

Содержание

Предисловие	5
Цифровая диета: никаких уведомлений!	17
Эмоциональный интеллект	53
Интуиция	89
Лидерство	115
Коммуникация	147
Умение работать в команде	191
Перезагрузка и рестарт	217

Предисловие

Эта книга-практикум — для тех, кто не хочет жить по привычке. Для тех, кого не устраивает постоянно быть занятым, но ничего не успевать, чувствовать себя заложником обстоятельств и все время надеяться, что вот-вот все чудесным образом, независимо от вас, изменится и станет хорошо.

Жить иначе — возможно. Но только если мы готовы взяться за дело и многое изменить. Поверьте, это под силу каждому. Я смогла, сможете и вы. Конечно, если по-настоящему захотите.

А хотеть по-настоящему — это значит действовать, прикладывать усилия. Прикладывать их надо с умом, только тогда они дадут желаемый результат. Я всегда поступала по-своему, слушая саму себя, свой разум и свою интуицию и не доверяла сторонним авторитетам. И вам не советую слепо прислушиваться к экспертам и следовать за ними шаг в шаг. Даже за мной.

За то время, что я решала задачи саморазвития, я выработала ряд инструментов. Руководствуясь ими, каждый может создать собственные методы совершенствования своей личности, обретения собственного уникального «я», точнее воссоединения с ним, а если надо, то и осуществить перезагрузку, рестарт, начать новую жизнь — свою собственную.

Я даю вам свои инструменты работы. Это то, что эффективно лично для меня. Но собственную рабочую модель вы должны создать сами. Именно в этом я и вижу главную задачу моего практикума.

Не бойтесь повторяющихся заданий и не игнорируйте их. Только осмысленно накопленные данные позволят осуществить точный анализ и сделать верные выводы, а привычку можно выработать исключительно на практике. Чтобы накачать определенную группу мышц, надо раз за разом повторять одни и те же упражнения. Чтобы освоить какое-то блюдо, надо приготовить его хотя бы десяток раз.

Этот курс рассчитан не на год и не на полгода. Это курс молодого бойца, нацеленный на результат. Он поможет вам подготовиться к рестарту и успешно запустить его. Практикум рассчитан на без малого 16 недель, но вы можете проходить его задания в том темпе, который определите для себя сами, настолько быстро (или медленно и вдумчиво), насколько сами хотите.

Очередность проработки блоков вы тоже можете выбрать самостоятельно, однако стоит уделить внимание им всем. Руководствуйтесь своими внутренними ощущениями и не забывайте отмечать возникающие затруднения. Но не опускайте руки! Именно в тех сферах, где изменения будут самыми сложными, кроется максимальный потенциал вашего роста как личности.

Легко не будет. Зато ваша новая жизнь будет интересной и вдохновляющей, и, обретая себя, вы не раз переживете чувство гармонии, полета, единения с миром.

Достичь гармонии раз и навсегда нельзя, это состояние не может быть константой. Это движение, динамическое равновесие. Зато вы в силах научиться раз за разом снова обретать его, ловить баланс.

Эта книга-практикум для тех, кто готов отказаться от своих привычных страхов и, наплевав на сомнения, с любопытством изучать новый мир возможностей и перспектив. Для тех, кто хочет обрести настоящего себя в этом беспокойном, быстро изменяющемся мире.

Стартовая неделя.

Масса личности

Чтобы оптимизировать свою жизнь, нужно понять:

- какие параметры нужно менять;
- что я хочу получить в итоге;
- что для этого нужно сделать;
- на что я буду опираться в процессе изменений.

Первый шаг к желаемым переменам — осознать свой потенциал, или, как я это называю, массу личности.

Основная задача этой недели — ответить на вопросы, которые помогут вам понять себя. Вопросы несложные, но важные.

Отвечая на них, вы составляете собственную дорожную карту для движения вперед.

Главное — сделать осознанным ваше движение к цели.

Идти к самому себе —
самое интересное
в жизни, круче даже,
чем выступать
на Генеральной
Ассамблее ООН.

День 1

Что вы умеете делать очень хорошо и одновременно ловите от этого кайф?

