

# Введение

Вы держите перед собой не просто книгу, это пособие, которое поможет вам добиться многого.

У каждого читателя найдется проблема, которую он захочет решить с помощью этой книги. Кто-то стремится больше зарабатывать, кто-то — найти дело всей жизни, кто-то мечтает бросить курить, а кто-то — восстановить гармонию в отношениях. Вне зависимости от того, в какой сфере лежит ваша задача, вы на правильном пути. У вас в руках руководство к действию, которое, без сомнений, повлияет на вашу жизнь.

Ведь у всех свои неудачи. Иногда они стоят нам больших денег, иногда — карьеры, личной жизни или здоровья. Наверняка вы знаете игру «Тетрис»: не успел вовремя пристроить фигуру, ряд не пропал, играть становится сложнее — риск возрастает. Неудачи накапливаются как снежный ком.

Но если подумать, именно они делают прохождение игры интереснее: добавляют драйва. Они включают азарт. Заставляют нас быстрее реагировать и действовать изобретательнее.

Так происходит не только в этой игре, в жизни то же самое. Неудачи запоминаются нам больше достижений и могут отравить нашу жизнь, а могут дать новые силы и возможности. Неудачи добавляют вкус к жизни. И относиться к ним нужно именно так.

Зачастую люди не знают, почему они делают то, что делают: привычные сценарии включаются автоматически. Однако нельзя достичь новых целей, делая одно и то же. Для этого нужны смена базовых установок и кардинальное изменение основных правил поведения и мыслительных паттернов. Многие ходят за этим на курсы, смотрят фильмы, посещают мастер-классы. Но эффект, если он есть, всегда краткосрочен.

Дело в том, что наша мысленная колея очень глубока, а инерция заставляет думать так, как мы привыкли: привычка слишком сильна. Поэтому инсталляция отдельной «программы» не поможет. Чтобы раз за разом получать нужный результат, важно полностью пересмотреть свой подход к жизни, сбросить привычные настройки и переустановить «операционку».

Операционная система во многом определяет, будут ли у вас хорошие отношения, деньги, будете ли вы довольны жизнью и счастливы. Случайный победитель лотереи в большинстве случаев не может удержать при себе денежный приз именно потому, что имеет проблемы с базовыми настройками. Например, в них просто нет правильной программы для приумножения капитала.

Операционные системы бывают разные. Многие предприниматели предпочитают стиль бокса: жесткие переговоры, давление, игры в авторитет, бесконечную прямую конкуренцию и систему мотивации «все или ничего». В этом мире нормой считается много работать и мало спать, игнорировать стресс и собственные эмоции и регулярно, еще до обеда, совершать подвиги.

Адепты такой концепции призывают «держаться удар», заполнять чем-то важным каждую минуту и даже никогда не есть в одиночестве (возможно, вы даже знаете книгу с таким названием). Сразу скажем: этот стиль нам не близок.

Концепцию, изложенную в этой книге, мы называем АЙКИ — это драгоценные умения, которые позволят избавиться от груза бессознательных реакций и отказаться от неэффективных установок и ложных верований. Они помогут вам программировать и себя, и других, и окружающую реальность, какой бы недружелюбной и неконтролируемой она ни казалась.

Мы хотим, чтобы после чтения этой книги у вас появился алгоритм, который позволит решить вашу задачу и получить нужный результат — вне зависимости от вашей профессии, возраста, пола, финансового состояния и жизненного опыта. Если вы начнете применять принципы, описанные здесь, ваша жизнь обязательно изменится к лучшему.

Книга задумывалась как учебник, однако мы не планируем вызывать вас к доске, читать нравоучения и проверять домашнюю работу по айкилогии. Мы вообще не хотим вас учить! В каждой главе мы лишь покажем, как работают основные правила айкидо в самых разных сферах человеческой жизни, и вдохновим вас самостоятельно овладеть этим искусством. Поверьте, эти знания — ваше конкурентное преимущество. Секретное оружие!

