

Глава 1

МЫШЛЕНИЕ

ГРАНЬ 1. ПЕРЕМЕНЫ. ЛЮБИТЕ ИХ, А НЕ ПУГАЙТЕСЬ

Перемен требуют наши сердца.

Группа «Кино»

Книга, которую вы сейчас держите в руках, не просто так состоит из семи глав. Как основная единица рабочего периода измеряется неделей (семью днями), так и эта книга рассказывает о семи важнейших составляющих успеха. Кто-то может возразить: «Но ведь рабочая неделя — это пять дней! Суббота и воскресенье — заслуженные выходные!» Согласен. И внимательный читатель еще по содержанию заметит, что настоящий труд посвящен достижению не только карьерного, но и жизненного успеха, и важно то, как отдыхать, как налаживать коммуникацию с близкими, чем питаться, что читать и т. д. Действительно, хоть мы работаем всего пять дней, неделя независимо от этого состоит из семи. И если убрать два выходных дня, неделя станет неполноценной. Так и в жизни — когда вы обращаете внимание только на то, что приносит вам деньги, и исключаете из своих будней спорт, семью, искусство, отдых, тогда и жизнь оказывается неполноценной. Скажу грубо, но правдиво: такая неполноценная жизнь — верная дорожка к психиатру. И нет, речь не о шизофрении и раздвоении

личности, а о тяжелой депрессии, которая не менее опасна. Поэтому, для того чтобы добиться желаемого результата, вам нужен баланс.

Все главы книги написаны с целью объяснить, как достичь гармонии в жизни. Они способны произвести в вашей голове своеобразную революцию. Мне немного жаль, что в нужном возрасте я не знал многое из того, о чем расскажу вам. Но сожалеть бессмысленно. Нужно действовать.

Мир меняется с фантастической скоростью, и мы меняемся вместе с ним. Сопротивляться нет смысла. Справедливо отметил путешественник Федор Конюхов: «Мир переворачивается, но люди смотрят футбол, едят бутерброды и остаются спокойными». Технически мир очень изменился. Кто-нибудь из вас помнит про дискеты и пейджеры? Я даже помню про перфокарты. В 2005 году самым популярным способом хранения и передачи объемных файлов была запись на CD-диск. Сегодня проще хранить данные в облачных сервисах. Наш дом тоже становится «умнее»: он встречает нас включенным светом, предупреждает, что в холодильнике заканчивается еда.

Бизнес также проходит трансформацию. Сейчас главная тенденция его развития — это переход в интернет: выгоднее работать с удаленными сотрудниками, чем арендовать масштабные офисы и контролировать опоздания персонала. В связи с этим исчезают старые профессии и возникают новые. Московская школа управления «Сколково» несколько лет назад подготовила удивительный проект под названием «Атлас новых профессий», в котором можно найти совершенно неожиданные варианты. Как вам сити-фермер или дизайнер эмоций? Удобно, что ресурс предлагает список учебных заведений, где можно получить профессию будущего, и перечень работодателей, которые ищут подобных специалистов. Совсем недавно я выступал с мастер-классом в Ростове-на-Дону.

Разговорились о вакансиях, и одна участница сказала, что ее компания сейчас занята поиском человека на должность «курьер на электроскутере». А мы все ногой толкаем наш «самокат жизни». Давайте поедem быстрее и разумнее!

Новые тренды возникают и гаснут с такой скоростью, что не успеваешь понять, к чему прислушиваться и на что делать ставку. Постоянного не существует, это утопия. И как не сойти с ума в таком темпе? Ответ прост: стать гибким, уметь адаптироваться и научиться осознавать, что все перемены — к лучшему. Это новые возможности осмыслить, в каком направлении вы движетесь.

Если вы хотите жить по собственному сценарию, воплощать все свои «хочу», путешествовать, начинать свое дело, вам придется научиться меняться. При этом мозг будет всеми силами саботировать новое. Это объясняется на физиологическом уровне: «нижние» слои (эмоциональный (лимбическая система) и рептильный мозг) в любой непривычной ситуации включают тревогу и защищают нас от активных действий. Но жизнь — это динамика, непрерывный процесс, остановить который невозможно. И только приняв это, начинаешь относиться к трудностям по-другому.

Я помню, как в 22 года попал на тест-драйв нового Mercedes-Benz в загородный клуб «Чайка» в Нижегородской области, где еще минут 40 тестировал водный мотоцикл. На нем нужно ездить, стоя на ногах или коленях. Я стер ноги до крови, но откатал по полной и понял, что мне это нравится. А потом понял, что это «нравится» быстро проходит. Мыслить нужно шире, чем понятия «хорошее авто» и «временное сопровождение для избранных». Был я тогда очень далек от тех возможностей, которыми обладаю сейчас. Помню и уровень своей заработной платы: 27 тысяч рублей, но стабильно. Стабильность — это наркотик. Она тормозит развитие и плодит парализующий

страх ситуаций, выходящих за привычные рамки (увольнение с работы, ссоры и др.). Возникшие трудности выбивают из колеи тревожным вопросом: «Как я буду жить дальше?» Но именно нестандартные события аккумулируют скрытые энергетические резервы, помогают справляться со сложностями, которые вы ранее считали непреодолимыми. И увольнение, и развод можно пережить: найти новую работу и влюбиться снова. Перемены — шанс сдвинуться с мертвой точки. А для этого надо мечтать смелее, искать возможности... надо разрешить себе иметь больше! Потому что, пока вы держитесь за свою «стабильность», кто-то рядом воплощает ваши мечты.

