

## **Предисловие.**

### **Эта книга началась с вопросов...**

*«Будьте внимательны — в зале присутствуют представительницы движения феминисток!»*

Так меня предупредили перед выступлением на Международном саммите современных женщин в Таллине. От этого... мне еще больше захотелось поговорить о своих идеях со сцены. Я вышла к собравшимся в зале прогрессивным женщинам и задала вопрос, который меня волновал действительно сильно: «Кто из вас жертвует семьей ради карьеры, поднимите руки». Я ожидала увидеть, что угодно, но чтобы... Впрочем, обо всем по порядку.

С 2013 года я занимаюсь организацией масштабных бизнес-мероприятий. Мы работаем и в Москве, и за ее пределами — сотрудничаем с иностранными спикерами, общаемся с самыми разными людьми. Время идет, а на ивентах (и вне их) я слышу в свой адрес одни и те же, простые, по сути своей, вопросы:

— *Как вам удается органично сочетать в своей жизни детей и работу?*

— *Каково это быть женой успешного мужа и НЕ оставаться в его тени?*

— *Как получается ТАК выглядеть, имея четырех детей?*

И наконец, ключевой вопрос:

— *Как вы все успеваете?*

В какой-то момент пришло осознание — люди действительно хотят понять, как я живу. Они стремятся убедиться, что это возможно — сочетать жизнь и работу, получать удовольствие от самореализации. И конечно, многие желают поверить, что могут изменить свою жизнь.

За вопросами наступило осмысление. Вдруг пришла нескромная мысль: «Мне удастся жить так, как у многих не получается». Ведь ежедневно я проживаю несколько сильных и важных ролей: жена выдающегося бизнес-тренера, мама четверых детей, руководитель компании, подруга, просто женщина, которая следит за собой и так далее...

Да, именно женщина! Эта роль помогает мне быть собой — порой слабой и ранимой. Она позволяет просить помощи и восстанавливаться таким образом после тяжелого дня. Кроме всего этого, я еще и партнер. Мы работаем вместе с мужем и пропагандируем наш бизнес как способ сохранения семьи и достижения общих целей. Да, именно так. Но не буду забегать вперед.

## Глава 1. На нуле

### Почему нет счастья в раю

Есть на земле рай, и имя ему — Майорка! Это сказочно красивый испанский остров в Средиземном море. По уровню жизни, ценам на недвижимость, количеству ресторанов, отмеченных звездами Мишлен, он очень напоминает Лазурный Берег Франции. За отдых на Майорке придется отдать астрономическую сумму. И каждый евро будет потрачен не зря, ведь на острове огромный выбор удовольствий. И люди, отдыхающие здесь, скорее всего, имеют определенный достаток. А еще свободное время и возможность выбирать.

Нам с семьей посчастливилось побывать в этом прекрасном месте. Один из дней того летнего отдыха мы решили провести в аквапарке. А это — дважды рай для всей семьи. Даже взрослые здесь становятся детьми, чего уж говорить про малышей, которые вообще забывают обо всем на свете.

Итак, Майорка, аквапарк. Дети бегают, кричат. Мамы нервничают. Многим кажется, что их ребенок сейчас или по-

теряется, или утонет (либо потеряется и утонет одновременно). К счастью, с нами была няня. От нее-то я и услышала вопрос, натолкнувший меня на размышления о счастье в раю. Замечу, наша помощница впервые выехала за границу. В какой-то момент она подошла ко мне и спросила:

— Аня, извините, пожалуйста, а мне кажется или тут все какие-то... некрасивые?

До этого момента я как-то не разглядывала окружающих. Но тут невольно начала оглядываться по сторонам. Смотрю и понимаю, что она, похоже, права. Основная масса людей вокруг не улыбается. Мне сразу вспомнился мультфильм «Тролли». Его герои — маленькие веселые тролли и большие грустные бергены. Бергены — существа, которые не умеют ни петь, ни танцевать, ни обниматься. А еще они глубоко несчастны.

В аквапарке на Майорке таких, к сожалению, оказалось немало. Это были молодые и не очень женщины с потухшими взглядами, несколько неопрятные, с волосами, забранными в небрежные пучки, с поникшими плечами. Очень они напоминали унылых мультяшек — казались совсем не сексуальными, несмотря на купальники, обнажающие девяносто пять процентов тела. Дамы уныло бродили среди бассейнов, водных горок, райских цветов, пальм и, конечно, собственных детей.

В целом — безрадостная картина получалась. Ни романтики тебе, ни любви вокруг. Совсем не то, что мы привыкли видеть на рекламных постерах, и точно не то, как мы пред-

ставляем себе отпуск в собственных мечтах. Если бы в тот момент кто-то сделал фото и показал незнакомцу, вряд ли бы тот догадался, что это лето, аквапарк и Майорка. Он бы увидел одно большое НЕСЧАСТЬЕ. Казалось бы, женщина с детьми и мужем в настоящем раю на земле. Жизнь, в сущности, удалась, правда? Но что-то явно было не так...

