

ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО!

Марат Жыланбаев

«Если у тебя есть цель — добивайся ее. Несмотря ни на что. И, в особенности, вопреки всему»

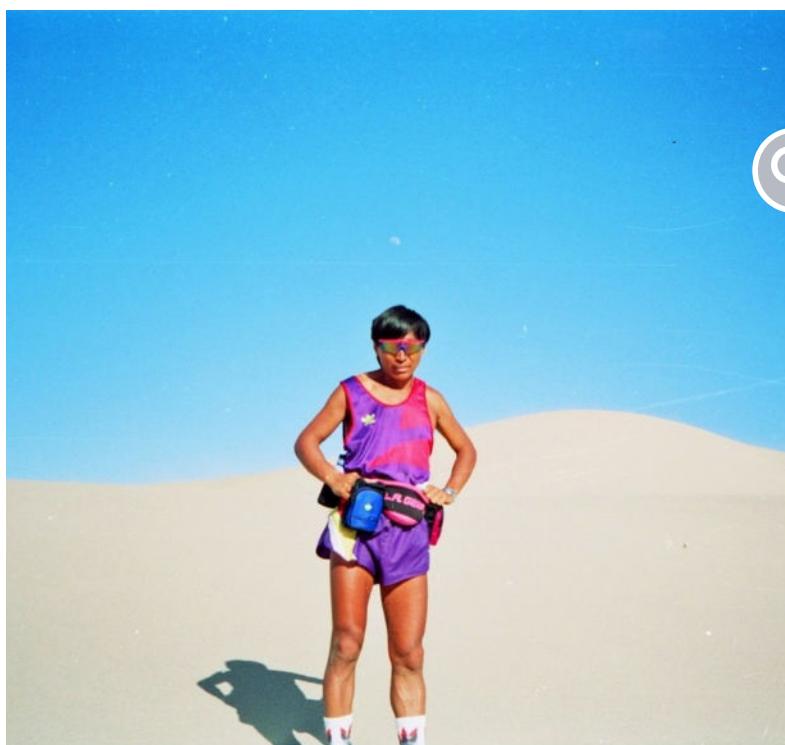
Яна Франк

«В воскресенье у меня всегда есть готовый подробный план на следующую неделю»

Сергей Корнеев

«Восхищаться окружающим миром меня научил отец. Это большая ответственность — открывать мир новому человеку»





[люди и истории]

Супермарафонец **Марат Жыланбаев**, семикратный рекордсмен Книги рекордов Гиннесса в одиночку пробежавший все величайшие пустыни мира, рассказал **Гани Султанову**, как научиться добиваться цели.

Изучение физики и химии превращается в увлекательное приключение, когда за дело берется **Сергей Корнеев**. С создателем проекта «Праздник науки» побеседовал **Михаил Швед**.

Ольга Скребейко выяснила, чем рационалы отличаются от иррационалов, может ли быть организованным творческий человек, и как добиться успеха, живя спонтанно. Ее собеседниками стали художница **Яна Франк** и преподаватель йоги **Зап**.

К 30 годам **Александра Рябцева** настиг «кризис среднего возраста»: неудачи в бизнесе, проблемы со здоровьем и отсутствие смысла. Спустя 3 года он стал востребованным экспертом в области интернет-маркетинга и пробежал свой первый марафон.



Павел Рябов пообщался с директором креативного агентства из Беларуси PRKVADRAT **Павлом Дедковым** и выяснил, что ограничения и запреты стимулируют поиск оригинальных решений.

[проект номера: переезд]

Шесть историй от тех, кто уехал за интересной жизнью в другие города и страны.
Ценные советы и полезные наблюдения.



[планы и цели]

Экспериментируя с постановкой целей, **Армен Петросян** пришел к выводу, что ощущение жизни, которое дают осознанные изменения, важнее механической реализации задуманного.

Ваши планы на год остаются лишь бумажной декларацией о намерениях? **Артур Оруджалиев** рассказывает, как сделать New Year's resolution действующим инструментом достижения целей.

У вас большие планы, а в неделе всего 168 часов, из которых больше половины уходит на сон и работу? Найти время для остальных активностей, которыми хочется заниматься, **Алисе Малаховой** помогла система « проживания жизни на все 100%».



[чтение]

Вадим Бугаев представляет очередной анализ очередной суперполезной книги — на этот раз речь о том, как найти свое предназначение и смоделировать работу своей мечты



Свершилось! Избрели книги, которые помогают себя читать. **Мария Райдер** узнала, что такое ПушБуки и даже поучаствовала в их создании.



Книга Брайана Трейси «Выходи из зоны комфорта» многим знакома под названием «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!» Однако это вовсе не делает ее менее интересной и ценной, считает **Денис Капунов**.



[самопознание]

Построение персонального бренда начинается с вопросов к себе. Но потом обязательно нужно получить обратную связь от людей, чье мнение важно для вас, советует **Наталья Пенкина**.



Дарья Кутузова предложила добровольцам очередную письменную практику, помогающую начать действовать в соответствии со своими намерениями.



Валентина Габышева приглашает поиграть в ассоциации. Читатели «Жить интересно!» могут испытать на себе предновогоднюю практику и составить сценарий событий предстоящего года.



[порядок]

Японцы считают, что с помощью порядка и стандартов можно решить 80% проблем в бизнесе.

Сергей Осипов уверен, что это правило применимо ко всем областям жизни и предлагает начать с наведения порядка на рабочем месте.

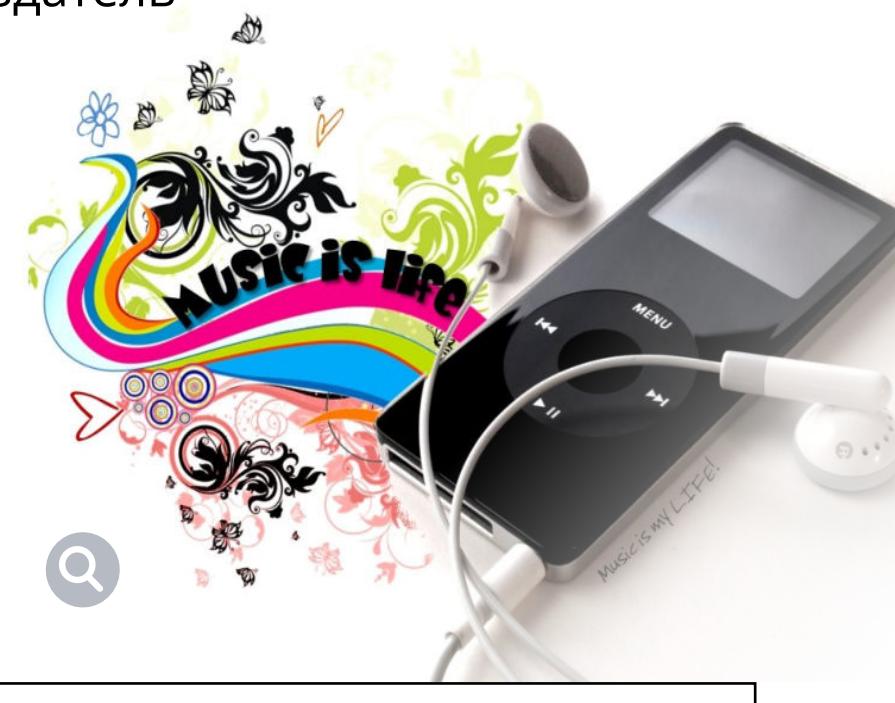


Влад Гороховский рассказывает, как очистить от ненужного цифрового мусора компьютеры Apple.



[плей-лист]

Анастасия Голобородько — кулинарный журналист, создатель популярного гастро-мического блога Spoon! — рассказала о музыке, которая сопровождает ее по жизни.



Обложка:
рисунок
Анны Савкиной



В моем понимании интересная жизнь — это как каждодневное ныряние в море с трубкой и маской. Интересно, познавательно, немного страшно... Каждое новое погружение может принести что-то новое, интересное и то, о чем раньше даже не мог мечтать. И еще, для того, чтобы интересно было жить и получать много интересного от мира — нужно и миру давать что-то интересное от себя. Такой вот взаимообмен.



[письмо редактора]

Армен Петросян



**Учусь усваивать уроки, которые мне преподносит жизнь.
Делать это интересно. Каждый день превращается в поиск
вопросов, на которые у тебя пока нет ответов. Осознанный вопрос
высвечивает подсказки, которыми наполнены наши переживания.**

Ноябрь для меня был месяцем поиска домашнего уюта вне дома, рабочей обстановки — вне привычных мне условий. Так получилось, что в родной стране я провел чуть больше недели. Когда, просыпаясь утром, ты некоторое время соображаешь, где находишься, возникает острая потребность в инструментах, которые, как киль,держивают твоё равновесие, помогают сохранять работоспособность и ощущение дома там, где ты сейчас находишься.

По меркам людей, которые в 16-18 лет возглавляют успешные стартапы, я — безнадежно устаревший человек. Я предпочитаю писать на бумаге, читать бумажные книги и возить с собой походный молескин. Правда, электронные гаджеты я тоже активно использую. Это как-то примиряет меня с современной действительностью :)

Раньше на каждой встрече мне хотелось достать из рюкзака бумажный номер нашего журнала и попросить собеседников оставить на его полосах свои замечания и пожелания. Бумажного номера у меня не было и никогда, надеюсь, не будет. Зато у меня есть кое-что получше.

Сегодня мы готовы представить вам новый сервис — [приложение для смартфонов и планшетников «Жить интересно!»](#).

А в декабре запустим сайт журнала. Прекрасно понимаю, как много нам еще предстоит улучшить, сколько ошибок исправить. Будем исправляться на марше, потому что на совещаниях и мозговых штурмах всего не предусмотришь. Очень надеемся на вашу благосклонную критику и поддержку.

Однако теперь, расположившись в кафе, лобби отеля или в чьем-либо офисе, я достаю свой iPad и показываю приложение и тестовую версию сайта журнала. Уже через пару минут я ощущаю себя в привычной рабочей обстановке. Для меня это не столько внешний комфорт, сколько душевное равновесие и способность находить возможности для взаимодействия.

Про свои личные цели я уже писал. Приложение мне нужно, чтобы множеству моих друзей в различных уголках мира было удобнее получать очередной номер журнала. Сайт журнала, по нашему замыслу, гораздо больше, чем просто его электронный архив. Есть много людей, которые своими рекомендациями помогают мне находить нужные книги, фильмы, сайты, музыку. Надеюсь, механизм кураторства, который мы собираемся развить на сайте, будет интересен не только мне.

* * *

У меня не получилась редакторская колонка. Хотел порадоваться вместе с вами за те, материалы, которые вам предстоит прочитать, похвастаться новыми героями нашего журнала, а вышло совсем про другое. Начав делать журнал для души, я открыл для себя огромный мир интереснейших людей, у которых можно учиться, восхищаться и вдохновляться их историями. Мы начинали этот проект без долгосрочных стратегий. Скорее, нас несет в нужном направлении.

Нашему журналу нет еще и года, а он уже стал для меня надежным подспорьем. В Нью-Йорке, Праге и Вене я встречался с людьми, с которыми мы планируем сотрудничать в рамках этого

проекта. Я очень этому рад. И дело не только в новых возможностях для бизнеса, которые нам удалось увидеть. Я убедился, что людям, живущим за тысячи километров, нужны и полезны наши усилия. Это дорого стоит.

Мы продолжаем учиться создавать востребованный контент, параллельно осваивая возможности сайта и продвигая электронное приложение. В будущем году мы планируем провести первые мероприятия под эгидой журнала. Делать то, что тебе интересно, оказалось совсем не страшно. Главное — следить, чтобы интерес этот оставался искренним, а дело, которым ты занят, доставляло тебе удовольствие.





Гани Султанов

Инженер, блогер, ненасытный читатель и мечтатель.
Один из основателей интернет-журнала [Synderesis.ru](#).
Любитель бега.



Как-то раз, лениво блуждая по Википедии, я наткнулся на короткую статью, рассказывающую об ультрамарафонце, который пробежал все крупнейшие пустыни мира, Марате Жыланбаеве. Я очень сильно удивился, когда узнал, что этот человек — мой соотечественник. Я принялся искать в сети материалы, чтобы разузнать о нем побольше, но информации оказалось до смешного мало.

Так совпало, что незадолго до этого я перечитал книгу «Рожденный бегать» Кристофера Магдугла, немалая часть которой посвящена бегу в самых экстремальных условиях. Мое любопытство разгорелось еще сильнее.

Победы и рекорды Марата впечатляют. Особенно когда понимаешь, что все это совершил человек, который живет рядом с тобой — практически «на соседней улице». Он очень спокойно рассказывает о нечеловеческих нагрузках, которые пришлось испытать во время сверхмарафонов, и о том, как в «лихие 90-е» продолжал ставить рекорд за рекордом. Людей, незнакомых с марафонским бегом, его спокойный тон может ввести в заблуждение — может показаться, что такие победы по силам каждому. Но те, кто хоть раз пробовал себя в беге на длинные дистанции, понимают, что это настоящий подвиг. И перед нами — Герой.

Узнав, что Марат недавно выступил на [TedX Almaty](#), я связался с организаторами и получил возможность поговорить с Маратом и представить вам, дорогие читатели, это интервью.

Хочу выразить особую благодарность триатлетам, спортсменам и просто неравнодушным к бегу и спорту людям: [Армену Петросяну](#), [Руслану Раджапову](#), [Юрию Белонощенко](#), [Алексею Панферову](#), [Михаилу Иванову](#), [Виктору Жидкову](#), [Константину Божко](#). Их профессиональные и глубокие вопросы помогли мне сделать беседу с Маратом еще интереснее.

Марат Жыланбаев

не просто один из самых известных спортсменов-супермарафонцев. Он единственный на планете человек, пробежавший все величайшие пустыни мира. Самая длинная дистанция, покорившаяся Марату, — 1700 километров за 24 дня через пустыню Сахара (по 70 с лишним километров в день). Этот рекорд (и еще шесть других достижений Марата) зафиксированы в Книге рекордов Гиннесса.



РЕКОРДСМЕН вопреки всему



А началось все с того, что в молодости он изобрел собственную методику тренировок для марафонцев. Марат предположил, что для того чтобы бегать лучше, нужно бегать больше. По возможности, вообще не останавливаясь. Вместо привычных для марафонцев 50-70 километров в неделю Жыланбаев предложил набегать по 70-80 километров в день. Тренеры и спортсмены несколько растерялись от такой «щедрости», и Марат решил доказать эффективность этого метода на себе.

В 1990—1991 годах он пробежал 226 классических марафонов по 42 км 195 м. В 1991 году за 23 дня пробежал 23 классических марафона подряд, в этом же году за 15 дней пробежал 30 классических марафонов (по два марафона в день) с результатом в среднем за марафон — 4 часа 00 минут 54 секунды. Это мировые рекорды, которые до сих пор (прошло больше 20 лет!) никто не побил. Всего же за свою жизнь Жыланбаев пробежал столько, сколько не всякий автомобиль осилит...

После того, как Марат закончил спортивную карьеру, он успел побывать индивидуальным предпринимателем, занимался фотопечатью и ресторанным бизнесом.

Дважды избирался депутатом городского маслихата (местный орган представительной власти в Казахстане — прим. «Жить интересно!»). Активно занимался популяризацией массового спорта в Казахстане. А сейчас Министерство регионального развития Республики всерьез рассматривает идею Жыланбаева — оснастить верхние технические этажи многоэтажек беговыми дорожками.

Когда его спрашивают, как он сумел всего этого достичь, Марат пожимает плечами: просто, если у тебя есть цель — надо добиваться ее. Несмотря ни на что. И в особенности вопреки всему.

— Марат, как вы считаете, всем ли нужны в жизни испытания? Как можно узнать свои возможности? Что меняется в ощущении жизни, в представлениях о собственных возможностях, когда преодолеваешь очередной рубеж?

— Испытания — это всегда трудно. Но прожить жизнь так, чтобы в ней совсем не было испытаний — наверное, это невозможно. Каждому на долю выпадают свои испытания. Хотя у меня часто получались испытания «от противного»: если мне кто-то запрещал, я, наоборот, устремлялся к этому.

Расскажу один пример из своей жизни. Я был художником, хотя я нигде специально этому не учился. То есть если бегать я учил себя сам, то рисование было врожденным умением. Когда я переехал в Экибастуз, меня никто не знал ни как спортсмена, ни как художника. В городе как раз проходила выставка. Я пришел и заявил: «Вот, хочу выставляться». Организаторы сказали: «Что ж, принесите картины, мы посмотрим». Я принес им свою графику и картины, и их включили в экспозицию.

Выставка была вроде конкурса: победитель должен был поехать со своими картинами в Алма-Ату. Напомню, дело происходило в 80-е годы, еще в Советском Союзе. Я спросил: «А как будут подсчитываться результаты?» Мне объяснили: «У нас тут есть книга отзывов, чья картина соберет больше всего отзывов, тот и поедет». Я пришел на открытие и увидел: в большом зале были картины одного художника, остальные — в длинном-предлинном коридоре, а мои картины повесили в самый дальний угол. Прошло около 1,5 месяцев: я полистал книгу отзывов и обнаружил, что про мои картины написано больше всего откликов. Но потом искусствовед из оргкомитета сказала: «Марат, ты, конечно, извини, но у тебя нет художественного образования. Ты не можешь поехать. Вместо тебя поедет директор школы». Получается, меня надули. Я сказал: «Ну и ладно».

Как раз в то время я выписывал журнал «Советский художник». Там меня заинтересовал репортаж о некой художественной галерее в ФРГ, которая собирает на выставку картины. Я написал письмо журналисту, автору той статьи. Он в ответ прислал мне номер факса галереи в Германии. Я пошел к своим знакомым электронщикам, чтобы они помогли разобраться с техническими деталями. Мне объяснили, что по факсу можно отправлять не только слова, но и фотографии. Но в Казахстане такого оборудования нет, а есть только в Москве — там после Олимпиады осталось много разной техники. Я сфотографировал свои картины, поехал в Москву, нашел это учреждение. Там мне помогли перевести текст и отправить фотографии. И не успел я добраться до гостиницы, мне позвонили: галерее очень понравились мои картины, мне предложили подписать контракт и дали телефон посольства ГДР — оно выступало посредником между ФРГ и советскими художниками.





Я заключил контракт с «идеологически правильными немцами» о том, что я, комсомолец, буду продавать картины «идеологически неправильным» немцам. Потом привез 30 работ в посольство, и мне выдали гонорар — невероятную по тем временам сумму — 3000 долларов.

В итоге я понял, что цель может быть невероятной, но это не значит, что ее невозможно достичь. Если не отступать, не опускать руки — все получится.

— Как пришла идея бегать по пустыням?

— Как-то я прочитал книгу австралийской путешественницы Робин Дэвидсон «Путешествие не кончается»: молодая женщина с четырьмя верблюдами и собакой прошла более полутора тысяч миль по пустыне Большая Виктория в Австралии. Прочитав книгу, я решил, что пробегу эту пустыню. Начал с Каракумов. Через два года встретился в Австралии с Робин Дэвидсон и пробежал по ее маршруту Алис Спринг — Перт.

— **Сверхпробеги требуют серьезной физической тренировки и психологической подготовки. В чем она заключается? Как вы настраиваете себя?**

— Сверхмарафон — это жесточайшее испытание для человека. Но в самые трудные моменты, когда уже не помогает самовнушение, организм выделяет гормон счастья — эндорфин, который вызывает у человека эйфорию. Это защитная реакция тела, иначе просто не выдержать колоссальных физических перегрузок.

После финиша я испытывал исключительно положительные эмоции, чувство удовлетворения, как от хорошо сделанной работы. Но чтобы преодолеть сложную и длинную дистанцию, приходится буквально «умирать» на тренировках, готовить себя не только физически, но психологически — главное, надо верить в себя.

«Если у вас есть какие-то идеи, планы, цели — добивайтесь их, чего бы это вам ни стоило.

Даже если все вокруг говорят, что это невозможно, нереально. Добивайтесь — и вы это сможете».