Запишите как минимум пять спонтанных ответов:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

День 2

Вместе с кем вы любите делать то, что вам в кайф?

1. _____
2. _____
3. _____

День 3

Какое из ранее перечисленных любимых занятий могло бы приносить вам деньги?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

День 4

Что мешает зарабатывать деньги одним из тех занятий, которые вы перечислили? Если вы уже зарабатываете им — подумайте: что мешает вам зарабатывать больше?

День 5

Есть ли внутренние причины — чувства, убеждения, запреты, — которые мешают вам зарабатывать любимым делом (или зарабатывать им больше)?

День 6

Представьте себе один день, в который вы занимаетесь любимым делом, приносящим вам доход. Опишите его в деталях. Из каких событий состоит ваш день? Где вы находитесь? С кем встречаетесь? Как выглядит обстановка вокруг вас? Не забудьте представить цветовую гамму вокруг, вид из окна, погоду... Попробуйте нарисовать картинку со множеством деталей.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

День 7

Сегодня сформулируйте свой план — как вы можете начать зарабатывать любимым делом или зарабатывать им больше, чем сейчас. План должен состоять из нескольких пунктов:

1. Что я могу сделать, чтобы зарабатывать любимым делом (или зарабатывать больше, если я уже сейчас им зарабатываю)?

2. Каких результатов я хочу добиться в любимом деле? Чему научиться, какие новые возможности получить, сколько заработать?

3. Что мне нужно поменять в себе, чтобы добиться этих результатов?

4. К каким изменениям я готов(а) прямо сейчас?

Итак, ответив на вопросы и сформировав свою «дорожную карту», вы узнали больше о своем потенциале, наметили возможные пути развития и самосовершенствования. Задания помогли вам выйти за рамки привычного восприятия себя и выбрать вектор изменений. Мы будем возвращаться к этим вопросам после работы над собой в разных сферах и корректировать свой путь. Главное — не стоять на месте. Ведь счастливая жизнь характерна для движущейся личности. Человек постоянно расширяет знания о своих возможностях и реализуется через поступки.

Не будьте камнем на дороге, двигайтесь!

Цифровая диета: никаких уведомлений!

Сразу предупрежу, что не предлагаю полностью отказаться от интернета и гаджетов. Мир движется вперед, и мы хотим идти с ним в ногу. «Консерваторы», которые хвастаются, что ничего не знают о соцсетях и не устанавливают приложений, возможно, просто ленятся осваивать новое. Их «цифровой аскетизм» — благовидный предлог, оправдывающий инертность ума. На самом деле цифровая революция облегчила нашу жизнь, изменила бизнес, общение и многое другое.

И все же я предлагаю вам ответить на вопрос: это вы пользуетесь современными технологиями или они — вами?

Стремясь к общению и продвижению себя или своего дела, мы получаем и побочные эффекты: забиваем каналы восприятия тоннами интернет-мусора, тратим время на «авторитетные» мнения, поглощаем бесконечные новости, становимся мишенями чужого тщеславия. Ограничивая и фильтруя потребление интернет-контента, мы помогаем себе услышать собственное тело, чувства и разум. Мы вновь обретаем ресурс собствен-

ной индивидуальности — нашей и только нашей, уникальной энергии, которая притягивает людей. А еще интуицию, которая помогает найти свой и только свой путь сонастройки с жизнью.

В этом блоке вам предстоит оценить, какая часть вашей жизни протекает в цифровом мире, и принять решение, хотите ли вы это изменить. Вы сможете научиться сокращать количество сетевого времени и начнете тратить его на стоящие занятия офлайн.

В повседневной жизни
нам проще иметь
дело с собственными
представлениями
о действительности,
чем с самой
действительностью.

НЕДЕЛЯ 1

Анализируем цифровое поведение

На этой неделе мы будем практиковать осознанный подход к своему цифровому поведению, попробуем увидеть его «со стороны» и отследить закономерности.

Эти задания наведут на размышления и помогут принять решение, правильное именно для вас.

День 1

Ответьте на вопросы:

Зачем я пользуюсь гаджетами (смартфон, ноутбук, планшет...)?
Что они мне дают?

