

Ирина Хакамада

ДАО ЖИЗНИ

Мастер-класс
от убежденного индивидуалиста

Юбилейное издание,
обновленное и дополненное

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Х16

Фотография на суперобложке *Lady Zabiya*
(Проект «20», продюсер Анна Котт)

Хакамада, Ирина Мацуовна.

Х16 Дао жизни : мастер-класс от убежденного индивидуалиста / Ирина Хакамада. — Юбилейное издание (10-е), обновленное и дополненное. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-112404-5

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?

Юбилейное издание, обновленное и дополненное.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-112404-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

От издателя	9
Предисловие	11

Глава 1

ДАО УСПЕХА

Критерии успеха	15
Контролируемый пофигизм и принципы успеха	17
Инструменты успеха	19
Как повысить самооценку	21
Как избавиться от перегрузки и не заболеть прокрастинацией	23
Тайминг — оперативное расписание жизни	27
Перезагрузка	28

Глава 2

ДАО ЛИДЕРСТВА

С чего начать	37
Настройка инструментов, или Психологическое лидерство	39
Принципы формирования лидерского «Я»	41

Интуиция — методы развития	42
Метод переключения сознания	43
Метод расширения сознания	48
Метод прерывания потока	52
Лузеры, аутсайдеры, маргиналы	54
Бизнес-лидерство	56
Характеристики мирового тренда	57
Лидерство в условиях нестабильности	59
Ответственность	60
Держать удар	63

Глава 3

ДАО КОММУНИКАЦИИ

Социальная коммуникация	67
Экстраверты и интроверты	69
Публичные выступления	74
Что значит готовиться?	76
Психологическая подготовка	78
Медиакоммуникация	80
Телевыступления	82
Деловая коммуникация	83
Айкидо переговоров и его методы	85
Отзеркаливание	86
Выбор места переговоров	89
Метод затягивания времени	90

Метод красных слонов	91
Важные мелочи	93
Наезд	95

Глава 4

TEAM BUILDING ДАО

Офисный синдром	99
Office in или office off?	101
Стая или белая ворона?	105
Как вписаться в корпоративную среду будучи чужаком	106
Как наладить бесконфликтные отношения в коллективе	110
Dream team	112
«Я начальник — ты дурак» или лидерская команда?	117
«Отцы и дети»	119
Как создать деловую команду с друзьями и родственниками	122

Глава 5

START-UP ДАО

Болезнь «нулевых»	127
Философия начала	129
Как начать собственное дело	133
С коучем по жизни или Сам себе коуч?	137
Этика бизнеса или Прибыль оправдывает все?	139

Глава 6

SELF-BRANDING ДАО

Как стать «кока-колой»	145
Стартовые условия	147
Этапы формирования бренда	148

Глава 7

ДАО ЖЕНЩИНЫ

Постфеминизм — исключение или то, с чем придется жить?	158
Мир глазами постфеминистки	160
Равенство или равный подход к жизни?	161
Мифы и реальность	163
Женщина и карьера	166
Женщина и семья	171
Дети	172
Муж: в поисках партнерских отношений	177
Правила семейного счастья	179
Крепкий орешек, или Как организовать мужа	181
Женщина Большого Стиля — как всегда быть в форме	182
В поисках достойного мужчины	184
Роман начинается и... заканчивается	187

Глава 8

ДАО СЧАСТЬЯ

Как подружиться со своим организмом	195
Качество личности	200
Методы формирования суперличности	202
Миражи общества потребления	204
Отпуск	205
Как организовать отпуск без отпуска	206
Отпуск настоящий	209
Посещение городов	211
Как побеждать депрессию	212
Метод «сам себе психолог»	213
Борьба с депрессией в стиле action	215
Стрессоустойчивость: как накачать защиту	215
Как начать жить с чистого листа и не вляпаться	217
Путешествие дилетанта	218
«Дзен GPS» — следуй за своим счастьем (вместо заключения)	220
Об авторе	223

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Перед вами юбилейное издание «Дао жизни» — книги, в которую вошли знаменитые мастер-классы Ирины Хакамады о жизни, любви и счастье. Вот уже десять лет «Дао жизни» транслирует миру мудрость, вобравшую в себя лучшее из опыта различных мировых культур и жизни одной из самых удивительных женщин XXI века. Сегодня Ирину Хакамаду многие знают как гениального спикера — в настоящее, обновленное и дополненное издание вошли QR-коды со ссылками на видеоматериалы автора по теме каждой главы книги.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга, 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 попробовать 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

Успеха в поисках собственного «Я»!

И. Х.

Глава 1

ДАО УСПЕХА

Критерии успеха

Средний класс в больших городах живет, дышит, любит и горюет, сконцентрировавшись на одном божественном желании индивидуалиста. Имя бога язычника эпохи потребления — Успех. Успех мотивирует, активизирует и вдохновляет. Отсутствие рядом света божества огорчает, закомплексовывает и в конце концов убивает. Поклонение божеству Успеха стало жизненной философией целого поколения прагматичных, тренированных МВА и коучами молодых людей.

Критерии успеха кристально чисты и понятны. Это:

- деньги;
- профессия;
- место в социальной иерархии;
- и — о, наконец! — слава.

Долгое время последовательность критериев оставалась неизменной. Но потом явление тотального заболевания пиаром изменило ее:

- слава (чего бы это ни стоило);
- деньги;
- социальный статус;
- профессия (что-то туманное, едва различимое).