Проверьте на прочность правила, по которым вы жили раньше. Естественно, речь о внутренних границах, а не об этических и юридических законах. Как говорил знаменитый французский исследователь Жак-Ив Кусто, «если у человека появляется возможность вести необычную жизнь, он не имеет права от нее отказываться».

Искренне ответьте самому себе, для чего вам перемены и что будет, если все останется, как прежде. Это цена ваших намерений: собираетесь вы и дальше строить планы или начнете воплощать их в реальность. В этом ключ изменений: как было раньше, так больше нельзя. Если не будет новых движений, то не появятся и новые результаты.

Вам не обязательно оказываться в новой для себя ситуации, не нужен «волшебный пинок» или яркое поражающее событие, чтобы измениться. И не требуется безудержное стремление к тому, чтобы обязательно быть богатым и успешным.

Я был воспитан военным, детство провел в военном городке, где все — люди, служащие государству. И та атмосфера привила мне мысль, что деньги — это стыдно. Да, я в самом деле счи-

таю, что мечтать обогатиться — это неправильно и постыдно. Нужно стремиться работать и помогать окружающим, а если ваше дело приносит хороший доход, то это замечательный бонус и знак того, что вы все делаете правильно. А для этого сначала нужно изменить мышление, совершить маленькую революцию, свергнув старые привычки. И если вы взяли эту книгу в руки, вам точно следует прочитать ее полностью, чтобы понять, *что именно* нужно поменять в жизни, чтобы стать чуточку сильнее, успешнее и счастливее.

Подведем итоги

- Все перемены и препятствия, которые за ними следуют, даются нам в том масштабе, который мы в силах преодолеть.
- Перемены — это энергия. Любите их, а не пугайтесь. Пробуйте новое. Жизнь как книга, не застревайте на одной странице.
- Добро пожаловать в зону роста. Подарите себе себя.
- Стремитесь работать и помогать окружающим, хороший доход — знак того, что вы все делаете правильно.

ГРАНЬ 2. РЕАКЦИИ И САМОКОНТРОЛЬ

Все создается дважды: сначала в сознании, а затем в реальности.

Р. Шарма

Все начинается с мысли — страхи, научные изобретения, результат... Перед тем как что-то сделать, мы думаем. Причем не всегда делаем это намеренно. Но сказать, что все *начинается* лишь с мысли, было бы неправильно. Все с нее не только *начинается*, но ею и *заканчивается*.

С детства мы слышим: «Подумай, ты правильно поступил?», «Смотри, ты обидел сестренку, она плачет. Как думаешь, почему?» Так нам прививают способность выявлять причинно-следственные связи, анализировать сделанное нами и применять полученные знания в будущем, чтобы не совершать прежних ошибок и становиться лучше.

Однако порой я слышал примерно такие слова: «Я знаю, что так нельзя. Но я ничего не смог с собой поделать! В тот момент эмоции меня захлестнули! Такой уж у меня характер». Причем слышал я такое от абсолютно разных людей: мужчин и женщин разного возраста и социального статуса. Что следует из этих слов? Что человек, зная, как поступить правильно, вновь наступает на те же грабли, потому что им овладевают эмоции, привычки. Так вот. Дрессируйте свои реакции, ведь чаще всего они сильнее вас.

9 июня 2017 года я попал в серьезное ДТП. Произошло лобовое столкновение на загородной трассе Сургут — Нижневартовск с автомобилем, который выехал на встречную полосу. Я ехал с одного выступления на следующее. На заднем сиденье. Пристегнутый. Спал. После столкновения машина загорелась. Меня вынесли из нее без сознания. Я открыл глаза уже лежа на траве. Когда меня везли в больницу на скорой помощи (я впервые оказался внутри автомобиля, которому раньше уступал дорогу сам), врачи передавали по рации, что везут четверых.

Троих в состоянии средней тяжести.

Одного (меня) — в тяжелом.

Мне сильно повезло. Три недели в травматологическом центре — и я продолжил свой путь. Думаю, будет неправильно сказать, что мое сознание в тот день как-то изменилось. Одно было точно: когда я, лежа на траве, открыл глаза и увидел рядом пылающий автомобиль, в котором до этого ехал, я почув-

ствовал себя совершенно счастливым человеком. Абсолютно. И то ощущение заглушало боль в теле.

И думаю, понятно почему.