Потому что научить чему-то нельзя, а вот научиться — точно можно. Перед вами ключик от абсолютно нового мира с неограниченными возможностями. Новый взгляд на Вселенную, в которой вы выбираете варианты развития событий и даже в негативной ситуации всегда останетесь с выигрышем. Стоит только применить айки-подход!

Книга позволит вам пересмотреть природу конфликтов и научиться ими управлять. Она выстроена так, что вы сможете без спешки, внимательно ознакомиться с айки-концепцией, составить о ней собственное впечатление

и шаг за шагом научиться ее применять. Давайте договоримся: если вы дочитаете до сотой страницы и ничего не поймете, мы вернем вам деньги (сохраните чек). Но имейте в виду: есть книги, которые меняют жизнь читателя, даже если они кажутся непонятными, необычными и непосильными.

Айки — больше чем операционная система, это волшебные очки, через которые можно посмотреть на все что угодно. Если вы прямо сейчас переживаете развод с любимым человеком, увольнение с хорошей работы, разрыв с друзьями, банкротство, вынужденный отъезд из страны или чувствуете, что «застряли» на одном месте, — вам обязательно нужно прочесть книгу до конца.

Все эти ситуации трансформируются и получают новое значение, становятся источником жизненных сил — если смотреть на них глазами айкидоки. Так в Японии называют мастера боевого искусства айкидо. Настоящий айкидока может сделать любую ситуацию полезной для себя и, более того, — для остальных участников конфликта.

В этой книге мы последовательно посмотрим через айкиоптику на разные сферы жизни: отношения, образование, путешествия, работу, экономику, кино, бизнес и многое другое.

Практически на каждой странице мы приводим примеры, наглядно показывающие результаты, которых можно достичь, используя каждое из айкиправил в самых разных жизненных ситуациях — от простых до почти безнадежных. Поэтому вы точно разберетесь в них и научитесь ими пользоваться.

Сменив операционную систему на айки, вы по желанию легко будете «устанавливать» в ваш суперкомпьютер (это и есть вы сами) любые «приложения» для работы, бизнеса

и личной жизни, то есть осознанно применять правила айкидо в самых разных сферах.

Вы поймете, как связаны продажи, партизанский маркетинг, эмоциональный интеллект и экономика впечатлений. Любовь и шеринг, провалы и успех. Для того чтобы вы могли закрепить полученные знания, в конце каждой главы мы предложим посмотреть конкретный фильм в стиле айки, поиграть в настольную игру или решить задачку из жизни.

Эта книга будет динамической: мы планируем обновлять примеры и финальную главу-тренажер, чтобы издание всегда оставалось актуальным. У нас в планах — провести свою бизнес-премию и показать, как успешные люди в разных сферах жизни используют айкипринципы.

«Айкибизнес 2.0» является продолжением книги «Айкибизнес. Как запустить и сохранить свой бизнес», получившей премию от PricewaterhouseCoopers как книга, несущая большую ценность для читателя. Мы продолжаем приносить пользу и распространять знания дальше, чтобы ими могли воспользоваться как можно больше людей на планете.

Итак, все выиграют: в мире будет больше людей, умеющих превращать негативные эмоции в позитив, а конфликты трансформировать в настоящие win-win-истории.

Если вы не читали наш предыдущий труд — ничего страшного. Материал выстроен так, что вы сможете во всем разобраться, даже если никогда не слышали про концепцию айкидо в бизнесе, на работе и в личной жизни.

Хорошая новость в том, что айкиконцепция позволяет вам эффективно использовать то, что уже есть внутри вас. Ведь на самом деле айкидо есть в каждом из нас. Наверняка у вас хоть раз был момент, когда все складывалось

«само собой» и получалось наилучшим способом. Например, нужный человек заметил вас и подошел познаться, что вылилось в большой контракт и приятный денежный бонус. Или работа, о которой вы мечтали, нашла вас «сама». А может быть, день, который с утра пошел «не по плану», в итоге попал в копилку самых счастливых моментов жизни?

