

День 45, в котором вы «прокачаете» Зрителя В Зале	174
День 46, в котором вы осуществите перегруппировку сил.	177
День 47, в котором вы получаете награду.	181
День 48, когда вы возвращаетесь к ритмичным действиям.	185
День 49, в котором вы сделаете доброе дело.	189
День 50, в котором вы увидите Красоту	192
День 51, в котором вы актуализируете свою «дорожную карту» целей.	195
День 52, в котором вы переходите на 90 часов работы в неделю.	198
День 53, в котором вы — человек-мультитул	202
День 54, в котором добавляется физическая нагрузка	205
День 55, который станет самым легким за все время марафона.	209
День 56, в котором вы сдадите все свои «хвосты».	212
День 57, когда вы произведете финальную корректировку цели	214
День 58, когда вы начнете последний рывок в рамках этого марафона	218
День 59, в котором будут расставлены все точки над «і»	221
День 60, в котором вы завершаете вашу «Открытую Книгу»	224
Заключение	227

Что я могу гарантировать при правильном прохождении этой книги?

А) Вы разорвете шаблоны, сковывающие вашу жизнь.

Б) Вы станете сильнее, пройдя сквозь все задания и их дисциплинированное исполнение.

В) Вы обзаведетесь целой сетью новых знакомств. Это будут люди из разных городов и даже стран. Разного возраста, разного достатка, разных целей. Вы будете посильно помогать им в достижении целей, а они, в свою очередь, сделают все возможное, чтобы оказать помощь вам.

КАК СОЗДАВАЛАСЬ ЭТА КНИГА

Теперь о том, как проходила работа над произведением. Механики, описанные в нем, проходили обкатку на фокус-группе в сентябре и октябре 2016-го года. Я разместил в своих аккаунтах в социальных сетях (например, в Instagram @realalexnovak) объявление о том, что набираю команду волонтеров. Задачи было две. Первая — протестировать методы взаимодействия с читателями и, соответственно, получить от них обратную связь. Вторая — сделать так, чтобы первые читатели книги не были первыми, кто прошел этот путь. Поэтому самые любопытные могут уже сейчас в Instagram вбить тег #открытаякнигановака с целью посмотреть, что делала фокус-команда. Должен сказать, что волонтеры не выполняли всего, что есть в этой книге, им досталась лишь часть заданий, но в целом у них есть понимание происходящего.

Тест-драйв «Открытой Книги» проходили 100 человек. Это мужчины и женщины — юные и зрелые, из крупных городов и небольших деревень. Среди участников — владельцы бизнеса, руководители среднего звена, простые наемные работники, студенты и безработные. География также широка — участие в работе приняли жители России, Украины, Белоруссии, Азербайджана, Казахстана, а также наши люди, живущие постоянно в США и Испании. Проще говоря, это были разные люди, с разными целями, привычками и образами мышления. Объединяло их только желание работать над собой и открытая жизненная позиция. Если у вас так же есть оба эти элемента, то ваш пазл будет успешно собран.

Линия жизни

Средняя продолжительность жизни сейчас примерно 70 лет. Давайте будем щедрыми и отмерим на нашей линейке целых 80 лет. Сейчас я прошу вас взять карандаш и отметить точку, на которой находитесь вы.

Кстати, я рекомендую работать с «Открытой Книгой» именно при помощи обычного простого карандаша. Конечно, вы можете воспользоваться ручкой или даже маркером, но я все же советую брать в руку карандаш. Почему-то с ним работа спорится и идет веселее. Итак, линия жизни. Поставьте метку, где вы находитесь сегодня. Мы все не любим думать о том, что рано или поздно придется прощаться с жизнью. Обычно такие мысли приходят после потрясения. В крайнем случае это травма или гибель знакомого. Иногда это может быть просто телепередача или даже статья в газете. На какое-то время мы начинаем думать о том, что все в этом мире временно, и мы сами в том числе. И вроде бы как-то нужно оптимизировать использование нашего времени, чтобы оно проходило с большей пользой, но... Но потом рутина, которая не заканчивается никогда, снова берет нас «в оборот», и нас уносит тайфун мелких, не особо важных, но таких срочных дел. В итоге, мы забываем о том, что на самом деле важно и не вспоминаем до следующей «встряски». Поэтому, одной из задач этой книги является постоянное напоминание о том, что нужно двигаться вперед. Людям действительно нужна мотивация. Это я понял по отзывам моих читателей, приходящих на почту write_to_novak@mail.ru (единственный мой мейл).

