

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1

Вторая половина жизни и жизненно необходимая стратегия	5
О чем и для кого эта книга	7
Что такое вторая половина жизни и в чем ее особенность	10
Строим функцию личного стратегического планирования	12
Главный принцип Сергеева по жизни	18

Часть 2

Стратегический анализ	19
Что покажет стратегический анализ	26
Пять важных принципов второй половины жизни	27

Часть 3

Стратегическое планирование	31
Главная стратегическая установка	33
Знакомство с главным героем	34
Три типа героев, которые встречаются на жизненном пути	37
«Стражник» — Кот Баюн	42
«Стражник»-Тролль	46
«Стражник»-Гидра	49
«Помощник»-Образец	52
Главный «помощник» — это вы	55
Три ваших вывода по итогам стратегического планирования	57

Часть 4

Операционное планирование	59
Система — результат	61
Как построить систему?	62
Как реализовать жизненные проекты?	66

Часть 5

Приоритетные проекты	71
Приоритетный проект №1. Определение приоритетов	73
Приоритетный проект №2. Избавление от важных и срочных дел	76
Приоритетный проект №3. Эффективное управление своим состоянием — мотивацией, эмоциями, стрессом, здоровьем	81
Приоритетный проект №4. Карьера — что вы продаете	84
Приоритетный проект №4. Карьера — как вы продаете	92
Приоритетный проект №5. Эффективное управление финансами. Думать как инвестор	95
Приоритетный проект №6. Управление своими отношениями и коммуникациями	100
Другие проекты	105
Интеграция проектов в ежедневные действия	108
Интеграция проектов	112
Как действовать дальше	118

Часть 1

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ЖИЗНИ И ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМАЯ СТРАТЕГИЯ

О чем и для кого эта книга

Мне очень нравится метафора жизни как путешествия — с проводниками и попутчиками, открытиями, новыми местами, неожиданными поворотами, порой и неприятными. В повседневной жизни у каждого из нас много забот, дел, работы, домашних обязательств и прочих обстоятельств. И чтобы наше жизненное путешествие не шло как попало, необходима возможность подняться над этой повседневностью и посмотреть на свою жизнь сверху.

Быстро понять, зачем нужна жизненная стратегия, поможет простое упражнение.

Задание 1. Возьмите лист бумаги, ручку и нарисуйте горизонтальную линию длиной около 10 сантиметров. Поставьте две точки — в начале и в конце линии. Первую обозначим русской буквой «Р», а вторую — «С» (рис. 1).



Рисунок 1

Я думаю, самые догадливые читатели уже поняли, что эта прямая — время нашей жизни. Точка «Р» на ней — наше рождение, а «С» — точка, когда мы умираем. А теперь отметьте на этом отрезке точку «Я» — момент, в котором вы находитесь прямо сейчас. Отрезок от «Р» до «Я» — ваше прошлое, от «Я» до «С» — ваше будущее.

А теперь добавьте на линию несколько событий, которые считаете самыми важными, определяющими курс вашей жизни (пример на рис. 2). Это могут быть как точки, так и отрезки. Какие-то из них, возможно, начались в прошлом и тянутся в будущее. Обозначьте их на графике цифрами и подпишите значение каждой из них.

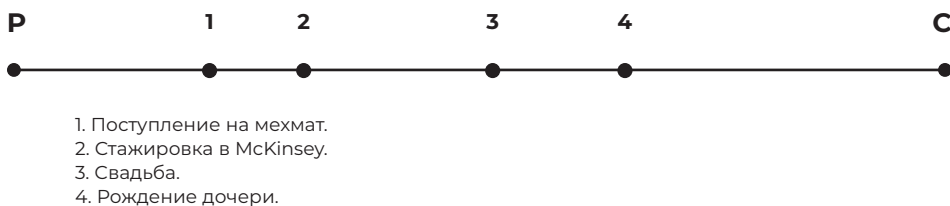


Рисунок 2

Затем добавьте еще пять, подпишите и посмотрите на рисунок и список, который у вас получился, — 10 важных событий вашей жизни. Подумайте: как они связаны между собой? Как из одного события вытекает другое? Как одно предопределяет другое? Когда у вас есть понимание, как ключевые события и решения нашей жизни связаны между собой, — у вас есть стратегия.

Глядя на эту цепочку событий, можно заметить важный жизненный принцип: когда мы рождаемся, у нас много возможностей. Жизнь может пойти по очень разным сценариям. Со временем их количество начинает сокращаться, а какие-то возможности становятся для нас недоступными.