Из выступления Марата Жыланбаева на TEDxAlmaty 2013



Интенсивные тренировки воспитывают силу воли, характер. В организме происходят заметные изменения. Например, повышается выносливость, увеличивается в размере сердце (сейчас мой пульс в покое — 40 ударов в минуту), привыкаешь к боли. Когда я бегал, на ногах у меня не было ногтей — они не выдерживали многочисленных микроударов, отваливались.

— Как вы начинали каждый новый день своих многодневных гонок? Какими словами вы убеждали себя, когда казалось, что сил больше нет?

— Первый день гонки — он всегда самый интересный. Всегда есть азарт, словно у скаковой лошади, которая рвется бежать. Самое главное — не рвать темп, не превышать скорость. Особенno это важно для новичков. Важно — не бежать быстрее положенного. Каждый марафонец знает, сколько нужно истратить сил, чтобы добежать. А во время гонки... Если допустим жарко, то я представлял себе, что холодно. Такой вот некоторый вид самовнушения. А насчет трудностей, я старался приучить себя к ним во время тренировок: ветер есть ветер, холод есть холод. И поэтому, когда я бежал где-то, бывало, думал: «Хм, а у нас ветра посильнее будут». И я себя настраивал на то, что я-то хорошо подготовлен против ветра, а вот соперники слабо. Внушал себе, что я подготовлен лучше, чем другие.

— Что вы чувствовали, когда бежали в пустыне? О чём думали? Одолевали ли вас сомнения?

— Думал обо всем, но, конечно, в первую очередь, о дистанции. Когда не хотел ни о чем думать, слушал музыку. Бывали такие мысли: «Бросить или не бросить?» Иногда хотелось остановиться, но я никогда не останавливался. Я останавливался только, если чувствовал, что сердце не выдерживает. Физическое ощущение: если побегу, сердце перестанет биться — такая была сильная боль. Именно так я остановился в Австралии. Тренер уехал на 20 км вперед и ждал меня. Когда понял, что что-то не так, слишком долго меня нет, вернулся и спросил, в чем дело. Я ответил, что у меня очень болит сердце. Меня осмотрели медики — оказалось, из-за нагрузок защемило нервные окончания в позвоночнике. Мне сделали массаж, вправили позвонки. И я побежал дальше.

Были, конечно же, и более серьезные проблемы. Например, в Сахаре я бежал иногда много, иногда меньше. В некоторые дни пробегал по 100 км. Шутка в том, что организм сам знал, когда я дурю, и меня «отключал». Вначале заболела нога — я решил, что потянул ее. А потом у меня появилась аллергия непонятно от чего. Тренер сказал, что это либо реакция на финики, либо стресс от нагрузок. Я бежал целый день.

Хотелось спать, но вдруг все тело стало нестерпимо зудеть. Я расчесал себя до крови, прежде чем смог заснуть. Представьте себе: вокруг пустыня, и мы вдвоем — я и тренер. Где искать врачей? Конечно, у нас была аптечка и спутниковый телефон на случай экстренного вызова. В общем, я продолжал бежать. Бежал неделю, десять дней. Нагрузки увеличивались. Жара невыносимая. И я почти не мог спать из-за зуда. Однажды утром что-то случилось: я начал плакать и не мог остановиться. Потом я начал смеяться. Потом снова плакать и опять смеяться. Я подумал: «Ну вот и все, я сошел с ума». Тренер испугался: «Что с тобой?» А меня в течение получаса тряслось между смехом и слезами. И вдруг все как рукой сняло, будто из меня вышло все напряжение этих десяти дней. Стало легко, и я побежал. Организм пережил встряску, и открылось третье дыхание.

**Смысл моих пробегов
выходит за пределы спорта,
ты преодолеваешь собственные
барьеры и ограничения.
Это тяжелая работа, где главный
конкурент — ты сам, а с таким
конкурентом иногда гораздо
тяжелее справиться.**

А потом появилась гордость за то, что поставил цель и достиг ее, что смог себя преодолеть.

— Когда наступает момент наивысшей радости: перед гонкой, на финише, когда пересекаешь последнюю черту дистанции, или после испытания, когда встречаешься с близкими?

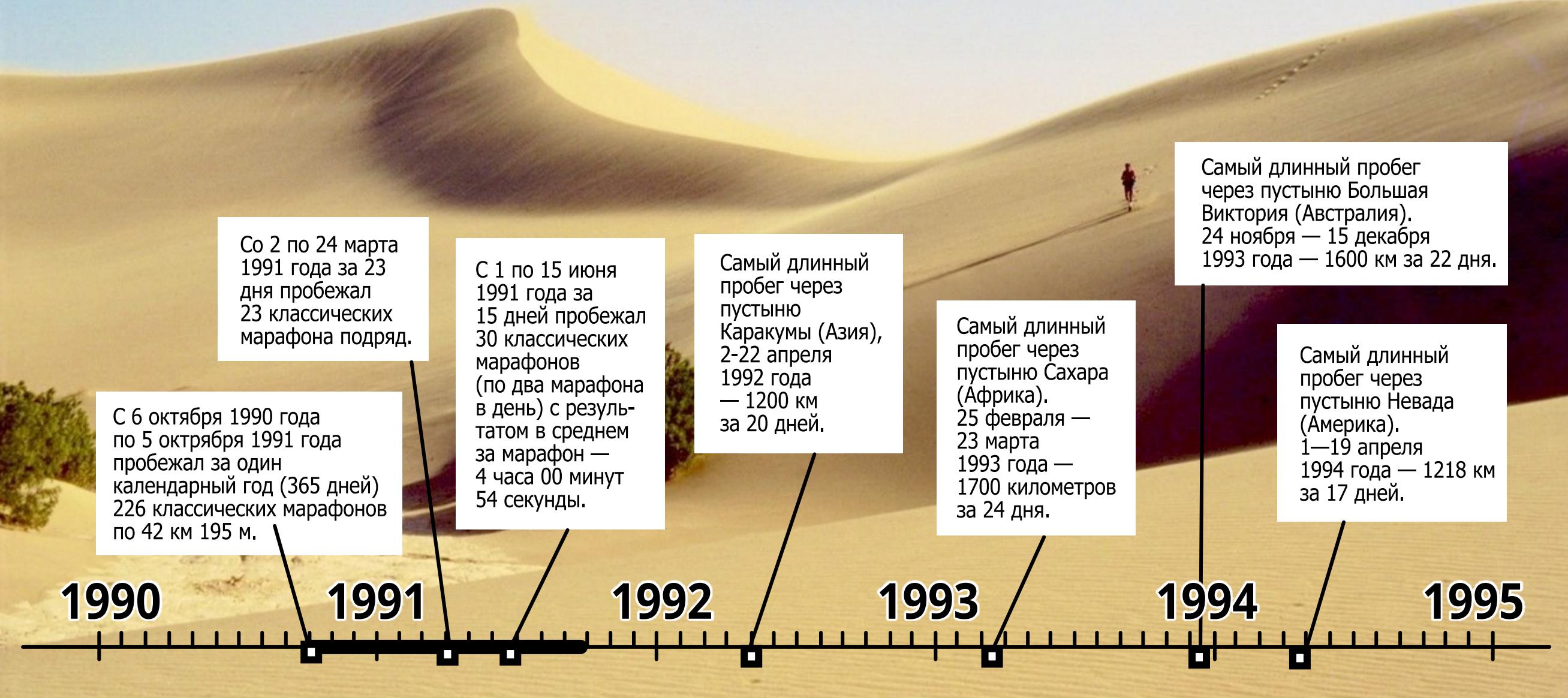
— Всегда на финише. Чувство, что все уже кончилось. Мысль «Хватит!». Когда заканчиваешь гонку, тебе так тяжело, что ты думаешь: «Ну все, неделю не буду бегать, а в соревнованиях вообще больше участвовать не буду». Проходит пара дней, появляется новый азарт, усталость забывается.

— Многие бегуны говорят, что лучше и легче бегать с кем-то в паре. В чьей компании хотели бы пробежаться вы?

— В паре бегать легче, но если говорить о супермарафонских дистанциях, сложно найти напарника с такой подготовкой. Да и финансы искать труднее. Я бы с удовольствием пробежал с моим другом американцем Джозефом Оаксом (сверхмарафонец, триатлонист, пловец, велогонщик, председатель федерации Marathon and adventures). Между прочим, он первый американец, который проехал почти весь СССР на велосипеде, проплыл Ла-Манш и Берингов пролив. Он меня зажигал.



За что Марат Жыланбаев попадал в Книгу рекордов Гиннесса



Благодаря ему я стал «железным человеком» — преодолел в Сан-Франциско классический триатлон (3,86 км — плавание, 180,2 км — езда на велосипеде и 42,2 км — бег) за 11 часов 42 минуты.

— Ваши рекорды — вы ставили их для себя или все-таки для других?

— Наверное, и то, и другое. Чтобы доказать свой рекорд, нужно писать заявку в Книгу рекордов Гиннесса, а потом заниматься подготовкой — и не только своей собственной. Фиксация рекорда для Книги рекордов Гиннесса — это целое мероприятие. Например, когда я бегал свои 226 марафонов за год, нужно было нанять трех судей международной категории, платить им, плюс оплачивать расходы на гостиницы и перелеты. Все это очень затратно. Некоторые охают: «Ого, 226 марафонов!» А я вот думаю, что спокойно мог бы и 700 км сделать, если бы дело не уперлось в финансы. Были же у меня планы пробежать кругосветку... И не смог их реализовать, потому что не нашел достаточно средств.

Пик моей карьеры пришелся на начало 90-х. Со стороны государства не то, чтобы поддержка какая-то была — лишали даже того, что было заслужено. Министерство спорта Казахстана перестало выплачивать мне олимпийскую стипендию, сославшись на отсутствие денег. А я тогда входил в тройку сильнейших сверхмарафонцев мира, по версии международной организации Marathon and adventures.

Помогали только спонсоры. Мои забеги осуществлялись, чаще всего, благодаря генеральному директору «Экибастузуголь» Вячеславу Валериановичу Каландаришвили, московскому клубу «Приключение», который возглавлял известный путешественник Дмитрий Шпаро, и моему тренеру москвичу Федору Склокину, которые находили спонсоров — фирма «Адидас», золоторудное предприятие из далекой Австралии, банк «Экибастузуголь», фирма «Бутя». Но в 1995 году не смог найти денег, чтобы участвовать и доказывать, что я сильнейший ультрамарафонец в мире. В поисках финансовых вложений натыкался на глухую стену.

ИНФОРМАЦИЯ И ФАКТЫ



СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ Марата Жыланбаева

- С 30 августа по 5 сентября 1991 года был участником забега на высочайшую вершину Европы — Эльбрус (5642 м), организованным газетой «Советский спорт». Занял общее второе место из 16 участников, показав результат на один час лучше любого альпиниста.
- С 4 по 19 января 1992 года совершил первый в истории стран СНГ сверхдальний зимний марафонский пробег Экибастуз — Алма-Ата — 1400 км за 16 дней.
- В октябре 1992 года в супермарафоне «Дорога на Золотой Запад» по Неваде и Калифорнии (США), посвященном 500-летию открытия Америки, занял второе место с результатом 22 часа 9 минут 14 секунд, пробежав по одному марафону ежедневно в течение недели.
- В ноябре 1992 года принял участие в международном супермарафоне «Красноярская сотка» в Сибири. На 100-километровой дистанции занял первое место из 26 участников с результатом 7 часов 44 минуты 11 секунд.
- В июле 1993 года участвовал в 100-километровом «Марафоне полуночного солнца» за Полярным кругом в Нанисивике (Канада) и занял второе место из 42 участников.
- С 26 по 30 июля 1994 года принял участие в супермарафоне «Через Долину Смерти — на вершину горы Уитни» (США) и занял второе место, стартовав с отметки минус 86 метров ниже уровня моря до высоты 4910 м.

Интересные предложения поступали со всех концов мира. Джозеф Оакс приглашал выступать за США, мой тренер из Москвы Федор Склокин, видя, что на родине я не востребован, приглашал на постоянное место жительства в Россию. Но я считал это предательством по отношению к своей стране.

Я надеялся, тренировался, пробегая по два марафона каждый день. Неопределенность измывала. И тут мой организм спас меня, отключив память. Однажды утром я проснулся и не знал, кто я. Почти два месяца лечился в Москве, частично восстановил память. Сейчас кажется, что все это было не со мной. Но на этом моя спортивная карьера закончилась. Бегать мне уже не хотелось...

— Разделяли ли ваше увлечение супермарафонским бегом родные, дети, друзья?

— Семья в меня всегда верила, это главное. Никто во мне не сомневался. Дети гордились. А что касается друзей — их у меня по жизни не так много. Но они все верные, всегда поддерживали меня. После окончания спортивной карьеры друзей стало больше.

— Чем вы увлекаетесь после бега?

— Сейчас занимаюсь парусным спортом — хожу под парусом на озерах Капчагай и Балхаш. Читаю, хотя и меньше, чем в юности. Я тогда перечитал все, что было в нашей библиотеке.

Конечно, теперь я все больше пользуюсь интернетом: там можно найти все, что угодно. Купленные книги пылятся на полках. К сожалению, дети их не читают. Им легче посмотреть мультфильм или документальные фильмы, чем читать.

— Жалеете ли вы о чем-либо?

— Ни о чем не жалею. Хотя в жизни было много вещей, которые я потерял. Но все сложилось как сложилось. Сейчас все хорошо. Я сделал все, что я планировал. Недавно (29 октября 2013 года — прим. «Жить интересно!») у меня родилась еще одна дочка. И это счастье. Самое главное, что дети и семья здоровы. Иногда думаю, что мой организм отключил себя тогда не только для своего собственного, но и для моего собственного блага.

— Что вы посоветуете родителям, которые желают вырастить своих детей здоровыми и сильным характером?

— Это трудный вопрос. Меня самого родители не воспитывали. Я очень рано потерял их и с семи лет воспитывался в детдоме. Думаю, родители должны не воспитывать, а направлять — чтобы они сами учились добиваться своих целей.

О здоровье. Надо настаивать на занятиях физкультурой. После школы — отправлять на стадион, в спортивную секцию... Вы же знаете, как это теперь принято: ребенок приходит домой, делает домашнее задание. А потом — вместо того, чтобы пойти гулять, как мы в свое время — садится за компьютер. Будет сутулиться, портить зрение... В своей семье мы придерживаемся такой системы. Дети ходят в разные кружки: спортивные, музыкальные. На бесцельные игры за компьютером у них просто нет времени. Свободное время — для домашних заданий и отдыха.





Михаил Швед

Сетевой романтик, диванный путешественник, преуспевающий менеджер среднего звена.



С Сергеем Корнеевым я познакомился несколько лет назад на субботнике во время уборки московского парка. Оказалось, что у нас более чем достаточно общих интересов, которые впоследствии вылились в активное совместное времяпрепровождение. Из того, что приходит мне на ум — путешествие по побережью Черного моря, поход по Алтаю, поездка на Украину, встреча с экипажем МКС, несколько московских музеев и выставок. Гуляли по городским крышам, запускали воздушные шары, снимали философский фильм, прыгали в ледяную купель. Подозреваю, что это лишь вершина айсберга путешествий и приключений Сергея, которую мне посчастливилось с ним разделить. Поэтому, когда я решил написать несколько статей для журнала «Жить интересно!» и начал вспоминать людей, жизнь которых кажется мне действительно интересной, я вспомнил его одним из первых. Человек, о многочисленных проектах которого вы узнаете из этого материала, постоянно находится в вихре событий и мероприятий, большую часть которых создает сам.

Интересная жизнь крайне редко достается человеку случайно. Гораздо чаще она, как награда, становится результатом активной внутренней борьбы, преодоления собственных страхов, регулярного приложения усилий для выхода за свои границы, и самое главное, активного воплощения собственных идей и желаний. Действие — непременный атрибут интересной жизни. Приглядитесь к тем, чья жизнь кажется вам интересной, и вы увидите, что они создают, организуют, участвуют, придумывают и воплощают. Их жизнь — это постоянное движение. А интересной она становится потому, что они сами являются источником этого движения и определяют его направление в соответствии с собственным видением мира и себя в нем.



Сергей Корнеев

Создатель проекта «Праздник науки», неутомимый экспериментатор. Литературный критик, автор блога [«365 дней книжного червя»](#)



Жизнь как эксперимент, наука как праздник

Выступления Сергея Корнеева, создателя проекта «Праздник науки», перед юной публикой сопровождаются искрами, вспышками света, разноцветным дымом и меняющими цвет жидкостями, а заканчиваются неизменно заинтересованными взглядами, восторженными возгласами детей и умоляющим «Покажите еще что-нибудь!». Цель проекта Сергея — объяснить детям, что физика не обязательно трудная, химия вовсе не скучная, а окружающий мир представляет гораздо больше возможностей для взаимодействия, чем принято считать, и таит множество загадок, ответы на большинство из которых находятся на расстоянии вытянутой руки. О том, как родился и вырос «Праздник науки», Сергей делится с читателями журнала «Жить интересно!».

Формула любви к физике и химии

Два года назад я начал заниматься тем, что сегодня превратилось в «Праздник науки». Что это такое? Занимательно-познавательные занятия для детей всех возрастов, на которых мы совместно с ребятами проводим опыты по физике, химии и биологии, чтобы лучше разбираться в том, как устроен окружающий мир.

Я подробно и понятно рассказываю, почему из колбы повалил густой фиолетовый дым, почему давление приводит к взрыву или как удается смотреть сквозь собственную ладонь. Мне важно именно продемонстрировать теорию на практике. Объяснить, для чего важно помнить и понимать законы и формулы. Показать, что за латинскими буквами химической реакции скрывается яркий огонек, а при помощи атмосферного давления можно переворачивать стаканы с водой, не проронив ни капли.

Все началось с простого интереса. В детстве отец привил мне восхищение окружающим миром и кайф от его познавания. Когда я сам стал отцом, осознал эту ответственность — открывать мир новому человеку. Я накупил книг по занимательным наукам и естествознанию и так увлекся, что начал «тренироваться» на чужих детях.

Проект «Праздник науки» начался с очень простых занятий и примитивных опытов. Я даже создал специальную программу и назвал ее «Кухонная лаборатория». До сих пор ее показываю и расширяю. Ее смысл в том, что все составляющие для опытов можно найти на любой кухне: простые ингредиенты помогают открыть необычные свойства привычных вещей. Знаменитый опыт — как засунуть яйцо в бутылку без помощи рук — никогда не устаревает, к тому же потрясающе показывает действие силы атмосферного давления.

Я стараюсь строить свои выступления именно в форме занятий, а не просто развлечения. Поэтому больше всего люблю работать в школах с аудиторией от 9 лет — такие ребята уже многое знают. Но реально ко мне на занятия, которые чаще всего проводятся в «Зеленой школе» в парке Горького или в «Читалке» на Чистых прудах, приходят дети от 4 и до 60. Наши занятия, поверьте, интересны и взрослым. Так, недавно на «Дне химика» в библиотеке им. Тургенева я читал лекцию для родителей — рассказывал о простых опытах, которые можно провести в домашних условиях. Например, достаточно смешать крахмал и воду и у вас получится удивительная «неньютоновская жидкость». Если вы медленно погрузите в нее палец, то ничего особенного не произойдет, но ударьте с размаху, и ваш кулак наткнется на твердое препятствие.





Конечно, дети остаются детьми. Они хотят удивляться и впечатляться. И поэтому всегда просят ярких вспышек, взрывов и прочих радостей. Я их понимаю, и всегда иду навстречу. Частенько, когда программа уже закончилась, мы остаемся доделывать или повторять особо запомнившиеся опыты. Мне самому это интересно. Я не только ведущий, но в то же время и участник, и увлеченный зритель.

Я всегда отвечаю на вопросы. Не скрываю, где можно купить необходимые реактивы и сколько они стоят. Подробно, под запись объясняю те или иные реакции. Тут можно быть спокойным — ничего опасного в химических магазинах несовершеннолетним все равно не продадут. А некоторые потом приходят и рассказывают, получился у них опыт или нет.

