

Введение

Когда я стал полезен многим собственникам бизнеса на своём предстарте перехода к менторству и начал давать консультации женщинам-предпринимателям, я обратил внимание: то, *что* они делают и *как* они это делают, просто не вписывается в моё мировоззрение. Мне это казалось каким-то хаосом. Однако результаты, которых достигали эти женщины, меня впечатляли. Я всегда удивлялся и хвалил их за эти результаты.

И однажды мы с моим соавтором Евгенией заговорили о том, что было бы интересно раскрыть читателям эти разные составляющие мышления с предпринимательской стороны: мужское и женское видение жизни, устройство психики и мировоззрение. Так родилась эта книга.

Мы выбрали восемь тем, которые каждый из нас раскроет в разрезе своего понимания, возраста и результата, которого достиг в жизни.

Итак, начнём. Исходные данные.

Меня зовут Алексей Гурьев. У меня логический, математический склад ума, а эмоциональность находится на высококонтролируемом уровне. Чаще бываю хладнокровен. На момент написания книги мне 44 года, из них 26 лет я являюсь предпринимателем. На сегодняшний день проживаю на Северном Кипре и строю там бизнес по системе франчайзинга «Этажи». Езжу по городам, в которых есть эта система (их примерно 250). Общаюсь с руководителями, риелторами и вижу много разных жизненных

срезов. За последние полгода пришел к осознанию того, что есть и другая жизнь, не только та, к которой мы привыкли.

Я активно изучаю английский и уже разговариваю на нём, веду переговоры. Это создаёт новые нейронные связи, которые дают ширину познания, разносторонность.

Я человек, который бегаёт на длинные дистанции, больше стратег. Всегда любил стратегические игры, к примеру «Героев меча и магии». Я играл в неё ещё во время учёбы в университете в 90-е годы. Позже, когда активно занимался предпринимательством и бизнесом, времени на игры уже не было. Но однажды я увидел, как мой тесть не может пройти сценарий, и решил ему помочь. И что-то так меня засосало! Два месяца играл, аж рука немела. Мне очень нравились моменты, когда я выматывал героя, который приходил на мою территорию с сильным войском. Я сдавал ему замок, оставляя в нём часть своих воинов, и этим наносил сопернику большой урон. Потом возвращал себе замок и снова сдавал. Я выматывал, выматывал этого героя — и в итоге разбивал его войско, забирал все артефакты.

В бизнесе примерно та же история: я люблю заходить на длинные дистанции, то есть начинаю что-то выстраивать сразу во многих аспектах, раскладывая позиции, которые потом начинают играть на меня.

Ну и если это так ярко проявляется в бизнесе, то, соответственно, и в целом к жизни я подхожу со стратегической точки зрения. Это вы увидите в книге.

Если вы являетесь тактиком и что-то делаете, не заглядывая вперёд, то вам будет полезно узнать, что неплохо бы думать о длинных дистанциях. Если вы мыслите так же, как я, стратегически, то вам будет интересно узнать образ мышления похожего на вас человека. И где-то вы, может быть, скажете: «О, а я так не думал!», или «О, я делаю так же!», или даже «О, а здесь он ещё не понимает то, что делаю я!»

Кто-то из вас найдёт в книге много лайфхаков, которые я рекомендую записать, как минимум делать заметки в телефоне во время чтения или прослушивания (мы планируем сделать и аудиоверсию книги). Так вот, у кого-то этих записей будет много, а кто-то возьмёт буквально пару мыслей. Но даже они важны — это моменты, которые вы можете внедрить и таким образом что-то изменить, настроить в своей жизни.

По ходу книги я буду приводить обратную связь от людей из моего окружения о том, что я дал им, каким они видят меня. При этом я не хочу показать себя идеальным или правильным, я лишь хочу обнародовать обратную связь. Поэтому, пожалуйста, не делайте из меня божество. И я ни в коем случае не хочу хвастаться, просто хочу показать отношения с этими людьми и что эти отношения им дали.

И конечно, поскольку оба автора книги — из Ульяновска, мы не можем не гордиться тем, что этот город считается родиной буквы «ё». Так что в данной книге эта буква будет использована во всех словах, где она должна быть. Поэтому наслаждайтесь настоящей русской речью и правильно написанными словами.

Ну что, поехали?

Глава 1

ЗДОРОВЬЕ

ПИТАНИЕ

Для меня очень важно утром завтракать.

В молодости я не завтракал и считал, что если не хочется — то и не нужно. Я ошибался.