Некоторые в такой ситуации паникуют, злятся, испытывают ненависть к обидчику или к тому, по чьей вине произошло нерадостное событие. Понять их можно, но брать с них пример — нет. Ведь никому нет дела до того, что вы злитесь, обижаетесь или ненавидите. Эти чувства медленно уничтожают вас самих изнутри. Вас. Не ваших обидчиков. Такие эмоции — яд для души и рассудка.

На своих выступлениях я всегда говорю одно: «Учитесь брать власть над своими эмоциями и своей реакцией». Это важно, потому что умение полностью управлять своим сознанием и телом предостерегает от ситуаций, в которых вы случайно теряете контроль над собой и произносите или делаете то, о чем впоследствии наверняка будете жалеть. Эмоции мешают нам здраво мыслить. Зачем злиться и психовать, если лучше занять это время мыслями о том, как выйти из сложившегося положения?

Приведу пример. Как-то раз я собирался на очень важное мероприятие. Времени было в обрез, потому что перед этим мне надо было быстро заехать на почту и отправить документы. Уже собравшись, я начал было их печатать. И что вы думаете? Принтер не работал. Как вы считаете, что я тогда подумал? А что сделал? Я улыбнулся. Да-да, улыбнулся и сказал сам себе: «Та-а-а-а-а-ак!» Но не с огорчением, а с приятным удивлением.

Хотя в описанной ситуации приятного мало, но она была той самой неожиданностью, из которых состоит наша жизнь. Им надо радоваться, ведь подобные случаи держат нас в тонусе, не дают расслабиться и окончательно превратиться в Обломовых. В таких неожиданностях нет ничего страшного,

если вы не начинаете паниковать, а сразу же действуете. Сами посудите: я мог бы разозлиться, начать колотить по принтеру в надежде, что он все-таки начнет печатать, стал бы яростно ходить по дому и срывать все нарастающее раздражение на вещах и, что хуже, на близких мне людях. Я бы лишь потратил свое время, испортил настроение себе и жене с детьми. Но я улыбнулся, перекинул документы на флешку, быстро нашел, где по пути на почту мне могут распечатать все необходимое, и спокойно поехал по намеченному курсу. Будто ничего и не произошло. Заметьте, в этой ситуации я не потерял времени и нервов, ведь держал свои эмоции под контролем.

Поэтому для достижения результата крайне важно дрессировать свои реакции в самых разных ситуациях. Успешен тот, кто стоит на вершине. А на вершине он, потому что некому и нечему его пошатнуть. Так будьте на высоте! И в первую очередь станьте выше своих эмоций. Пусть они будут подчиняться вам, а не наоборот.

Нельзя работать в состоянии эмоциональной нестабильности и отсутствия душевного равновесия. Нельзя спокойно жить и радоваться каждому дню, все время испытывая страх, тревогу, злость или ненависть. Эмоции — это то, что наполняет наши будни красками, и в то же время это то, что очень нас утомляет.

Но что делать, чтобы контролировать свои реакции?

Ответ прост. И он — несколькими абзацами выше. Все начинается с мысли.

Чтобы научиться контролировать свои эмоции, сначала вы должны научиться их замечать и осознавать. Не зря многие современные психологи говорят о важности практики осознанности. Для этого начните время от времени задавать себе следующие вопросы: «Что я чувствую? или Почему я это чувствую?»

Есть прекрасная техника работы с эмоциями. Называется она «три “З”».

1. *Заметь.* Научись ловить себя на возникновении негативной эмоции. Проанализируй причины ее появления, и не только сиюминутные, найди в себе глубинную потребность, которая и вызвала такую реакцию.
2. *Замри.* Остановись. Возьми паузу. Осмысли происходящее — и отпусти негатив.
3. *Замени.* Вместо действия, на которое толкает негативная эмоция, сделай что-то положительное или хотя бы нейтральное: посмотри на ситуацию под другим углом, улыбнись, найди положительные стороны происходящего.

Крайне важно не бороться со своими чувствами и не пытаться их искоренить или видоизменить. Для начала надо уметь их проживать. Как только вы поймете, как это — жить отдельно от своих эмоций (то есть вы занимаетесь своими делами, а чувства от случившегося не влияют на ваши мысли, но существуют), — только тогда они начнут сходить на нет. Анализируйте свои эмоции, подумайте, как вы можете помочь себе совладать с ними в нужный момент.

Как правило, осознание корня проблемы — это уже 50 % решения. Приучите себя действовать, а не слепо следовать эмоциям. Сломалась машина по пути на важную встречу? Не злитесь на автомобиль, а поблагодарите нестандартную ситуацию за возможность эмоционального роста и скорее думайте, что можно сделать, чтобы выйти сухим из воды!

Без практики теория мертва. У вас все получится, если вы будете применять эту технику раз за разом: негативные эмоции станут все быстрее сменяться позитивными, а потом и возникать реже. От этого выиграет и ваше окружение, и ваша работа, и вся ваша жизнь.