Как человек, интересующийся наукой, я подвержен сомнениям. В мире вообще очень мало вещей, о которых можно говорить со 100% уверенностью. Так и я, бывает, сомневаюсь в качестве своих занятий или в собственной компетенции. Это происходит несмотря на то, что я часто получаю лестные отзывы о своей работе и меня приглашают самые различные площадки.

В минуты слабости меня поддерживает жена, которая убеждает, что я как никто другой умею общаться с детьми, умею их заинтересовать. А это крайне важный навык, когда вокруг тебя сидит сорок гиперактивных индивидуумов. Жена помогает и с развитием проекта — придумывает различные маркетинговые ходы, переделяет ТЗ и улучшает сайт, заставляет меня продумывать каждое занятие и подробно прописывать сценарии.

**Если после моих занятий
ребенок заинтересуется,
что же это им рассказывают
в школе, возьмет книгу
или просто залезет в Гугл
— это доставляет мне
неподдельную радость**

Потрясающее чувство, когда на почту приходит письмо: «После встречи с вами дочка решила стать химиком». Вообще-то я трезво оцениваю свое влияние на детей и не ожидаю чего-то особенного. Но если после моих занятий ребенок заинтересуется, что же это им рассказывают в школе, возьмет книгу или просто залезет в Гугл — это доставляет мне неподдельную радость. В конечном итоге, можно сказать, что у меня есть Великая Цель — чтобы в мире было больше стремления к рациональному познанию, чтобы наши дети восхищались красотой мироустройства, росли умными и добрыми, открывали чарующие и великие тайны Природы. Но пока я сам расту вместе с детьми. Наука для меня — великое путешествие человека по миру, в котором ему выпало жить. А жизнь — один большой эксперимент.

Жизнь в режиме разноплановой многозадачности

У меня множество интересов, я пытаюсь находить время на самые разные увлечения. Так получилось, что сейчас я совмещаю следующие ипостаси: университетский преподаватель (РГУИТП, кафедра «Дизайн и реклама»), автор и ведущий мероприятий «Праздника науки», журналист (три года был редактором журнала «Ровесник», но в итоге ушел обратно на фриланс), соавтор журнала о жанре ужасов DARKER, лектор по современной культуре, автор проекта по профориентации «Множество профессий в дизайне», автор блога о книгах «365 дней книжного червя». И, конечно, этот список можно дополнить путешествиями с семьей, встречами с друзьями, регулярными занятиями спортом и прочими способами веселья.

В сентябре в Пензе состоялся первый книжный фестиваль — замечательное культурное событие, ставшее настоящим событием в жизни города. Приехали интересные издательства, выступали знаменитые писатели, люди запросто общались со своими кумирами и внимательно слушали их публичные выступления. В рамках этого фестиваля я выступил организатором отдельной секции, мини-фестиваля комиксов. Рисованные истории — еще одно из моих увлечений.





Я давно читаю лекции о комиксах, пишу рецензии и статьи, активно участвую в жизни московского комикс-клуба, выступил соавтором нескольких историй и сейчас пишу свой собственный сценарий. Один из участников фестиваля, питерский художник-комиксист Владимир Лопатин назвал меня «специалистом широкого профиля», и на данный момент мне больше всего нравится это определение моей деятельности.

Мой книжный блог, кстати, в итоге вылился в работу при Российской государственной библиотеке для молодежи. Я устраивал встречи с писателями, клубы по интересам. А журналистика подарила мне возможность встретиться со многими моими кумирами, а также просто интересными собеседниками и выдающимися людьми. Я очень редко отходил от правила: брать интервью только у тех, с кем хочется пообщаться самому. Следуя ему, встречался с писателями Мишель Уэльбеком и Амели Нотомб, переписывался с Рубеном Гальего, беседовал с моими музыкальными кумирами Патти Смит, Николаем Гудзем (Gogol Bordello) и Джонни Роттеном (Sex Pistols), режиссерами, актерами, художниками... Всего я взял более сотни интервью.

Неиссякаемый поток опытов и экспериментов

Как я уже сказал, жизнь для меня — это большой эксперимент. Обычно на вопрос о том, почему у меня столько различных областей интересов, я отвечаю с иронией: все равно умирать, так почему бы не попробовать разное? В этой шутке для меня содержится доля правды. Главное — найти силы, отыскать то, что помогает зарядиться. Для меня это тренировки три раза в неделю в зале, а недавно я начал новый эксперимент — ежедневная медитация.





Существуют исследования, подтверждающие, что медитация улучшает память, оказывает положительное воздействие на мозг, особенно при возникновении стрессовых ситуаций. Что ж, стоит проверить!

Из планов на ближайшее будущее: я, наконец-то, хочу написать пару собственных литературных произведений. Одно художественное в форме романа. Другое — научно-популярное, связанное с опытом создания и развития «Праздника науки», в котором хочу рассказать, как много потрясающего в обыденных вещах и как увлекательно открывать этот мир родителям вместе с детьми.

С самого детства я хотел попробовать что-нибудь писать. Но почему-то не разрешал себе. В свое время был поражен биографией Джека Лондона. И на китобойном судне он плавал, и кочегаром был, и боксером, и журналистом, и даже бродягой, за что успел посидеть в каталажке. В итоге я пришел к выводу, что сначала и мне необходимо поднакопить жизненного опыта, попробовать себя в самых разных областях. Но в этом году я почувствовал: что-то внутри сдвинулось. Пришла пора выпустить все сюжеты на бумагу. Получится или нет — не важно. Важно сделать попытку.





БОНУС ОТ СЕРГЕЯ

Как привить своему ребенку любовь к науке

«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ МАТЕМАТИКА»

Якова Перельмана.

Классика, отлитая в бронзе. Самое замечательное и важное в этой книге то, что прежде чем перейти, собственно, к математике Перельман фокусируется на внимательности, эрудиции, умении смотреть, подмечать и осмыслять увиденное. Одно из характерных заданий, например — определить предметы, нарисованные с необычного ракурса.

«НАХОДИЛКИ»

Зины Суровой и Ксении Дрызловой.

Это журнал прогулок с заданиями: найди пять листиков от разных деревьев, рассмотри камни под ногами, и прочее. Книга для малышей от четырех лет. Во-первых, это очень важное первое системное исследование окружающего мира. Во-вторых, что не менее важно — это стимуляция совместных занятий детей и родителей.

«КОСМОС»

Зины Суровой и Дмитрия Костюкова.

Если ваш ребенок говорит, что хочет быть космонавтом, или просто интересуется темой — подарите эту книгу. Костюков несколько лет фотографировал на Байконуре, Сурова дополнела фотографии иллюстрациями, превратила некоторые из них в схемы и снабдила интереснейшим текстом. Книгу ребята сделали на собственные деньги. В результате: колossalный успех, премии, рецензии в журналах, а издатели кусают локти, что не приобрели права.

«ФИЗИКА БЕЗ ПРИБОРОВ»

Лассе Левемарка и Класса Фреска.

Это сборник простейших физических опытов, которые можно провести дома, буквально «на коленке». Притом, что каждый из них объясняет фундаментальные научные законы. С этой книгой ребенок сможет целый год развлекать одноклассников на уроках и даже стать любимчиком учительницы физики.

«ИЗ ЧЕГО ВСЕ СДЕЛАНО» Любови Стрельниковой.

Этой замечательной книге в 2011 году была присвоена премия «Просветитель». Стрельникова — главный редактор «Химии и жизни», именно об этом в своей книге и рассказывает: наша жизнь — это химия, все вокруг — тот или иной элемент. И повествует так доступно и занимательно, что читать ее одно удовольствие в любом возрасте.

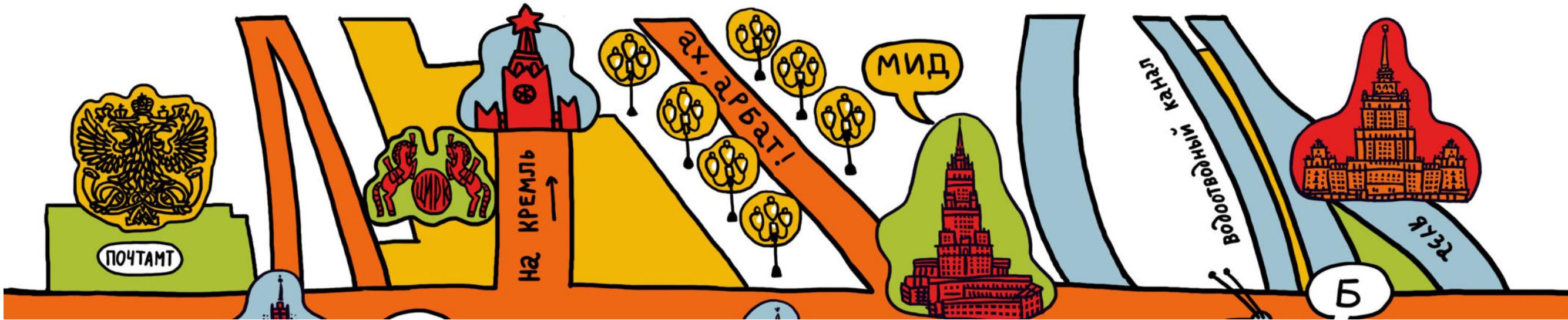
ВСЯ МОСКВА В ТВОИХ РУКАХ!



ПИВНАЯ КРУЖКА „МОСКВА В ТВОИХ РУКАХ“

И ДРУГИЕ АВТОРСКИЕ ПОДАРКИ - В МАГАЗИНЕ „БЕЛОЛАПИК“

WWW.BELOLAP.RU 8 499 713 70 10



[к содержанию](#)

Ольга
Скребейко



Исследовательница жизни
и себя, блогер, тренер и коуч.



Кто вы такой, и что мне от вас надо?

Как я познакомилась с собой

Сказать честно, я не раз думала, что со мной что-то не так. Нормальные люди живут нормальной жизнью: учатся в школе, поступают в вуз, выбирают себе работу, иногда эту работу меняют, ездят в отпуск, покупают квартиры и машины, рожают детей. А у меня какое-то вечное шило в одном интересном месте.

Когда мне было пятнадцать, мне очень захотелось открыть компьютерный клуб — и он открылся (первый в городе). Потом мне очень захотелось сделать журнал, потом — открыть по франшизе танцевальную школу, а потом проводить в Перми игру «Дозор», и кафе открыть (как здорово, что рядом всегда были надежные мужчины, в партнерстве с которыми получались прекрасные проекты). И параллельно читать сотни книг, учиться на разных курсах и тренингах, рукодельничать всеми возможными способами, самой кого-то учить.

Однажды я наткнулась в интернете [на очень интересный материал](#). Автор — молодой человек по имени **Иван Пирог** — рассуждал о том, почему же системы управления временем прекрасно работают для одних людей и совершенно не работают для других.

Я читала эту статью и расцветала: оказывается, я не одна такая ненормальная, кого любые системы сами по себе повергают в глубочайшую тоску. Не только я не представляю себя офисным служащим с фиксированным рабочим графиком. Оказывается, все люди на земле делятся на рационалов и иррационалов.

Первые умеют разложить свою жизнь по полочкам, составлять планы и четко следовать им. Это для них пишутся классические книги по тайм-менеджменту. Это они часто становятся гуру и профессионалами в своих областях.

Зато вторые превращают жизнь в игру, чтобы жить было не скучно. Да, их работоспособность зависит от настроения, да, термин «творческий беспорядок» придумали именно они. И все же такие люди есть. И часто они достигают успеха в очень разных областях жизни. Одновременно. Они успешны и в бизнесе, и в знании языков, и в игре на музыкальных инструментах, и в фотографировании, и в работе со словом, и в путешествиях. Просто про них мало знают и мало пишут.

Чтобы стать успешным иррационалом, нужно просто понять, что ты такой, да. И переделывать себя не надо. Нужно знать свои сильные стороны и планировать свою жизнь немножко по-другому. Кстати, об этом Иван Пирог рассказывает в другой, тоже очень интересной статье [«Спонтанное планирование и жизнь в потоке»](#).



© Photo — Ursus Wehrli

Чем же рационалы отличаются от иррационалов?

→ ПРИЗНАКИ РАЦИОНАЛОВ:

- Любят составить четкий план и неуклонно следовать ему для достижения своей цели. Имеют одну глобальную цель и несколько подцелей.
- Работоспособность и выполнение поставленных задач мало зависит от настроения. Рационалы настраиваются на работу, даже если эмоциональное состояние не располагает к этому.
- В арсенале рационалов всегда несколько способов достичь цели. Если не подходит один, они пробуют другой.
- Спокойно относятся к однообразной работе.
- Рационалам комфортно, когда есть определенность и контроль над ситуацией.
- Рационалов злят непредвиденные обстоятельства, вынуждающие переделывать весь план. Затянувшиеся неопределенности приводят к сильному стрессу, если долго не удается взять ситуацию под контроль.
- Любят порядок. Им комфортно, когда вещи лежат на своих местах.
- Изучают новый материал, прочитывая книгу последовательно: от начала до конца.
- С утра планируют, что будут есть на ужин. В среду планируют, в котором часу поедут за покупками в супермаркет на выходных.

Рационалов можно сравнить с машинистами поездов. Они планируют маршрут, время и продолжительность остановок на промежуточных станциях. Прибывают в пункт назначения с точностью до минуты и очень не любят непредвиденных задержек поезда.

Великий потенциал рационалов: стать большими профессионалами в одной выбранной области. Они действуют продуманно и выполняют намеченное в срок. Их ценят за качество проделанной работы, пунктуальность и скорость.

Успешные рационалы — тот самый образ, к которому страстно, но безуспешно, стремятся иррационалы. Стремятся, поскольку не знают о своем потенциале и о том, как его реализовать.

Любопытный факт:
соотношение рационалов
к иррационалам на планете
Земля приблизительно

49% к 51%

→ ПРИЗНАКИ ИРРАЦИОНАЛОВ:

- Имеют целый арсенал разнообразных целей. Стремятся преуспеть в самых разных областях.
- Когда не удается достичь одну цель, иррационалы переключаются на другую. В отличие от рационалов, которые меняют не цель, а способ ее достижения.
- Работоспособность сильно зависит от настроения. Если у иррационала плохое настроение, он будет избегать запланированной работы, откладывая ее «на потом».
- Однообразие и монотонность угнетают их. Любят выполнять работу в форме игры. Часто ищут новые подходы для выполнения одной и той же работы.
- Спонтанны и непредсказуемы. В непредвиденных обстоятельствах действуют быстро, гибко и эффективно. Отсутствие контроля над ситуацией не беспокоит их.
- Не любят наводить порядок. Их не волнует, лежат вещи на своих местах или нет.
- Всегда терпят провалы, пытаясь применить рекомендации общепризнанных систем управления временем.
- Мотивация падает, если приходится изучать новый материал, прочитывая книгу в строгой последовательности. Часто им хочется забежать вперед и перейти к более интересным главам.
- Иррационалам сложно отвечать на такие вопросы, как «Что будешь есть на ужин?», «Сколько времени будешь в гостях?», «Сколько времени тебе нужно, чтобы выполнить эту работу?»
- Когда о чем-то рассказывают, часто отвлекаются на посторонние темы, затем возвращаются к основной теме, затем снова отвлекаются.

Иррационалы похожи на водителей автомобилей, которые в любой момент могут отклониться от намеченного пути и поехать другой дорогой. Например, если впереди маячит пробка, они быстро сворачивают и объезжают ее. Если вдруг позвонил родственник по срочному делу, они разворачиваются и едут в обратную сторону.

Быстро реагировать на непредусмотренные ситуации машинистам поездов гораздо сложнее, чем автомобилистам. Зато они чаще достигают пункта назначения, чем водители, постоянно меняющие направление.

Великий потенциал иррационалов. Успешные иррационалы — редкость. Но если они попадаются, то до глубины души удивляют окружающих. Это люди, успевающие учить несколько языков, управлять тремя бизнесами, заниматься двумя видами спорта, уделять время семье, посещать новые семинары, путешествовать, общаться с новыми людьми, за день бывать в самых разных местах, изучать несколько очень непохожих областей деятельности и так далее.

То есть они успешны в очень разных областях и создают впечатление людей, которые умудряются делать сто дел одновременно.

Как же я ошиблась!

Я причислила себя к иррационалам и вздохнула с облегчением. С тех пор моя жизнь изменилась, я продолжала пробовать разные пути и способы продвижения к моим мечтам, в том числе много ценного я почерпнула из книги **Яны Франк** «Муза и Чудовище. Как организовать творческий труд».

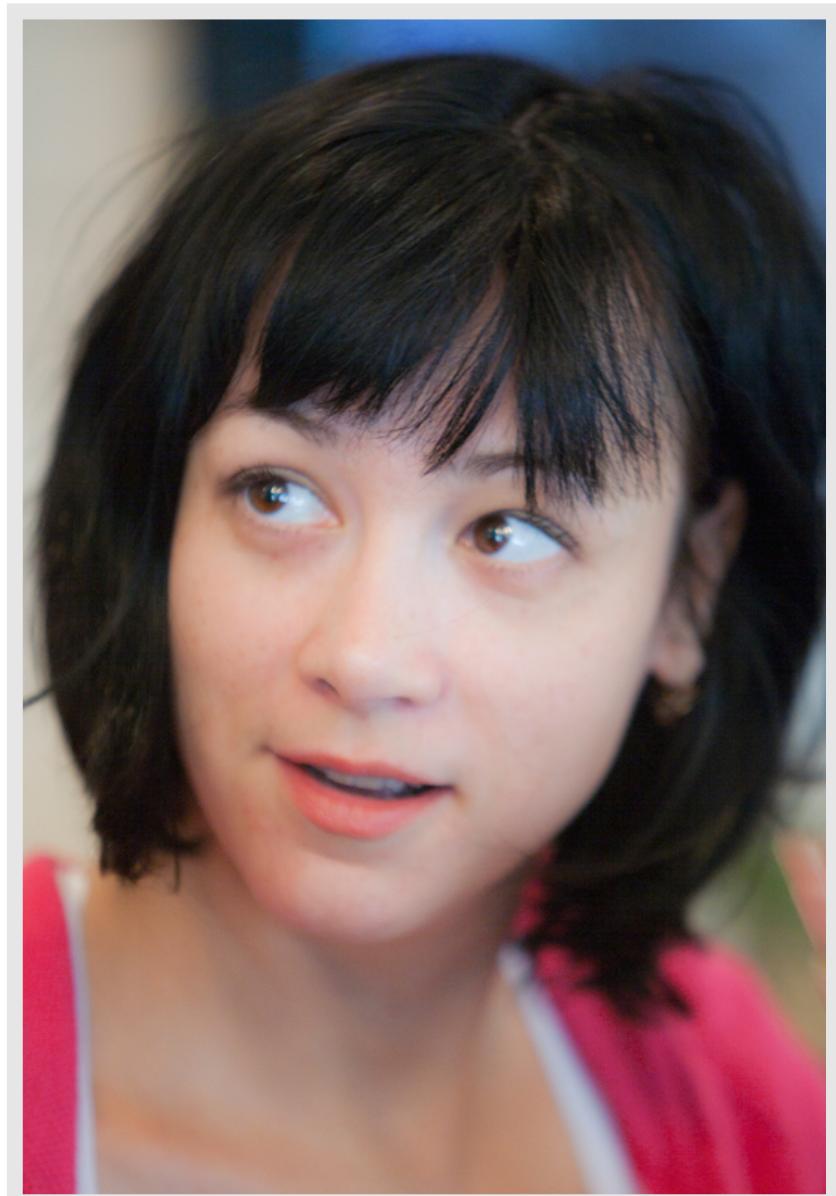
Тогда я подумала: вот он, пример успешного иррационала! Но я здорово ошиблась. Оказалось, иррационалы — далеко не всегда «улетевшие» творческие люди. И самые творческие из творческих людей иногда бывают железобетонными рационалами.

Вот что мне написала Яна Франк в ответ на просьбу поделиться секретами «иррационального» образа жизни, мыслей и творчества:

— Странно, я, во-первых, считаю, что всю жизнь занята одним делом (я рисую), а то, что художник может попробовать приложить свое творчество ко многим вещам, от шелкографии до веб-сайта, это ведь даже в стандартное художественное образование входит — разве это разные дела?