Возможно, вам казалось, что вы «поймали нужную волну» или попали «в поток», поэтому Вселенная на время стала более добра к вам. На самом деле вы интуитивно пользовались айкиправилами и сами создавали для себя наилучшие ситуации из возможных. Внутри нас уже все есть, важно подобрать ключик к собственному колодцу мудрости. С помощью этой книги мы поможем достать эти знания на поверхность, научим пользоваться ими осознанно и в любой ситуации. То есть до того, как эмоции и инстинкты начнут управлять вами.

Следование айкипринципам в самых разных отраслях вашей жизни сделает вас более гармоничным и успешным человеком. Поможет определить истинные мотивы собеседника, управлять своими эмоциями, считывать чужие, предотвращать конфликты и обращать их себе на пользу.

Как только вы начнете практиковать айки, вы обнаружите, что дорога появляется у вас под ногами, нужные подсказки, мысли и люди возникают тогда, когда вам это нужно, разрозненное связывается в единое целое, а непонятное становится очевидным.

Если изобразить ваше представление о мире в виде большой мозаики, знание принципов айкидо, мы уверены, станет тем самым недостающим фрагментом для того, чтобы в вашей жизни все встало на свои места.

## Почему мы снова объединились

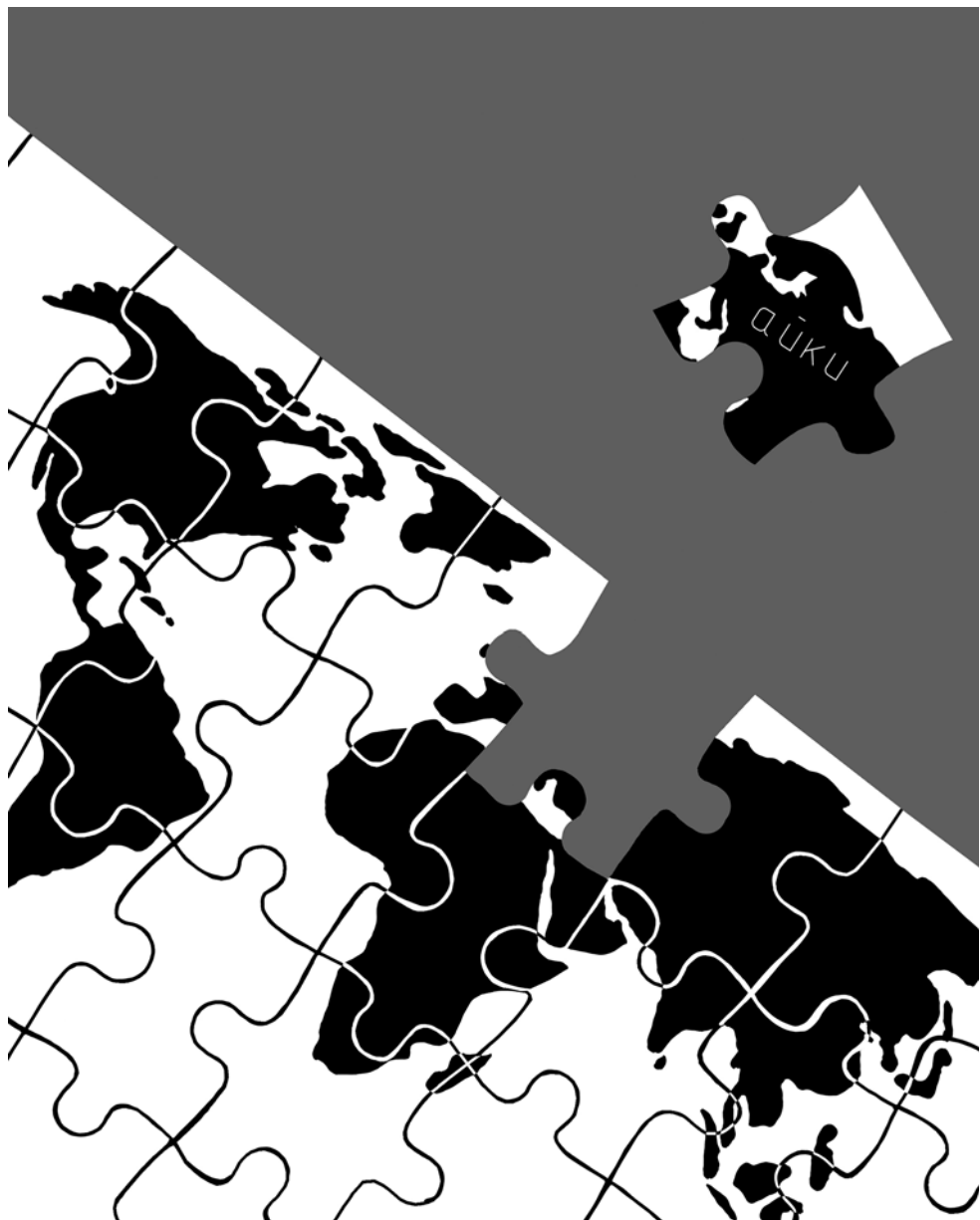
Рождение этой книги уже само по себе показывает, как работает айкиподход. Я, Андрей Лушников, — бизнесмен. Я умею находить идеи, запускать бизнес-проекты и создавать возможности для роста компаний. *(Не буду перечислять все свои успехи, информация о моих компаниях публична, все это есть и в интернете, и в СМИ. Наведите камеру телефона на QR-код на обложке — и вы получите исчерпывающую информацию о моих проектах.)*

