



ЭРИН КЛЭР ДЖОНС

ИНСТРУКЦИЯ ПО ДИЗАЙНУ ЧЕЛОВЕКА

КАК СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР
НА РАБОТЕ, В ЛЮБВИ И В ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 133
ББК 86.4
Д42

HOW DO YOU CHOOSE?
by Erin Claire Jones

Copyright © 2025 by Erin Claire Jones

Джонс, Эрин Клэр.

Д42 Инструкция по Дизайну Человека : как сделать правильный выбор на работе, в любви и в жизни / Эрин Клэр Джонс ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Духовный путь. Книги по современным духовным практикам).

ISBN 978-5-04-212993-3

Я открыла для себя Дизайн Человека, находясь на перепутье. Что делать? Куда идти? Я спрашивала себя, как выбрать то, что больше всего соответствует мне. Возможно, вы тоже это сейчас переживаете. Не исключено, что вы задаетесь вопросом, подходят ли вам текущие отношения, не стоит ли вам сменить профессию или переехать в другой город. Моя книга предлагает новый вдохновляющий путь к самопознанию, ясности и силе, позволяющий облегчить принятие всех этих и многих других решений.

**УДК 133
ББК 86.4**

ISBN 978-5-04-212993-3

**© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025**

ПОСВЯЩЕНИЕ

Моим клиентам, студентам и сообществу – спасибо за то, что на протяжении многих лет вы так щедро делитесь со мной своими историями и качествами. Общаясь с вами, я узнаю о дизайне человека больше, чем из любых лекций и учебников.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------|---|
| Введение | 9 |
|----------------|---|

ЧАСТЬ I

ТИП: КАК МЫ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ ИСПОЛЬЗУЕМ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

| | |
|---------------------------------|----|
| Генератор | 21 |
| Манифестирующий генератор | 37 |
| Проектор | 53 |
| Манифестор | 68 |
| Рефлектор | 84 |

ЧАСТЬ II

СТРАТЕГИЯ: КАК МЫ СОЗДАЕМ ВОЗМОЖНОСТИ

| | |
|------------------------------------|-----|
| Ждать внутреннего отклика | 101 |
| Ждать приглашения | 119 |
| Инициировать и информировать | 137 |
| Ждать лунного цикла | 153 |

ЧАСТЬ III

АВТОРИТЕТ: КАК МЫ ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЯ

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Сакральный Авторитет | 169 |
| Эмоциональный Авторитет | 186 |
| Селезеночный Авторитет | 203 |
| Эго-проецируемый Авторитет | 217 |
| Эго-манифестирующий Авторитет | 231 |
| Ментальный Авторитет | 246 |
| Отсутствующий Авторитет | 261 |
| | |
| Вывод | 277 |
| Благодарности | 282 |
| Дополнительные источники | 285 |

*У тебя есть свой путь.
У меня есть свой путь.
Что касается правильного пути,
верного пути и единственного пути,
то его не существует.*

Фридрих Ницше

ВВЕДЕНИЕ

В 2015 году мне было двадцать четыре года, я жила в Нью-Йорке и работала в начинающей финансово-технологической компании. После двух лет, проведенных в окопах стартаперской деятельности, я погрузилась в настоящий кризис четверти жизни. В романтическом плане я то начинала отношения, то прекращала их. В профессиональном плане часть меня хотела заняться венчурным капиталом, а другая – построить бизнес по производству эфирных масел. Третья часть меня хотела продать все и переехать на Бали.

Однажды вечером я пришла на вечеринку в Нижнем Ист-Сайде, на Манхэттене, разговорилась там с другом друга и обнаружила, что во всех подробностях рассказываю ему о своих бесконечных сомнениях и колебаниях.

– Ты когда-нибудь слышала о Дизайне человека? – спросил он меня.

Полагая, что парень имеет в виду «дизайн, ориентированный на человека» – популярный в то время подход, разработанный в Стэнфордском университете, – я уверенно кивнула в ответ. Но когда он спросил дату, время и место моего рождения, я поняла, что мы говорим не о том, как координировать пользовательский опыт. Новый знакомый завел мои данные в какое-то приложение и получил цветную диаграмму с замысловатыми линиями, цифрами и фигурами – предполагалось, что она представляет меня. Какое-то время он анализировал эту схему, а затем начал рассказывать свои впечатления, которые показались ему пугающе точными:

— Ты создана для того, чтобы быть учителем и наставником. Постоянная напряженная работа — это не твое. У тебя другой талант: ты помогаешь людям чувствовать, что их замечают, и умеешь задавать правильные вопросы. У такого человека, как ты, жизнь должна быть более плавной.

Его слова освежили меня, как прохладный ветерок. Да, интерес к людям и умение задавать вопросы, несомненно, относились к числу моих талантов — даже мои родители полагали, что я стану психотерапевтом; но я никогда не считала эти способности достаточно ценными, чтобы строить на них карьеру. Они просто были частью меня; так было всегда.