Простой пример: если не начали заниматься балетом в юном возрасте, не поступили в балетное училище — шансов стать профессиональным артистом балета у вас уже не будет. Нельзя себе сказать: «Займусь балетом в 20, а к 30 стану солистом Большого театра».

На каждом жизненном отрезке люди вольно или невольно «отрезают» определенные возможности. Поэтому для жизненной стратегии важно четко понять наличие взаимосвязи: одними решениями мы сокращаем возможности, другими — их создаем. **Хорошая стратегия умножает возможности, несмотря на все, что с нами происходит.**

**Хорошая стратегия
умножает
возможности,
несмотря на все,
что с нами
происходит.**

Как умножать возможности? Одно слово: «новое». Новые увлечения и хобби, новая профессия, новые знакомства, новые путешествия.

- ▶ Пробовать новое.
- ▶ Делать по-новому.
- ▶ Заняться новым.

Каждое новое действие порождает и открывает новые возможности. Если этого не делать, жизнь будет похожа на бег в колесе, когда вы крутитесь-крутитесь, но, сколько бы усилий ни прилагали, результат будет один и тот же: повторение и однообразие. А это, во-первых, скучно. И, во-вторых, очень утомительно.

В этой книге собраны опыт, знания и инструменты, которые помогут вам создать правильную и работающую стратегию второй половины жизни. Правильную и работающую не по мнению автора. А именно для вас.

Сначала подробнее разберем, что такое стратегическое планирование и зачем оно нужно во второй половине жизни. Затем проведем стратегический анализ нашей жизни: стратегию нужно строить исходя из реальных данных. Звучит страшновато, правда? Но без этапа анализа хорошая стратегия невозможна. После этого создадим стратегический план. И напоследок займемся операционным менеджментом: поймем, как применить эту стратегию к жизни.

Что такое вторая половина жизни и в чем ее особенность

Почему мы вообще говорим о *второй* половине жизни? Чем она отличается от первой? И почему нам необходима стратегия именно для второй?

Человеческая жизнь делится на две большие части, обязательно равные по длине, но для простоты будем называть их половинами.

В первой половине жизни мы стремимся повзрослеть. Вспомните, как в детстве и юности встречали свой день рождения: чем старше

вы становились, тем больше «плюшек» приносил с собой каждый год. Больше самостоятельности, больше возможностей, больше доступа к тому, что раньше вы делать не могли: получить права, открыть счет в банке, съехать от родителей, жениться или выйти замуж и т.д. Взросление ощущалось как череда радостных событий и новых возможностей.

Подходя ко второй половине жизни, мы в какой-то момент начинаем ощущать тревогу. Наш паспортный возраст начинает нас скорее пугать, чем радовать. Мы больше не хотим взрослеть — мы хотим молодеть или оставаться молодыми, замедлить бег времени. А чего еще хотим? Чтобы с каждым годом нашей жизни у нас — как в юности — всего становилось больше. Но так точно не будет. Если, конечно, с этим ничего не делать. Почему? Три простых причины.

Первая причина: физиологически с возрастом у человека становится меньше энергии, здоровья, мотивации. Можно, конечно, заниматься собой, спортом, здоровьем, ходить на мотивационные тренинги — но это не решает проблему как таковую: в 40 лет среднестатистический человек физически уступает 20-летнему.

Вторая причина довольно парадоксальна: с возрастом человек приобретает опыт. Казалось бы, отлично, в чем проблема? Но самое опасное, что мы начинаем очень ценить этот опыт и держаться за него. Жизнь уходит, и мы постепенно перестаем соответствовать ситуации вокруг. Начинают выигрывать 20-, 30-летние просто потому, что они конгруэнтны ситуации, они в эту ситуацию вписываются, они во многом ее и создают. А человек более возрастной начинает отставать, переоценивая свой опыт: «Чему вы меня учите, я уже все это знаю». Да, знаешь — но для ситуации 10–20 лет назад; сейчас все по-другому.

Ну и, наконец, третья и главная причина — у человека нет сценария второй половины жизни. Почему? Потому, что не сложилась функция стратегического планирования. Она была просто не нужна. В первой половине жизни ваш сценарий написан кем-то другим: родителями, социальной средой, окружением.

Простейший пример: вы пошли учиться после школы в вуз. Скажите честно: зачем вы это сделали? Потому, что все пошли, потому, что так надо, потому, что родители сказали. Давайте представим сцену,

может быть, у кого-то в жизни она была: вы заканчиваете школу и говорите родителям: «Я поступать не буду». Что с родителями в этот момент случилось?