В моей семье у многих просто с детства было такое представление об «общем развитии» — бабушка так учила в гимназии латынь, что хватило на то, чтобы потом 20 лет преподавать в университете, при этом она это никогда не считала ни своим призванием, ни профессией. Мы все занимались по 10 лет музыкой и играли на инструментах, хотя и музыкантом никто быть не собирался. И все рукоделия из «энциклопедии рукоделий», по мнению бабушки, нужно было уметь, даже не для того, чтобы делать, а чтобы понимать, достаточно ли хорошо выполняет их прислуга. Поэтому, например, написать книгу о своем опыте (каком угодно, в любом деле) считалось базовым умением — систематизировать свой опыт и выражать свои мысли всех учили лет с восьми.

И разве это не рациональный путь — когда пробуешь и прикладываешь к себе разные системы (в том числе организации времени), потом анализируешь опыт, пытаешься понять, почему это не сработало. Пытаешься подкручивать конкретные детали, потом опять подводишь итоги и осмыслишь опыт. У меня дома тысяча мелочей для всех видов творческой деятельности, но они живут на стеллажах, где стоят в ряд подписанные коробки — на каждой коробке — перечисление содержимого.



Яна Франк



Художник-иллюстратор, известный под псевдонимом Miu Mau, автор книги по самоорганизации для творческих личностей.

У меня даже полки с одеждой в шкафу подписаны. И все ящички на комодах. Какой же я иррационал? :-)

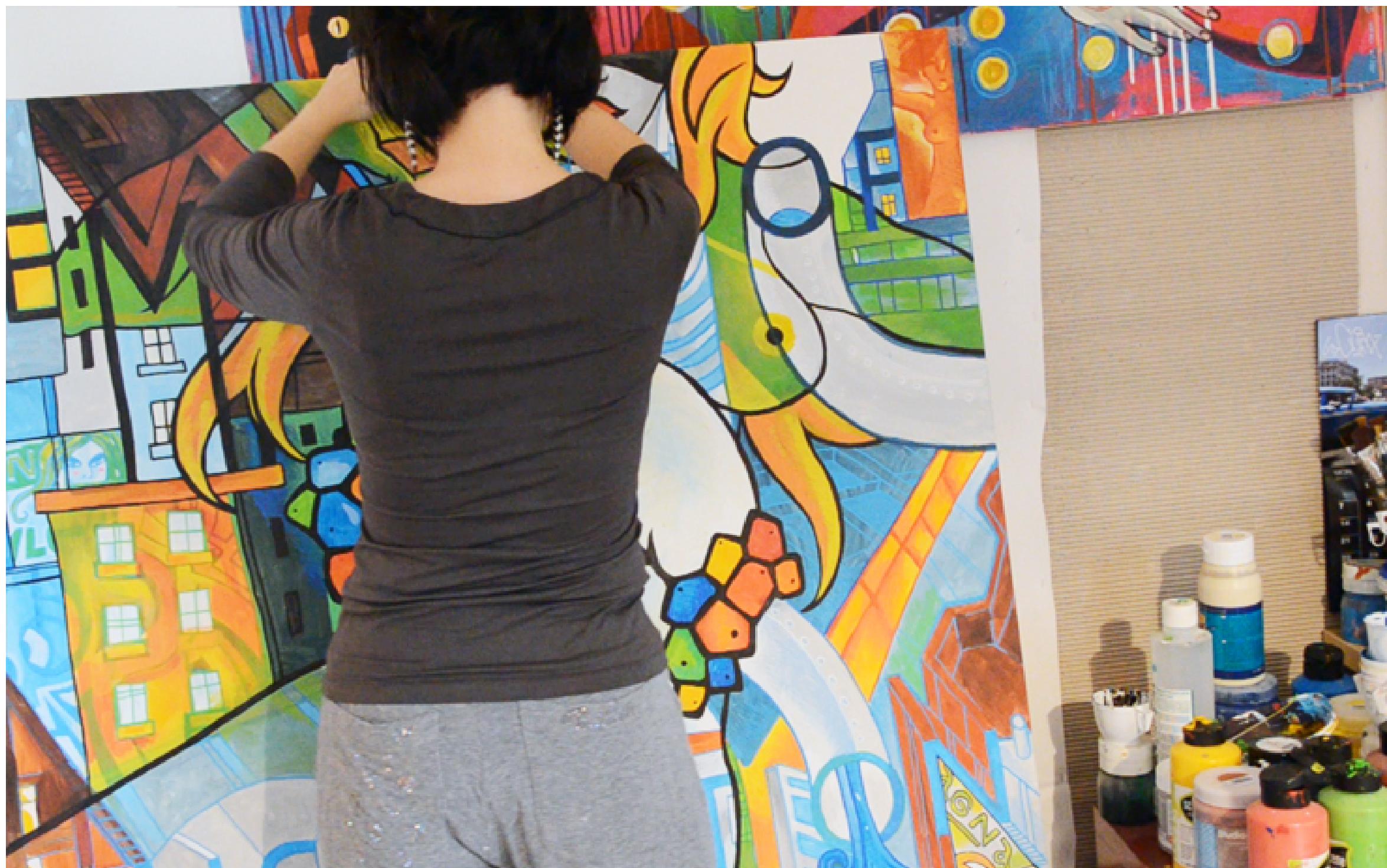
Я написала книгу о том, как упорядочить творческий труд! Я придумала свою систему, как спланировать любую работу, включая творческую! У меня самое позднее в воскресенье есть ВСЕГДА готовый полный план (с точностью до нескольких часов) на всю следующую неделю!

Я обожаю убираться. Я не могу думать в беспорядке. Если у меня серьезная проблема, или трудная задача, над которой надо хорошо подумать, я должна сделать генеральную уборку, потому что я могу хорошо думать только в полной пустоте и чистоте. Отсутствие контроля над ситуацией меня убивает! Я панически боюсь ситуаций, когда у меня нет заказов на восемь часов в день минимум на полгода вперед — т.е. по сути, хоть я и фрилансер официально, фрилансерский образ жизни — не для меня. Самый страшный стресс для меня — если кто-то или что-то вклинивается в мои планы, и я не могу продолжать начатое, а также не узнаю немедленно совершенно точно, когда это кончится, чтобы я смогла снова вернуться к намеченному.

И я всегда занималась одним и тем же делом — хоть и подъезжала к нему с разных сторон. Не арт-директором в агентстве — так арт-директором своего собственного бизнеса, если не журнальные иллюстрации — так книжные, или оформление предметов и т.д.

И я всегда спокойно отношусь к однообразной работе. Поэтому меня никогда не раздражает необходимость отправить несколько часов уже отработанной рутины в мусорную корзину и сесть переделывать на столько же часов. Я флегматично говорю: «Все равно я собиралась рисовать до конца моей жизни, какая же мне разница — еще трое суток старое перерисовывать или рисовать новое?»

И я знаю, что у меня будет на ужин всю неделю. Я каждый день считаю съеденные калории — все до единой! Мои друзья знают очень точно, где я, потому что план мой вырублен в камне: в среду и пятницу я иду на спорт в означенное время, которое навсегда вписано в мой календарь, потом я ровно 55 минут оттуда топаю пешком до дома. В эти дни в 12 приходит моя практиканта, с нею я в конце дня выхожу в сторону этого спорта.



К 12 я успеваю сделать почту для магазина и съесть завтрак, который всегда состоит из одинакового набора продуктов, калораж которых я знаю до копейки. В четверг я работаю с 12 до 4, потом иду в спортзал, бегать ровно две серии сериала, который я смотрю на английском. Список, что я буду смотреть, ближайшие примерно 300 серий можно посмотреть в моем экаунте в «видеотеке», откуда мне автомат присыпает следующее, когда я досмотрю предыдущее. Ну и так далее. Ну какой же я иррационал? :-)

И языков я не знаю — русский и немецкий у меня родные. А английский я учила сама — так я до более или менее нормального состояния его доучивала лет пятнадцать. И он у меня до сих пор плохой. Вот, поправляю, смотря сериалы на английском.

Короче — я просто никак в этой системе не могу определить себя как иррационала. У меня даже хобби все одинаковые — они ВСЕ как-то сводятся к переработке моих иллюстраций во что-нибудь :-)

P.S.

Книги — это всего лишь описание опыта. Каждая из моих книг писалась, когда весь текст книги уже полностью был сложен у меня в голове, я точно знала, что и в каком порядке я буду писать, все мысли были продуманы и проговорены по сто раз. У каждой из моих книг до начала написания было название. Я садилась, писала оглавление (с налету, в один присест) и потом по пунктам расписывала каждую из глав. Пробегалась потом два раза спелл-чекером — и все. Потому что все уже было сто раз решено в голове — оставалось только записать :-) И это ведь книги о том же — о моей работе и о том, как бы поэффективнее ее делать.



Муза и Чудовище

Как организовать творческий труд

ОТРЫВОК
ИЗ КНИГИ



Муза, где твои крылья?

Как отстоять свое желание
сделать творчество
профессией и научиться
живь на вдохновении, не
оборвав Музе крылья

ОТРЫВОК
ИЗ КНИГИ



365 дней очень творческого человека

Ежедневник для тех, чьей
работой руководит Муза.

ОТРЫВОК
ИЗ КНИГИ



12 времен года, Или Все, что имело значение в этом году

Ежедневник для
нелинейно мыслящих
людей

ОТРЫВОК
ИЗ КНИГИ



Полная свобода: движения, путешествий, занятий, любви и творчества

Я продолжала исследовать себя, развиваться в разных направлениях, учиться новому. Больше всего мне нравилось встречаться с интересными людьми, разговаривать с ними, расспрашивать про их жизни. Многому в процессе этих разговоров получалось учиться. И с каждым таким разговором, с каждой такой встречей я раскрывала новые грани себя. Расширяла границы комфорта, начинала делать новое. И вот недавно я устроила себе встречу с безграничной Свободой. И почувствовала, что впереди еще столько интересного и нового, и поняла, что исследование и поиски себя — это бесконечно долгий и настолько же бесконечно интересный процесс.

А к Свободе я прикоснулась во время трехдневного общения с Зап. Впервые я увидела Зап в ролике на Youtube. Стойкая, невероятно красивая девушка занималась йогой на берегу океана. От этого зрелища невозможно было оторваться.

Вскоре оказалось, что эту девушку знает почти весь мир. Так я вышла на блог Зап. И мне очень захотелось познакомиться с нею. Во многом то, что пишет Зап — вызов для меня и выход за рамки привычного и устоявшегося. А туда так хочется шагнуть!

Сначала я предложила Зап большое групповое интервью в программе «Путешествие к центру себя». Сразу несколько участниц задавали ей самые разные вопросы в течение дня, а она отвечала. Вот что из этого получилось:
<http://nyonechka.livejournal.com/179842.html>



Впервые я увидела
Зап в этом видео



Alexandra Yakushina

А после этого я пригласила Зап в Пермь — она придумала для нас большой тренинг о Свободе. И когда мы познакомились лично, побеседовали специально для журнала «Жить интересно!».

— Зап, чем вообще ты занимаешься в жизни?

— Познанием самой себя, в основном. Делаю я это с помощью работы фотомоделью, хотя это больше творчество, чем работа. С помощью тренингов, с помощью выступлений. С помощью всякой писательской деятельности. С помощью размещения фоток в Instagram.

Еще в моей жизни есть жонглирование с хрустальными шарами, танцы (я танцую стриптиз). Я учитель йоги. Еще я — ведущая шоу.

Тренинги, встречи — это, наверное, основной сейчас способ моего воплощения в реальности. Раньше было больше шоу.

— Расскажи, пожалуйста, немножко про твой обычный день?

— Это, наверное, покажется странным, но мои обычные дни проходят довольно скучно. Хотя многое зависит от того, где я нахожусь.

Если мы с мужем отправляемся куда-то (мы были с ним в Крыму, на Ибице), мы пытаемся составить график, где все расписано по часам, и пытаемся этому графику следовать. Часто это получается, и мы успеваем много всего сделать, но прелесть графика в том, что его можно нарушать и заниматься чем-нибудь другим.

Сейчас я живу в Питере. Мой день начинается около десяти утра. Час-полтора-два уходит на какие-то личные тренировки, еще несколько часов я посвящаю интернет-активности, разнообразной работе. Как правило, почти каждый день (а бывает и по два раза в день) яучаствую в каком-то тренинге, иногда веду тренинг сама. Заканчивается день разговорами на кухне. Часа в два-три ночи я сладко засыпаю. Еще в течение дня я много учусь.

— Чему ты учишься?

— Сейчас я работаю по нескольким книгам (одна из них — «Путь художника»), слушаю несколько видеолекций одновременно (это привычка — делать все и сразу), применяю то, что узнала. Еще я учусь разнообразным танцам, недавно это был балет.



© Photo — Freda Elliot-Wilson
www.ishootpeople.co.za

Я занимаюсь голосом, у меня очень интересный преподаватель-буддист, он учит меня осознанности в каждом звуке, который я произвожу.

Я очень много учусь на тренингах, которые я веду. Хочешь чему-нибудь научиться — делай тренинг. У меня каждую неделю происходит тренинг, встречи клуба «Свободная любовь». Там есть какая-то тема, которую мы освещаем, и для того, чтобы подготовится к этой теме, мне нужно перелопатить какое-то количество материала. Я очень многому учусь, разговаривая об этом с людьми, слушая их идеи.

— С чего началось твоё исследование себя?

— В ноябре этого года у меня, в некотором смысле, праздник: десять лет с пробуждения. Это случилось в 2003 году. Не в один момент, не сразу, но, тем не менее, в ноябре случилось такое, что я сейчас называю «пробуждением», хотя раньше я не думала об этом именно так.

Я поняла, что живу несчастливо, мне это не нравится, я хочу научиться быть счастливой. Я начала искать людей, которые, по моему мнению, живут счастливо. Подсматривать, подглядывать за ними, как они это делают. При этом я не знала, счастливы ли они на самом деле или нет. А очень часто получалось так, что внутри-то они счастливы не были. То есть это было какой-то маской, за которой ничего не стояло.

Постепенно я научилась различать, буквально с первого взгляда, кто действительно счастлив, а кто прикидывается. Я закапывалась все глубже и глубже в эту науку, мне начали попадаться действительно счастливые люди по всем фронтам. Может быть, не самые просветленные, просвещенные, умные, богатые, но действительно счастливые.

Постепенно их становилось все больше и больше, и я даже не заметила, как сама научилась быть счастливой практически постоянно. Лет пять назад случилось такое, ну, «официальное» пробуждение, когда я начала жонглировать, танцевать, чудить по-всякому, уже не скрываясь от людей, не пытаясь казаться «нормальной». И мир меня, в общем-то, только поддержал.

Первым делом я побрилась налысо. Не в знак протеста, не по приколу, а потому что проиграла волосы в нарды.

— Начала чудить? Как это выглядело?

— Первым делом я побрилась налысо. Не в знак протеста, не по приколу, а потому что проиграла волосы в нарды. Это было в Абхазии на Новый год. Компания собралась самая вдохновляющая. Мы дивно проводили время, гуляли по горам, вели психологические беседы, занимались какими-то танцами и играли в нарды на ставки. Однажды ставкой были волосы на голове, и я проиграла.

Когда я через пять дней вышла на работу, в офисе, конечно, все офигели. Приличная международная компания, там все пытались заставить меня ходить в офис-луке и все такое. Но волосы же обратно не приклейишь. Увольнять тоже жалко, хороший работник. В общем, ко мне постепенно все привыкли и отстали от меня.

— Когда ты поняла, что в жизни назрели более серьезные перемены?

— Я продолжала работать в офисе «с девяти до шести», потом ехала в школу жонглеров вести мастер-классы до полуночи, потом мы с друзьями сидели на кухне часов до трех и разговаривали. В семь я просыпалась, чтобы ехать на работу. Это было прекрасно. Мне не хотелось спать, меня перло от того, что происходит, я была влюблена в жизнь и в саму себя.

Где-то через год-два я поняла, что работа мне совсем не нравится, что она отвлекает меня от жизни. А поскольку главной функцией работы было материальное обеспечение — то, что мне, в общем-то, не особо нужно, потому что меня уже моя остальная жизнь вполне подпитывала — я решила, что с работой надо завязывать. Я сказала: «Ребята, ищите мне замену». Поначалу меня не хотели отпускать, несмотря на все мои финты, потом все-таки нашли на мое место другого человека, и я ушла. И все. Стала делать то, что я делаю.



Упражнение «Тигр»!

Йога с человеческим лицом, Новая Голландия.
© Фото — Андрей Клемешов. Июнь 2013, Питер.



Волшебный, невероятный Киевский фестиваль огня, и Зап, его ведущая.
20 000 магов и чародеев, смотрящих на огонь.

— Я на тренинге записала твою фразу: «У меня нет времени на негатив и на ругань, давай я тебя лучше обниму». Ты всегда такая?

— Нет, я живой человек. Есть люди, которые меня бесят и выносят мне мозг. Я с этим работаю, и это очень интересная работа. Я даже благодарна тем, кто пытается это сделать, потому что это тоже процесс понимания самой себя, своих слабостей, каких-то своих белых пятен или мрачных, темных.

У меня был такой период в жизни, когда я безудержно практиковала позитив — знаешь, такой, с розовыми очками, с бабочками в животе. Это была моя ментальная практика в ответ на весь тот негатив, мрачняк и трагедию, которая была в моем подростковом периоде, мне надо было дотянуть себя до обратного полюса. Идиотский, безудержный позитив у меня был в жизни. И я поняла, что это не останавливает появление негатива, ощущения эти находятся гораздо глубже, бессмысленно закрывать на них глаза и прятать скелеты в шкафах. Сейчас я наконец-то осознанно пришла к тому, что надо открыть глаза на все, что происходит в жизни. Это происходит — и это прекрасно. Со всеми моими реакциями, какими бы они ни были.



© Фото — Стас Ахунов, http://vk.com/i_stas
Июнь, 2013, Питер.

Вот еще, из випассаны: «Ага, со мной случилось что-то плохое. Посмотрим, сколько это продлится».

— Подари мне, пожалуйста, четыре рецепта счастливой жизни от Зап.

— Давай! По материалам лекции «Искусство жить».

ПЕРВОЕ: взять ответственность за свою жизнь исключительно на себя. Перестать перекладывать свою ношу на других.

ВТОРОЕ: научиться пребывать здесь и сейчас всегда.

— Как?

Вот так. Здесь и сейчас — вот оно. Есть, естественно, такие моменты, когда надо что-то обдумать, проанализировать, спланировать. Обдумала — вернулась в «сюда». Даже когда ты обдумываешь, все твои ощущения в теле продолжают происходить. Очень хорошая привычка для возвращения «сюда» — это наблюдение за дыханием. Когда ты занимаешься дыхательными упражнениями — пранаямой и прочими, ты начинаешь замечать все ощущения, которые происходят внутри тебя в процессе дыхания.

Если что-то меняется — ты сразу «просыпаешься». Это очень хороший звоночек, чтобы предотвратить появление каких-то негативных ситуаций. Очень часто мы знаем, что в нашей жизни произойдет что-то мелодраматичное. Плохое, хорошее — не важно. Важно, что мы знаем об этом заранее. Дыхание нам об этом говорит, ощущения в теле нам об этом говорят.

ТРЕТИЙ принцип — это думать либо о хорошем, либо конструктивно.

Негатив в целом неполезен и вообще не помогает. Если случилось что-то трудное, тяжелое, расстраивающее, надо конструктивно подойти к этому моменту. Есть проблема — есть решение. Негативные эмоции совершенно не нужны. Есть хорошее — можно порадоваться.

Да, вот еще цитата с тренинга: «Энергия — она не плюсовая и не отрицательная, она просто есть или ее нет».

Похоже на кнопку on/off. Скажем так, я даже не считаю, что ее нет, она всегда есть — непроявленная, та, которую мы не способны ощутить. Энергии бесконечное количество, ее хватит на всех. Знаешь, как иногда говорят — если все люди станут художниками, кто будет машины собирать, строить дома и всякое такое? А я думаю, найдутся те, кто станет художником в этом, вот и все.

И получается, что у нас есть энергия и есть способность ее ощущать. Эту способность мы можем развивать. Точно так же у нас есть способность ее трансформировать.