Иногда я слышу мнения, что «подгонять» людей не нужно. Они, мол, сами, когда придет момент, начнут действовать. Я не согласен с этим. Ведь именно так появляются те истории о курильщиках, которые много лет хотели бросить курить, но делали это лишь тогда, когда врач говорил о риске распрощаться с жизнью. Мое мнение такое — до крайностей доводить не нужно. Надо мотивировать людей двигаться вперед, а также разработать для них систему отчетности, чтобы не было соблазна пропустить денек-другой. Согласитесь, очень часто мы читали книги, в которых автор просил не переходить к следующей главе, без выполнения задания в главе текущей. И, разумеется, нередко мы просто молча кивали головой и перелистывали страницу. В «Открытой Книге» так не получится. Нет, вы, конечно, можете листать произведение и читать его, но пройти книгу у вас не получится. А суть-то именно в этом, ведь эффект будет достигнут только в комплексе. То есть планомерное выполнение заданий и дисциплинированная отчетность по ним станут слагаемыми достижения вашей цели. Таким образом, вы совершите путешествие от текущей точки на 60 дней вперед, в конце которого вы станете другим. И, сдаётся мне, этот «другой вы» придется вам по душе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Пришло время чуть подробнее рассказать о правилах и — назовем их так — дорожных знаках, которыми вам нужно будет пользоваться во время работы с книгой.

1. Нагрузка будет возрастать.

Будьте готовы к тому, что давление на вас будет со временем усиливаться. В том смысле, что задания начнут становиться все более и более трудоемкими. Но, с другой стороны, вы этого практически не заметите, потому что увеличение произойдет постепенно, без резких скачков.

2. Читателю нельзя переходить к следующему разделу, не выполнив задания текущего.

Тут все понятно, вы будете двигаться поэтапно. Выполнили задание на сегодня — на следующий день переходите к новому разделу. На выполнение одного раздела даются одни сутки.

3. Вы пройдете книгу за 60 дней.

Вы не сможете двигаться быстрее или медленнее. В некоторой степени это похоже на образовательную программу, у которой есть свой хронометраж. Обгоняя график или отставая от него вы автоматически сойдете с дистанции.

4. Вы будете вести отчетность по выполненным заданиям.

Каждый день вам нужно будет публиковать небольшой отчет. Если вы этого не сделаете — вы сходите с дистанции. Повторюсь, сделать отчет — это буквально минутное дело. Просто выполняйте задания и у вас не будет проблем. Тем более, что перед каждым из них будет довольно подробный блок теоретического разбора, вы будете «подкованы».

5. У вас есть право на один день пропуска.

В любой момент вы можете взять паузу в один день. Вы не должны ничего публиковать, никому ничего объяснять. Это один «патрон», использовать который читатель волен в любое время. Пользоваться правом пропуска или нет — решает сам читатель.

6. Читайте утром — сдавайте отчетность вечером.

В течение всего времени работы с книгой, я рекомендую читать ее по утрам. Таким образом вы даете себе больше времени на выполнение заданий. Вечером вам нужно только публиковать отчетность. Ее можно сдать до часа ночи следующего дня. То есть, если вы 1 января начали работу по первому дню, то отчет вам следует опубликовать до 01:00 второго января. Время всегда ваше, местное.

7. Приветствуйте людей с «Открытой Книгой».

Если вы в транспорте, на улице или где бы то ни было еще увидите человека с «Открытой Книгой» в руках — улыбнитесь, махните рукой или как-то еще поприветствуйте вашего коллегу. Будьте готовы, что и вас будут приветствовать незнакомые люди.

А ЧТО ЖЕ АВТОР?