В общем, в первой половине жизни сценарий как бы готов. Более или менее понятно, что делать: жениться или выйти замуж, детей родить, квартиру купить в ипотеку, машину, дом построить. И вот наступает момент, когда вы уже в браке (а может, развелись и вступили во второй брак), воспитываете детей, построили карьеру, купили квартиру, выплачиваете ипотеку, приобрели машину (или две). А что дальше? Дальше начинается бег по кругу. Из года в год одно и то же. Раз в год съездили отдохнуть. Раз в три года новая работа. Раз в пять лет машину поменяли. Это — инерционная стратегия, вы начинаете повторяться.

Если мы хотим чего-то нового, приумножения, разнообразия, наполненности жизни — инерционная стратегия не сработает. Поэтому во второй половине нам жизненно необходима функция стратегического планирования, с помощью которой мы сможем сформировать подходящий нам сценарий и его прожить.

Если проводить бизнес-анalogию — а многие из вас занимаются управленческой деятельностью и бизнесом, — то в сильных компаниях существует стратегический комитет, который занимается вопросами бизнес-стратегии. Только в отличие от бизнеса в личной жизни этот комитет состоит из одного человека — это вы. Но у вас могут быть помощники, и дальше мы поговорим о том, как их найти, это тоже часть стратегии.

Строим функцию личного стратегического планирования

Чтобы построить функцию личного стратегического планирования, нужно ответить себе на четыре вопроса:

- 1. Почему важно заниматься стратегией? —** Зачем это лично вам.
- 2. Что такое жизненная стратегия? —** Под словом «стратегия» многие понимают совсем не то, что это слово означает.

3. Какая стратегия — хорошая для меня? Какая стратегия вам нужна, какими параметрами она должна обладать, куда должна вас привести.

4. Как ее построить?

Важно понимать, что никакие тактические успехи не заменят стратегического планирования. Без последнего вы не сможете победить.

Почему стратегия важна? Во-первых, если у вас нет внятной стратегии, вы делаете много ненужных вещей — и вместе с этим не делаете то, что нужно. В итоге вы делаете очень много, но нужного результата не получаете. Да и как вы можете его получить, если действуете без стратегии? Никак. Это очень распространенная ситуация во второй половине жизни — люди жалуются: «Времени не хватает», «Я пашу», «Я очень устаю», «Я 24/7 чем-то занят» — но удовлетворенности и счастья это не дает. Хотелось бы, чтобы было наоборот: действий меньше, а результата больше — то, что называется рычажным эффектом. Как понять, какие действия создадут его в вашей жизни? Для этого нужна стратегия.

Во-вторых, если у вас нет внятной стратегии, то тактические и стратегические цели вступают между собой в конфликт — и побеждают всегда первые.

Потому что они здесь, рядом. Чаще всего тактические цели не придают жизни смысла — это функциональные задачи, которыми вы занимаетесь потому, что они всегда на переднем плане. Заниматься тем, что для вас по-настоящему важно, мешает отсутствие стратегии. Так всю вашу жизнь может заполнить суета.

Наконец, когда нет внятной стратегии, возникает эффект, который психологи называют синдромом отложенной жизни. Это когда мы себе говорим, что реализация наших настоящих желаний где-то впереди, потом. И в 30 «потом», и в 40 «потом». А когда «потом» — неизвестно. Синдром отложенной жизни — опасное явление, потому что годы проходят, а желания, которые у нас были еще в молодости, не получают шанса осуществиться. В какой-то момент мы начинаем отмечать время жизни не в терминах «сколько я прожил», а в терминах «сколько еще осталось» — и приходим в ужас, потому что понимаем,

что активной жизни осталось не так много, а все, что было отложено на «потом», так и не начато.

Чтобы то, чего вам хочется в вашей жизни, случилось, — нужна стратегия. Откладывание на потом ею не является.

Итак, очевидно, что стратегия во второй половине жизни необходима. Следующий вопрос: **что значит «стратегия», как понять, что она у вас есть?** Многие путают стратегию с планами, желаниями, целями, ценностями.

Самые дурацкие стратегии жизни, которые я видел, звучали так: «В этом году я сделаю вот это, добьюсь вот этого, а в следующем — вот этого». Вы хорошо знаете замечательную фразу: «Хочешь рассмешить Бога — расскажи ему о своих планах». И все последние события нашей жизни убеждают нас в том, что вписывать свои планы в будущее — бесполезнейшее занятие. Установки «хочу работать на себя», «хочу зарабатывать миллион в год», «хочу построить семью» — это тоже не стратегия.

