

СОДЕРЖАНИЕ

Дополнительное предисловие постковидное.....	7
Введение	9
Как появилась эта книга.....	16
Почему важен жизненный баланс.....	30
Почему важно быть счастливым.....	35
Успех vs счастье.....	38
Система сбалансированных показателей	55
Матрица.....	75
Моряки и офицеры	99
План изменений	118
Как я дошел до жизни такой.....	147
С кем поведешься.....	153
Пушкин.....	155
Мэрилин Монро	169
Элвис Аарон Пресли	180
Недооцененность/переоцененность осей	200

Реализуем стратегию	213
Спасаем Пушкина.....	222
Так о ком эта книга	228
Приложение. Способы повышения показателей по параметрам (чек-лист)	231

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ ПОСТКОВИДНОЕ

Книга «Полная Ж» была написана в то время, когда ни автор, ни большинство читателей не слыхивали слова «ковид». Настал день, и значение этого слова узнали все. И не просто узнали: пандемия разрушала и отнимала жизни, ломала планы и разваливала семьи, разоряла предприятия и повергала в депрессию. К счастью, уцелели все мои близкие и я сам остался в строю, переболев относительно легко.

Никто из нас не знал, сколько это продлится и с какими последствиями завершится. В те дни я с невеселой улыбкой посматривал на собственную книгу, стоящую на полке. И понял, насколько она актуальна именно в непростые времена. Контакт с друзьями и близкими, хобби и спорт — вот что позволило многим удержаться на плаву. Именно они сохранили энергию и оптимизм и смогли справиться с задачей, которая сломила других.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ
ПОСТКОВИДНОЕ**

Проблемы со здоровьем, финансовые и карьерные трудности — в течение некоторого времени это было непреодолимо. Просто нужно было дождаться, когда ситуация станет более определенной, и продержаться. Совершить рестарт смогли именно те, кто наполнил свою жизнь за счет тех сфер, которые были доступны. Писать отдельную книгу для турбулентных времен даже не понадобилось. При заинтересованном и творческом подходе читателя стратегии, предложенные в книге, становятся универсальными.

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели!

Я задам вам простой вопрос: «Как жизнь?» Вам часто приходилось слышать этот вопрос и задавать его, не правда ли? И вы часто отвечали что-то вроде: «Нормально». И слышали в ответ то же. Это формальный вопрос и формальный ответ. Но сейчас я попрошу вас задуматься и ответить, как вы на данный момент оцениваете свою жизнь. Нормально? Хорошо? Отлично, как никогда? Плохо, как никогда? Книга «Полная Жизнь как проект» научит вас управлять своей жизнью, делать ее лучше, интереснее, приятнее — полноценнее. Стоит ли читать ее, если дела ваши лучше некуда? Давайте вспомним, что было написано на внутренней стороне кольца царя Соломона: «Все проходит, пройдет и это». Как бы ни были хороши ваши дела, в любой момент это может измениться. Вспомните, не бывало ли в вашей жизни случаев, подобных следующим.

1. Вы наслаждались любовью, вам казалось, что возникшие отношения — навсегда. Еще утром вы строили планы на будущее. А вечером того же дня внезапная ссора из-за пустяка — и вы снова «в активном поиске». Все прошло.
2. Вы гордились крепкой дружбой и радовались, что вам повезло с другом, как мало кому. Вам казалось, что вы готовы за своего друга отдать жизнь, если придется, и были уверены, что и он готов поступить так же. И вот в компании малознакомых людей вы слышите рассказ о некоем человеке, который хвалится тем, что обманывает своего партнера по бизнесу. В героях рассказа вы узнаете себя и «друга». Дружбе конец, на душе мерзко. Все прошло.
3. Вы достигли финансового успеха. Вырвались из наследственной бедности, вам больше не нужно экономить. Можно наслаждаться жизнью и приумножать богатство. Но грянул финансовый кризис, зависло несколько крупных сделок, подвел поставщик, атаковали налоговики, «кинули» партнеры. И вот от бывшего благополучия нет и следа. Снова нужно думать, как обеспечить хоть какую-то доходность. Все прошло.

Но припомните, как происходило и обратное.

1. Уже не надеясь встретить любовь, вы смирились с одиночеством как с неизбежностью. Стали искать и находить в нем преимущества. Мимолетные связи бывали, да, но они лишь укрепляли вас в мысли, что любовь не для вас. Если она вообще существует. И тут... случайная встреча, ни на что не похожие

чувства, моментальное сближение, и вот уже вы не представляете, как раньше жили друг без друга.