По моему мнению, есть ли у меня интернет-зависимость?
В чем она выражается?

У кого в моем окружении интернет-зависимость выше, чем у меня (назовите, если получится, троих людей)?

А у кого меньше (также ограничьтесь, если получится, тремя людьми)?

Сколько часов в день, как вам кажется, разумно проводить в интернете и какое количество времени онлайн указывает на интернет-зависимость?

Ответы на эти вопросы покажут, где вы находитесь на «карте интернет-зависимости»: может быть, у вас ее почти нет, а может быть — вы очень хотите, но не можете от нее избавиться.

День 2

1. Установите на ваших гаджетах приложение, которое фиксирует время в сети.
2. Вечером проанализируйте информацию и ответьте на вопросы:

Сколько времени я провел(а) в гаджетах в течение всего дня?

Какие сайты/приложения «съели» больше всего времени?

Что я сегодня хотел(а) сделать, но не успел(а)?

Результаты, зафиксированные «бездушной машинкой», могут вас удивить. Обычно так и бывает: люди недооценивают время, которое они проводят в сети.

День 3

1. В течение дня подсчитайте, сколько действий вы совершили в своих аккаунтах в соцсетях (посты, перепосты, комментарии, смена статуса). Запишите полученный результат.

2. Какие из этих действий приносили вам пользу? Без каких вы могли бы обойтись?

3. Вспомните три самых запоминающихся случая или разговора за последний месяц, не связанных с цифровым общением, и кратко опишите их.

a. _____

b. _____

c. _____

4. Подумайте и ответьте на вопросы:

Есть ли отличия в ощущениях от офлайн-общения и общения в сети?

Что кажется вам более приятным? А что — более продуктивным? Почему?



Мой лайфхак

1. Хотя бы дважды в день на 15 минут отключайте смартфон, когда вы увлечены своими хобби или беседуете офлайн с другом. Так вы получите больше удовольствия. Если можете, увеличьте время, когда вы не бываете онлайн. Например, возьмите за правило отключать интернет на телефоне с 21 вечера до 9 утра.
2. Отключите уведомления! Это поможет мозгу больше отдыхать, а вам — не суетиться.
3. Если ваше внимание устроено так, что вам совершенно необходимо отвлекаться на соцсети или новости во время работы на ноутбуке, откройте в отдельной вкладке классический роман (например, Бродского или Мураками), и каждый раз, когда вам захочется отвлечься на соцсети, прочитывайте вместо них несколько страниц романа. Это гораздо более качественный контент, который даст вашему уму и сердцу больше пищи, чем картинки в инстаграме или посты топ-блогеров.

День 4

Вечером ответьте на вопросы:

Во сколько сегодня начался мой «цифровой день»?

Во сколько я его закончил(а) (или планирую закончить)?

Хочу ли я уменьшить его продолжительность? Почему?

Полезно проанализировать: насколько гаджеты встроились в нашу повседневную жизнь. Возможно, кто-то берет гаджет сразу, как только открывает глаза, и уведомления — последнее, что он видит перед сном. Намного полезнее оставлять хотя бы первый и последний часы бодрствования свободными от экрана.

День 5

Проанализируем, какую именно информацию мы получаем в интернете и что заставляет нас искать именно эту информацию.

1. На протяжении двух часов подряд в течение дня фиксируйте, сколько раз вы пользовались гаджетами и что именно смотрели в интернете. Запишите полученный результат.

2. Вечером просмотрите сделанные записи и ответьте на вопросы:

Что полезного я почерпнул(а) сегодня из интернета?

Что из просмотренного контента не было полезным, на что не стоило тратить время?

Что заставляло меня искать именно эту информацию: привычка, страх пропустить что-то интересное, рабочая необходимость, какие-то другие мотивы и желания?

День 6

Анализируем наше общение и активность в соцсетях.

1. В течение дня запишите, чьи посты вы читали, комментировали, с кем из френдов общались в личных сообщениях. Какие чувства вызывало это общение?

