то непредвиденное. В конце концов, в дом может даже самолет врезаться, но это не избавляет нас от необходимости управлять домом, ухаживать за ним ежедневно. Да, произойти может любая случайность, но лучше, чтобы мы максимально влияли на то, что происходит в нашей жизни, не правда ли?

Очень трудно оценивать жизнь в целом. В чем-то она идет отлично, в чем-то — хуже некуда. Как правило, так и бывает. Но об-

щая оценка жизни дается по худшему показателю, как в командной велогонке результат команды определяется по последнему гонщику. Если болит один зуб, нас вряд ли успокоит, что здоровы все остальные. Если левая туфля жмет, нам не легче от того, что правая впору. Мы склонны обобщать и, если остро недовольны одним аспектом жизни, оцениваем негативно жизнь в целом.

И, наконец, убийственный аргумент в пользу этого тренинга — он может сохранить вам жизнь. В самом буквальном смысле, оставить вас живым в ситуации, оказавшись в которой многие до вас жить перестали. Перестали по своей воле или в силу на первый взгляд случайно сложившихся обстоятельств. Если вы уже дочитали до этого места, продолжайте. Каждая следующая прочитанная страница будет вкладом в ваш главный проект — проект «Полноценная жизнь».

КАК РОДИЛСЯ ЭТОТ ТРЕНИНГ И ВПОСЛЕДСТВИИ — КНИГА

Однажды передо мной встала задача изучить английский язык для работы. Времени для этого у меня было немного. И я понимал, что в мои годы для того, чтобы получить навык, лучше заплатить больше, но пользоваться услугами более квалифицированного специалиста, чем долго заниматься без уверенности в результате. И вот такого специалиста (его звали Арсений) мне посоветовали друзья. В тот момент у Арсения не было свободного времени для меня, мне пришлось ждать месяца полтора, и, наконец, он согласился со мной встретиться для предварительного пробного занятия.

И вот мы сидим за столом друг напротив друга. И между нами происходит следующий диалог:

— Для каких целей вам нужен английский?

— Я хотел бы общаться на английском языке и использовать его для работы.

— Как вы оцениваете уровень, на котором хотели бы языком владеть?

— Я хотел бы владеть английским в совершенстве.

— А как вы оцениваете уровень, на котором находитесь сейчас?

— Оцениваю уровень как нулевой.

— А прежде вы изучали английский?

— Да, изучал.

— И как долго?

— Больше тридцати лет.

— И сколько же времени вы даете мне для того, чтобы вывести вас на уровень владения языком в совершенстве?

— Я реалист, и поэтому мне не нужны быстрые результаты, я готов выделить на это полгода.

Арсений усмехнулся: «Да, тридцать лет — и ноль. А потом полгода — и в совершенстве. Действительно, реалист!» Он мне объяснил, что, во-первых, никакого понятия «владение английским в совершенстве» не существует; что английский в совершенстве — это выдумка не слишком профессиональных преподавателей английского, поскольку даже носители английского языка не могут успеть за постоянно меняющимся языком, поэтому стремиться к этому не стоит.

Во-вторых, английский не может быть на нулевом уровне. Он спросил на английском, как меня зовут, чем я занимаюсь, задал еще кое-какие вопросы, и я без труда на них ответил. И он привел меня к мысли, что мой стартовый уровень все равно не ноль, что я слишком занижаю тот уровень английского, которым владею. После чего мы с ним стали заниматься, и довольно успешно, но в моем рассказе это уже не так важно.