Моя коллега по книге — Настя Жигач — ничего этого не умеет. В отличие от меня у нее нет за плечами 50 стартапов. Она не предприниматель. И ее жизненный опыт совсем другой. Зато она журналист, работает в деловых СМИ и успела взять интервью у нескольких сотен успешных людей. Одно время она даже работала в качестве критика: писала разгромные статьи на очередные книги для начинающих предпринимателей.

Возможно, вы уже догадываетесь, почему у этой книги, как и у нашего предыдущего издания, сразу два автора и почему это не случайно. Я специально рассказал Насте о принципах айкидо, предложил проверить их на практике и написать книгу. Вместо того чтобы принести ее на рецензию как газетному критику.

Зная все слабые места большинства книг о бизнесе, Настя помогла изложить мои идеи простым и понятным языком. Как человек, который никогда не изучал айкидо в зале, она хороший пример того, что освоить айкиологию и начать применять ее в жизни может каждый. Специальная подготовка не нужна.

Благодаря айкидо Настя нашла мужа, интересное хобби, завела собаку, реализовала несколько своих профессиональных целей и заняла руководящий пост. Я — построил



множество успешных бизнесов и, надеюсь, сделал немного лучше город, в котором мы живем.

Каждый из нас принес в эту книгу частичку своего понимания айкисистемы, свои примеры и свой взгляд. Авторы из разных поколений, профессий и слоев общества объединились, потому что синергия и шеринг знаний творят чудеса.

Наше сотрудничество состоит в том, что знающий, опытный и известный в бизнес-среде человек соединил свои усилия с молодым и хорошо пишущим автором деловых СМИ ради успеха проекта и возможности донести смысл книги до большой аудитории читателей.

Когда разные люди хотят рассказать про одну и ту же идею, они будут рассказывать о ней по-разному, доносить главные смыслы до своей аудитории на понятном ей языке.

## Кому не стоит читать книгу

Если вас все устраивает в жизни и сейчас вы просто ищете любопытную книжку на один вечер — полистать перед сном и поставить на полку, — у нас плохие новости. Закрывайте книгу и дарите ее другу. Вам она не нужна.

Учебник по айкилогии бессмысленно читать и тому, кто не уважает себя. Тем, кто не готов к новым знаниям и экспериментам. Это не художественный роман и не сборник историй успеха от известного предпринимателя. И уж точно не чтение «на ночь»: некоторые главы придется перечитывать по несколько раз.

Мы вложили в книгу целую экосистему смыслов, устаревшую программу, которая заставит ваш «компьютер» работать по-новому. Книга, вернее, система ценностей, заложенная в ней, привнесет в вашу жизнь абсолютно новые мысли, желания и сценарии поведения.