— Откуда ты это обо мне знаешь? — удивилась я, хватаясь за его телефон. — Что еще говорит эта штука?

— Ты Проектор, — пояснил парень. — Ты должна руководить, предлагая людям перспективу, и работать короткими периодами, делая большие перерывы на отдых.

Я спросила его, что такое Проектор.

— Это один из пяти видов энергии в Дизайне человека.

Эти слова звучали как цитаты из научно-фантастического рассказа — и в то же время была в них какая-то удивительная точность...

Мой собеседник объяснил, что Дизайн человека — это метод самопознания, такой же, как астрология, Эннеаграмма или метод Майерс-Бриггс. Здесь, как и в астрологии, на основе даты, времени и места рождения человека строится схема, которая раскрывает его основные личностные характеристики. Подобно Эннеаграмме, эта схема помогает понять, как человек может «найти свой поток» в отношениях и в работе. И, подобно методу Майерс-Бриггс, Дизайн человека объясняет, при каких условиях различные люди чувствуют себя наиболее энергичными и уверенными.

Назвав меня Проектором, парень описал еще два аспекта моей схемы Дизайна человека, при помощи которых я могла разобраться в важных вопросах, касающихся любви и профессии.

Первый аспект назывался «Стратегия» — по словам моего собеседника, это уникальный способ, которым мы создаем возможности для развития.

— Твоя индивидуальная Стратегия, — добавил он, — заключается в том, чтобы ждать приглашения. Это означает, что тебе следует дожидаться, пока тебя пригласят к новым возможностям или отношениям, а не пытаться начать их самостоятельно.

— Не может быть! — возмутилась я. — На своей нынешней работе я всего добилась сама, и это единственный способ, благодаря которому у меня вообще что-либо получается.

— И как тебе, комфортно? — спросил он.

Размышляя над этим вопросом, я поняла, что жечь свечу с обоих концов — это не просто утомляет, но и надолго лишает сил. Однако я не знала другого способа добиться успеха.

— Представь себе, что ты не пытаешься изо всех сил добиваться новых возможностей, а ждешь приглашения поделиться своими дарами. Что ты чувствуешь? — спросил мой новый знакомый.

— Честно говоря, это захватывает, но в то же время немного пугает, и в такую реальность трудно поверить.

Его следующее откровение касалось того, как я принимаю решения; этот процесс он назвал моим Авторитетом.

— У тебя Эмоциональный Авторитет. Это означает, что ты не создана для быстрого принятия решений. Тебе не стоит делать выводы в моменты эмоциональных взлетов и падений.

Например, если я прихожу в восторг от новой работы, мне следует подождать несколько дней, пока не улягутся эмоции, и только потом решать, соглашаться на нее или нет. Или, если я расстроена из-за отношений, то лучше подумать и разобраться в своих чувствах, чем поспешно делать выводы и расставаться. По сути, прежде чем принимать важные решения, я должна давать себе время на осмысление ситуаций.

С каждым его откровением я все больше узнавала сама себя. Я начала понимать, почему в моей жизни не срабатывали те подходы, которые, на первый взгляд, прекрасно помогали другим людям — например, инициирование новых идей и бизнес-проектов, высокая продуктивность и быстрое принятие решений.

Да, я слишком много работала. Я действительно часто перегорала. Я едва высыпалась по ночам, а о том, чтобы поспать днем, не могла и думать. Я быстро принимала решения, а потом зачастую раскаивалась. Я знала, что у меня есть талант видеть общую картину и помогать людям чувствовать, что их видят и замечают, но моя роль в компании, в которой я работала, строилась не на этих талантах.

Остаток вечера мой собеседник объяснял, как использовать эти элементы Дизайна человека — Тип, Стратегию и Авторитет, — чтобы выбирать то, что лучше всего для меня в работе, любви и жизни.

В тот вечер я, вернувшись домой, прочла, наверное, целую сотню статей о Дизайне человека, о Проекторах, о том, что значит дожидаться приглашения, об Эмоциональном Авторитете и, честно говоря, о том, «как не стать жертвой мошенника». Прочитанное меня потрясло. Дизайн человека выглядел удивительным сам по себе, но еще больше поражала история его возникновения.

Согласно общепринятой легенде, в 1987 году канадец средних лет по имени Алан Краковер, в прошлом менеджер по маркетингу, решил полностью изменить свою жизнь и переехал на Ибицу. Однажды вечером, направляясь к своему дому, Краковер услышал внутренний

голос, который шепотом сказал ему: «Пора работать». За следующие восемь дней он разработал систему Дизайна человека и назвал ее «наукой о дифференциации». Вскоре после этого он сменил свое имя на Ра Уру Ху и потом распространял это новое учение вплоть до своей безвременной кончины в 2011 году.

Вы скажете, что это смахивает на эпизод из кинематографической вселенной «Марвел»? Безусловно. Но когда я подняла завесу и внимательно присмотрелась к творению Алана... то есть Ра – оно показалось мне довольно примечательным.