А что же такое стратегия? **Это способ преодоления ключевых проблем, которые есть в вашей жизни.** Проблема — это разрыв между тем, что вы имеете, и тем, чего вы хотите. А стратегия — ответ на вопросы, какова причина этого разрыва лично для вас и какими способами вы можете ее преодолеть.

- ▶ Я хочу получить миллион долларов — у меня его нет. Ключевой вопрос стратегии: почему?
- ▶ Я хочу иметь очень хорошие отношения с кем-то. А почему у меня сейчас их нет?

Пока вы не понимаете суть проблемы, не знаете ответ на вопрос «почему?», вы не сможете правильно действовать. Поэтому любая стратегия начинается с формулировки основных проблем, которые вы хотите решить. С пониманием этих причин у вас появляется возможность преодолеть проблемы правильными действиями — это и есть стратегия.

Как понять, что ваша стратегия — хорошая? Очень просто — размышляя над стратегией, честно спросите себя: «Кто пишет сценарий моей жизни?»

**Чтобы то, чего вам
хочется в вашей жизни,
случалось, —
нужна стратегия.**

Когда мы говорим о стратегическом планировании, самая частая проблема в том, что люди живут чужими, навязанными шаблонами. Шаблонными подходами и методами во всех сферах жизни. Происходит печальная вещь: мы реализуем не свой личный сценарий, а чей-то чужой, придуманный не нами. Такой сценарий не сделает нас счастливыми, даже если подойти к нему стратегически, потому что он обслуживает суррогатные цели и мечты.

Знаете, сегодня издается огромное количество историй успеха — Стива Джобса, Илона Маска и им подобных. Их читают и думают: «Буду следовать его принципам, советам, образу жизни и смогу быть таким же успешным». Но ведь это все ерунда, так не работает, потому что копирование внешней формы поведения не приводит к такой же самореализации в вашей личной жизни.

Почему заимствовать чужие «лучшие практики» — то есть копировать внешний образ действий других людей для своей личной стратегии — ошибочный путь? Простой пример из истории: люди с древних времен мечтали научиться летать как птицы. Первые экспериментаторы, не зная основных законов физики и аэродинамики, пытались попросту воспроизвести строение птичьего крыла: собирали деревянные рамы, натягивали ткань, совершенствовали форму. Но большинство таких прыжков с горы или высокой башни с самодельными крыльями за спиной заканчивались падением и травмами. Появление самолетов было невозможным до понимания принципов, лежащих в основе полета.

Иными словами, хорошая стратегия вашей жизни — та, которая соответствует вашим персональным желаниям и возможностям. Не ваших родителей, не модных журналов, не соцсетей. Стратегия, в которой вы не просто актер и режиссер, а сценарист своей жизни.

Ну и, наконец, **как построить хорошую стратегию**. Для понимания проблем и их причин мы проведем стратегический анализ своей жизни — об этом подробно поговорим во второй части книги. А правильные действия, которые помогут нам устранить разрыв между тем, где мы сейчас, и тем, чего мы хотим, определим на этапе операционного планирования. Все это вместе и есть хорошая стратегия, руководствуясь которой мы получаем возможность выполнять осмысленные действия и приближаться к нужному результату.

**Любая стратегия
начинается
с формулировки
основных проблем,
которые вы хотите
решить.**

Главный принцип Сергеева по жизни

Заканчивая первую часть книги, я предлагаю зафиксировать три важных вывода.

1. Во второй половине жизни не получится жить так же, как в первой. Здесь работают другие факторы. Если жить по инерции, жизнь пойдет на убыль. Стратегию надо менять. Как менять — читаем дальше.
2. Для полноценной и счастливой жизни в этот период необходима функция стратегического планирования. Если у вас ее нет, нужно ее создать.
3. Здесь позволю себе лирическое отступление. Психологи часто говорят: «Если не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним». И знаете, я с этим не согласен: потому что, сколько ни меняй свое отношение, если ситуация — это тюрьма, она тюрьмой и останется. Я считаю так: либо победи эту ситуацию, либо уйди из нее и создай себе новую. Поэтому мой принцип по жизни:

Если обувь жмет — не надо ее разносить, переобувайтесь.

