





Лука Маццучелли

86  
4000

секунд

Как управлять драгоценной  
валютой, которая лежит  
у нас на жизненном счету  
и обнуляется каждую ночь

УДК 159.92  
ББК 88.52  
М36

Luca Mazzucchelli  
86400: TROVA TE STESSO E CAMBIA  
LA TUA VITA CON L'INTELLIGENZA VALORIALE  
Copyright © 2023 Giunti Psicologia.io S.r.l.  
All rights reserved  
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

**Маццучелли, Лука.**

М36 86 400 секунд. Как управлять драгоценной валютой, которая лежит у нас на жизненном счету и обнуляется каждую ночь / Лука Маццучелли ; [перевод с итальянского А. Забара]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-217361-5

У каждого из нас есть ровно 86 400 секунд в сутках. Вопрос в том, как их потратить, чтобы вечером не сожалеть об очередном бесцельно прожитом дне...

Если вы чувствуете, что время ускользает сквозь пальцы, а жизнь состоит из рутины и бегства за чужими целями, — эта книга для вас. В ней Лука Маццучелли, психолог, психотерапевт и коуч с многолетним опытом, расскажет, как превращать время в главный ресурс для счастья и самореализации. Для этого он предлагает изучить методику ценностного интеллекта (VQ) — систему, которая поможет определить ваши истинные ценности и выстроить вокруг них свою жизнь. Это не очередная книга про тайм-менеджмент, а настоящая проработка своей осознанности, где каждое действие наполняется смыслом, а стресс становится союзником, а не врагом.

УДК 159.92  
ББК 88.52

© Забара А., перевод на русский язык, 2025  
© Бортник В.О., дизайн обложки, 2025  
ISBN 978-5-04-217361-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Моим драгоценным родителям –  
маме и папе*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	10
Уведомление для моряков .....	14

## **Часть I СОЗДАНИЕ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ**

Глава 1. ЖИЗНЬ, ПОЛНАЯ ЦЕННОСТИ .....	19
Линия жизни .....	20
Поиск счастья vs поиск смысла .....	27
Ценности, действия и смысл .....	30
Глава 2. ЧЕТЫРЕ РЫЧАГА ИЗМЕНЕНИЙ .....	33
Путь к результатам .....	34
Пять динамик на пути к результатам (ЦИДР) .....	45
Глава 3. ЦЕННОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ .....	59
Что такое ценности? .....	60
Ценностный интеллект .....	67
Видимые и невидимые текущие счета .....	69
Три интеллекта для раскрытия скрытого потенциала .....	73
Рассчитайте свой коэффициент ценности .....	78

## **Часть II ПОВСЕДНЕВНАЯ ЦЕННОСТЬ ИНТЕЛЛЕКТА**

Глава 4. ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ .....	85
Как открыть свои руководящие ценности .....	86

Десять ключевых вопросов, чтобы глубже понять себя .....	87
Выявление ценностей через осознанность .....	103
Сила осознания ценностей .....	112
<b>Глава 5. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕННОСТИ НА ПРАКТИКЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ .....</b>	<b>115</b>
Ценности и действия .....	117
Ценности и решения .....	122
Ценности, жизненная миссия и цели .....	127
Ценности и управление стрессом .....	134
Ценности как компас: как превратить работу в искусство .....	141
Когда работа и ценности расходятся .....	144
Когда ценности вводят нас в заблуждение .....	145
<b>Глава 6. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ .....</b>	<b>150</b>
Компас для выбора попутчиков .....	151
Как распознавать ценности других людей .....	153
Оцените совпадение ценностей .....	158

### **Часть III**

## **РАСШИРЕННЫЙ АНАЛИЗ ЦЕННОСТЕЙ**

<b>Глава 7. КАК УКРЕПИТЬ ИЛИ ИЗМЕНИТЬ СВОИ ЦЕННОСТИ .....</b>	<b>173</b>
Почему важно укреплять или менять свои ценности? .....	174
Ценности, которые помогают достигать целей .....	181
Ценности как союзники в жизненных вызовах .....	187
Еще три инструмента для укрепления своих ценностей .....	189

Глава 8. КАК ПЕРЕДАТЬ СВОИ ЦЕННОСТИ ДРУГИМ ..	195
Мир ценностей .....	196
Как передать свои ценности детям .....	201
Как передать свои ценности сотрудникам .....	206
Выводы. РЕВОЛЮЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ .....	221
Приложение .....	227
Ценности лидерства .....	227
Два пути к лидерству ценностей .....	230
Искусство публичных выступлений: ценности и их сила .....	236
Три интеллекта в продажах .....	240
Ценностный интеллект и продажи .....	242
Эмоциональный интеллект и искусство продаж ..	247
Реляционный интеллект: искусство строить и поддерживать отношения .....	248
Ценности в психотерапии .....	250
Благодарности .....	262

# ВВЕДЕНИЕ

86 400 евро.