А важно следующее. Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной, как английский в совершенстве. Как в мечтах дошкольницы: дворец, принц, платья, паж и балы. Но в реальности нет никакой идеальной жизни. **Жизнь — это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии...** И испытывать недовольство жизнью на том основании, что она

не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне. Или на том основании, что нет ни дворцов, ни пажей. Такая идея существует как о жизни в целом, так и в отношении ее составляющих. Жена должна быть умница и красавица, всегда в хорошем настроении. Всегда при деле, но всегда свежая и отдохнувшая. Всегда может вкусно накормить, но при этом всегда готовая к сексу, и так далее. И муж должен быть такой, «чтоб не пил, не курил, и цветы всегда дарил, был к футболу равнодушен и в компании не скучен, и к тому же, чтобы он и красив был, и умен», как пелось в одной популярной песне.

И здоровье всегда должно быть безупречно, и денег должно быть всегда вдоволь, и работа должна быть ежеминутно в радость, и времени свободного должен быть вагон. И если что из этого хоть на йоту не так, это вполне достаточный повод для переживаний и сетований на судьбу-злодейку.

Ситуация же в реальности обычно не так плоха, как кажется. Мой английский, который ноль, на самом деле вовсе не ноль. Так и любая промежуточная ситуация у любого человека в жизни не безнадежна, из любой ситуации существует выход. Но для того чтобы этот выход (или эти выходы) найти, нужно избавиться от радикального дуализма: вот, дескать, у меня жизнь отстой, а где-то там существует некая идеальная жизнь, к которой я хотел бы прийти.

Или: «Вот есть же люди. У них жизнь, как жизнь, мужа, как мужа, а у меня ситуация безвыходная!» Она не безвыходная. И это — основополагающий принцип. У любого из нас ситуация не безнадежна, и не нужно стремиться к некоему идеалу, которого, к тому же, и не существует.

Не стоит ожидать и каких-то моментальных и радикальных изменений. Нельзя годами пренебрегать женой, обижать ее и изменять, а потом вдруг раз — и наладить с ней прекрасные отношения одним поступком или одним подарком.

Нельзя в профессиональной жизни годами игнорировать все новое, отказываться от обучения новым методам работы, не

проявлять инициативы и вдруг — за полгода сделать блестящую карьеру. Про здоровье даже говорить не буду, многие из вас прекрасно знают, что наивно пытаться восстановить его за считанные недели к дню рождения или к пляжному сезону.

Это говорится вовсе не для того, чтобы демотивировать вас. Просто нам необходимо реалистично смотреть на вещи и понимать, какие реальные результаты и за какое время мы можем получить. Этот тренинг не о чудесных способах моментально все исправить. Она о постоянной, осознанной и кропотливой (порой) работе по управлению своей жизнью таким образом, чтобы она максимально нас удовлетворяла.

Начав тогда заниматься английским с Арсением, я продолжаю это делать и по сей день, хотя минуло уже гораздо больше полугода. Вот и сегодня по дороге из аэропорта я слушал подкасты на английском языке, читал блог англоязычного автора. Уже изданы в Лондоне две мои книги, уже прошла презентация, я уже веду блог и аккаунты в англоязычных социальных сетях, выступаю по-английски со сцены, но еще не считаю, что я овладел языком в совершенстве. Я продолжаю совершенствовать его дальше.

Так же я не считаю, что достиг совершенства в своей профессии — проведении тренингов и семинаров. Несмотря на внушительный список профессиональных достижений, я продолжаю почти ежедневно делать что-то, что может повысить мой профессиональный уровень.

Так, однажды я участвовал в тренинге для тренеров, где мы получили шуточное задание сделать тренинг, которого не может быть. И я придумал тренинг, который назывался бы «Полная Ж...». В основе этого тренинга была матрица из шести осей, эдакая система координат, где предлагалось оценивать сферы своей жизни по 10-балльной шкале. Эти шесть областей жизни потом надо было сводить в матрицу напоминающую букву «Ж».