Завтракать я начал не сразу. Когда я стал профессионально заниматься плаванием, то понял, что если утром не позавтракаю, то легко обессилю на первых минутах заплыва. А вот когда я прихожу в бассейн и внутри есть энергия в виде, к примеру, утренней каши, то плаваю на этой энергии. А если тренировка больше часа, то за это время энергия кончается — и организм требует добавки. Так это ощущение и привело меня к тому, что я начал завтракать по утрам, и считаю это сегодня очень важным. И теперь завтрак для меня обязателен.

Утром организму нужна энергия, и её можно взять из пищи.

Просыпаясь, первое, что я делаю, — выпиваю стакан воды. Он запускает в моем теле все процессы. Завтракаю я после пробежки.

Теперь об обеде.

Я пришел к тому, что он не должен быть обильным, поскольку в этом случае, наоборот, он забирает энергию.

Если я активно работаю до семи часов вечера, то ужинать сажусь где-то часов в восемь-девять. Это большая проблема: если ужин будет плотным, то спать придется ложиться на полный

желудок, а это уже не очень хорошо. Поэтому на ужин я тоже стараюсь есть немного.

Что я ем?

На завтрак — два яйца. Обязательно зелень, салаты, огурцы, оливки, сыры. С удовольствием ем сосиски и могу съесть хлеб. Кофе для меня не так важен утром; чтобы запуститься, я предпочитаю ароматный бодрящий чёрный чай либо смузи из свежих фруктов. Такая возможность у меня появилась благодаря тому, что я живу на Северном Кипре, а здесь с овощами и фруктами всё отлично.

В обед я с удовольствием ем салат и что-то мясное. Грубо говоря, кусок мяса. Это белок и клетчатка для переваривания. Пью чай.

На ужин тоже либо мясной салат, либо что-то другое полегче.

Я всеяден. Могу есть всё, причем регулярно, одно и то же мне не надоедает. Разве что хлеб стараюсь во второй половине дня не есть. И сахар в чай и кофе тоже не добавляю. Никаких желаний с точки зрения понаслаждаться вкусами деликатесов я не имею. Для меня еда — это энергия, питательные вещества.

ВНЕШНИЙ ВИД

Он очень важен. Даже когда вы онлайн и когда просто пересекаетесь с коллегами в выходные, обращайтесь внимание на свой внешний вид. Он всегда должен быть идеальным. Вы должны воспринимать себя в зеркале как идеальный образ.

На что обращаю внимание я, какие нюансы соблюдаю?

Начнем сверху: стрижка.

Я пришёл к тому, что стрижку надо делать минимум раз в три недели, лучше — раз в две. Согласно деловому этикету, стричься надо раз в неделю, чтобы длина волос всегда была примерно одинаковой, но у меня на это не хватает времени. И я не считаю это критичным.

В Стамбуле я нашел подходящего мне барбера. А турецкие барберы всегда высоко ценятся. Что такое настоящий турецкий барбер? Он не просто пострижёт, но в процессе напоит чаем, даст закурить и сделает полный цикл стрижки, а также восковое удаление волос из носа, ушей, с лица, глиняную маску на лицо. Пока барбер моет вам голову, смывает маску, его помощник делает вам массаж спины. Дальше начинается этап, когда барбер бреет вас опасной бритвой. И всё это он делает быстро, просто и виртуозно! Во время укладки помощник барбера массирует ваши руки, кисти, шею. Затем — обязательно средство для укладки волос и лосьоны, парфюм. И проведя в кресле чуть больше часа, вы получаете не только отличный внешний вид, но и полностью восстановленное моральное состояние.

Если стригусь я раз в три недели, то бриться нужно ежедневно. Если вы не носите бороду, то только ежедневное бритьё даёт возможность выглядеть аккуратно. Но с бритьём у меня были проблемы. Не любил я это дело. Даже когда-то делал лазерную эпиляцию, но она, к сожалению, не убивает волосы до конца, они просто растут меньше и бриться можно раз в три дня. Но со временем, когда я переставал делать эти процедуры регу-

лярно, луковицы восстанавливались и волосы начинали очень быстро расти.

Единственный выход, который я нашёл для себя, — это шейвер хорошей компании. Электрическая профессиональная бритва, с помощью которой буквально за пять минут можно довести себя до приличного состояния.

Далее: маникюр. Я пришёл к тому, что профессиональный маникюр делаю регулярно: каждые две недели. Внешний вид рук имеет очень большое значение. Люди обращают внимание на то, как они выглядят. Поэтому за своими руками я тоже обязательно слежу.

Педикюр. Я делаю его раз в месяц, поскольку примерно с такой частотой его и надо делать.

