


ИРИНА ХАКАМАДА

# ДАО ЖИЗНИ

Мастер-класс  
от убежденного индивидуалиста

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Х16

**Хакамада, Ирина Мацуовна.**

Х16

Дао жизни : мастер-класс от убежденного индивидуалиста / Ирина Хакамада. — Москва : Бомбора, 2024. — 256 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-115693-0

Как совместить карьеру, любовь, самореализацию и личное счастье? Ответ на этот вопрос знает Ирина Хакамада — спикер, писатель, общественный деятель, влиятельный экс-политик, успешная и обворожительная женщина.

Подобно шеф-повару, Ирина создала собственный рецепт жизни, перемешав такие разные ингредиенты, как восточная философия, западные бизнес-подходы и российская культура модерна и постмодерна. Как результат — сумела достичь состояния, когда ничто не мешает быть счастливой. Ну как было не поделиться таким знанием?

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-115693-0

© Хакамада И., текст, 2020  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

UNICORNBOK. МЕГА-БЕСТСЕЛЛЕРЫ В МИНИ-ФОРМАТЕ

**Хакамада Ирина Мацуовна**

**ДАО ЖИЗНИ**

**Мастер-класс от убежденного индивидуалиста**

Продюсер проекта и ответственный редактор *Ю. Бушунова*  
Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Романова*  
Младший редактор *Ю. Смирнова*. Художественный редактор *А. Гусев*

В коллаже на обложке использована иллюстрация:

Ola-la / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үйі, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayar belgisi: «Эксмо»

**Интернет-магазин**: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин**: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дуken**: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по принятию претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер В, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы

мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>.

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Дата изготовления / Подписано в печать 10.10.2023.  
Формат 75x100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11, 11.  
Доп. тираж 7000 экз. Заказ

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*

**[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.

**E-mail: [borodkin.da@eksmo.ru](mailto:borodkin.da@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)**

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rmd.eksmo.ru](mailto:info@rmd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

ISBN 978-5-04-115693-0



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?

**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

■ **ЧИТАЙ·ГОРОД**

# Оглавление

Предисловие	11
-------------	----

## **Глава 1 ДАО УСПЕХА**

Критерии успеха	17
Контролируемый пофигизм и принципы успеха	20
Инструменты успеха	22
Как повысить самооценку	24
Как избавиться от перегрузки и не заболеть прокрастинацией	26
Тайминг — оперативное расписание жизни	31
Перезагрузка	33

## **Глава 2 ДАО ЛИДЕРСТВА**

С чего начать	41
Настройка инструментов, или Психологическое лидерство	43

Принципы формирования лидерского «Я»	46
Интуиция — методы развития	47
Метод переключения сознания	48
Метод расширения сознания	54
Метод прерывания потока	59
Лузеры, аутсайдеры, маргиналы	60
Бизнес-лидерство	63
Характеристики мирового тренда	64
Лидерство в условиях нестабильности	66
Ответственность	67
Держать удар	71

### **Глава 3**

## **ДАО КОММУНИКАЦИИ**

Социальная коммуникация	75
Экстраверты и интроверты	78
Публичные выступления	83
Что значит готовиться?	85
Психологическая подготовка	89
Медиакоммуникация	90
Телевыступления	93
Деловая коммуникация	94

Айкидо переговоров и его методы	97
Отзеркаливание .....	98
Выбор места переговоров .....	102
Метод затягивания времени .....	102
Метод красных слонов .....	104
Важные мелочи .....	106
Наезд .....	108

## **Глава 4**

### **TEAM BUILDING ДАО**

Офисный синдром	113
Office in или office off?	115
Стая или белая ворона?	120
Как вписаться в корпоративную среду, будучи чужаком	121
Как наладить бесконфликтные отношения в коллективе	126
Dream team	128
«Я начальник — ты дурак» или Лидерская команда?	134
«Отцы и дети»	137
Как создать деловую команду с друзьями и родственниками	140

## **Глава 5**

### **START-UP ДАО**

Болезнь «нулевых»	145
Философия начала	148
Как начать собственное дело	152
С коучем по жизни или Сам себе коуч?	156
Этика бизнеса или Прибыль оправдывает все?	159