Такая сумма будет зачисляться на ваш банковский счет каждую полночь, начиная с сегодняшнего дня. И для этого вам не нужно делать ничего особенного.

Вы уже начали читать книгу, а значит, удача повернулась к вам лицом: **вы выиграли в лотерею, которая вернет вашу жизнь с ног на голову**. А теперь вопрос:

*На что вы потратите эти деньги?*

Купите квартиру, машину? Или отправитесь в долгожданное путешествие? Поедете в магазин и приобретете одежду, обувь, сумки и другие ценные вещи, которые не могли позволить себе раньше? А возможно, вы захотите совершать добрые поступки: как насчет благотворительности и помощи другим?

Однако есть одно правило: сумму на вашем счете нельзя накопить и приумножить. Каждую ночь перед новым зачислением, неизрасходованные деньги исчезают. Я уверен, что у вас ни одна копейка не останется неиспользованной. Ведь вы хорошо знаете, каких усилий стоит зарабатывать деньги, и понимаете их ценность. Однако, потратите ли вы все, часть или даже ничего из этих 86 400 евро, ровно в полночь эта сумма вновь появится на банковском счете. И вы сможете начать игру по новой.

Неплохое начало для книги, не правда ли?

Теперь я должен сообщить вам две новости: хорошую и плохую.

Начну с плохой: я солгал. Вы не будете получать 86 400 евро каждый день. Прошу прощения за этот

прием для привлечения вашего внимания с самых первых строк книги. Однако я использовал его с благородной целью: показать, что вы выиграли гораздо более ценный приз: лотерею жизни. Хорошая новость: каждую полночь обновляется банковский счет вашей жизни. Начиная с 00:00 вы снова имеете 86 400 секунд (т. е. 24 часа), чтобы расти, учиться, совершенствоваться, делать добро, чувствовать себя хорошо, не совершать тех же ошибок, что и в предыдущий день, дать себе новый шанс...

Каждый день у вас есть целых 86 400 секунд. И только вы решаете, как использовать это драгоценное время. Но будьте осторожны. Как и в случае с 86 400 евро в нашей игре, в конце каждого дня неиспользованные секунды исчезают, а затем баланс пополняется вновь. Вы не можете сэкономить секунды сегодня, чтобы потратить их завтра. Время нельзя сохранить. Оно течет только в одном направлении.

**ВРЕМЯ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ДЕНЕГ,  
НЕЛЬЗЯ ЗАРАБОТАТЬ,  
ЕГО МОЖНО ТОЛЬКО ПОТРАТИТЬ.**

Никто не умеет копить время. Даже самые мудрые или богатые люди не обладают такой способностью. Однако мы можем относиться к нему так же бережно, как к личным деньгам.

Лишь немногие понимают истинную ценность времени. Задумайтесь: как вы распоряжаетесь 86 400 секундами, которые отмерены вам каждый день? Используете ли вы их с таким же вниманием, как собственные деньги? Стараетесь ли взять от них все, как если бы это были 86 400 евро?

Я, честно говоря, в этом не уверен. Мы не обращаем на время должного внимания прежде всего потому, что

## ВВЕДЕНИЕ

86 400 секунд, которые ежедневно поступают на наш жизненный счет, бесплатны. Их не нужно зарабатывать. В этом и заключается проблема. Наша жизнь состоит из 24 часов, за которыми следуют еще 24 часа, или 86 400 секунд, которые мы либо упускаем, либо используем не так, как хотелось бы<sup>1</sup>.

Ценность времени определяется его нехваткой. Это еще одна причина, по которой мы не ценим 86 400 секунд в сутках. Ответьте честно, согласились бы вы получить 300 миллионов на свою банковскую карту прямо сейчас при условии, что не проснетесь на следующее утро? Нет. Ведь возможности, которые дарит новый день, бесценны.

Попробуйте представить себе человека, который неизлечимо болен. У него осталось всего несколько миллионов секунд. Этот человек вынужден осознать важность каждой секунды и, вероятно, постарается потратить ее наилучшим образом. Он будет считать время бесценным активом, гораздо большим, чем деньги. Он поймет, что в каждый момент можно создавать что-то важное для себя и окружающих. Каждый момент имеет решающее значение и должен быть проведен со смыслом. Жаль, что многие люди осознают это только перед лицом трагических и драматических событий.