2. Друзья детства остались в детстве, а в нынешней жизни немало приятелей, товарищей по работе. Но друга, настоящего друга нет. Годы и годы. И где-то вы даже слышали, что друзья бывают только из юности, что в зрелые годы они не появляются. И вдруг на вечеринке у общих друзей, или в салоне самолета, или в фитнес-клубе — знакомство, слово за слово, и будто дружили всю жизнь.
3. Финансовые проблемы заедали, не ладился бизнес, не складывалась карьера. И вдруг череда удачных сделок, масштабное предложение, удачный поворот на рынке и... не было ни гроша, и вдруг алтын! Все наладилось, пошло в гору.

Все проходит. И порой проходит внезапно. Читая эту книгу, вы будете вооружены на те случаи жизни, когда что-то пойдет не так. Но ради одной этой цели не стоило писать книгу. **Вы получите нечто более ценное — возможность избежать таких внезапных перемен. Сможете сделать свою жизнь более устойчивой к потрясениям и неприятным сюрпризам. Сделать жизнь... более жизнеспособной.** Как вам такая цель?

Если вы ответили на вопрос, что я задал в самом начале: «Жизнь моя ужасна, как никогда прежде. Дела идут из рук вон плохо. Я уж и не знаю, может ли быть хуже», ну или что-то вроде того, стоит ли читать книгу? Ведь все проходит, пройдет и это. Да, несомненно, и это пройдет. Но когда? Вы уверены, что доживете до этого момента? Что если я скажу, что книга научит вас тому, как прибли-

зить этот момент и впредь снизить до минимума вероятность того, что подобное положение дел повторится?

И еще вопрос в том, пройдет оно само собой или пройдет по нашей воле. Мы можем приложить к этому наши целенаправленные усилия, наше невероятное желание или мы позволим обстоятельствам самим изменить нашу жизнь? Даже если мы не будем ничего делать с нашей ситуацией, она изменится. Вот сейчас вы сидите и читаете эту книгу. Вы вроде бы ничем, кроме чтения, не занимаетесь, но ваши отношения с вашим мужем или женой меняются: проходят годы, возникает привыкание, в ее или его жизни происходят некие события, она смотрит какое-то кино, читает какую-либо книгу или с кем-то общается. Возможно, он или она уже принимает какое-то важное решение, которое в самое ближайшее время изменит вашу жизнь.

Вы читаете эту книгу и не занимаетесь прямо сейчас вашим здоровьем. Вы не улучшаете его и не ухудшаете, но ваше здоровье меняется. Погибают клетки, выделяются гормоны, размножаются бактерии, незаметно развивается какое-то заболевание, а в другой части организма так же незаметно что-то восстанавливается.

И сейчас незаметно и неизбежно меняются ваши отношения с вашими детьми и друзьями, меняется ваша карьера. Вы сейчас, сидя с книгой в руках, не занимаетесь карьерой, но она меняется, потому что к руководителю приходит новая информация, в компании появляются новые люди, возникают какие-то новые задачи, с которыми вы, возможно, не готовы справиться, и ваша карьера меняется прямо сейчас. Вы становитесь богаче или беднее. Ценность денег, которыми вы располагаете, меняет-

ся ежечасно. Растет или падает цена на вашу недвижимость. А ваша машина, несомненно, дешевет.

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.

Я пишу эту книгу для того, чтобы у вас была возможность осознанно и целенаправленно производить изменения в своей жизни, чтобы вы могли сделать ее такой, какой вы хотите ее видеть.

Это не означает, что, как по мановению волшебной палочки, используя эти методики, вы измените ее и она будет именно такой. Несомненно, всегда будут обстоятельства, которые будут влиять на вашу жизнь. Но хозяин своей жизни стремится сделать так, чтобы его влияние на жизнь было максимальным, точно так же, как хозяин своего дома. Его могут затопить соседи, но это не значит, что он должен отказаться следить за ним — прибирать в нем, создавать уют, расставлять мебель — лишь на том основании, что может произойти что-то непредвиденное. В конце концов в дом может даже самолет врезаться, но это не избавляет нас от необходимости управлять домом, ухаживать за ним ежедневно.

Да, произойти может любая случайность, но лучше, чтобы мы максимально влияли на то, что происходит в нашей жизни, не правда ли?