И мне искренне захотелось собрать всех этих «потухших» женщин вместе и спросить: «Эй, да что с вами? Почему глаза не горят? Где улыбки? Где ваша красота?» Уверена, все как одна, ответили бы: «Некогда! Я же мама. У меня ребенок бегаёт у бассейна, семья, муж вот ходит. Какая красота?!» Она — мать и жена! **#яжемать**

Это ее КРЕСТ. И его она несет. Несет стойко, мужественно, смиренно. И не важно, кто она — домохозяйка или топ-менеджер в крупной компании. Ясно, что на себя времени у человека нет. Зато есть четкое понимание, что его, скорее всего, уже и не будет. В картине мира этой занятой женщины именно так — нормально! Она, определенно, свой выбор уже сделала.

Но давайте остановимся на мгновение и подумаем. А может все-таки у нее нет именно желания? Мы попадаем в точку! Большинство женщин, выбирая для себя какую-то роль (в данном случае материнство), добровольно часто отказываются от развития в других направлениях. Так это и происходит.

Давайте еще раз вспомним принцип:

**«Быстро. Качественно. Недорого. Выбери любые два».**

Это рекламное объявление на дверях сервисного пункта. Оно достойно того, чтобы к нему возвращаться. Если разобратся, то получить услугу можно:

- быстро и качественно — но это будет дорого;
- качественно и недорого — это точно будет НЕ быстро;
- быстро и недорого — тоже возможно, но, скорее всего в этом случае качеством придется пожертвовать.

В сервисе, и не только, мы выбираем всегда. И получаем, что в целом жизнь — это вечный компромисс.

Мы делаем выбор постоянно: ежедневно, ежеминутно, ежесекундно. Выбираем, куда пойти работать, какое платье надеть, какую книгу почитать, в какую секцию отдать ребенка, чай или кофе выпить, в конце концов... Выбор подразумевает отказ от чего-то, то есть жертву, пускай и добровольную. А жертва — это больно!

А что происходит в нашей жизни? Внутри нас самих? Получаем мы новую работу или рожаем ребенка, решаем пойти по пути саморазвития или вступаем в новые отношения. Мы снова выбираем, мы чем-то жертвуем? Или легко все это сочетаем?

Предлагаю, чтобы разобраться и найти ответы, обратиться к истории и поговорить о роли женщины в обществе, о стереотипах и гендерных ролях в принципе.

## Мужская роль

По большому счету, роль мужчины всегда была понятна и ее никто никогда не обсуждал. Мужчина сильный, смелый... Воин-завоеватель, защитник, добытчик. С древних вре-

мен в мужчинах прежде всего ценилась физическая форма, потому что на первом месте стоял вопрос выживания. Вокруг мужчины собиралась «стая». Все шли за вожаком. Охотник, мастер, ученый, наконец, ГЕРОЙ — и это все про мужчину.

Неизменно это и сегодня.

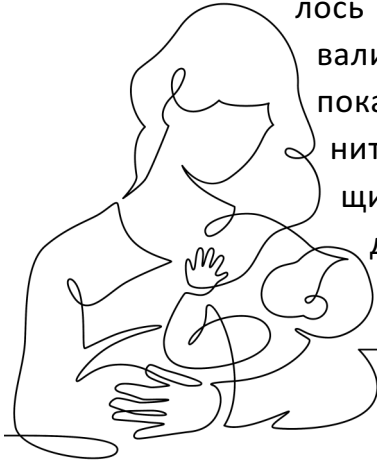
Современные курсы дополнительного образования для мужчин делятся на две группы: либо «стань умным», либо «стань сильным». Больше вариантов нет. Даже точнее: «стань главным» либо «стань сильным». А если станешь сильным, станешь главным. Если станешь главным, остальное неважно.

## Женские роли

**С женщиной не все так просто. Меняются времена, а с ними роли.**

**Первая из них — женщина-мать.** Если рассматривать древние наскальные рисунки, там всегда так: женщина — хранительница очага, мама. А что на более поздних, но всем известных картинах? Дева Мария, Мадонна с младенцем... Теплая, нежная, печальная, тихая, спокойная и... по большому счету остальное неважно. Руки-ноги есть, рожать может, и слава богу. Грубо, но тем не менее это так. Тут центральная фигура — младенец! Пухленький такой, веселенький, здоровенький, весь в перетяжечках. А про женщину мы можем лишь фантазировать. Какая она?