Возникает вопрос, будет ли автор книги каким-то образом участвовать во всей этой работе (помимо того, что он собственно создал саму книгу)? Я отвечаю так — будет, но опосредованно. То есть не явно, на уровне модерирования. У меня есть единственный официальный аккаунт в Instagram @realalexnovak — рекомендую на него подписаться, потому что там периодически появляется важная информация. Поверьте, я просматриваю все нужные теги и слежу за тем, что происходит. Периодически могу ставить лайк. Но в процесс я не вмешиваюсь. Потому что вам это не нужно. Все, что необходимо — это книга, которую вы держите в руках. Она поможет. Не думайте об Алексе Новаке. Алекс — среди вас. Бабушка, продающая мороженое, водитель такси или, к примеру, менеджер по продажам в салоне пластиковых окон. Не исключено, что мы знакомы. А может быть, еще познакомимся. Вы сейчас читаете эти строки, а я, возможно, как раз в этот момент подъезжаю к границам вашего города.

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ?

1. Зарегистрироваться в Instagram.

Не столь важно, есть вы в этой сети сейчас или нет. Главное — вам надо создать новый профиль, чтобы начать с чистого листа. Вероятно, вам потребуется смартфон или планшет с доступом в Сеть, чтобы оперативно размещать отчеты, а также общаться с коллегами. Работа с фокус-группой показала, что проблема возникла только у одной девушки. Она была территориально в Китае, а на момент написания этой книги пользоваться Instagram там было невозможно. У всех остальных все было в порядке. Имеет ли смысл заниматься по книге не имея доступа в сеть? Нет, потому что вы не сможете выполнять задания в полной мере. Что делать, если нет смартфона и мало денег? Я бы рекомендовал найти недорогой вариант на сайтах с объявлениями, там можно натолкнуться на бюджетную рабочую модель, которая обойдется новому владельцу в очень скромную сумму. Сам проверял. Еще пара слов о том, почему для нетворкинга была выбрана именно эта социальная сеть. Во-первых, нужна одна площадка, где могли бы общаться и работать все читатели. Во-вторых, необходимо нечто, ориентированное на мобильный сегмент, так как часто работа проходит «в полях». По обоим пунктам Instagram подходит идеально. Кроме этого, регистрация там (на момент написания этих строк) очень проста. В отличие от, например, ВКонтакте, там не требуется новый номер телефона, к которому будет привязана учетная запись.

2. Быть готовым уделять книге 20 минут в день.

Этого времени вполне достаточно, чтобы прорабатывать теоретические блоки утром и сдавать отчетность вечером. Но вы должны будете находить это время постоянно, поэтому планируйте график заранее. Носите книгу с собой, пусть она на 2 месяца станет вашим спутником. Наверняка будут моменты, когда вы поймете, что какой-то отрывок текста стоит перечитать. Пусть в этот момент произведение будет рядом. Также носите с собой карандаш и, как только появляется идея либо просто стоящая мысль, переходите на заключительные страницы — там есть раздел «Для идей», пишите смело туда все, что пожелаете нужным, в любое время.

3. Отдохнуть.

Да, как бы странно это могло ни звучать, я прошу вас сегодня отдохнуть. То есть приступайте к первому дню ЗАВТРА. Если в момент прочтения

этих строк на ваших часах больше 8 часов утра, то вернитесь к прочтению завтра. А пока просто настройтесь на работу — это тоже важно. Вас ждет испытание и крайне важно правильно подойти к нему с психологической точки зрения. Но не нужно быть слишком серьезным, ведь в определенной степени вас ждет настоящее приключение. Правильное ощущение в данной ситуации — это волнительное предвкушение. Вдохните глубоко и почувствуйте, что начинается что-то действительно новое, и вы — на пороге неизведанного.

Если же у вас сейчас 8 часов утра или меньше, то я оставляю выбор за вами. Вы можете начать сразу, если чувствуете в себе силы, а можете перенести начало нашего тура на завтра. Принимайте решение уже сейчас.