Когда у нас ум вредный, избалованный, негативный, у нас очень высокая способность трансформировать энергию в негатив. Если мы его тренируем на обратный процесс — он учит трансформировать энергию в то, что нам надо. Не всегда только в позитив. Но то, что нам не нужно, мы убираем, для этого у нас есть инструменты.

НУ И ПОСЛЕДНЕЕ свойство счастливой и хорошей жизни — это делать добрые дела. Просто делать добрые дела для всех, кто здесь есть: для себя, для родных и близких, для незнакомых людей, просто для мира.

— А куда включить движение и постоянное развитие?

— Это включается в четвертый принцип, по моему. В добрые дела. Потому что если мы не двигаемся, мы делаем себе зло, мы болеем. Саморазвитие и физические упражнения — это тоже ответственность за пребывание в настоящем моменте. Потому что мы делаем физическое упражнение здесь и сейчас — в этом и кайф.

— Еще какой-нибудь секрет от Зап откроешь?

— У меня есть хороший совет для всех, кто спрашивает: «Как избавиться от того, что мне грустно, плохо, я делаю какую-то фигню, ору на родных?» — и тому подобное. Хорошая ментальная практика — в каждый момент, что бы вы ни делали, задавать себе вопрос: «Это то, что я хочу сейчас делать?» Кто пляшет и поет, тот пляшет и поет, кто пашет и кует — тот пашет и кует. Хочешь ковать — куй! Хочешь плясать — пляши!

Это то, что я хочу делать. Я хочу плясать, я хочу делать вот это. Если нет — все, стоп, я делаю то, что мне нравится. Я хочу сейчас с тобой обсуждать это и разговаривать, потому что, во-первых, я предвкушаю огромную известность, которая на меня после этого обрушится (смеется), а во-вторых, такие разговоры с умными людьми очень помогают мне самоопределиться, стать более чистой и понятной для самой себя.

— Давай еще немножко поговорим про йогу. Что принесла йога в твою жизнь, что она тебе дала и чем она тебя поддерживает сейчас?

— Я начала заниматься йогой пять лет назад. Могу сказать, что йога стала стилем моей жизни, на который я могу нарастить все, что угодно. Но йога — это инструмент, это не самоцель, нужно это понимать.

Не нужно думать о йоге, будто она — главный смысл жизни. Я встречала таких людей. Они задвигают всю свою жизнь в ящик, отказываются от нее и начинают жить идеалами, которые какие-то бородатые дядьки придумали и прописали в своих трактатах. Остановить внутренний диалог, практиковать аскезу, целибат и прочее. Все это здорово, но я должна понимать — зачем это мне? Моя задача — освоить это в моей жизни, не отказываясь от всего того, что в ней есть.

Йога ведет меня к моей цели. Моя цель — познать, кто я есть, в процессе. Все инструменты, которые предлагает йога, и она сама как инструмент — в моем распоряжении.

— Расскажи мне, пожалуйста, то, что очень хочется рассказать еще.

— Я очень люблю рассказывать всем про бабушку. Моя бабушка была стихийным буддистом, и я проводила с ней достаточно много времени. Каждое лето по три месяца мы жили с ней на даче. И каждый вечер мы с ней сидели, у нас закипал горячий чайник, мы наливали в стаканы кипяток, клали пакетики, и чай начинал растворяться в воде, такими коричневыми колечками, я прямо это вижу. В такие моменты я говорила: «Бабушка, а расскажи, что ты делала, когда тебе было вот столько лет, где ты жила?» — и все такое.



© Фото — Alexandra Yakushina,
<https://vk.com/ice.alex>
Октябрь 2013, Ибица, Испания.

Для меня бабушка была машиной времени. Она начинала мне рассказывать, у нее закатывались глаза, подергивались дымкой, и я тоже вместе с ней улетала куда-то туда. И путешествовала на медицинском поезде в Туапсе, жила в какой-то пустыне, когда там пролетела шаровая молния, и мне обожгло руки практически до кости (потому что бабушка держалась за косяк двери). И была с ней в Монголии, мы искали воду и питались только кислыми монгольскими ананасами и утками. Она работала геологом в 40-50-е годы, жрать там особенно было нечего. И она ходила работать, искать воду, а ее муж ходил стрелять уток. Там, в поезде на Караганду, родилась моя мама.

А потом в 1954 году бабушке дали «Волгу» с оленем — практически первую, машин еще толком не было тогда. И на этой «Волге» с оленем они с мамой обхехали все республики Советского Союза: Латвию, Украину, Беларусь, Кавказ.

Бабушка рассказывала мне все эти истории о своей жизни. И все они по крупицам давали мне мой смысл жизни — приводили к выводу, что надо жить на полную катушку, прямо сейчас, как будто сейчас — последний миг.

Что я буду вспоминать, когда я буду старая? Какая разница, обеспечу ли я себя пенсией, какими-то гарантиями?

— А какой ты себя видишь в 85, 90 лет?

— Я буду очень ржачной бабкой, если я доживу до такого возраста. Буду жечь просто по полной программе. Если я к тому времени не стану каким-нибудь гурой, бродящим босиком по земле или суперуспешным супертренером с миллионами... даже не знаю, у меня нет никаких идей на эту тему. Я знаю, что это будет круто. Я знаю, что все те сомнения и страхи, которые посещают сейчас людей, которые пытаются обеспечить свою старость, продавая за это свою юность, не будут иметь никакого значения. Я знаю, что эта жизнь будет цветным, веселым калейдоскопом, что это будет игра. Я знаю, что я не достигну просветления в этой жизни, мне и не надо. Я для себя подумала, решила и поняла, что в этот раз I have fun. А потом будь что будет. И я знаю, что я умру скорее всего с улыбкой на лице.

— Давай еще одно слово или фразу — твое послание миру.

— Вдох и выдох. Наблюдайте за дыханием.

[к содержанию](#)

Александр (Алекс) Рябцев



Амбициозный оптимист, который готов вдохновлять других.
Предприниматель, спикер, маркетолог.
Знает, как потерять и найти себя, внутреннюю радость и жить интересно.
Помогает молодым предпринимателям найти нужные знания, бизнес-модель, а иногда и деньги.



КАК Я СТАЛ СУПЕРМЕНОМ

К 30 годам я чувствовал себя полной развалиной. В 28 я разошелся с девушкой, с которой прожил 5 лет после развода с официальной женой. В 29 лет на фоне мирового финансового кризиса мне пришлось закрыть свой маленький, но стабильный бизнес, который позволял мне быть самостоятельным после окончания университета. В 30 лет я практически потерял зрение на правом глазу: решил после стаканчика Coca-Cola выпить чашку крепкого кофе, и сердечно-сосудистая система не выдержала. А в 33 года мне удалось вновь поверить, что жить — интересно! О своем Пути по восстановлению себя-настоящего я попробую искренне рассказать в этой статье.

Когда речь заходит о **настоящести** себя, я сразу думаю о Семье. Да, именно так, с большой буквы. Семья, где каждый член, осознавая свой вклад в нее, чувствует себя защищенным. Скорее всего, именно к этому я всегда стремился. Меня, позднего и желанного ребенка (прекрасно!) воспитала одна мама при огромной поддержке своей мамы — моей любимой бабушки. О травмах поколений хорошо написано на soznatelno.ru.

Сейчас я понимаю намного больше о том, каким было мое воспитание и взросление, но это уже **рефлексия**, которая становится первым инструментом для того, чтобы изменить себя. В какой-то момент ты вдруг начинаешь задавать себе вопросы, которые будут чуть сложнее, чем «что надеть», «где поесть» или «с кем переспать». Если с вами происходит что-то подобное, поздравляю, рефлексия началась.

Для меня таким вопросом стал поиск **ценности**, которые являются для меня настоящими. В этом мне помог метод Ивана Пирога [Анализ предназначения человека](#). Если вам, как и мне в тот момент, нужна простая, но действенная методика, то вот она перед вами. Мы можем думать и анализировать собственную жизнь и предназначение, но самый простой способ НЕ прожить жизнь — это именно размышления и анализ. Наша Жизнь — это наши действия, так как именно действия определяют результаты, которых мы достигаем каждый день в течение отведенных нам 24 часов в сутки.

Возникает вопрос: как начать действовать, если внутренний страх оказывается сильнее любого анализа и даже намерения что-то сделать? Для меня это еще было связано с синдромом отличника — я закончил школу с золотой медалью и любая оценка ниже «пятерки» была катастрофой и ударом по самолюбию.

Можно ли найти способ, который, с одной стороны, приближает нас к результатам, а с другой стороны, оставляет право на ошибку? Я нашел такой способ в **волонтерстве**. Его часто считают пустой тратой времени, занятием для студентов, помогающим получить первый опыт. Но именно волонтерство стало первым шагом к тому, чтобы я начал заново выстраивать себя, как птица Феникс.

В течение нескольких лет я поволонтерил на большинстве ИТ-событий в Украине (мой предыдущий опыт был связан с веб-разработкой и интернет-маркетингом), испробовав себя в большинстве ролей в разных командах (от упаковки пакетов для гостей до работы со спикерами). Чудесным образом волонтерство позволило мне двигаться туда, куда я мечтал попасть — самому начать выступать (а мой предыдущий опыт уже позволял делиться какими-то знаниями) и знакомиться с новыми людьми (я — интроверт, потому необходимость делать первый шаг к знакомству для меня — настоящая пытка), которые, в свою очередь, открывали передо мной новые, в том числе деловые, возможности.

Пиком волонтерского опыта было участие в качестве АСЕ-волонтера в подготовке и проведении Чемпионата Европы по футболу, проходивший в Киеве. До последнего момента я сомневался, стоит ли мне туда идти? У меня к этому времени начали налаживаться дела, появлялись первые заказы, выстраивались отношения. Но в какой-то момент я почувствовал — если я откажусь принимать участие в этом событии, не смогу до конца погрузиться в атмосферу праздника. К тому же, там я мог получить новый опыт достижения результатов в большом международном коллективе.



Май—июнь 2012 в Киеве полностью оправдали мои ожидания и даже превзошли их: мне удалось не только посмотреть на организацию огромного события изнутри, достичь собственных результатов, но и найти внутри себя **источник радости**. Я научился двигаться по жизни с улыбкой и находить поводы для радости в любых обстоятельствах (ситуации во время ЕВРО—2012 возникали разные, хотя, к счастью, по-настоящему критических удалось избежать).

С другой стороны, ЕВРО-2012 дало возможность изнутри посмотреть на **отложенность процессов**, которые присущи большим корпорациям, а УЕФА — это, бесспорно, огромная корпорация, хотя и работающая в сфере спорта. Для меня этот пример стал определенным ориентиром для дальнейшего построения процессов в собственном бизнесе и в командах, с которыми мне приходится работать.

Наконец, последний, но, пожалуй, самый важный момент, который помог восстановить себя — это обретение внутреннего **доверия** к другим людям. Это кажется очевидным, когда присутствует в жизни. Но я долгое время пытался жить, не доверяя никому своих идей, чувств, эмоций.

После завершения ЕВРО—2012 появилось желание достичь чего-то еще. При этом я не был уверен в себе настолько, чтобы снова открывать собственное дело (мысли о том, чтобы работать на кого-то, у меня не было давно. Я слишком хорошо знаю, что, работая на кого-то, рано или поздно ты достигнешь предела, подняться выше которого тебе просто не дадут). «Случайно», читая ленты своих друзей на Фейсбуке, я заметил, что **бег** начинает набирать все большую популярность как способ отдыха и достижения каких-то результатов.

В течение нескольких лет я поволонтерил на большинстве ИТ-событий в Украине, испробовав себя в разных командах и самых разных ролях — от упаковки пресс-пакетов для гостей до работы со спикерами.



Для меня бег был двойным вызовом. Во-первых, еще в детстве мне поставили диагноз «Хронический обструктивный бронхит с астматическим компонентом» (по сути бронхиальная астма, но в советское время чиновники от медицины эту формулировку не любили, так как она предполагала дополнительные усилия со стороны государства — например, выделение нашей семьи новой квартиры). Во-вторых, бег — это то, что я никогда не делал хорошо (нормативы в школе у меня были ниже средних, но я занимался спортивным ориентированием и спортивным туризмом, что позволяло «договариваться» с физруком, который был руководителем кружка).

О том, как люди начинают бегать, написано много — моя история была во многом типичной. За исключением одного «но» — через месяц после того, как я начал бегать (еще не системно и без каких-то разумных тренировок), я решил пробежать Киевский полумарафон (21 км). До этого я больше 10 км за раз не пробегал за всю свою жизнь, а потому было вдвое интересно. Я это сделал за 2:30:00 и доказал себе,



что планку возможного можно поднимать. Пожалуй, именно полумарафон стал настоящим поворотным моментом от «развалины» к тому, кем я стал сейчас.

После полумарафона было разочарование и усталость — без подготовки бежать его было очень тяжело, да и рельеф трассы в прошлом году был не самым легким. А еще встал вопрос — что дальше? О марафоне в тот момент я не то чтобы не хотел думать, а даже не мечтал. Для меня люди, которые бегали марафон, были тогда сродни суперменам-которые-могут-все (именно так: не почти все, а все).

Однако что-то изменилось. Я почувствовал, что вернулся к жизни. Потихоньку начал восстанавливать свои бизнес-связи в сфере веб-разработки и интернет-маркетинга (оказалось, что мой опыт и знания вполне востребованы). Продолжил выступать на мероприятиях (для этого уже не надо было даже волонтерить — меня приглашали). А после некоторого перерыва на отдых вернулся к беговым тренировкам.



Этой зимой открыл для себя, что бегать, оказывается, можно в любое время года, и принял участие в Зимнем кубке по бегу (без «кошеч» бежать по обледеневшей трассе было «весело», но оттого не менее радостно было добежать 10 км с приличным для себя результатом).

В начале весны потребовался весь мой опыт волонтерства, чтобы освобождать Киев от снежных завалов: местные власти оказались беспомощны против стихии. 33-ий день рождения я вместе с другими волонтерами отмечал на крыше киевского института нейрохирургии, очищая ее от тающего снега, который грозил затопить операционные с дорогостоящим оборудованием.

За этот год случилось многое: TechCamp, который организовывает американское посольство (участие в Киеве и выступление в Ивано-Франковске), поездки в Одессу для выступления в Академии предпринимательства, где я рассказывал о построении бизнес-модели, второй киевский полумарафон, который я пробежал за 2:03:29, улучшив свой прошлогодний результат почти на 30 минут, поездка в Лондон на саммит открытого правительственно-частного партнерства по приглашению американского посольства, открытие собственного небольшого бизнеса в сфере

веб-разработки и маркетинга, который дал мне новые возможности и горизонты для развития...

А 17 ноября в Стамбуле я пробежал полный марафон и стал одним из тех самых суперменов-которые-сделали-это. Мог ли я всего год назад представить себе, что это произойдет? Точно НЕТ! Теперь я знаю: Жить — интересно! Главное — поверить в себя, в свои силы, расправить крылья и поймать восходящий поток.



Hotels.ru

Бронирование отелей

www.hotels.ru/app



Загрузите на
App Store



Загрузите на
Google play

Бронируйте отели по всему миру со смартфона

Удобно

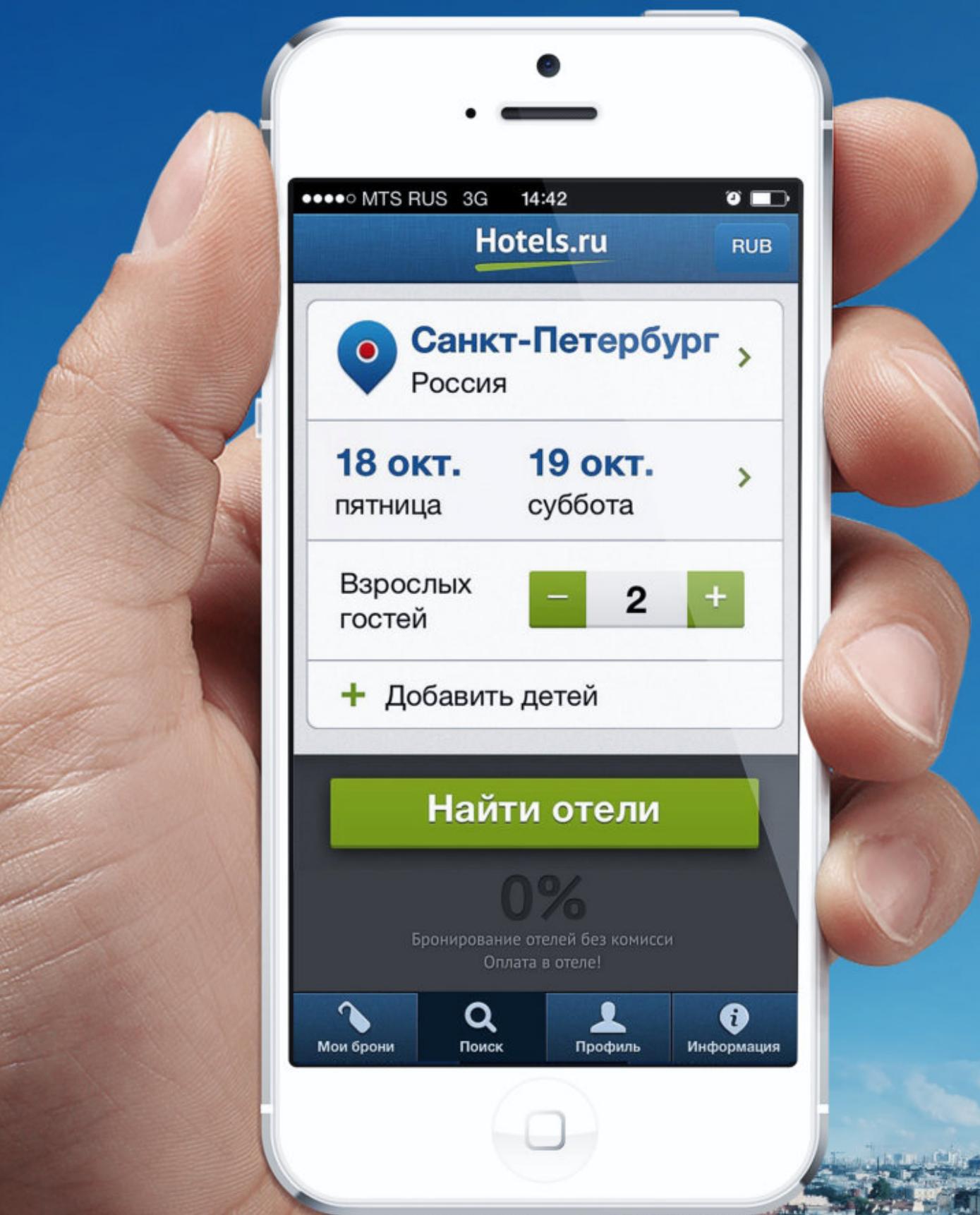
Больше не придется распечатывать и возить с собой информацию об отеле, – все брони через Hotels.ru будут аккуратно храниться в прямо в смартфоне

Быстро

Понадобится менее 60 секунд, чтобы забронировать понравившийся номер в отеле и получить подтверждение брони, которое автоматически сохранится в закладках Passbook

Просто

Новый простой и надежный способ моментального бронирования гостиниц по всему миру





Павел Рябов



Время от времени я сталкиваюсь с представителями успешного бизнеса из Беларуси. Всех их отличает нетривиальный подход к решению стоящих перед ними задач. Считается, что причина этого — в большом количестве ограничений и запретов, которые белорусам ежедневно приходится обходить.

Если говорить о сфере маркетинга, то самой часто упоминаемой белорусской компанией является агентство маркетинговых сервисов PRKVADRAT. Только в Перми в текущем году я дважды встречал на различных мероприятиях представителей этого агентства. Здесь стоит добавить, что PRKVADRAT является самым награждаемым специализированным агентством маркетинговых сервисов в СНГ за последние 10 лет. Среди клиентов агентства — Coca-Cola, JTI, Samsung, Danone, Kraft Foods, Kimberly-Clark, Schwarzkopf. Поэтому, когда появилась идея — написать о том, как влияют на развитие креативности запреты и ограничения, — я знал, кому адресовать свои вопросы.