Познакомившись с системой айки, вы, надеемся, уже не сумеете забыть главные правила, с помощью которых можно достичь любых нужных результатов без оглядки на то, в какой точке вы находитесь сейчас.

Книга вряд ли подойдет людям, привыкшим неукоснительно выполнять команды и следовать инструкции без особых раздумий. Читателю понадобятся критическое мышление, творческий запал и готовность преодолеть рамки привычного поведения.

## **Кому же подойдет эта книга**

Возможно, вы устали работать только ради зарплаты. Планируете проявить все свои способности, построить успешный бизнес, собрать вокруг себя комьюнити единомышленников, влюбить в себя женщину мечты, найти настоящих друзей, научиться вести переговоры и не пропустить ту самую идею, которая принесет вам миллионы. Тогда нам по пути!

Как я говорил выше, правила айкидо в частности и айкидология как система в целом подойдут читателю любого возраста, пола, социального положения, вероисповедания и национальности.

Неважно, какая у вас профессия. Работаете вы в найме или, наоборот, даете работу другим людям. Только мечтайте о своем деле или уже строите пятый по счету бизнес. Одиноки или находитесь в отношениях. Приемы айкидо позволят вам добиться успеха на любом поприще.

Достаточно лишь внимательно изучить главные принципы, силы и инструменты, которые мы детально описали в следующих главах. Но самое главное — практиковать их и во время чтения, и даже когда вы закроете книгу.

## Как устроена книга

Мы постарались составить книгу так, чтобы она была похожа на практический учебник. С вами мы будем последовательно изучать «кирпичики», из которых состоит айкисистема, чтобы понять, принять и начать практиковать айкиподход в комфортном для вас темпе.

Начнем мы, как водится, с небольшого экскурса в предмет: с краткой истории самого айкидо как боевого искусства и трех точек опоры, на которых и держится айкилогия.

Далее обсудим основные принципы, которыми стоит руководствоваться в самых разных сферах жизни. Обязательно заглянем внутрь себя: посмотрим, какие роли мы носим с собой на работу, домой и в другие места. Увидим, что нами движет и как можно использовать эти знания себе во благо.

На нас постоянно действуют разные силы — давайте обсудим, что это за силы и откуда они берутся. Разберем, всегда ли они нам мешают, можно ли их игнорировать и как направлять в нужную сторону.

В этой книге довольно мало теории и много практики. Ведь просто знать, что словесное и психологическое айкидо существует, нет смысла: надо практиковать его. Поэтому нам с вами никак не обойтись без рабочих инструментов, которые могут понадобиться в той или иной ситуации. Посмотрим на весь арсенал, чтобы при случае всегда иметь под рукой самый эффективный вариант.

Наконец, мы разберем, как на практике работает айкидо в таких важных сферах нашей жизни, как отношения, работа, отдых и т. д. В конце резюмируем полученные знания, закрепим их, даже попробуем протестировать себя на жизненных задачках.

По нашей задумке, «Айкибизнес» нужно читать последовательно, чтобы айкипрограмма установилась полностью и работала корректно. А вот после вдумчивого прочтения каждой страницы ее можно использовать как настольное пособие, то есть при необходимости заглядывать в конкретные главы, не придерживаясь порядка изложения.

В этом вам поможет подкаст (он называется «Айкибизнес»): когда вам захочется освежить какие-то знания и практики, смело включайте нужный эпизод на любой подкаст-платформе.

Внимание: книга написана без использования искусственного интеллекта! Большая редкость и даже роскошь в наши дни.

Поехали!

### Выводы

- Айкидо уже есть в каждом из нас, это наша природная особенность. Осталось научиться осознанно управлять событиями и эмоциями, чтобы обращать любые ситуации, даже конфликты, в свою пользу.
- Айкиконцепция — это операционная система, которая позволит вашему «компьютеру» работать в новом, более эффективном режиме.
- Философия айки универсальна: ее принципы и правила позволят вам добиваться успеха в любой сфере.