Часть 2

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Первым нашим шагом станет стратегический анализ. Как вы помните, стратегия — это максимально эффективный способ решения наших ключевых проблем. На этапе анализа мы должны сформулировать, что это за проблемы.

Понятно, что каждый в жизни сталкивается с разными проблемами, о которых вы можете прямо сейчас думать и переживать. Но есть две ключевые проблемы, которые типичны для людей во второй половине жизни, — думаю, можно смело сказать, что с ними сталкиваются все.

Проблема №1. Человек годами живет так, будто ничего не меняется. Хотя на самом деле меняются окружающая обстановка, здоровье, уровень энергии — мы об этом уже говорили. Но вам кажется, что все идет как прежде и вы живете как раньше.

У этого есть два последствия. Накапливается инерция: сегодня — как вчера, вчера — как позавчера... Это очень опасно. Когда вы повторяете одно и то же, результат становится все хуже и хуже. Когда обстоятельства меняются, а вы продолжаете делать по-старому, действия уже не так эффективны. Вдобавок теряются мотивация и задор: когда вы делаете что-то впервые, вам интересно, когда повторяете это в тысячный раз — уже нет, это очевидная история.

Второе последствие — жизнь по примеру других. Помните, мы уже говорили: в первой половине жизни у нас нет необходимости в стратегии, а жить как-то надо, поэтому мы берем готовые рецепты: у родственников, соседей, коллег, из книг, телевизора, соцсетей. Просто решаем: нужно так же, как у того, чей образ нам импонирует, — и начинаем копировать их действия и решения.

Все это вместе приводит к бегу по кругу. При этом возникает иллюзия (смешная, если смотреть со стороны, и трагичная, когда это касается вас): с годами вам кажется, что вы накапливаете все больше и больше ценного опыта и полезных шаблонов. Но правда в том, что опыта не становится *больше*. Когда человек говорит: «Я 20 лет в этой сфере», на практике 20 лет он делает в основном одно и то же. Это не 20 лет *опыта*, а 20 лет *повторения*, скажем, одного года опыта



Рисунок 3

Ценить устаревающий опыт и теряющие актуальность шаблоны опасно. Они вас никуда не ведут и никак не развивают, напротив (это довольно деликатная тема, но я хочу заострить на ней внимание), как говорят физиологи, когда мы повторяем одни и те же действия, мы активируем в основном одни и те же участки мозга. Другие зоны остаются менее вовлеченными. Если мы редко используем какие-то навыки или не сталкиваемся с новыми задачами, мозг перестает развивать соответствующие нейронные связи. Если не тренировать определенные умения, они со временем утрачиваются. Если вы не даете мозгу новые вызовы, он постепенно адаптируется к рутине и становится менее гибким. И в какой-то момент может оказаться, что привычный набор реакций уже не справляется с неожиданными изменениями.

Почему очень часто люди в возрасте так трагически относятся к переменам? Их мозг готов обрабатывать только привычные задачи. Почему пожилые люди любые изменения в жизни встречают как большую

трагедию? Потому, что мозг привык работать по одному шаблону и уже не может по-другому. Теряются гибкость и возможность изменений — и это проблема. Сначала вы не хотели что-то менять, а потом, когда захотели, уже не можете, потому что мозг не способен на это.

Какой вывод нужно сделать в результате стратегического анализа этой проблемы? Нельзя делать вид, что с возрастом в вашей жизни ничего не меняется. Можно ли эту проблему решить? Да. Но в начале нужно признать: «Я меняюсь, все вокруг меняется, я в значительной степени бегаю по кругу». С признания этих фактов, осознания этой проблемы и начинается настоящая стратегическая работа.

Проблема №2, которая по формулировке вроде бы противоположна предыдущей, но внутренне из нее вытекает и тоже типична для второй половины жизни, — **быть мобилизованным и суетиться**.

К сожалению, современный человек со всех сторон понукаем культом продуктивности, достигаторства, стремления успеть как можно больше как можно раньше и быстрее, попасть в рейтинг «30 до 30» и т.д.

Это большая проблема, когда человек, понимая, что ему в жизни чего-то не хватает, начинает мобилизовать деятельность — и тогда его жизнь напоминает бесконечную гонку по трассе «Формулы-1». Гонит быстро, изо всех сил, весь день делает какие-то дела, прикладывает новые усилия, предпринимает какие-то попытки — но все действия повторяются по кругу. По сути, все они бессмысленны в стратегическом плане, а результатом становятся три симптома, характерных для современного человека:

- ▶ **Постоянная усталость:** кого ни спросишь — «скорее бы выходные», «еще не начал работать, а уже устал» — очень типичная ситуация.
- ▶ **Хронический стресс:** «добрался до дивана — упал», «на выходных отосплюсь», «в отпуске отдохну».
- ▶ **Разочарование в жизни** — от этой суеты, от того, что человек делает много действий, но они бесполезны, поверхностны и не приносят удовольствия.