## **Глава 6**

### **SELF-BRANDING ДАО**

Как стать «кока-колой»	165
Стартовые условия	167
Этапы формирования бренда	169

## **Глава 7**

### **ДАО ЖЕНЩИНЫ**

Постфеминизм — исключение или то, с чем придется жить?	180
Мир глазами постфеминистки	182
Равенство или равный подход к жизни?	183
Мифы и реальность	186
Женщина и карьера	190

Женщина и семья	196
Дети .....	196
Муж: в поисках партнерских отношений ...	202
Правила семейного счастья .....	204
Крепкий орешек, или Как организовать мужа .....	206
Женщина Большого Стиля — как всегда быть в форме	208
В поисках достойного мужчины	211
Роман начинается и... заканчивается	214

## **Глава 8**

### **ДАО СЧАСТЬЯ**

Как подружиться со своим организмом	221
Качество личности	227
Методы формирования суперличности	229
Миражи общества потребления	231
Отпуск	233
Как организовать отпуск без отпуска .....	234
Отпуск настоящий .....	238
Посещение городов .....	239

Как побеждать депрессию	241
Метод «сам себе психолог» .....	242
Борьба с депрессией в стиле action .....	244
Стрессоустойчивость: как накачать защиту .....	245
Как начать жить с чистого листа и не вляпаться	246
Путешествие дилетанта	247
«Дзен GPS» — следуй за своим счастьем (вместо заключения)	250
Об авторе	253

# Предисловие

**К**нига, которую вы собираетесь прочитать, — третья в цикле моих работ, посвященных передаче накопленного опыта. «Секс в большой политике» — о том, как, обладая независимым характером, двигаться в политическом истеблишменте. «Success (успех) в большом городе» — о том, как делать карьеру и оставаться самим собой. И вот теперь «Дао жизни» — о том, как совместить карьеру, любовь, самореализацию и личное счастье. По сути, как сыграть авторскую пьесу, даже если придется нажимать на черные клавиши жизненного инструмента. Книга — заключительная в ряду обучающей публицистики. Я попыталась обобщить все, что знаю о жизни, любви и счастье, и разбить эту информацию на отдельные мастер-классы.

*Чем отличается мастер-класс от тренинга?*

Мастер-класс глубоко субъективен и на объективность не претендует. Мастер просто предлагает попробовать то, что у него получилось хорошо и ему принесло удачу. Можно не верить, но пробовать или адаптировать по отношению к себе. Главное — снять барьеры

в восприятии мастера и почувствовать его энергию, а дальше — как получится. Хуже точно не станет.

Чем отличается мастер-класс Ирины Хакамады от других из той же области?

С детства я выделялась своей непонятной внешностью. Азиатско-русское происхождение обеспечило коктейль, пить который порой не представлялось возможным. Я росла одинокой и неприкаянной. Родившись в Москве с азиатским лицом и не зная японского языка, я везде ощущала себя чужой. И в России и в Японии. Намного позже, став взрослой, я вдруг обрела уверенность в своей самоидентификации. Древний самурайский род вложил в меня мощную энергию жизни и ответственности, но потребовал большой платы. Русская кровь помогает лениться и не обременять себя долгом и дисциплиной. А армяно-лезгинская кровь деда по маме будит воображение и страсть, даже когда я колдую у плиты на кухне. Я перестала печалиться по поводу своей непохожести и, подобно шеф-повару, решила создать собственный рецепт жизни. Наугад перемешала ингредиенты: восточную философию, западные бизнес-подходы, российскую культуру модерна и постмодерна. И получилось! Мне стало хорошо, и ничто теперь не мешает быть счастливой. А ведь для позитивного видения мира не было никаких предпосылок. Ну как не поделиться таким результатом?! Так что читайте. Если понравится, у вас тоже получится, только быстрее, чем у меня.

**P. S.** Не пропускайте главы: каждое ДАО («путь» в терминах даосизма) связано с предыдущим. Потом будете обращаться к отдельным пассажам, но вначале важно получить целостную картинку. Повторы сделаны сознательно. Так ключевые идеи лучше оседают в подсознании.

Захотите живого общения — приглашаю на мастер-класс. Информация на сайте: [www.hakamada.ru](http://www.hakamada.ru)

Успеха в поисках собственного «Я»!

И. Х.