Одежда. Очень важно, как вы одеваетесь, какому стилю соответствуете. Здесь много разных рекомендаций. Зависит от того, что вы любите. Можно просто сказать, что одежда должна быть уместной и опрятной. Но нужно выглядеть и по моде, уметь часто менять одежду. Сейчас я минималист и не коплю одежду, как делал в 30 лет, когда у меня было много рубашек и костюмов. Сегодня у меня четыре дежурных костюма. Белые рубашки, которые подходят под все костюмы. Несколько галстуков. Как правило, один рабочий спортивный костюм. Пара джинсов. И, соответственно, сочетающиеся с ними либо джемпера, либо рубашки. На каждый сезон — две-три куртки и четыре-пять пар обуви. То есть я стараюсь каждый день менять комплект.

Понятно, что рубашка — это одежда на один день, а костюм каждый день должен быть разный, чтобы он успевал «отдох-

нуть» на вешалке. Обувь тоже меняю — чтобы она успевала просохнуть и «прийти в себя».

При таком раскладе гардероб, казалось бы, не очень большой. Но в то же время он «не убивается».

Надо уметь обновлять гардероб, расставаться со старой одеждой и обувью, не занашивать до дыр. Вариантов, как и где одеваться, сегодня довольно много, поскольку появились маркетплейсы, где можно заказывать, мерить, отказываться. Но в последнее время я покупаю одежду в основном за границей. Если целенаправленно ехать за вещами, то, наверное, сильного эффекта с точки зрения цены это не даст. Но так как я люблю путешествовать и постоянно куда-то езжу, то всегда по дороге захожу в торговые центры, где есть марочная одежда.

Отдельно скажу о костюмах. Я пришел к тому, что для того, чтобы они хорошо сидели и долго служили, их надо заказывать у портного. (Кстати, и рубашки носятся отлично, когда сшиты для вас по вашим меркам.) Такие костюмы, конечно, стоят дороже, чем обычные, но выглядят совершенно иначе. Плюс вы можете выбрать ткань — качественную шерсть, которая и по-другому носится, и служит дольше, и не пачкается.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — это не когда вы не болеете, у вас нет насморка или вы не кашляете. Здоровье — это то, как вы себя чувствуете, выглядите, относитесь к себе с точки зрения подвижности и спорта. Это то, какое у вас настроение, как вы работаете, как

питаетесь, насколько соблюдаете режим дня и, соответственно, как спите.

Я расскажу, как понимаю здоровье сам. А вы делайте свои выводы, что вам взять, а может быть, наоборот, дать мне или просто пройти мимо и сказать: «Ну нет, это не для меня!»

Важно каждый день находиться в одном и том же состоянии духа. Просыпаясь, желать жить, что-то делать, куда-то идти, быть довольным, иметь хороший настрой. Но откуда берётся такое самочувствие? Оно собирается, «выпиливается» из внешней физиологии, когда вы постоянно занимаетесь спортом, регулярно питаетесь и, конечно, когда у вас есть режим дня.

Как это происходит у меня?

Уже около двух лет, если мне не надо рано вставать, чтобы ехать в аэропорт или на встречу, я просыпаюсь сам, без будильника. Я его не завожу. Пробуждение наступает в 6:30–6:40 утра. Я считаю себя жаворонком. Дальше — утренние процедуры: туалет, душ. В это время я изучаю, повторяю английский. Далее обязательно спорт. Начиная со времён пандемии по утрам я занимаюсь бегом.

Что важно в пробежке для меня? Бежать на аэробном пульсе — от 120 до 140 ударов сердца в минуту — и делать это не менее 40 минут. В зависимости от того, с какой скоростью, на каком пульсе вы это делаете, за 40 минут вы пробегаете примерно 6 километров. На сегодня я бегаю чуть больше часа — около 10 километров.

Что это даёт? Помимо физиологических моментов, когда вы продышались, ваше тело поработало, кровь прокачалась, кислород был доставлен во все клетки, вы получили ещё и эндорфины, и у вас появилось хорошее настроение.

В последнее время на пробежках у меня очень часто возникает много крутых мыслей. Бывает, просто осеняет. Я записываю их прямо на ходу, сбавив скорость и достав телефон, или диктую. Иногда надеюсь на память и записываю не тут же, а позднее. Иногда звоню ассистенту, чтобы прямо сейчас, не затягивая, что-то сдвинуть с места. Не так давно стал время от времени проводить совещание во время пробежки, чтобы не тратить время. Но обычно во время пробежки я слушаю аудиокнигу.

После пробежки — душ и завтрак. Утром стараюсь много не есть, но радовать себя хорошей, приятной едой.

И после этого начинается активный день с людьми: встречи с коллективом, коллегами, где офлайн или онлайн мы обсуждаем рабочие моменты и двигаемся к цели в зависимости от темы мероприятия. Энергии хватает на два активных часа, я встречаюсь с коллегами, отвечаю на вопросы и решаю индивидуальные задачи, провожу личные встречи и прочее.

С 10:00 до 12:00 — общая встреча с коллегами.