Часто, когда люди говорят «я *быстрый*», они вкладывают в это позитивный смысл. Но что такое «быстрый»?

Быстрый человек:

- ▶ напряжен — пытается все контролировать;
- ▶ торопится — а значит, делает поверхностно;
- ▶ склонен к анализу, а не к синтезу — то есть не способен видеть картину в целом;
- ▶ гиперактивен — внешне это выглядит как энергичность, но на практике он плохо сосредотачивается;
- ▶ нетерпелив — потому что ему надо скорее переключаться на следующее действие;
- ▶ количество предпочитает качеству, главное — как можно более быстрый результат, как можно больше дел закрыть.

Продолжим наш пример с гонщиком «Формулы-1». Перенесемся на очередной этап соревнований, скажем, в Сингапуре. Гонщик проехал трассу, и мы его спрашиваем: «Как тебе Сингапур? Понравился?» А он отвечает: «Я видел один поворот, второй поворот, я их контролировал. Сингапур не видел». Это хороший гонщик, настоящий профессионал, но во время соревнований он думает поверхностно (потому что ему некогда думать глубоко), он обезвожен (высокое напряжение, постоянная нагрузка). Жить в таком состоянии нельзя.

Мобилизационные стратегии опасны. Они приводят к тому, что человек постоянно измотан. Ганс Селье, отец теории стресса, описал общий адаптационный синдром следующим образом: в ответ на стресс или угрозу наш организм мобилизуется, за этим следует фаза истощения. Если этот цикл много раз повторять, наступает хронический стресс и фаза истощения становится настолько длинной, что исчезает возможность для новой мобилизации — а ответом на стресс становятся соматические заболевания.

В результате стратегического анализа этой проблемы мы понимаем, что во второй половине жизни нам необходима способность

**В ответ на стресс
или угрозу
наш организм
мобилизуется,
за этим следует
фаза истощения.**

замедляться. Как это ни парадоксально звучит: чтобы успеть сделать то, что вы хотите, нужно быть медленнее — так вы успеете больше.

Что значит «быть медленным»? Медленный человек:

- ▶ восприимчив;
- ▶ глубоко думает;
- ▶ предпочитает качество количеству;
- ▶ стремится к значимым, полноценным отношениям — с людьми, природой, работой;
- ▶ хорошо понимает самого себя — это очень важно;
- ▶ видит то, чего не видят другие, — это конкурентное преимущество.

Обсуждению этой темы мы посвятим отдельную главу, но я подчеркну: ваше конкурентное преимущество — умение делать то, чего другие делать не умеют. Чтобы научиться этому, нужно видеть тоньше, глубже, подробнее, чем другие. Это может сделать только медленный человек.

В музыке есть интересное понятие — «темпо джусто», уместный темп. Заканчивая разговор о стратегическом анализе, нужно подумать о том, каков этот уместный темп для вашей жизни.

Что покажет стратегический анализ

Итак, что дает стратегический анализ? Фактически он показывает, что у каждого человека во второй половине жизни есть две стратегические альтернативы, два варианта поведения, два сценария жизни.

Традиционный: жизнь — это бег по кругу, в котором вы принимаете участие. Каждый следующий круг отличается только тем, что дается труднее из-за обстоятельств, о которых мы говорили в предыдущих главах.

Если вы способны разорвать этот бег по кругу, ему есть альтернатива: жизнь как наполненное смыслом путешествие героя.

Метафора путешествия — это возможность открывать новое, познавать его, а не бег по кругу. Метафора героя — это ваша способность взять на себя ответственность за путешествие.

«Путешествие» звучит хорошо и красиво, но главное здесь все-таки — «герой». И дальше мы поговорим о том, что вы, как герой, должны сделать, чтобы путешествие получилось.

Прежде всего вы должны взять на себя ответственность за свою жизнь. А это значит в первую очередь избавиться от двух иллюзий и опасных сценариев, которые показал стратегический анализ: жить по инерции, повторяя одно и то же, и жить как другие, реализуя чужие сценарии.