Наверное, она тоже сильная. И морально, и физически. И чем глубже в историю мы с вами уйдем, тем больше будем понимать, как на самом деле много сил требова-



лось от этих женщин. Ведь они оставались одни с младенцами на руках, пока их мужья вели войны: то оборонительные, то завоевательные. Женщина-мать — очень понятная роль, дошедшая до нас из глубины веков. И в религии, и в развитии цивилизации эта роль женщины прослеживается очень четко.

**Затем была красавица.** В какой-то момент для мира «родилась» другая женщина. Вернее, у нее появилось лицо. На первый план вышла сама сущность женщины. Ее красоту и ум стали воспевать поэты. ЖЕНЩИНА вошла в историю.

Здесь и римские куртизанки, которые, по большому счету, правили империей в разное время. И греческие гетеры, и Клеопатра, и Нефертити (имя которой прямо переводится как «красавица грядет»). Все они совмещали в себе и ум недюжинный, и красоту телесную.

Вспоминая об этой женской роли, мы говорим не только о внешности и физических данных. Мы также подразумеваем личность: это и ум, и тело, и сила духа. Именно с появлением такой роли женщины мир узнал, что красота — это магия, которая не только восхищает, но и является силь-

нейшим оружием, легко конкурирующим с физической силой.

Одна из ярчайших красавиц, о которой все знают, — Мэрилин Монро. Она до сих пор входит и будет входит в десятку самых влиятельных женщин мира за всю историю человечества.

Красота, конечно, вопрос субъективный и условный. Кому-то Мэрилин Монро — красавица, а кому-то — просто обычная булочка-пышечка. Нужен был символ. И вот он найден!

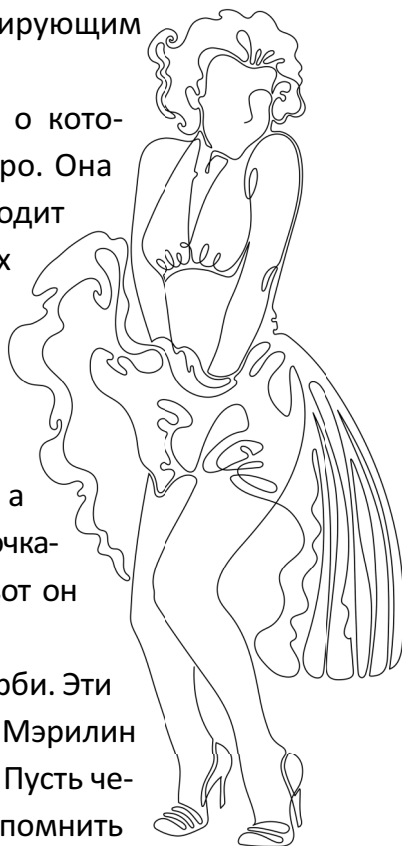
У кого есть дочери, те знают Барби. Эти куклы все как одна похожи на Мэрилин Монро. Эталон женской красоты. Пусть через 150 лет никто уже не будет помнить имени Монро, но все будут знать этих кукол.

С появлением новой роли — красавицы — у женщины появилось лицо, а не только функция, как это было с прежней ролью.

А дальше больше...

**Бизнес-леди.** Наша история продолжается:

В конце XVIII — середине XIX века зародилось движение за эмансипацию женщин. Требования дам были очень



скромны — они добивались права на получение образования, труд и равную оплату, участие в политическом процессе. С приходом промышленной революции труд женщин стал экономически выгодным и в некоторых отраслях появился спрос на женскую рабочую силу.

Дальше — еще больше: женщина получает право сначала просто работать, потом работать за деньги, получать зарплату наравне с мужчинами. Она получает право быть избранной. Сегодня присутствие женщин в бизнесе уже никого не удивляет — бизнес-леди наравне с мужчинами строят карьеру. Женщины стали управлять государствами, не говоря уже о «заводах, газетах, пароходах».

Что изменилось внешне? Ушли красивейшие кринолины, образы Серебряного века тоже отошли. Появились брючные костюмы, контуры, похожие на мужские, маленькие клатчи. Женские прически стали в некоторой

степени похожими на мужские. И даже макияж теперь более хищный, ногти — острее.

Женщина в определенном смысле потеряла женственность (в общепринятом смысле слова).



И вот она пришла — *другая* женщина. Замечательная женщина. Холодная, саркастичная, жесткая, циничная, цепкая, яркая и при этом ранимая. Как Миранда Пристли в «Дьявол носит Prada».

Бизнес-леди. Женщина, прилагающая усилия для реализации в социуме.

Но вот загвоздка. Женщины-лидеры управляют компаниями, но при этом почему-то перестают управлять своей жизнью...

## Новое время — loading...

Итак, а что сейчас? У меня чувство, что женщины заблудились в погоне за идеалом, который пока не найден.

И все вокруг хотят понять, какой женщина должна быть?

Где она, современная, настоящая, ИДЕАЛЬНАЯ? Непонятно.