Креативный директор PRKVADRAT Павел Дедков отчасти подтвердил сложившееся мнение. Беларусь лидирует по количеству «правил» не только в социальной сфере, но и в коммуникационной. Именно в Беларуси появились первые ограничения на рекламу многих типов товаров и даже самих способов рекламы. Богатый опыт работы в сложных условиях позволил белорусам успешно выйти на рынки России и Украины. В данный момент агентство открывает свой киевский офис в дополнение к офисам в Минске и Москве. Причем открывает его креативным экспериментом, в котором может поучаствовать любой маркетолог.



**Когда условия четко ограничены
для всех, преимущество —
за самым изобретательным**

Павел Дедков



Креативный директор PRKVADRAT.
Верит, что идеи могут приносить
не меньше пользы, чем труд.
А могут и не приносить.

Запреты и правила, безусловно, стимулируют поиск оригинальных решений — начиная от хитрых шпаргалок, заканчивая находчивыми, но все же законными схемами ведения бизнеса.

Любая игра — это тоже ограничения, поэтому интересно смотреть за тем, как непредсказуемо ведут себя даже в стандартных ситуациях креативные мидфилдеры или гроссмейстеры. Когда условия четко ограничены для всех, преимущество — за самым изобретательным. Он придумает как, играя по правилам, но по-другому, получить больше.

Что же касается физических ограничений в стиле «художник должен быть голодным», то это, наверное, весьма индивидуально. Лично мне, чтобы думать о чем-то другом, лучше не думать о сне, еде или сроках.

Для меня понятие «креативность» очень похоже на понятие «свобода». Только это свобода не совести, а мысли. Отсутствие страха быть непонятым, не бояться задавать глупые вопросы и продолжать искать решения там, где они уже как бы найдены.

**Для меня понятие
«креативность» очень
похоже на понятие «свобода».
Только это свобода
не совести, а мысли.**

При этом стоит помнить о том, что с точки зрения креативного мышления, любое «правильное определение» подлежит безжалостному сомнению.

Каждый человек рождается без одежды, клыков, кевларового панциря и не умеет сражать врагов лазерным взглядом. Чтобы выживать, природа нам дала лишь умение учиться и без этого умения — нам капец.

Человек с детства учится думать и принимать собственные решения исходя из обстоятельств. Креативность — тоже мышление, только нестандартное. Там, где известные и испытанные способы спасения заблокированы, приходится срочно находить свой. Это, если говорить о креативности «по принуждению».

Что же касается перманентной способности создавать яркие идеи — то тут дело больше в психологии, чем в навыках. Работающих методов поиска нестандартных решений больше, чем видов диет. Чтобы их узнать и освоить, не обязательно читать длинные занудные рассказы креативщиков, вроде меня — достаточно просто погуглить.

Самое сложное — сломать внутри себя «отличника», который знает твердо все правильные решения, определения, законы. В школе нас учат правилам, но как-то умалчивают, что умение принимать неправильные решения нам пригодится куда чаще.



Альтернативная экскурсия — это реальное дело, созданное обычными людьми, любящими свой город. Все этапы создания альтернативной экскурсии (объекты, карта, туристический автобус, хранители объектов, гиды) были разработаны и воплощены участниками брендового сообщества ВКонтакте, а роль бренда — направлять и поддерживать. В результате был реализован эффективный PR-проект с глубоким вовлечением аудитории и краудсорсингом в качестве основного инструмента взаимодействия.



В конце ноября агентство PRKVADRATE получило гран-при 11-й международной премии «Золотой PROпеллер». Ее проект «Дружеское медиа» стал лучшей работой в области маркетинговых сервисов среди представителей России, Украины и Беларуси. Высших наград в таких масштабных конкурсах PRKVADRATE удостоился в пятый раз. А всего в копилке агентства 135 значимых наград, в том числе серебряная медаль фестиваля «Каннские львы».

«Что подарить шефу на день рождения?», «Куда поехать во время отпуска, чтобы все друзья обзавидовались?», «Как получить визу за 3 дня?» — стандартные решения даже тут не спасут. Чтобы решение смогло пробиться к тебе, нужно, прежде всего, верить в себя и не паниковать.

Если стандартное решение неприемлемо или просто скучно — это не повод опускать руки. Наоборот, надо радоваться: вам сейчас предстоит муки поиска Своей Идеи, найдя которую, вы сами себя удивите и испытаете потрясающее облегчение. Это, как очки, обнаруженные на лбу после часа поисков их в стандартных местах. Более того, прелесть неправильных решений в том, что их может быть множество. Очко бесконечны, если их искать не там, где обычно принято это делать.

Еще один навык, который напрочь отбивают в школе — умение задавать вопросы. Нас учат давать ответ на уже заготовленный кем-то вопрос. А ведь превратить проблему в удачный вопрос — это настоящее искусство, которое сразу открывает горизонт неожиданных решений. Банальные вопросы ведут к предсказуемым и зачастую нерадостным ответам. Можно спросить себя «Как прожить на одну зарплату?», а можно, к примеру, «Как еще можно зарабатывать на работе?». Второй вопрос сразу рождает массу вариантов, а первый — просто убивает всех без разбору. Именно поэтому в разработке коммуникационных решений такое важное значение играет бриф. Именно он призван превратить необъятный комок ситуаций, проблем, сомнений и возможностей в вызывающий и вдохновляющий вопрос.

Для развития творческого мышления я рекомендовал бы перечитать книги из детства — те, что помогают избавиться от «школьного» занудства и возвращают к парадоксальному мышлению, учат на все смотреть под другим углом и делать блестящие неожиданные выводы. Это, конечно же, «Алиса в стране чудес», «Маленький принц», «Вредные советы». Потом можно уже воспользоваться и «научной» литературой: «Искусство войны» — классика хитрых ходов, Creative process illustrated — техники рождения идей от креативщиков всего света, Codex Seraphinianus — хотя бы погуглите, Сет Годин — все книги, особенно, если вы стремитесь превращать идеи в деньги. Это — для начала.

Первое время я считал, что если мысль забывается, то она и не была достойна записи. Однако, когда я в качестве эксперимента попробовал фиксировать все, что приходит мне в голову, я понял, как ошибался. Теперь я очень люблю карманные блокноты с держателем для ручки. Мне нравится записывать всякие штуки от руки и сопровождать это дурацкими карикатурами.

Можно ли
зарабатывать на идеях?
А на чем еще тогда
зарабатывать —
на знакомствах?



Если блокнота нет под рукой, спасает программа для записей в смартфоне. Но в электронном формате, мне кажется, часть важной энергии и ощущения от идеи забывается и формализуется. В идеале — хорошо бы научиться быстро и эмоционально рисовать, чтобы зарисовывать всякие парадоксальные штуки.

Можно ли зарабатывать на идеях? А на чем еще тогда зарабатывать — на знакомствах? Даже в торговле нужно придумать, где подешевле купить и куда подороже продать. Если речь идет

конкретно о рекламных идеях, то тут могут быть варианты. Удачная рекламная кампания может стать и громкой новостью, и произведением искусства, ну и, наконец, бизнес-идеей. Не редки случаи, когда идеи рекламных компаний закладывают основу для новых продуктов или услуг. А вот просто торговать идеями, не имея отношения к воплощению, — это не самая удачная мысль.

Если ваши идеи сами по себе несут пользу, и вы готовы ими поделиться — делитесь. Если это только задумки, то для начала воплотите их в реально полезное дело, а уж потом делитесь его результатами, неважно — корыстно или нет.

Если вы хотите поделиться идеей, чтобы найти единомышленников для ее воплощения, постарайтесь сделать так, чтобы эти люди чувствовали себя соавторами. Тогда вам всем хватит энергии довести дело до конца в лучшем виде.

Вдохновение — тот самый момент, когда в голове появляется нечто такое, чем хочется сразу поделиться. Останавливает лишь то, что не всегда можно просто так взять и «обрушить» это все на головы окружающих. Форма — вот, что требует большой и кропотливой работы.





Вдохновение точно можно отпугнуть, но вот приурочить его — это удел супермастеров, которые, скорей всего, умеют входить в особые состояния, и то — лишь для создания чего-то весьма конкретного: текста, изображения, названия, комбинации... Еще раз хочется подчеркнуть, что конкретная задача и сформулированный провокационный вопрос дают гораздо больше шансов для вдохновения, чем размытая общая проблема.

Можно успешно жить в мире собственных мифов, если не пытаться их разрушать. Я, например, верю, что у меня получается придумывать во время движения — в транспорте, на ходу, просто слоняясь. И это для меня работает. Главное — верить. Наука вредна для создания эмоционального настроения. Креативные методы и техники могут помочь, когда вы уже в нем.

Кстати, буквально сейчас мы проводим практически лабораторный эксперимент «КРЕАТИВНЫЙ ПЕРЕЛЕТ». Известно, что перепады давления не способствуют работе мозга, и мы решили проверить это на себе. 4 декабря в честь открытия офиса в Киеве мы прямо на борту самолета разработаем решение по случайному брифу.

Вы также можете принять в этом участие. Присылайте свои задания на нашу [почту](#) или в [группу PRKVADRAT](#) в Фейсбуке.

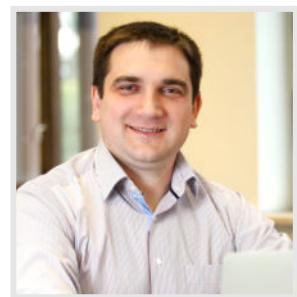




ПЕРЕЕЗД: советы бывальных

Вопреки старой пословице — где родился, там и сгодился, — многие ищут лучшей жизни на новых местах. Кто-то переезжает из глубинки в центр, кто-то, наоборот, без сожаления оставляет шумный мегаполис ради уютного провинциального городка. Кто-то решается сменить не только город, но и страну. Одни едут «за деньгами», другие — «за туманом». Но всех объединяет надежда, что в чужих краях их жизнь, начатая с чистого листа, изменится к лучшему.

«Жить интересно!» попросил поделиться опытом переезда тех, кто этот поступок (а это, безусловно, поступок) уже совершил. Надеемся, их истории и практические советы помогут кому-то принять правильное решение: уехать и найти новые возможности для самореализации или обрести силы для жизни на малой родине.



Александр Стома

Коуч, бизнес-тренер и консультант.
Отец двоих сыновей. В 2012 году переехал
вместе с семьей из города Югорск
(ХМАО-Югра) в Москву.



Екатерина Бушуева

Переезжала из Челябинска в Москву в 1997 году,
из Москвы в Киев — в 2006 и из Киева
в Монреаль — в 2007. Работает в управлении
персоналом (HR), воспитывает дочь, увлекается танго.



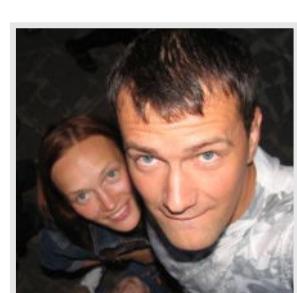
Сергей Гевлич

Предприниматель, МВА, евангелист проекта
«Объясняшки». Управляющий партнер компании
«Сотовый Медиа Сервис». В 2013 году переехал
из Хабаровска в Санкт-Петербург.



Ольга Макарова-Мазная

Менеджер по работе с ключевыми клиентами
в ИД «АиФ», до переезда занималась росписью
мебели. В середине 2013 года переехала из Уфы
в Москву вдвоем с маленькой дочерью.



Игорь Остапенко

Бизнесмен, путешественник, общественный деятель.
Счастливый семьянин и многодетный отец.
В 2010 году переехал из Перми в Ростов-на-Дону.



Виктория Коваленко

Пять лет назад перебралась в Лондон.
До этого еще пять лет прожила в Москве.
Родом из Красноярска. Фотограф.
Перфекционист. Человек, который по ее
собственному выражению, «празднует жизнь».

**Вопросы
к «поуехавшим»
помог
сформулировать
наш автор
Сергей Осипов**

- 1 Как вы пришли к тому, что нужно переезжать в другой город, страну?** Ваше решение строилось по принципу «ОТ» или «К» (уйти от чего-то или прийти к чему-то)? Что вас привело к такому решению? Когда вы это поняли?
- 2 Вы переезжали в одиночку или сразу всей семьей?**
- 3 Как восприняли ваше решение семья, близкие и друзья?** Отговаривали или поддерживали? Чем мотивировали? Почему вы все-таки их не послушали?
- 4 Как выбирали город, в который переехали?** По каким критериям?
- 5 Ваш новый город больше/меньше старого?** Бывали ли вы до этого в выбранном городе или ехали туда впервые в жизни?
- 6 Что вас ждало в этом новом городе?** Была ли работа, друзья, родственники?
- 7 С какими сложностями столкнулись в процессе самого переезда** (транспортные компании, длительная дорога, снятие авто с учета и т. д.)?
- 8 Как обустраивались на новом месте?** Купили жилье или снимали?
- 9 Что вам нравится и не нравится на новом месте?**
- 10 Как заводили новых друзей?**
- 11 Как искали работу?**
- 12 Как осваивали новый город** (найти хорошие магазины, парикмахерские, автосервис, школа/детский сад для детей, клубы, развлечения и т. д.)? Особенно интересно узнать опыт тех, кто переехал в город, где ни разу не был.
- 13 Было ли сожаление о переезде?** В каких случаях оно появлялось? Хотите вернуться назад?
- 14 Чем отличаются люди в вашем новом городе от тех, которые остались в старом?**
- 15 Как давно вы переехали на новое место?** Что вам дал переезд, а что вы потеряли?
- 16 Стал ли новый город «вашим» или это промежуточный этап?** Какие выводы можете сделать?
- 17 Что посоветуете тем, кто думает о переезде, но не решается?**



Александр Стома



«Переезжать в Москву я решил во время учебы в США»

1 Решение о переезде я принял в 2009 году, во время поездки в США. За 3,5 месяца размышлений и поисков того, чем заниматься дальше, я понял, что хочу развиваться в области тренингов и консалтинга. У меня было решение «К»: общаться с профессионалами, работать в сильной команде. Также было и решение «ОТ»: уйти от обыденности, замкнутости инфраструктуры, перейти на другой уровень общения. Когда я рассмотрел варианты развития в Югорске, где я тогда жил, понял, что целевая аудитория для моего нового амплуа крайне ограничена, а людей, на которых можно равняться, и вовсе нет. Правда, переехать удалось только в 2012 году.

2 У меня был экстремальный переезд. Супруга была против, я не хотел отказываться от своих планов. Поступил так: уволился с работы, съездил в отпуск, поучился и уехал один. Супруга и дети присоединились ко мне через полгода, когда оказались готовы.

3 Большинство окружающих отнеслись к моему решению негативно, в лучшем случае, с недоумением. Я увольнялся из компании — мирового гиганта газотранспортного

сектора «в никуда». Супруга оплакивала щедрую социальную помощь, бесплатный проезд к месту отдыха, скидки на отдых в санаториях. Плюс ко всему я менял сферу деятельности: прежде я развивался в области ИТ, теперь же хотел заняться тренингами, коучингом и консалтингом.

4 Выбирая новое место жительства, я открыл Facebook и посмотрел, где проживает большая часть людей, с которыми мне интересно общаться виртуально: 95% — в Москве, 5% — остальная Россия. Выбор был сделан.

5 Я переехал из города с населением численностью 35 тысяч человек в Москву — самый крупный мегаполис России. До этого я бывал в столице в командировках, и, откровенно говоря, мне здесь не очень нравилось. Но после переезда я понял, что этот город наполняет меня энергией.

6 Друзей, родственников в Москве у меня не было. Не было и определенности в отношении работы. Были виртуальные друзья (со многими из них мы уже познакомились лично). Работу я нашел перед самым приездом — согласился на небольшую зарплату, но знал, что иду, в первую очередь, за опытом.

Родственники, кстати, к настоящему времени, тоже переехали в Москву, последовав моему примеру.

7 **Процесс переезда продолжается.** Автомобиль, на котором я ездил в Югорске, купили быстро, продать квартиру пока еще не удалось. Основные проблемы на новом месте — найти жилье, узнать нюансы жизни в другом городе и привыкнуть к расстояниям.

8 **Первое время я снимал комнату,** после приезда семьи — квартиру, сейчас купили свое жилье, надеемся переехать к Новому году.

9 **Москва нравится своей энергией,** возможностями и инфраструктурой. Отсюда можно улететь в любую точку мира за адекватную стоимость, рядом — Республика Беларусь, откуда я родом. Возможности трудоустройства, развития своего дела и возможности для развития детей здесь значительно шире, чем на предыдущем месте.

10 **Чтобы сформировать новый круг общения,** я ходил на встречи с виртуальными друзьями, посещал различные мероприятия-знакомства, участвовал от компании в конференциях.

11 **Основной ресурс поиска работы на старте** — сайт www.hh.ru. Через полгода мне уже начали предлагать варианты развития люди из моего виртуального и реального круга общения.

Москва — это город возможностей, ограниченных автотрафиком

12 **Facebook — наше все:** не знаешь — спроси. Наверное, для меня эта социальная сеть стала основным местом полезной практической информации, общения и поиска верных «правильных мест».

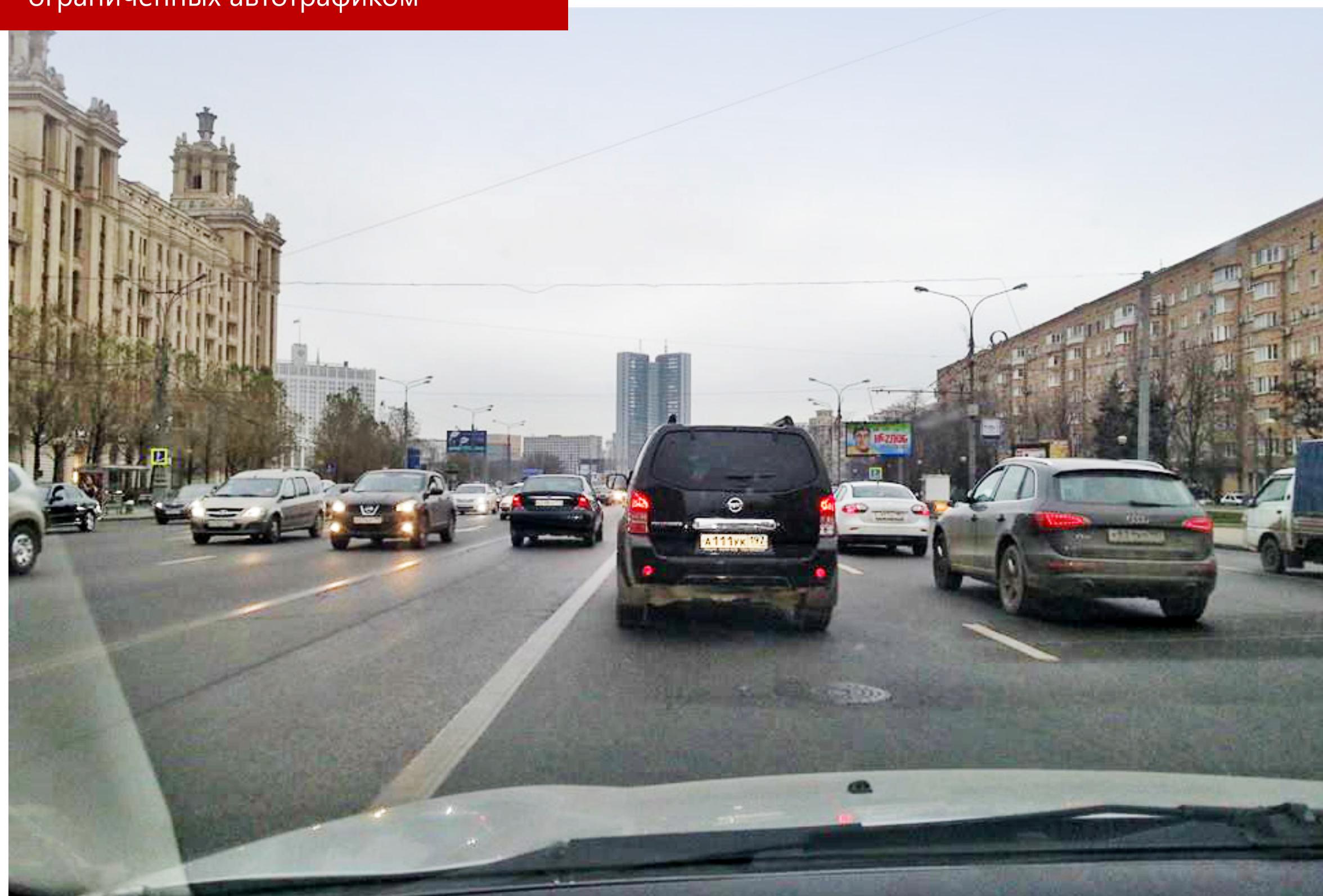
13 **Супруга переживает до сих пор,** но постепенно становится местным человеком. Я ни о чем не жалею — просто понимаю, что нужно немного времени, чтобы добиться того, за чем я приехал.