Теперь выбор за вами: либо гонка по кругу, либо путешествие. Что вы выбираете? Думаю, что большинство все-таки выберет второе. И далее речь пойдет о том, что пригодится в путешествии.

Начать хочется одной из любимых цитат: «Через 20 лет вы будете больше жалеть не о том, что вы сделали, а о том, чего вы не сделали». Разрабатывая стратегию второй половины жизни, давайте думать о том, что хочется сделать интересного, полезного, важного для своей жизни, что принесет вам радость и удовлетворение в следующие 20 лет.

Пять важных принципов второй половины жизни

Для всех, кто решил выйти из беличьего колеса и прожить вторую половину жизни как путешествие, у меня есть пять важных напутствий.

Во-первых, перестаньте верить в Деда Мороза. Да-да, вот вы улыбаетесь, а может, пришли в недоумение: «Какой Дед Мороз, что за бред?» Дед Мороз — это метафора. Незадолго до Нового года вы писали письмо Деду Морозу: «Дедушка Мороз, я хорошо себя вел(-а), я была хорошей девочкой (был хорошим мальчиком), подари мне...» И работало, работало — написал письмо, получил подарок. Эта схема остается в голове с детства: чтобы получить награду, надо хорошо себя вести. Родители, желая от вас хорошего поведения, закрепляли эту схему. Поэтому, когда я предлагаю перестать верить в Деда Мороза, я имею в виду вот что: важно понять, что хорошее

поведение в жизни само по себе не вознаграждается. Жизнь не сказка, вы получаете награды не за то, что вы хорошая девочка или хороший мальчик. Призы получают те, кто для их получения что-то предпринял.

Во-вторых, научитесь говорить «нет» — и окружающим, и самим себе. Когда вы были молоды, времени было много и слово «нет» почти не использовалось: «Можно сделать то, можно попробовать это» — вариантов хватало. Но умение говорить «нет» — это умение отсекай лишнее во имя главного. Это действительно важно. В следующих главах разберем, как это делать на практике.

В-третьих, поймите: успех — это неизбежный результат правильно организованной жизни. Здесь сразу два вопроса, которые мы подробно обсудим: что такое успех и как его описать. В интернете на вас давят, навязывая сценарий «успешного успеха»: машина круче, чем у соседей, чем у всех остальных, — и так до бесконечности, бег в никуда.

Поэтому важно сформулировать, что успех значит именно для вас. Об этом поговорим в следующих главах. Но самое главное: ваш успех возможен только при правильно организованной жизни. А это значит, что у вас есть система, которая подчиняется определенным правилам.

При слове «правила» у многих возникает ощущение ограничений и жестких рамок. Но это не так. Правильные правила — это те, в которых вам комфортно, где вы чувствуете себя собой. Если ваша жизнь устроена так, что вы делаете правильные для общества вещи и при этом вам комфортно, успех становится неизбежным. Как это реализовать на практике — обязательно обсудим.

В-четвертых, соблюдайте жизненный баланс. Очень часто, когда мы описываем жизнь человека, мы понимаем, что она состоит из определенных элементов: здоровье, финансы, карьера, отношения, еще какие-то личные аспекты. Важно понимать, что все эти элементы должны быть сбалансированы. Нарушение баланса всегда приводит к негативным последствиям.

Например, если человек уходит с головой в работу, проводит на ней по 12 часов в день, домой приходит только поспать, он постепенно теряет здоровье и отношения. Проходят годы, и вот ему уже за 40 или 50, здоровье подорвано, близких рядом нет, дети его не знают. Часто такие

- 1. Перестаньте верить в Деда Мороза.**
- 2. Научитесь говорить «нет».**
- 3. Успех — неизбежный результат правильно организованной жизни.**
- 4. Соблюдайте жизненный баланс.**
- 5. Научитесь жить короткими спринтами.**

люди говорят: «Я работал ради семьи», но семьи уже давным-давно нет — она не выдержала и распалась. По документам семья есть, а по факту нет. Это настоящая трагедия, причина которой в нарушении баланса. Далее мы подробно разберем, как сохранить этот баланс на практике.

В-пятых, научитесь жить короткими спринтами. Это кажется простым, но на самом деле очень важно. Мы привыкли планировать жизнь на долгие годы, но сейчас это уже не работает — слишком много перемен и неопределенности.