Дизайн человека объединяет планетарные данные НАСА с данными Зодиака, гексаграммами И-Цзин и восточной философией; в результате создается персональная карта, которая объясняет, как энергия движется по нашему телу, какие типы людей и возможности лучше всего нам подходят, каковы наши сильные стороны, а также проблемы и многое другое. Эта система действует на стыке духовности и практичности, предлагая мистический, но полный юмора подход к нашей необычайно продуктивной и насыщенной жизни.

По мере того как я все глубже погружалась в Дизайн человека, становилось ясно, что он дает мне два вида пользы, которых я не встречала в других системах оценки личности. Во-первых, здесь ясно описаны наши различия, и это дает полезную рамку для понимания и осмысления себя и своих взаимоотношений с другими людьми. Например, для меня было откровением узнать, что, будучи Проектором, я не приспособлена для того, чтобы отжигать ночи напролет, а моя подруга – Проявляющий Генератор – своей энергией может затмить целое студенческое братство. Благодаря этому я поняла, откуда берется ее способность бесконечно идти вперед, а также научилась иногда выражать свое собственное желание задержаться и наслаждаться тихим бдением с книгой.

Во-вторых, Дизайн человека содержит практические инструменты, которые позволили мне немедленно изменить свою жизнь. Используя многие методы оценки личности, мы получаем ценную информа-

цию о себе, но не всегда можем применить ее со смыслом. Дизайн человека работает иначе. Я почти сразу же начала делать перерывы в своих занятиях, вкладывать больше энергии в те области, где чувствовала, что меня видят, и уходить от принятия решений в случаях эмоциональных взлетов или падений. Я принципиально останавливалась, давая себе время обдумать и выбрать то, что для меня лучше.

Через шесть месяцев, после того как я открыла для себя Дизайн человека, мое чувство нерешительности исчезло, и я точно знала, какими должны быть следующие шаги. Я понимала, что мое призвание – стать гидом и учителем; что я должна добиваться успеха благодаря приглашению, а не собственной инициативе; и что мне нужно полностью успокоить свои эмоции, прежде чем принимать серьезные решения. Поэтому я решила стать полностью одинокой, уволиться с работы, переехать на Бали, обеспечивать себя за счет посуточной аренды своей квартиры и изучать Дизайн человека полный рабочий день. Это звучит безответственно? Пожалуй. Имело ли это смысл, учитывая образование, полученное в Лиге Плюща, и успешную карьеру стартапера? Не совсем. Но стало ли это наилучшим решением для меня? Безусловно да.

После той судьбоносной ночи в Нью-Йорке я целый год составляла для друзей и коллег персональные карты, а затем расшифровывала их и писала руководства, которые называла «эскизами». Они давали практическую информацию о том, как человек может наиболее полно проявить себя на работе, в любви и в жизни, согласно своему уникальному дизайну.

За следующие десять лет моя компания HumanDesignBlueprint.com познакомила с Дизайном человека более 500 000 подписчиков в социальных сетях и моем блоге. Мы создали более миллиона персональных карт Дизайна человека для людей в 160 странах, подготовили более 40 000 детализированных расшифровок и обучили более 500 преподавателей Дизайна человека, многие из которых теперь ведут собственную успешную практику.

Я делюсь своими идеями как с корпорациями-гигантами, так и с небольшими компаниями по всему миру. За все это время я провела личные консультации с тремя тысячами клиентов, среди которых есть дирижеры оркестров и профессиональные баскетболисты, а также менеджеры, художники-керамисты, кондитеры, кардиохирурги, психиатры, родители, полностью посвятившие себя детям, и многие другие люди. Я смеялась вместе с ними, плакала вместе с ними и наслаждалась теми волшебными моментами, когда лицо человека озарялось: «Я чувствую, что меня видят!»

От других профессионалов в области Дизайна человека меня всегда отличала недогматичная вера в эту систему и в ее практический смысл. Как человек, который следовал более традиционному академическому пути, я с самого начала работы в области Дизайна человека задавалась вопросом: должна ли информация быть правдивой, чтобы быть полезной? Иными словами, какую практическую роль мистицизм и духовность могут играть в нашей жизни?

Я обнаружила, что, какими бы надуманными или странными ни казались эти прозрения, они дают нам возможность начать содержательный внутренний разговор о том, кто мы такие и что выбираем.

Как и все мои клиенты, я открыла для себя Дизайн человека, находясь на перепутье. Что делать? Идти туда или сюда? Я спрашивала себя, как выбрать то, что мне лучше всего соответствует. Возможно, вы тоже это сейчас переживаете. Не исключено, что вы задаетесь вопросом, подходят ли вам отношения, не стоит ли сменить профессию или переехать в другой город. Моя книга предлагает новый вдохновляющий путь к самопознанию, ясности и силе, позволяющий облегчить принятие всех этих и многих других решений.

Как пользоваться этой книгой

Книга состоит из трех разделов: «Тип», «Стратегия» и «Авторитет» — те самые элементы Дизайна человека, которые изменили мою жизнь. Следует признать, что эти разделы лишь поверхностно описывают то,