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

ДЕНЬ 1

ПЕРЕСТАНЬТЕ ДЕЛЕГИРОВАТЬ КЛЮЧЕВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ

Мне буквально каждый день приходят на электронную почту отзывы на мои произведения. Они называются «Книга, которой нет» (ККН) и «Другая книга, которой нет» (ДККН). Пользуясь случаем, хочу поблагодарить каждого, кто потратил время, чтобы написать мне. Это очень ценно, как бы банально ни звучали эти слова. Прочитано каждое письмо. Отвечаю крайне редко, но ваши благодарности, предложения, вопросы и порой критика не остаются без внимания. Я расскажу про вопросы. Есть один, который встречается, к сожалению, очень часто. Суть в следующем: люди пишут, что не могут определиться с миссией. Им нужна цель в жизни, они на распутье и спрашивают, как поступить. Часто есть полярные варианты. Например, девушка (назовем ее Н) живет с родителями, и они говорят, чтобы она шла учиться на экономиста. При этом у Н с детства тяга к сцене, она участвовала во всех школьных постановках и была активистом в тематических кружках. Окружающие и педагоги говорят, что у нее есть способности. Она хочет поступать в театральный. С одной стороны, ясно, что душа ее просит выбрать судьбу актрисы, а что с другой? С другой неопределенность этой профессии. Нестабильность, которой так боятся мама и папа нашей героини. Тем более что по окончании экономического, у Н не будет проблем с поиском работы — уже есть несколько знакомых друзей семьи, которые готовы трудоустроить ее сразу, как только будет диплом. **Н спрашивает меня, как ей быть?** Что бы вы ей посоветовали? Рискнуть и ценой скандала в семье отправиться туда, куда зовет сердце? Или все-таки выбрать «тихую гавань», в которой «зато все спокойно и прогнозируемо на долгие годы вперед»?

Я ничего не ответил Н. Ни ей, ни кому бы то ни было еще, из числа присылавших мне подобные вопросы. И дело тут даже не в том, что у меня мало времени на такую переписку, нет. Просто есть вопросы, которые нельзя делегировать. Никогда и никому. Представьте, что я написал бы ей: *«Мечту нельзя предавать. Или сейчас или никогда — бери*



быка за рога и марш в театральные ВУЗ!». Или, если бы ей пришло такое послание: *«Театр может оказаться просто подростковым увлечением. А экономист — это профессия, которая всегда будет в цене. Учись считать деньги и через 15 лет, сидя в своем кабриолете, ты посмеешься над идеей стать актрисой».*

Я думаю, вы понимаете, к чему я клоню. К тому, что девушка, по сути, всю свою жизнь ставит в зависимость от письма малознакомого человека. Выбор, который стоит перед ней, определит все, что с ней будет происходить дальше. Как вы считаете, это вообще важно? Конечно! Трудно придумать что-то более важное, чем дело, которым будешь заниматься в жизни. У нас, не так много времени, чтобы осваивать множество направлений, надо на чем-то сфокусироваться. И это что-то будет с вами потом уже постоянно. Проще говоря:

Не спрашивайте меня или кого-то еще о своей миссии, потому что в таком случае я решаю, что вам делать, а не вы сами.

Ближайшее окружение

А как быть с теми, кто всегда рядом? Родители — они же не малознакомые, верно? Их-то слушать или нет? Отвечу так — слушать надо обязательно, а слушаться — нет. Наши близкие хотят для нас лучшего (по крайней мере, в идеале так оно и есть), но при этом они судят со своей колокольни. То есть для нас подбирается лучшее по их мнению.

Птенцам приходит пора вылетать из гнезда. Детям в какой-то момент нужно показать, что у них есть свой характер. Показать не руганью и выходками, а поступками, которые покажут, что перед мамой и папой взрослый человек. Наши родители учили нас уметь говорить нет, но они не сказали, как именно говорить нет им самим. Это отдельный навык. Не нужно с ними ссориться, нужно лишь показать, что ключевые решения вы теперь способны принимать самостоятельно. Конечно, они в долгосрочной перспективе могут оказаться неудачными. Но это уже будет **ваш собственный опыт**. Который что? Правильно, который вы сами потом будете передавать собственным детям, стараясь их уберечь от невзгод. Круг замкнулся. Это же касается лучших друзей и подруг: слушайте их, внимайте, мотайте на ус, а делайте так, как сами считаете нужным. Неважно, коррелирует это с полученной от них информацией или нет.