Гораздо полезнее воспринимать жизнь как серию коротких отрезков: день, неделя, месяц. Когда вы наполняете каждый из этих периодов смыслом, меняется и отношение к жизни и к тому, чем наполнены ваши дни. Если жить длинными отрезками, кажется, что все можно отложить: не сегодня — так завтра. А когда фокус сделан на коротких спринтах, начинаешь ценить каждый день и наполнять его важными событиями, чувствами, отношениями.

Старайтесь спрашивать себя: «Что я сделал сегодня важного для себя? Чем этот день был для меня наполнен?» Не про суету и длинные списки дел, а про настоящую наполненность. Если эти короткие спринты будут восприниматься как период вашей жизни, который реально наполнить внутренним содержанием, то вся жизнь в целом будет более наполненной и содержательной.

В качестве завершающего напутствия хочется привести еще одну любимую цитату — она звучит вроде бы шутливо, но на самом деле очень серьезная: «Хватит бухать — пора дегустировать». Смысл тут простой: когда ты просто «бухаешь», то не задумываешься — что ел, что пил, с кем был, все как попало. А ведь в какой-то момент важно начать относиться к жизни более осознанно и избирательно: обращать внимание на то, что ешь, что пьешь, с кем и где проводишь время, чем занимаешься.

Вторая половина жизни — то время, когда «хватит бухать — пора дегустировать»!

Часть 3

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Главная стратегическая установка

Как мы уже говорили, стратегия второй половины жизни должна помочь разорвать круг постоянного повторения, выйти из колеса. Как это сделать, какая главная стратегическая установка поможет определить правильные решения и действия?

Есть два основных способа:

- ▶ **Первый — двигаться вширь:** больше разнообразия, больше нового.
- ▶ **Второй — двигаться вглубь:** в детали, в подробности, в более тонкие смыслы и вкусы.

Один способ не обязательно противоречит другому: это может быть один путь, имеющий определенные периоды, две стороны, два варианта развития событий.

Если увлекаетесь винной или кофейной культурой, то поймете аналогию: когда-то вы пили кофе или вино, просто чтобы взбодриться или захмелеть. Или за компанию. Потом начали увлекаться, дегустировать — пробовать много разного, развивать вкус, чувствовать оттенки — это движение вширь. Захотелось лучше понимать, что влияет на эти оттенки и тонкости, какие существуют регионы, купажи: вы читаете, изучаете, идете на курсы — двигаетесь вглубь. То же касается и гастрономических историй, человеческих отношений, это касается искусства: изобразительного, литературы, музыки, оперы, балета.

Бывает, человек посетил все большие музеи, а спросишь о впечатлениях — «Ну, красиво, интересно, но толпы, много ходил, устал».

То есть широта есть, а глубины, вдумчивости не хватает — и результат не радует.

Когда я приезжаю в какой-нибудь известный музей, где уже бывал не раз, как правило, направляюсь к одной определенной картине. Я точно знаю, где она висит, и могу провести около нее какое-то время. Если бегать по залам, в голове останется только каша, калейдоскоп впечатлений — и ничего больше. Это — подробность. А разнообразие, на мой взгляд, заключается в другом: если вас интересует какой-то один вид или направление искусства, стоит лучше изучить другие, чтобы сравнить их между собой.

Поэтому главная стратегическая установка второй половины жизни:

1. Пробовать новое, жить разнообразнее.
2. Жить «подробнее», в глубину.

Дальше поговорим о том, как это делать.

Знакомство с главным героем

Итак, мы отправляемся в путешествие, главный герой которого — вы. Расправьте плечи, приосаньтесь, улыбнитесь. А теперь давайте с этим главным героем познакомимся.

Вы сейчас думаете: что за странности, зачем мне знакомиться с самим собой? Тут есть одна интересная штука. По мере жизни мы срастаемся со своим поведением, решениями, поступками и начинаем думать, что мы и есть наши действия. Но это не совсем так.

Ведь, как мы уже говорили, часто наши жизненные сценарии стереотипны и заимствованы у других. Да, мы следуем им добровольно за неимением собственных. Но, отправляясь в путешествие и создавая свою собственную стратегию второй половины жизни, очень важно убрать все наносное, что принесла нам окружающая реальность, ведь она часто притупляла, изгибала или даже деформировала нашу сущность.

Поэтому я предлагаю выполнить несколько заданий, чтобы приблизиться к своей настоящей сути, понять свое истинное «я», от простых и даже забавных до серьезных и более важных.

**По мере жизни мы
срастаемся со своим
поведением, решениями,
поступками и начинаем
думать, что мы
и есть наши действия.
Но это не совсем так.**