Возможно, вы затруднились с ответом. Потому что очень трудно оценивать жизнь в целом. В чем-то жизнь идет отлично, в чем-то — хуже некуда. Как правило, так и бывает. Но общая оценка жизни дается по худшему показателю,

“

**Я пишу эту книгу для того,
чтобы у вас была возможность
осознанно и целенаправленно
производить изменения в своей
жизни, чтобы вы могли сделать
ее такой, какой вы хотите
ее видеть.**

как в командной велогонке результат команды определяется по последнему гонщику. Если болит один зуб, нас вряд ли успокоит, что здоровы все остальные. Если левая туфля жмет, нам не легче от того, что правая впору. Мы склонны обобщать и, если остро недовольны одним аспектом жизни, оцениваем негативно жизнь в целом.

Ну и, наконец, убийственный аргумент в пользу чтения этой книги — она может сохранить вам жизнь. Да-да, это не фигура речи. В самом буквальном смысле оставить вас живым в ситуации, оказавшись в которой многие до вас жить перестали. Перестали по своей воле или в силу на первый взгляд случайно сложившихся обстоятельств. Если вы уже дочитали до этого места, продолжайте. Каждая следующая прочитанная страница будет вкладом в ваш главный проект — проект «Полноценная жизнь».

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.

КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Однажды передо мной встала задача изучить английский язык для работы. Времени для этого у меня было немного. И я понимал, что в мои годы для того, чтобы получить навык, лучше заплатить больше, но пользоваться услугами более квалифицированного специалиста, чем долго заниматься без уверенности в результате. И вот такого специалиста (его звали Арсений) мне посоветовали друзья. В тот момент у Арсения не было свободного времени для меня, мне пришлось ждать месяца полтора, и наконец он согласился со мной встретиться для предварительного пробного занятия.

И вот мы сидим за столом друг напротив друга. И между нами происходит следующий диалог:

- Для каких целей вам нужен английский?
- Я хотел бы общаться на английском языке и использовать его для работы.
- Как вы оцениваете уровень, на котором хотели бы владеть языком?

- Я хотел бы владеть английским в совершенстве.
- А как вы оцениваете уровень, на котором находитесь сейчас?
- Оцениваю уровень как нулевой.
- А прежде вы изучали английский?
- Да, изучал.
- И как долго?
- Больше тридцати лет.
- И сколько же времени вы даете мне для того, чтобы вывести вас на уровень владения языком в совершенстве?
- Я реалист, и поэтому мне не нужны быстрые результаты, я готов выделить на это полгода.

Арсений усмехнулся: «Да, тридцать лет — и ноль. А потом полгода — и в совершенстве. Действительно, реалист!» Он мне объяснил, что, во-первых, никакого понятия «владение английским в совершенстве» не существует; что английский в совершенстве — это выдумка не слишком профессиональных преподавателей английского, поскольку даже носители английского языка не могут успеть за постоянно меняющимся языком, поэтому стремиться к этому не стоит.

Во-вторых, английский не может быть на нулевом уровне. Он спросил на английском, как меня зовут, чем я занимаюсь, задал еще кое-какие вопросы, и я без труда на них ответил. И он привел меня к мысли, что мой стартовый уровень все равно не ноль, что я слишком занижаю тот уровень английского, которым владею.

После чего мы с ним стали заниматься, и довольно успешно, но в моем рассказе это уже не так важно. А важно следующее. Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеаль-

ной, как английский в совершенстве. Как в мечтах дошкольницы: дворец, принц, платья, пажы и балы. Но в реальности нет никакой идеальной жизни. **Жизнь — это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии...** И испытывать недовольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве, и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне. Или на том основании, что нет ни дворцов, ни пажей.

Такая идея существует как о жизни в целом, так и в отношении ее составляющих. Жена должна быть умница и красавица, всегда в хорошем настроении. Всегда при деле, но всегда свежая и отдохнувшая. Всегда может вкусно накормить, но при этом всегда готовая к сексу, и так далее. И муж должен быть такой, «чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил, был к футболу равнодушен и в компании не скучен, и к тому же чтобы он и красив был, и умен», как пелось в одной популярной песне. И здоровье всегда должно быть безупречно, и денег должно быть всегда вдоволь, и работа должна быть ежеминутно в радость, и времени свободного должен быть вагон. И если что из этого хоть на йоту не так, это вполне достаточный повод для переживаний и сетований на судьбу-злодейку.

Ситуация же в реальности обычно не так плоха, как кажется. Мой английский, который ноль, на самом деле вовсе не ноль. Так и любая промежуточная ситуация у любого человека в жизни не безнадежна, из любой ситуации существует выход. Как гласит не слишком пристойная шутка: «Даже если вас съели, у вас есть, по