С 12:00 до 14:00 — решение каких-либо своих задач. В это время я чувствую, что энергия уходит, хочется перекусить, восстановиться. Я обедаю, но, как правило, ем лёгкую еду.

С 14:00 до 16:00 я отдыхаю. Из этих двух часов примерно 60–70 минут уходит на сон.

Затем примерно до 19:00 — вечерняя активность, когда я изучаю английский, турецкий или вновь провожу онлайн-встречи.

В 19:00 наступает время семьи: обмен новостями, общение, ужин, совместный поход куда-нибудь.

23:00 — переход ко сну.

Это стандартный график моего рабочего дня.

Выходные немного отличаются видами активности: я не встречаюсь с коллегами и это время трачу на себя. В субботу после пробежки иду на массаж, возможно, на маникюр, стрижку. Привожу себя в порядок.

Вторая половина дня примерно такая же, как и в рабочий день.

Воскресенье — это день внережимный. Пробежка, конечно, остаётся, но в воскресенье после неё я могу позволить себе устроить свою «сиесту» не с двух до четырех, а раньше: прямо после завтрака прилечь и поспать.

Это мой примерный расклад недельных циклов, забегов, благодаря которым я ежедневно чувствую себя хорошо. Моя батарея работает на 90 % ежедневно. Это мощный энергетический потенциал.

Как ко мне пришло это расписание?

Есть такая поговорка: «Кто рано встаёт, тому Бог подаёт». То есть считается, что тот, кто встаёт с восходом солнца, получает все блага энергии. Я часто это слышал, и со временем и у меня стало так получаться.

Но чтобы это получалось, важно понимать, сколько часов вам нужно на ежедневный сон-восстановление. Мне достаточно семи часов. И я понимаю, что если надо вставать в 6:30, значит, нужно ложиться и засыпать в 23:00–23:30. При этом организм в 23:00 начинает выключаться сам как раз из-за того, что я соблюдаю режим дня.

Как я замерил, сколько часов мне надо на полное восстановление? Это получилось случайно: в Apple Watch есть такая функция. Достаточно поспать какое-то время с часами на руке — они всё измеряют сами. И оказалось, что я уже жил в этом режиме и раньше, но сейчас просто увидел это в цифрах. Причём у разных людей это время может быть разным. У девушек, к примеру, это девять и больше часов. И ничего в этом плохого нет. Не нужно стремиться это время уменьшить или увеличить. Это время — биологическое, которое вам нужно на восстановление.

Как ко мне пришёл утренний спорт?

Несколько лет я занимался профессиональным плаванием. Причём пришёл в него во взрослом возрасте — в 35 лет. Задумываться о состоянии своего тела я стал примерно в 30 лет, когда весил 94 килограмма — максимальный вес, которого я достигал в своей жизни.

Итак, я занялся плаванием, а в бассейн же ходить лучше по утрам, перед работой и прочими активными занятиями. Начиналось всё с того, что я тренировался через день. Потом подумал: а почему надо через день, ведь завтракаю я каждый день — и стал ходить ежедневно.

Позже понял, что неплохо было бы заниматься с тренером. Тот втянул меня в профессиональное плавание. А это ежедневные тренировки, шесть бассейнов в неделю по утрам.

Очень крутое ощущение, когда рано утром ныряешь в бассейн, отработываешь тренировку, принимаешь душ и идёшь на работу. Единственное, завтракаю я дома, ещё до бассейна, ведь потом некогда.

Мне очень заходят утренние тренировки.

Почему я отошёл от профессионального плавания и начал бегать?

В этом частично виновата пандемия. Именно она внесла корректировки, когда бассейны закрыли. Я, просидев неделю дома, осознал, что не могу без спорта, и стал бегать на улице. А когда бассейны снова открыли, то понял, что возвращаться не хочу. Может быть, пока. Но не хочу.

Как появился послеобеденный сон? В течение дня очень много нагрузок и видов активности. Важно, чтобы в голове всё это встало по местам, не было ощущения перегруженности. Поэтому и появился сон. В период с 30 до 34 лет я спал днём регулярно. В офисном кабинете всегда был диванчик, можно

было закрыться и поспать. Либо я парковался на автомобиле и, соответственно, спал в нём. Потом на какое-то время днём спать я перестал. И вот сейчас начал опять.

При таком режиме у вас получаются два утра. Проснулись утром и через спорт вошли в активность. Проснулись после обеда — и опять утро, уже второе. Голова свежая, энергия есть, вы готовы к свершениям. Соответственно, вы более эффективны. И в каждый из этих двух утренних часов очень хорошо заходит изучение языков. В главе 6 «Самосовершенствование» я расскажу, как изучение языков влияет на мой мыслительный процесс.