Как понять, чего хочешь?

1. Вспомните, что вам нравилось в детстве

Очень часто наша истинная миссия зашифрована в увлечениях, которые занимали нас больше остальных, когда мы были в нежном возрасте. Посмотрите свои детские фотографии, поговорите с родными, позадавайте вопросы себе.

2. Обратите внимание на хобби

Хобби — это увлечение, не приносящее доход. То есть то, что нас увлекает. Это, как говорится, то, что мы делаем для души. Есть ли у вас хобби? Даже если вы уверены, что заработать на этом невозможно — просто ухватите идею самого процесса. Вам надо понять, какая деятельность вам приносит больше всего удовольствия. И даже если это просмотр сериалов в промышленных масштабах, то вы всегда можете стать видео-блогером, ведущим youtube-канал на эту тему. Зарабатывать тут можно на продаже рекламы в ваших видео. Сразу чувствую вопросы. Например, такие:

А если мне нужна аппаратура дорогая, а у меня нет на это денег?

Как подписчиков набрать? Надо же, чтобы кто-то это смотрел!

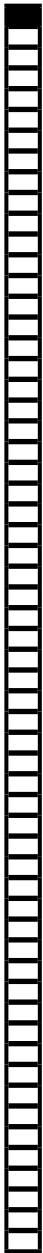
Кому продавать рекламу? Где искать рекламодателей?

Отличные вопросы! Они говорят о том, что вы уже перешли в плоскость решения бизнес-задач. В этом разделе главное, чтобы вы поняли, что, в принципе, это возможно, такая модель существует. Возвращаясь к нашему примеру, это значит, что есть такие люди-блогеры, которые снимают видео и получают деньги за то, что в него встраивают рекламу. Модель рабочая.

3. Обратитесь за примерами к истории

Любопытное наблюдение — смертельно больные люди, которые знают, что им осталось жить недолго, становятся феноменально эффективными. Они просто не занимаются ничем лишним — только тем, что нужно для дела. Дела их жизни. Посмотрите хотя бы на Фредди Меркьюри. Фронтмен Queen в последние годы работал не покладая рук, он был просто неуправляем после того, как узнал о смертельном недуге. Знаменитая песня The Show Must Go On вышла в последнем прижизненном альбоме группы. К моменту релиза Фредди не мог даже сниматься в клипе. Но при этом композиция получилась шедевральной, — многие критики ее считают одной из лучших в рок-музыке вообще.

0 %



100 %

Смертельно больные люди не питают иллюзий, они понимают, что жизнь — это великий дар, и скоро они его лишатся. В свою очередь, многие обыватели нередко вообще не задумываются о том, ради чего живут: просто проживают дни один за другим и все. Как вариант, пребывая при этом в «ловушке позитивного ожидания». Дело в том, что человек по умолчанию считает, что в будущем все будет хорошо. Просто есть непонятно откуда взявшаяся вера в прекрасное далеко. Даже если нет никаких для этого предпосылок. Всю жизнь можно ждать хороших времен и в 70 лет начать сетовать на то, что лучшие годы позади, а великих свершений так и не было. Что нужно понять в первую очередь, так это то, что эти самые «хорошие времена» сами по себе наступят вряд ли, их должны создавать вы сами, ежедневно приближая заветную пору. Впрочем, я знаю, что вы не из числа наивных обывателей. Все потому, что они никогда бы не взяли в руки эту или подобную книгу. Они вообще практически не читают, а уж литературу по личностному росту и вовсе считают пустой тратой денег (типа не учите меня жить).

Что же, каждый выбирает свой путь сам. И есть немало индивидуумов, которые стремятся стать среднестатистическими: «хочу, чтобы как у всех», «хочу, чтобы как у людей». Эта книга написана не для них. Она для тех, кого можно назвать искателями. Это такие неумные натуры, которые на рутинной однообразной работе начинают хандрить (даже если высокая зарплата). Это те, кто всегда рядом с творчеством в том или ином виде — сами что-то делают, либо, как минимум, могут по достоинству оценить творения других. Это те, кто НЕ хотят быть среднестатистическими. Сейчас слегка, еле заметно улыбнитесь, если это написано про вас. Да, я знаю, что это про вас. Добро пожаловать в проект «Открытая Книга», уважаемый искатель!