14 **Москвичи, безусловно, отличаются от людей в провинции.** Главным образом, тем, что умеют конвертировать энергию в действия. Они что-то делают, пробуют, ищут варианты, путешествуют 3-4 раза в год, занимаются хобби, обучаются и общаются.

15 **В Москве я нашел себя,** получил возможность приблизиться к своим целям и потерял то, что мне было не нужно.

16 **На сегодняшний день Москва — мой город.** Где я буду через несколько лет — оставим ответ времени.

17 **Большинство успешных людей не ждут, когда сойдутся все возможности:** «сделаю завтра», «были бы деньги», «нужны влиятельные друзья» — это все не про них. Они живут по принципу «сначала стреляй, потом целься» или «ввязнемся, потом разберемся». Возможности приходят к тому, кто действует, а не ждет. Может, и вам пора стать человеком действия?





Екатерина Бушуева

«Выберите место, изучите критерии переезда и сделайте из этого проект»



1 В 2006 г. я вышла замуж за коллегу-канадца (квебекца, если быть точной). Никогда до этого всерьез про Канаду не думала, тем более про французскую ее часть. После поездок в Европу, конечно, иногда задумывалась: мол, хорошо бы... Но это все было не всерьез. А тут вдруг раз — и коллега... Решение о переезде строилось, скорее, по принципу «К», хотя, несомненно, ситуация в России сыграла свою роль. И сейчас продолжает работать как демотиватор даже для временных поездок. Спасибо, пока не хочется. Хотя, конечно, однажды сберусь, чтобы показать дочке Россию, познакомить ее с семьей и друзьями.

2 Переезжали вдвоем летом 2007 года, я в это время уже была беременна дочкой. Собственно, беременность и послужила поводом для переезда. У мужа был выбор — работать в Канаде или в России, и мы решили, что рожать лучше там. Переехали и уже на новом месте занимались документами для моего резидентства. Это был рискованный вариант, я бы рекомендовала визовые вопросы решать до переезда.

3 Мне было 16 лет, когда я уехала из родительского дома в Москву — заканчивать школу (интернат при МГУ) и учиться в университете. Так что и о свадьбе, и о последующем переезде я, скорее, оповестила родных, чем советовалась с ними. Они знали: если я приняла решение, то так и будет. По-моему, они были рады за меня.

4 Было очевидно, что работать нам придется в Монреале. Но для проживания муж выбрал город Лаваль (400 тысяч населения) в ближнем пригороде Монреяля. Там сейчас наш дом и дочкина школа. Город очень комфортный, я к нему привыкла. Бывает, в магазинах слышу русскую речь, но редко. Для дочки так и не нашла русскоязычных друзей в округе — только если ехать в Монреаль.

4 В Монреале есть районы, где на детских площадках русский — чуть ли не основной язык общения. Но мы не ищем легких путей :) Точнее, у меня нет задачи — найти русскоязычную компанию. Среди моих друзей есть и канадцы, и те, кто говорит по-русски. Собираю их вместе без проблем. Время от времени задумываюсь, как поддерживать слабый русский язык у дочки, но не возвожу это в приоритет, поэтому остаюсь в Лавале и довольна этим.

5 На нашей планете всего несколько городов, которые были бы больше Москвы. Самый большой город Канады — Торонто — занимает вчетверо меньшую площадь, чем Москва, а население составляет чуть больше 2,5 млн человек. В Монреале же всего 1,5 млн населения. Лаваль я воспринимаю как район Монреяля.

Мы приезжали сюда до переезда дважды — зимой и летом. Лаваль меня совершенно не поразил — симпатичный город, не более. Не было ощущения любви с первого взгляда, как это случилось с Амстердамом. Но со временем я стала находить «свои» местечки, свои радостные события, комфортные маршруты, маленькие радости жизни, и теперь мне даже не хочется думать о другом городе. Так естественно хорошо здесь. Хотя не исключаю, что однажды перееду куда-нибудь и отсюда.

6 Когда я переехала, я была беременна, совершенно не знала языка (в этой части Канады говорят по-французски), но с мужем — это большой бонус :) Он, конечно, помог мне сориентироваться в местных реалиях по ускоренному варианту. Плюс, я знала английский. Это выручало, хоть и не всегда. Очень помогла и местная русскоязычная Википедия для новых иммигрантов — предшественники хорошо описали все тонкости получения документов и разные местные особенности.

7 Главной трудностью был все-таки языковой барьер. До переезда я совсем не говорила по-французски («мерси», «bon jour», «о ревуар» и «же не манж па сис жур» не в счет). Язык учila здесь. Муж сразу настоял, чтобы я все-все дублировала на французском (вначале мы общались на английском). Было трудно, но метод сработал.

Родственники мужа живут относительно далеко, поэтому в течение первых полутора лет (беременность и декрет) почти все мои коммуникации были ограничены общением с мужем и нехитрыми диалогами в окрестных магазинах. Но я старалась слушать передачи, читать профессиональные статьи, чтобы поскорее заговорить. Сейчас я полностью погружена во франкоязычную среду и очень комфортно себя в ней чувствую.

Для «нормальных» иммигрантов, идущих стандартным путем, в Квебеке организованы отличные курсы французского с уклоном на интеграцию и включение в общество. Я на них не ходила, но многие знакомые через это прошли и остались довольны эффектом.

8 Поначалу мы жили в квартире, потом я начала работать, и мы смогли купить дом. Сейчас мы его продаем, потому что разводимся, поэтому я сняла квартиру в многоэтажном доме. По расходам в месяц получается примерно так же, как и дом, только в доме больше места и он — ваша собственность.

9 В основном мне все здесь нравится. Прозрачность и стабильность системы. Доступность образования. Социальная защита (практически реализованный социализм, про который мы так много слышали в детстве). Множество культурных событий и фестивалей. Уважение к другим и принятие их (от инвалидов и геев до просто людей с другими интересами). Люди расслабленные и живые, умеющие радоваться жизни в малом.

Есть и проблемы — как без них? Тут тоже есть коррупция, колдобины на дорогах и длинные очереди на разные медицинские обследования, высокие налоги (налог прогрессивный — от почти 0 до почти 50%), раздутые штаты в государственных организациях и большое количество профсоюзов. Все это — оборотная сторона плюсов.

10 Друзей искала в интернете. Первых русскоязычных знакомых нашла через ЖЖ. Но я достаточно замкнута, плюс продолжала поддерживать связь с московскими друзьями, поэтому процесс социализации затянулся. Сейчас у меня появились настоящие друзья здесь. Это очень греет душу. Как я уже упоминала, среди них есть и местные, и русскоязычные. Важнее найти общие интересы, точки соприкосновения, а язык общения вторичен.



11 **Найти работу было сложно.** Да и сейчас непросто, хотя выбор больше и мои требования повысились. Дело в том, что я — специалист по управлению персоналом. Гуманитарная профессия, завязанная на знание языка. Подавляющее большинство «кадровиков» — местные уроженцы. Есть небольшой процент иммигрантов из франкоязычных стран. Таких, как я, с неродным французским, очень мало. И как бы мои коллеги ни прикрывались вежливыми формулами про равенство шансов для всех, дискриминация существует. В зависимости от культуры фирмы — более или менее выраженная. В больших международных компаниях это не так заметно.

Я сдавала непростые экзамены, чтобы вступить в «корден» профессионалов-кадровиков, чтобы получить право приписывать к своему имени буквы CRHA — некий знак качества. Сложно судить, насколько это помогает. Скорее, это больше помогло мне самой — для выравнивания самооценки :) Я ходила на курсы, помогающие найти работу. Таких много — оттренировать ответы на интервью, поправить резюме, сфокусироваться на правильных стратегиях поиска.

Сейчас у меня уже третье место работы, и я до сих пор не уверена, что легко смогу найти новую, если потеряю нынешнюю. Хотя и критерии поиска работы у меня уже совсем не те, что четыре года назад. Сейчас я спокойно отношу себя к местному среднему классу. Не люкс, но вполне комфортный уровень жизни.

12 **«Осваивать территорию»** поначалу мне сильно помог муж, хотя позднее я искала многие сервисы «под себя». С появлением друзей и хороших коллег с этим гораздо легче. Если я когда-либо буду переезжать, то на новом месте постараюсь найти практических и разумных местных знакомых и спрашивать рекомендации уже у них. Почти ни разу не пользовалась рекомендациями русскоязычного форума и другим не советую. Да, в смысле языкового комфорта это проще, но для меня важнее качество услуги.

Среди моих друзей есть и канадцы, и те, кто говорит по-русски. Когда удается найти точки соприкосновения, язык общения вторичен.



13 **Я скучала и продолжаю скучать по хорошим московским друзьям.** Это единственное, что зовет меня в Россию.

14 **Принципиальное отличие людей, которые живут здесь,** — их отношение к другим людям. В бизнесе похожее явление называют «клиентоориентированностью». Да, бывают исключения, но в большинстве случаев, когда тебе приходится контактировать с людьми, ты чувствуешь себя комфортно. Опять же — здесь умеют уважать. Хоть в мелочах, хоть в сложных и больших вопросах. Принято заботиться о чувствах другого человека — это выражается в смягченной критике, аккуратной обратной связи и уклонении от прямых конфликтов.

15 **Я живу здесь уже шесть лет.** Переезд мне дал новый комфортный дом (не физический, а ощущение, что я здесь дома), новых друзей, новые навыки, бесконечные провокации на развитие и изменение (challenge).

16 **Я чувствую, что Лаваль — мой город.** Я его люблю, ворчу на него по мелочам, заботясь о нем, как могу, и им интересуюсь. Первые 2-3 года я привыкала к новому образу жизни, поэтому порой было сложновато. Потом все зависит от внутреннего настроя.

17 **Совет тем, кто размышляет о переезде:** выберите место, изучите критерии (язык, финансовые возможности, востребованность профессии) и сделайте из этого проект. Хорошее владение языком, открытость к новому, готовность меняться — ключ к успеху.



Сергей Гевлич

«Важно, чтобы решение о переезде было принято всеми членами семьи»

1 **Один знакомый выразил идею моего переезда фразой «отправился за антилопами».** Точнее, я был последним из моей фирмы, кто перебрался из Хабаровска в Питер. Исход начался в 2006 году, когда мы открыли представительство в Санкт-Петербурге. Постепенно это представительство генерировало все больше бизнеса, чем база в Хабаровске. Поэтому решение строилось по принципу «К». Уже были сформированы определенные отношения, которые для развития нуждались в личном присутствии.

Изначально я подходил к вопросу таким образом, что не место красит человека, а человек — место. Хабаровск — отличный город. Однако часовой пояс, в котором он находится, оставляет окно для коммуникаций с центром страны — всего один час. А вечернее время я посвящаю семье. Так что для развития бизнеса, понадобилось перебраться жить в другой часовой пояс. Неизбежность переезда стала очевидна примерно в 2010 году.

2 Перебираться решили всей семьей. Долго решали, какой город выбрать — Москву или Питер. Для бизнеса правильнее была бы Москва, но для жизни решили остановиться на Питере.

3 Семья принимала самое непосредственное участие в реализации проекта по переезду. Выбирали город и район города почти шесть месяцев — излазили Гугл и Яндекс. Изучали учебные заведения и форумы. Изучали ситуацию с недвижимостью. У меня просто не было на это времени, семья помогла.

4 Первый критерий выбора — часовой пояс (близость к Москве). Второй критерий — возможность дать адекватное образование детям. Третий — уровень цен на недвижимость: возможность купить квартиру в центре, а не «на районе».

5 Питер больше Хабаровска. Но Хабаровск довольно велик, так что, особой разницы в стиле жизни не заметили. Есть свои особенности, но к ним быстро привыкаешь. Тем более, что я провел в Питере пять лет, когда учился в вузе. И с семьей мы тоже пробовали тут пожить — снимали квартиру в течение месяца.

6 Родственников в Питере у нас нет. Но тут уже были коллеги, перебравшиеся из Хабаровска раньше. Была работа. И со школой для детей мы заранее определились. Так что суетиться на месте уже не пришлось.

7 Наш бизнес не имеет жесткой географической привязки. Мы просто перевели юридический адрес фирмы из Хабаровска в Питер — обычная формальность. Правда, случилось так, что в хабаровской налоговой у нас была переплата по авансам, а питерская налоговая этой переплаты не видела, поэтому нам пришлось часть налогов заплатить дважды, а потом из хабаровской получать деньги обратно.

Собственно переезд проблемы не составил. Но есть особенность: продажа крупного имущества — это всегда потери. Покупка квартиры, машины и мебели того же уровня в новом городе обошлась процентов на 70 дороже.

8 Жилье однозначно решили покупать. В 2012 году приезжали с женой на месяц и рысачили по городу — смотрели районы, кварталы, жилые массивы. Купили. Пришлось взять ипотеку, потому что собственных средств на квартиру нам не хватило.

9 В Питере нравится, что все близко. Если из Хабаровска путешествие начинается с 8-часового перелета, или 12 часов в поезде до Владивостока, тут до Москвы 4 часа на поезде, до Екатеринбурга — 2 часа лету. Все-таки, Дальний Восток — ОЧЕНЬ ДАЛЬНИЙ.

10 Вопрос поиска новых друзей пока актуален. Будем думать, как его решить.

11 Работа переехала вместе со мной.

12 Самое главное — определиться с районом. Предварительный анализ проходил в интернете. Но окончательное решение принимали только после личного посещения и общения на форумах.

13 Никаких сожалений не возникло. Только вперед.

14 Люди отличаются. Чем конкретно — пока сложно сформулировать. Скажем так: в Питере спектр типажей заметно больше, чем в Хабаровске.

15 На новом месте мы с июня 2013 года. О потерях и приобретениях пока говорить сложно.

16 Думаю, что Питер стал нашим форпостом минимум лет на пять. Есть амбиции вывести бизнес на международный уровень. Там видно будет.

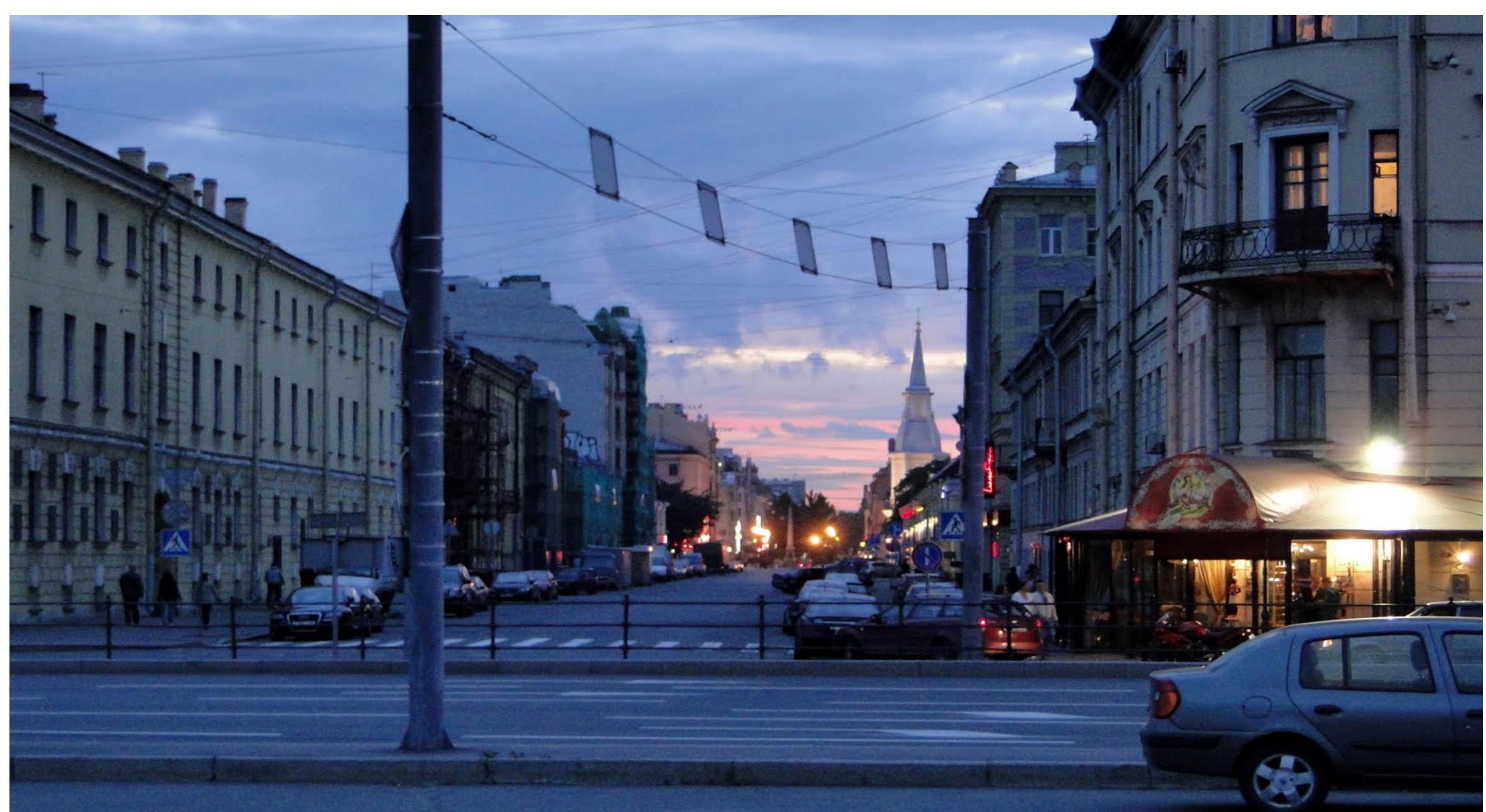
17 Очень важно, чтобы это решение было принято всеми членами семьи. Первое время — это однозначно стресс для всех. Нужно, чтобы все понимали, что другим тоже сложно и поддерживали друг друга.



Питерская нумерация квартир — за пределами логики



До того момента, как начнешь собираться в глобальный переезд, довольно трудно представить себе, какое количество нужных и ненужных вещей покоятся по шкафам





Ольга Макарова-Мазная

**«Плюс смены места
жительства — ты можешь
формировать круг общения
по своему желанию»**



1 Всегда хотела жить в Москве. Люблю этот город. И все как-то само собой сложилось. Бывший муж переехал в столицу, а я не хотела разлучать дочь с отцом. Раз уж так случилось, что родители расстались, нужно чтобы они как минимум жили в одном городе, чтоб ребенок мог общаться с ними обоими. Вдобавок я к тому времени как раз вышла из декрета. Нужно было искать работу. Если бы я нашла ее в Уфе, потом нескоро собралась бы переезжать. Но я поняла, что не хочу жить в одном городе с мамой. Так ни одна из нас не смогут жить своей жизнью, а только в бесконечной программе помохи друг другу (одна — вдова, другая — мать-одиночка — есть всегда внутренний повод помогать).

2 Переезжали вдвоем с дочерью. Ей 3,5 года

3 Мама была категорически против. Брат поддержал. Знаю, что если бы папа был жив, то он бы тоже был на моей стороне. Я как-то приняла решение разом, обрубив все концы. Настолько была внутренне уверена в правильности, что тупо шла вперед, несмотря ни на что: не было денег, работы, жилья. Все решилось и образовалось. Сейчас мама приняла мой выбор, хотя и переживает, что мне тяжеловато здесь.