Идея была хорошая, но несерьезная, шуточная. Именно так я и собирался представить ее в презентации. Напомню — нужно было придумать и разработать проект тренинга, которого

не может быть. Игра есть игра, можно было позволить себе вольности, ничем не рискуя. И вот настало время презентации. Я вышел и сказал, что буду представлять тренинг «Полная Ж». И тут все участники тренинга дружно высказались, что такого тренинга не может быть, потому что никто не придет на тренинг с таким названием. Все посмеялись, но тем не менее презентацию мне закончить дали. Задание было выполнено, оно было оценено, я получил сертификат и забыл о своем шуточном проекте.

Спустя долгое время мой тогдашний партнер из Нижнего Новгорода Александр Базанов позвонил мне и сказал, что собирается проводить конференцию, которая будет называться «Бизнес и жизнь». На эту конференцию он собирается пригласить топ-менеджеров, собственников бизнеса, но есть одно условие — со сцены не должно ничего звучать о бизнесе. Только о жизни. Я усомнился в жизнеспособности этой идеи и ответил: «Александр, вы планируете конференцию, которой не может быть. Никто из деловых людей не придет. Зачем ехать за город, платить немалые деньги, чтобы слушать что-то там о жизни? Люди бизнеса хотят слышать выступления об эффективности бизнеса».

Он сказал: «Вы знаете, я сам — владелец бизнеса, и я понял, что значительную часть моей жизни я прожил таким образом, что развивал бизнес ценой других очень важных областей моей жизни. Помнится, в начале моей предпринимательской практики я спрашивал себя — зачем я делаю бизнес. И отвечал: «Я делаю бизнес, чтобы быть более свободным. Прежде всего, свободным финансово, чтобы путешествовать, куда я хочу, чтобы проводить время с близкими столько, сколько я хочу, а не столько, сколько определил мне мой работодатель».

И что же? Прошли годы. Я работаю больше, чем любой человек, который работает на меня. И я ничего не успеваю. Я почти не путешествую, потому что каждое мое путешествие отрывает меня от бизнеса, а он без меня нежизнеспособен. Я езжу на старой машине, потому что у меня нет времени, чтобы подобрать

себе новую, у меня нет времени, чтобы сидеть в автосалоне или посещать тест-драйвы. Я давно не делал дома ремонт, потому что я понимаю, что это потребует очень значительных затрат времени. Я мало вижу с детьми, откладывая это на потом, когда наконец раскручу свой бизнес. И вот мне уже за 40, и я понимаю, что живу вторую половину жизни. И у меня нет ни малейшего шанса на то, что в этой жизни что-нибудь существенно изменится. И получается, что я живу ради бизнеса. У меня бизнес и жизнь, где бизнес постепенно поглощает мою жизнь. И давайте вспомним, для чего я делал этот бизнес — для того, чтобы быть свободным. Это произошло? Нет, цель не достигнута. Я стал менее свободным из-за того, что у меня свой бизнес. И я знаю из частных разговоров с моими товарищами, что я такой не один. И поэтому я придумал конференцию, которая позволит людям чуть больше расширить зону жизни и уменьшить зону бизнеса».

Это звучало убедительно. Тем более что я мог почти то же самое сказать о себе и своей работе. Александр позвонил мне за две недели до конференции и сказал: «У меня проданы все билеты, весь дом отдыха будет забит все дни. Это все — собственники бизнеса, первые лица компаний, и поэтому готовьте доклад и берите билет». И я понял, что у меня нет ни одной темы, которая бы была «за жизнь». Всё только про бизнес. Я стал искать и... нашел. Вспомнил, что когда-то на тренинге для тренеров выполнял задание — разрабатывал проект тренинга, которого не может быть. Вот и пригодится для конференции, «которой не может быть»! Пятнадцатиминутную презентацию я превратил в двухчасовой доклад с практическими заданиями.

Началась конференция, я готовлюсь к выходу за сценой. И в этот момент звонит моя жена и без преамбул таким голосом, как будто нужно решить что-то срочное, говорит:

— Давай купим лошадь.

Я удивился этому предложению:

— Лошадь? Какую лошадь? Почему лошадь?