Среди обилия предлагаемых ролей легко потеряться.

Одни форумы и сообщества говорят о женском лидерстве: «Мы всех мужиков заткнем за пояс!», «А давайте будем самостоятельными и вообще, зачем нам мужчины?».

Другие парируют: женщина — она же мама. Учат: «Если ваш ребенок спит, вы обязательно поспите вместе с ним, потому что вам нужны силы». И все рукоплещут: «Правда?! А так можно?!» Говорят: «Создайте уют для вашего мужчины — в этом ваше предназначение»...

Очень распространены темы вроде «Как стать богатой и счастливой, не выходя из дома»: *можно работать дома или даже на Бали, никто нам не нужен, работай в онлайне, сделай кучу денег, будь счастлива и никуда не ходи...* Но как же ты будешь счастлива, если не выйдешь из дома?

А если заработаешь денег и останешься одна? Что ты с ними сделаешь? Смысл?

Сегодня интернет есть практически у всех. Если не знаешь, что делать, и забиваешь в поисковике «развитие женщины», выходят сотни вариантов. Тут и саморазвитие — очень модная сейчас тема: можно заняться духовным развитием — уехать в Индию / Таиланд / в туры просветления / молчаливые ретриты.

И женское лидерство — что это вообще такое, кто сильнее / умнее / успешней — женщина или мужчина, и так далее.



## Оглавление

<b>Предисловие. Эта книга началась с вопросов...</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. На ноль</b>	<b>19</b>
Почему нет счастья в раю	19
Мужская роль	22
Женские роли	23
Новое время — loading...	27
Три основных направления женской реализации	29
<b>Глава 2. Жизнь в режиме «Ничего себе!»</b>	<b>42</b>
Скрытый ноль	42
100 другим, 0 себе	47
Принцип «УИП»	55
<b>Глава 3. Пристегните ремни</b>	<b>61</b>
Не «не волк»	61
Самый актуальный вопрос	66
<b>Глава 4. Я так больше не хочу!</b>	<b>71</b>
Привет, ежедневник!	75
Друзья не с работы	77
«Нет необходимости». Правда?	80
Причем тут нижнее белье?	85
А что семья?	87

Близкие не близки . . . . .	89
Гражданская война под одной крышей . . . . .	94
<b>Глава 5. Время набирать обороты . . . . .</b>	<b>97</b>
Три главных слова . . . . .	101
Учимся мыслить шире! . . . . .	104
Впереди — вторая скорость . . . . .	106
Подходящий пример для подражания . . . . .	107
Без оглядки . . . . .	108
Качественный переход . . . . .	111
Узри врагов своих . . . . .	112
Средство против страхов . . . . .	113
Понимайте ценности других людей и используйте их . . . . .	115
Совершенно нормальная история . . . . .	116
<b>Глава 6. Самый большой поступок . . . . .</b>	<b>119</b>
Дивный уровень № 2 . . . . .	120
С собой честнее, с другими увереннее . . . . .	124
Время малых побед . . . . .	126
Большому кораблю... . . . .	127
Ни шагу назад. . . . .	131
Большие поступки для себя.... . . . .	132
Впустите в жизнь интересное хобби. . . . .	136
Важное слово на букву «О». . . . .	138
Обратите внимание . . . . .	142
<b>Глава 7. Право на ошибку . . . . .</b>	<b>144</b>
Герой оступается . . . . .	146
Ошибка без ошибки . . . . .	150
Что объединяет двоих? . . . . .	154
Жизнь = работа? . . . . .	158
Это угроза!. . . . .	163
<b>Глава 8. Апгрейд собственной персоной. . . . .</b>	<b>168</b>
Сообщающиеся сосуды . . . . .	170

Позвольте себе . . . . .	174
Что делать со свободой? . . . . .	176
Как не «включить заднюю». . . . .	178
Дорожная карта уровней: от 0 до 3 . . . . .	181
Эволюция уровней . . . . .	185
Женские секреты . . . . .	189
<b>Глава 9. Время — наша главная ценность . . . . .</b>	<b>192</b>
Ключевое отличие . . . . .	195
Не жалеть о сделанном выборе . . . . .	197
Угроза «улететь в космос»... . . . .	199
Все вместе . . . . .	200
Ритуалы в «день маркетолога». . . . .	207
Общие интересы, бизнес... а дети? . . . . .	216
<b>Глава 10. Новые горизонты . . . . .</b>	<b>218</b>
Как же этого добиться? . . . . .	226
<b>Глава 11. Поздравляю, вы в финале! . . . . .</b>	<b>232</b>
<b>Послесловие. «Легче воздуха» . . . . .</b>	<b>238</b>
Не панацея . . . . .	245
<b>P.S. Зачем все это нужно? . . . . .</b>	<b>247</b>
Многогранная вы. . . . .	249