2. Вспомните троих людей во взаимных френдах, с которыми вы никогда не встречались лично. Ответьте на вопросы:

Что меня связывает с этим конкретным человеком и заставляет поддерживать отношения? А что его связывает со мной?

Френд 1. _____

Френд 2. _____

Френд 3. _____

Проанализировав это, вы лучше поймете, какие потребности, не удовлетворенные в офлайн-жизни, удовлетворяет ваше онлайн-общение. Возможно, вам нравится хобби ваших друзей, но не хватает решимости начать им заниматься с нуля? Или вы просматриваете аккаунты френдов с красивыми спокойными картинками, чтобы отвлечься от своих проблем?

День 7. Самоанализ

Подумайте, часто ли у вас возникает ощущение FOMO (Fear of Missing Out), то есть страха упущенных возможностей, когда вы сидите в соцсетях? Есть ли ощущение, что жизнь ваших друзей гораздо насыщеннее, интереснее, чем ваша? Ответьте на вопросы:

1. Бывает ли так, что новые классные фото или сториз моих друзей вызывали у меня легкое раздражение, печаль о собственном несовершенстве или сожаление, что моя жизнь не такая яркая? Вспомните конкретные примеры на этой неделе или в этом месяце.

2. Стараюсь ли я сам(а) создать красивую картинку своей жизни для соцсетей? Какими сферами жизни я хвастаюсь чаще всего (путешествия, бизнес, спорт, родительство, кулинария...)? Чем моя реальная жизнь похожа, а чем не похожа на картинки во френдленте?

Мой лайфхак

Чтобы преодолеть новый страх цифрового общества — FOMO, — стоит держаться собственных ценностей. Не существует никаких общих для всех критериев красоты, комфорта и яркости. Неважно, кто и чем хвастается в вашей ленте в соцсетях: книгами, фильмами, путешествиями. Создайте свою полку с книгами, смотрите свои фильмы и планируйте свои маршруты в **собственном потоке**. Делайте то, что важно именно вам. Не подражайте, не завидуйте, не сравнивайте — и вам не будет грозить опасность сделаться пустым и поверхностным любителем всего на свете.

НЕДЕЛЯ 2:

Контролируем потребление цифрового контента

Зависимость от соцсетей не просто мешает работать. Она меняет нас к худшему, заставляя потреблять контент, с которым мы не имеем ничего общего, который мы не выбирали. Нередко виртуальный мир не просто дополняет, а подменяет собой реальный, уводя от живых ощущений, от непосредственности восприятия и от своего «я».

На этой неделе вы попробуете два вида медитации, сможете определить, какой из них подходит вам больше, и адаптировать его для себя. А выполняя практические упражнения, вы будете регулировать цифровое потребление и отслеживать изменения, повышая осознанность.

Мир многообразен,
и каждый ресурс
неповторим.

День 1

1. Выберите предмет (украшение, игрушку, цветок — что угодно) и в течение 5–10 минут внимательно разглядывайте его, обращая внимание на форму, оттенки цвета, текстуру. Постарайтесь увидеть как можно больше деталей. Каков этот предмет на ощупь? Как он пахнет? Неторопливо разглядывайте его. Обращайте внимание на мысли, которые при этом приходят в голову.

Закончив упражнение, запишите эти мысли.

Короткая медитация на предмет «приземляет», снижает тревожность и импульсивное желание потреблять информацию. Наше мышление становится более плавным.

День 2

1. Выйдите на прогулку без гаджетов. (Необязательно специально отправляться в парк или сквер, подойдет любая возможность пройтись.) Обращайте внимание на то, как вы ощущаете окружающую обстановку: тепло солнца, прохладе ветра, капли дождя, движения собственного тела, поверхность тротуара или земли под ногами. Сосредоточьтесь на ощущениях и постарайтесь ни о чем не думать.
2. После возвращения с прогулки запишите свои ощущения. Удалось ли «поймать» что-то непривычное? Были моменты, когда вы спохватывались и тянулись к гаджету?

Гаджет стал для многих из нас чем-то вроде продолжения руки. Это удобно, но все же не совсем естественно. Время от времени полезно возвращать себе свежесть и целостность восприятия, для которого не нужна онлайн-активность.