Вот почему я решил назвать эту книгу «86 400». Здесь вы найдете ключ к созданию жизни, достойной того, чтобы ее прожить.

Ваша жизнь «имеет ценность» в той мере, в какой 86 400 ежедневных секунд тратятся на ваши главные ценности. Мы выясним, что вообще такое ценности, ка-

---

<sup>1</sup> Как пишет Марк Леви в своем романе «Если бы это было правдой» (издательство Rizzoli, Милан, 2009), из которого я черпал вдохновение для игры в 86 400 евро, он «каждый день понимал, как мало людей умеют считать и ценить время».

## ВВЕДЕНИЕ

кие из них зажигают в вас огонь. И как, наконец, сделать каждый прожитый день воплощением ваших целей.

В конце концов, именно по этим законам живут мужчины и женщины, чьи образы мы считаем «идеалом». Мы восхищаемся их силой и харизмой и мечтаем стать как они. Все потому, что в нас тоже скрыт подобный потенциал. Прочитав эту книгу, вы поймете, что способны прожить свою лучшую жизнь и обновляться каждую полночь. Вы осознаете, что каждый момент — это новый рассвет, а каждая ночь — шанс для вдохновения.

## УВЕДОМЛЕНИЕ ДЛЯ МОРЯКОВ

Каждое утро, когда я просыпаюсь, я смотрю в зеркало и задаю себе этот вопрос: «Если бы сегодня был последний день моей жизни, хотел бы я делать то, что собираюсь сделать?» Если ответ «нет», то есть что-то, что мне нужно изменить.

Стив Джобс

Вероятно, вы считаете, что слишком банально цитировать Стива Джобса при обсуждении такого рода тем. Тем не менее его вопрос настолько важен, что я не могу не вернуться к нему: **если бы эти доступные вам 86 400 секунд стали последними, что бы вы хотели сделать?**

Сначала ответ может вас расстроить. Но он поможет осознать ваши ценности и то, насколько близко или далеко ваша жизнь им соответствует. Только тогда вы сможете направить ее в правильное русло.

Сколько раз вы отвечали «нет» на вопрос Стива Джобса, глотали горькую пилюлю и двигались дальше, притворяясь, что ничего не произошло? В какой степени, по-вашему, можно торговаться между жизнью, которую вы хотите, и жизнью, которую вы на самом деле живете?

Чтобы каждая секунда приобрела ценность, инвестируйте ее в то, что имеет для вас значение.

И первый шаг в этом направлении — найдите свои ценности. То есть причины, которые придают жизни смысл.

Для этого будьте готовы совершить путешествие в себя. Оно может показаться сложным, и вы захотите вернуться

в исходную точку. Если так случится, то вспомните древнюю буддийскую поговорку: «Путешествие из Камакуры в Киото занимает 12 дней: если вы путешествуете 11 дней и остановитесь, когда останется всего один день, то как вы сможете полюбоваться луной над столицей?» Ваше путешествие, каким бы трудным оно ни было, обязательно приведет к счастью.

**ЦЕННОСТИ НЕ НАХОДЯТСЯ В РАЗУМЕ,  
ОНИ — В СЕРДЦЕ.**

Жизнь стоит того, чтобы ее прожить. И у каждого на это найдутся свои причины. Возможно, сейчас вы затрудняетесь их назвать. В этой книге мы доберемся до вашего сердца. Именно там зарождаются истинные ценности.

В какой-то момент я даже попрошу вас поразмышлять о смерти. Она и делает жизнь такой ценной. Выполните это упражнение с любопытством и готовностью к открытиям.

Обязательно делайте упражнения, которые вы встретите в каждой главе. Это неотъемлемая, а возможно, и самая важная часть путешествия. Посвятите себя этим моментам размышлений с полной отдачей. Пусть ваша душа будет открытой для будущего счастья. Не оставайтесь пассивным читателем, станьте активным творцом своей судьбы.

**ЕСЛИ ВЫ ЧИТАЕТЕ, ВЫ ЗАПОМИНАЕТЕ,  
ЕСЛИ ПОВТОРЯЕТЕ, ВЫ УЗНАЕТЕ,  
ЕСЛИ ПРАКТИКУЕТЕ, ВЫ ТРАНСФОРМИРУЕТЕСЬ.**

Если вы просто прочтете рецепт, но не станете по нему готовить, вы никогда не попробуете новое блюдо. Здесь то же самое. Если текст — это кулинарная книга, то упражнения — это шаги для приготовления осмысленной жизни.