ЗАДАНИЕ 1

- ✓ **Создать новый аккаунт в социальной сети Instagram.**
Да, нужно сделать именно новый аккаунт. Если у вас есть заброшенный старый, не трогайте его. Вам нужен отдельный новый медиа-актив. Название страницы вы можете выбрать любое, но в описании профиля должно быть ваше имя, чтобы к вам можно было обратиться.
- ✓ **Поставьте аватар вашей страницы. Это может быть ваша фотография либо другая картинка (решайте сами).**
Первой публикацией выкладывайте фото вашего экземпляра «Открытой Книги» — это ваш билет в наше путешествие.
- ✓ **ОБЯЗАТЕЛЬНО добавьте в описание этой публикации хештег #открытаякнигановака.**
- ✓ **Не обязательно, но желательно: подписаться на @realalexnovak.**
Учтите, что вновь созданные анкеты не всегда сразу отражаются в поиске по тегам. То есть может случиться так, что вы опубликовали материал и сопроводили его тегом, а при нажатии на этот тег ваш пост не отображается. Не переживайте, со временем все публикации будут видны.

#открытаякнигадень1



ДЕНЬ 2. ЗАФИКСИРУЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Для того чтобы начать путь к целям, надо с этими самыми целями определиться. Вы это сделаете уже сегодня. Это сделать не так просто, как может показаться на первый взгляд. Потому что, помимо целей, вам со временем надо будет также определиться с потребностями, ресурсами и механиками. Но обо всем по порядку.

Цель — то, что вы хотите получить. Результат, к которому желаете прийти в итоге. К примеру, записать рок-альбом, который станет платиновым.

Внутренние потребности — это то, что движет нами на пути. Именно эти потребности могут стать источником силы и вдохновения, когда появится желание все бросить. В нашем примере: это желание петь, сочинять, выступать.

Ресурсы — то, что расходуется на пути к цели. Это обычно время, деньги, энергия фокусировки.

Механики — это процессы достижения цели. То есть то, что именно вы будете делать в борьбе за результат. Если продолжать речь о музыкальных высотах, то это: набор музыкантов, запись песни, поиск рекорд-лейбла и так далее.

Сразу должен сказать, что если вдруг вы что-то не поняли и/или вы считаете, что слишком много информации сыплется на вас уже на старте — не переживайте. Просто читайте дальше и выполняйте задания. Разберетесь со временем.

Сейчас вам нужно будет написать 15 целей. Только цели, ничего больше. Развернутых инструкций не будет — пишите, что хотите. Это и будет вашим заданием на сегодня. Одно-единственное условие. Вы должны представить, что вам на счет добавляется \$10 000 000. То есть финансового стеснения вы не испытываете. Так что описывайте ваши желания, с учетом десяти миллионов в твердой валюте. Чем бы вы занялись? Что бы купили? Куда бы направились? У вас впереди весь день, чтобы ответить на эти вопросы. Не торопитесь. И не пытайтесь заполнить весь список сразу. Напишите несколько пунктов и, если почувствуете, что «не идет», отложите эту работу и вернитесь к ней чуть позже. В фоновом режиме «крутите» идею создания этого списка, подсознание само подскажет пару вариантов, вот увидите.

Прошу отнестись к этому заданию предельно серьезно. Это одно из самых важных упражнений. Даже если кажется, что вам предлагается что-

то забавное и далекое от реальности (да кто-ж мне миллионы-то даст!), то просто выполните это, несмотря ни на что. Мир — это интересная и не всегда предсказуемая штука, так что вполне может быть, что ресурс (а деньги — это ресурс) у вас будет. Те, кто подойдут к выполнению задания наиболее собранно, на долгой дистанции будут в лидерах. Потому что заниматься вы будете не чем иным, как стратегическим планированием. Но самое главное — это то, что вы начинаете думать как человек, у которого есть миллионы долларов. Проследите за своими ощущениями, как вам в этом состоянии?