4 В первый раз я побывала в Москве с папой, в 8 классе. И как-то всегда было ощущение, что буду здесь жить. Равно как и то, что я здесь не навсегда.

5 Москва гораздо больше Уфы. Раньше я бывала здесь несколько раз, но никогда не задерживалась дольше 1-2 дней.

6 В Москве у меня не было ничего — ни работы, ни жилья. Было несколько знакомых. Но Москва с ее расстояниями не оставляет времени на общение. Первое время, пока искала работу и жилье, жила у друга своего бывшего мужа. И это была очень большая помощь.

7 В целом, сложностей с переездом не было никаких. Выкинула и раздала очень много вещей. Нужные вещи перевозила из Уфы партиями: перед отъездом упаковала, и теперь мама мне их отправляет, если случается оказия в Москву. Машину с учета я не снимала, перевезла с башкирскими номерами. Правда, их у меня сняли мошенники :) Смогла вернуть только за деньги.

8 Квартиру снимаю. Уже вторую за полгода. Снимаем вместе с подругой из Уфы. Живем втроем в большой удобной двушке: я с дочкой и она. До этого я снимала однокомнатную квартиру, но нам с дочкой в ней было мало места (привычка жить в трехкомнатной квартире дает о себе знать).

9 Нравится город. Действительно, кайфую от него. Нравится уровень жизни, совершенно другой.

Это чувствуется во всем, начиная от чистоты на улицах и благоустройства детских площадок, заканчивая театрами и музеями. Нравятся другие масштабы: мой месячный план продаж — более 10 млн рублей. Для Уфы это космическая сумма, для Москвы — в порядке вещей. Нравится близость Европы и вообще заграницы.

Не нравится: тотальное отсутствие времени — пробки и расстояния съедают небольшой его запас, отсутствие солнца, отсутствие человеческого тепла — нет друзей и близких.

10 **Друзьями пока не обзавелась.** В процессе :) Плюс смены места жительства в том, что ты можешь формировать круг общения по своему желанию. Если в родном городе наш ближний круг, как правило, сформирован годами, и мы не задумываемся, кто в него входит, то здесь ты можешь отбирать свое окружение. Вот не хочу я пессимистов и не буду с ними общаться (мы же не друзья детства и не прошли вместе огонь, воду и медные трубы). Есть возможность подумать, что для меня важно, и исходить из этих вводных при любых коммуникациях. Первые друзья, которые могут поддержать и помочь — это коллеги. Не все, но парочка точно есть. Хожу на лекции по современному искусству, там заводятся знакомства. В целом, лично у меня с этим особых движений нет. Потому что есть дочь и нет времени.

11 **Работу искала,** преимущественно, на www.hh.ru. Важный вывод: нужно быть требовательным. Тщательно взвесить, что еще важно, кроме зарплаты и обязанностей, и придирично выбирать ту компанию, в которой тебе будет комфортно проживать свою жизнь. Мы проводим на работе львиную часть времени и оставляем там большую часть своего потенциала и энергии, поэтому для меня важно, чтобы это происходило в комфортном мне месте, созвучными мне людьми и делах, которые мне близки. Предложений много. Не стоит соглашаться на первое попавшееся.

12 **Город осваивается по мере необходимости и методом проб и ошибок.** Плохо подстригли рядом с домом — коллега поделилась контактом хорошего стилиста. В целом, разделение по гендерному принципу: все, что имеет отношение к женщинам (парикмахер, косметолог, гинеколог, магазины и т.п.) — это узнаем у коллег-женщин, которые хорошо выглядят))) Автосервис, строительные магазины, все для машины — у коллег-мужчин. Сломалась машина — нашла сервис и т.д. Проблем это не составляет. С интернетом, помоему, можно вообще не думать о том, что не сможешь что-то найти или узнать.

13 **Были ли сожаления о переезде?** Да. В минуты слабости. Когда что-то не получается. Когда плохо себя чувствуешь.

Когда ощущаю себя слабой женщиной, взывавшей на себя большую ответственность. Когда ребенок закатывает истерику, а у тебя нет сил даже рот открыть. Когда вижу, что дочери не хватает отца. Когда украли номера от машины. Когда машина сломалась, и ты понятия не имеешь, что делать. Да много всего. И тем не менее: возвращаться назад не хочу.

14 **Не думаю, что жители Москвы чем-то принципиально отличаются** от жителей Уфы.

15 **Переехала весной 2013 года.** Переезд дал новые возможности, которые мне еще предстоит реализовать. Потеряла комфортную, устроенную жизнь: своя квартира в центре рядом с парком, дача, старые друзья, мама, брат, папа там похоронен...

16 **«Родной» Москва еще не стала.** Но обязательно станет :) Хотя это определенно промежуточный этап, который нужен скорее для самоопределения и фиксации в пространстве. Своей зрелости и тем более старости в этом городе я не вижу.

17 **Если вы задумываетесь о переезде** в другой город, если мечтаете о том, как будете жить на новом месте — переезжайте. Даже если это выглядит нелогичным, необоснованным. Все равно ваша энергия уже уходит в другой город. Если приняли решение остаться — оставайтесь. Делайте свою жизнь интересной там, где вы есть. Плюсы и минусы бесконечны, они есть всегда и везде: всегда относительны и необъективны. Мне переезд дал уверенность в себе и понимание собственной силы, и еще потихоньку, но осознаю заботу Вселенной и доброту Мира. Я по-прежнему очень боюсь, и все же искренне верю, что игра стоит свеч!

Не стану писать чего-либо типа «идите к своей мечте» и bla-bla-bla. Знаю, что пока не наступит ситуация, когда вы поймете, «я больше так не могу», скорее всего, вы не сдвинетесь с места. В любом случае, у нас у всех одинаковые вводные: жизнь одна и она проходит, независимо от того, интересно и насыщенно вы живете или нет.





5 преимуществ, которые дал мне переезд

То, о чем я и не думала, но оно так, и это круто!

- **Новый город — это возможность создавать новые привычки.** Нет привычного тянувшего к себе гнезда, и ты легко и просто можешь заниматься тем, что тебе по душе. Начать, наконец, ходить на танцы, лепку, курсы живописи и классы по боксу.
- **Так как все вокруг незнакомо, включается инстинкт самосохранения, обостряются все чувства.** Ты внимательнее смотришь вокруг, впитываешь в себя все, что нужно и не нужно, ты всегда в форме, всегда начеку. Это, как ни странно, улучшает качество жизни. Ты видишь, слышишь, замечаешь, проживаешь больше, чем в знакомой обстановке, где все действия на автомате... Это как ехать по новой дороге: замечаешь каждое дерево, каждый поворот. Если спросить вас, какие деревья растут по вашему ежедневному маршруту дом— работа, вы навряд ли ответите сходу :)
- **Тебя тут никто не знает, и ты можешь себе позволить выглядеть необычно.** Возможно, раньше тебя стесняло то, что в маленьком городе все друг друга знают... Поэтому вот этот оранжевый берет с огромным синим цветком, который мне так нравится, я не смогу надеть ни за что — не поймут. А в новом городе ты одеваешься, как хочешь!
- **Кстати, об одежде.** Обновляется гардероб! Во-первых, в процессе переезда вы выкинете и раздадите добрую половину ваших вещей. И вам нужно будет что-то докупать на месте. Во-вторых, новая работа и новый коллектив со своими требованиями дресс-кода. В-третьих, другой климат. В Уфе резиновые сапоги totally не нужны. В Москве без них просто невозможно :) И Т.д., и т.п.
- **Роскошь знакомиться с городом и находить новые любимые улочки, кварталы, дома.** Появляются, хочешь ты этого или нет, значимые и важные места, там, где тебе хорошо и где ты восстанавливаешься. Это сродни новому возлюбленному. Влюбилась, но человека еще не знаешь. И знакомишься с ним понемногу, узнаешь его, не торопясь, не лишая себя этого удовольствия. Кусочек за кусочком, смакуя и кайфуя. Вот так и с городом. Потихоньку, не спеша, узнаешь, начинаешь любить истинно и становишься с ним единым целым.

Игорь Остапенко

«Если у вас получилось счастливо устроить жизнь в родном городе, это обязательно получится в любом другом месте»



1 **О переезде на юг лично я мечтал всю сознательную жизнь**, а говорил об этом с женой всерьез несколько последних лет. Причин для переезда было несколько.

- Ровно полгода своей жизни в Перми мы проводили в ожидании лета, которое там короткое и прохладное. А нам хотелось, чтобы «лето не кончалось».

- Наличие всепоглощающего увлечения мотоциклом, на который приходилось смотреть в зачехленном состоянии 340 дней в году ввиду преобладающей нелетной дождливо-снежной погоды.

- Полный отказ два года назад от употребления мною алкоголя привел к потере большинства друзей и, что самое печальное, потребности в них. Но толчком к активным действиям стала встреча с одним байкером.

В одно прекрасное утро, когда я выгуливал собаку, рядом со мной припарковался промокший от дождя незнакомый мотоциclist, на мотоцикле таком же грязном и мокром, как он сам, но с сияющей от счастья физиономией. Мы разговорились, и я узнал, что он только что приехал из Киева в Пермь, это около 4000 километров. В гости к своему старому армейскому другу, которого не видел 20 лет. Он сказал, что последние 10 лет готовил это путешествие, и с каждым годом оно становилось все невозможнее.

Сначала у него не было ни семьи, ни работы, ни денег на поездку. Потом появилась семья и работа, но не было времени. Потом развелся с семьей, но на работе был полный завал, и он в течение года буквально не выходил из офиса. Потом появилась новая семья, деньги, но жена не отпускала его так далеко. Да еще и на работе он стал соучредителем, и вся ответственность за бизнес легла на его плечи.

В общем, за четыре дня до нашей встречи, он как обычно сел на мотоцикл, чтобы доехать до работы. Увлекся и проехал мимо офиса, ехал до выезда Киева со слезами счастья на глазах и жалости к самому себе за потерянное десятилетие. Потом пересек границу области, и так доехал до Перми. С собой у него была только кредитная карта с деньгами на бензин.

Тогда во дворе он сказал мне очень важную вещь. Он сказал: «Чтобы съездить к старому другу из Киева в Пермь, не нужно 10 лет готовиться. Нужно просто сесть на мотоцикл и ехать. Все остальное организуется само по себе».

Мы с женой так и поступили.

2 **Переезжали мы впятером:** я, моя жена и трое детей 2, 4 и 12 лет. Младший родился уже в Ростове-на-Дону.

3 Родственники и семья — это большая ловушка, которая может если не отменить, то надолго затормозить ваш переезд. Они точно не хотят вашего отъезда, как бы вас ни уверяли в обратном. А если что-то случится с мамой? И кто будет перевозить картошку осенью с родительского огорода?

Мы с супругой подсчитали, что, проживая с родственниками в соседних домах, встречаемся с ними несколько раз в год — по поводу дней рождения. Все остальные проявления сыновьей и дочерней любви происходят еженедельно (у жены — ежедневно) по телефону. Как оказалось впоследствии, благодаря skype и аське мы стали гораздо чаще общаться, живя за 2000 километров друг от друга.

Моя жена подверглась самой жестокой психологической атаке со стороны своих подруг. Они очень за нее переживали, подчеркивая всю безрассудность и опасность нашей затеи, приводили очень убедительные доводы. Мы заранее для себя решили, что будем трактовать такие выпады простой человеческой завистью и договорились поддерживать друг друга, высказывая и обсуждая дома все наши опасения.

4 Мы обозначили для себя несколько ключевых критериев для выбора города.

- Важно, чтобы это был обязательно город-миллионник. Есть такая теория: если ты хочешь стать миллионером, тебе нужно сделать пользу миллиону человек на 1 доллар, и у тебя появится миллион долларов. Конечно, мы имели в планах стать миллионерами. На этом этапе потеряли привлекательность в наших глазах такие чудесные города, как Ставрополь и Краснодар — ввиду недостаточной численности населения.
- Там должна быть полноразмерная река или даже море, чтобы город не испытывал жажды. Например, в Екатеринбурге живут два миллиона человек, которым реально нечего пить и некуда сливать отходы. Кроме того, тибетцы считают, что река формирует характер жителей региона. Энергия течения вымывает из города накопившиеся склоки, неудовлетворенность, застоявшуюся нервозность, осуществляя тем самым некоторую ассенизацию негативной энергии места. Если же опустить все великие теории и предаться простому соблазну, то неплохо было бы иметь реку (море), чтобы в перспективе купить катер и кататься на нем в свое удовольствие под теплым южным солнышком.
- Город не должен быть отсталым в плане культуры, инфраструктуры и потенциала развития. Это про театры, спортивные комплексы, торгово-развлекательные центры и прочее. Не хотелось переезжать в деградирующий город, живущий воспоминаниями о своем великом прошлом. Волгоград почему-то отпечатался в моем сознании именно таким, отстающим

от всей остальной России лет на тридцать, живущим в глухом непробиваемом коммунизме, с мертвыми дорогами, и каким-то чересчур сельскохозяйственным.

Таким образом, круг сузился до двух городов: Сочи и Ростова-на-Дону. Про Сочи можно много говорить хорошего и ровно столько же плохого, но огромное число туристов летом и мертвое затишье зимой — слишком уж большие перепады для людей с Урала, привыкших к предсказуемости и относительной стабильности.

5 По размеру города сопоставимы. До переезда я бывал в Ростове-на-Дону, моя жена — нет.

6 На новом месте у нас не было ничего — ни работы, ни жилья, ни знакомых. Ехали «в белый свет».

7 Чтобы переехать в другой город и организовать свою жизнь в комфортном русле, нужно выполнить примерно около 300 задач разного рода, от важных (куда-то пристроить старую стиральную машину) до мелких (продать квартиру или снять жилье на чужбине). Я их не перепутал местами, реально многие сложные великие дела выполнялись намного легче и быстрее всякой мелочи.

Так вот, очень важно понимать, что эти 300 дел не нужно делать до переезда и тем более за короткое время, а можно растянуть их на годы, хотя сначала такой порядок кажется нереальным.

Мы действовали по следующему сценарию жизненно-важных задач. Все это было похоже на приключение: я сел на мотоцикл и приехал в Ростов, снял в аренду частный дом на полгода и, оставив в Ростове мотоцикл, прилетел в Пермь за семьей. Кстати, снять жилье в чужом городе — это только звучит гордо. На самом деле я пришел на рынок, где толкуются посредники, и дал себя растерзать в лоскуты, а те впоследствии еще 3 недели звонили и предлагали десятки вариантов вселения. Все это обошлось в 5000 рублей комиссионных.

Сначала мы сняли жилье в новом городе, затем транспортной компанией отправили туда вещи (Все, кроме мебели. Уложились в 20 000 рублей). Вслед за вещами уехали мы сами, на своей машине, прокатившись 2300 км, и поселились в снятом доме.

А потом уже озадачились продажей недвижимости в Перми. Хороший риелтор по доверенности нашел покупателя и оформил продажу за 3 недели. И, наконец, озадачились покупкой новой квартиры, а в нашем случае — хорошего коттеджа, на который хватило денег из-за разницы цен на жилье. К тому времени мы уже освоились с районами и выбрали себе подходящий.

Таким образом, сначала мы начали жить в теплых краях и чувствовали себя победителями, а потом уже взялись за разгребание всех бытовых вопросов.

Победителям с ними справиться в два раза легче, чем неудачникам-фантазерам, в ряды которых мы чуть не попали, перепутав порядок действий, ошибочно взявшихся сперва за продажу пермской квартиры и поиск работы в Ростове-на-Дону.

А байкер оказался прав: из 300 сложно разруливаемых задач 100 отпали за ненадобностью (так как были надуманными), 100 решились сами по себе. А оставшиеся 100 мы потихоньку решали и будем решать не спеша, в свое удовольствие.

9 **Людям, которые ищут райское местечко на земле, хочу открыть тайну.** Его не существует. Где бы вы ни жили, всегда сильные плюсы в одной сфере уравновешиваются минусами в другой.

Сперва скажу о хорошем Ростове. Отличный климат, полгода настоящее лето — это факт. Цены в магазинах здесь на треть ниже благодаря хорошо развитой конкуренции в торговле. Работу найти легко, так как город большой, развивается.

Теперь о плохом. Вместе с этим вся городская инфраструктура существенно хуже, чем в той же Перми. Свет и воду выключают каждую неделю. Бесплатная медицина недоступна из-за нереальных очередей, а платная часто представлена мутными проходимцами. Мусор на улицах повсюду, ведь директором в компании-мусорном монополисте «случайно» работает сын мэра города.

Поэтому я считаю, что смена города для жизни — это не поиск идеального места под солнцем, а обмен плюсов и минусов одного региона на преимущества и недостатки другого, если такой обмен субъективно кажется более выгодным.

10-13

За три года жизни в Ростове у нашей семьи получилось построить свой уютный мир. Теперь мы считаем себя настоящими южанами.

Понятное дело, что за десятилетия в Перми мы обросли нужными связями, друзьями, любимыми местами. В общем, всем тем, что делает нашу жизнь не только стабильной, но и приятной — искусный стоматолог, честный риелтор, хорошая спортивная секция для ребенка. От всего этого на время пришлось отказаться. Например, по приезду в Ростов-на-Дону, чтобы прописать всю семью в нашем новом доме, я сам три дняостоял в очередях в паспортный стол. А сейчас в моем телефоне появился контакт пробивной старушки, которая за 500 рублей с радостью проживет в любой очереди: за техосмотром в ГИБДД или справкой от врача.

Из чего именно состоит наш уютный ростовский семейный мирок? Из хорошего менеджера по заграничному туризму, который знает все наши хотелки.



Из разных качественных мастерских по сервису наших с женой автомобилей, мотоцикла (как без него, родимого, на юге?), катера (купили небольшой подержанный, вместо дачи живем на нем летом по выходным). Из знакомого егеря, продающего путевки на утиную охоту и знающего лучшие места. Из удобно расположенных кортов и любимого тренера по большому теннису — здесь это доступный, недорогой массовый спорт. Кстати, благодаря теннису у меня совершенно случайно появился круг состоятельных знакомых и даже политиков в качестве спарринг-партнеров.

Еще наш мир состоит из интересной работы и прилегочных коллег — мы открыли здесь небольшой семейный бизнес, связанный с детским досугом.

В общем, терпеливо, набивая шишки, шаг за шагом нам хватило около двух лет, чтобы полностью создать все это на новом месте. Причем большинство из перечисленного составляло и наш пермский мир, с поправкой на климат. Например, вместо тенниса был волейбол. А вместо катера — горные лыжи.

14 **Мир вокруг нас кардинально изменился** благодаря интернету, сериалам и глобализации. Еще лет пятнадцать назад жители соседних регионов могли быть очень разными. Путешествуя на мотоцикле или катаясь по работе, я любил подметать различия в людях. Например, москвичи «акали» и не любили приезжих. У кировчан за внешней простотой и медлительностью пряталась цепкая хватка ума, я с ними расслаблялся и часто проигрывал переговоры по ценам. Сибиряки (Новосибирск, Красноярск) попадались жесткие и какие-то неожиданно-колючие. Челябинцы реально были суровые, как правильно подметили в «Нашей Раше». Как-то раз один челябинец выбежал из машины на перекрестке отрывать мне голову за то, что я его не пропустил. Я еле унес ноги, пока он молотил кулаками по моему шлему.

Теперь же все россияне перемешались, стали как бы из одного теста, только с разными специями. За время работы я пожил в шести городах и везде чувствовал себя как дома. Мне не нужно было ломать себя и подстраиваться. Вся специфика стерлась или притупилась до того уровня, когда, приходя в чужой монастырь, понимаешь, что правила на 99% совпадают. Да, люди попадаются разные, но фундаментальные устои жизни стали похожи. Так что в Ростове, Краснодаре или в Сочи живут как бы такие же уральцы, но со своими мелкими тараканами.

15 **Все-таки кое-что воссоздать здесь не удалось.** Например, многочисленных дорогих родственников и друзей-подруг. Но теперь они приезжают к нам погостить летом. Нынче в разгар фруктово-купального сезона у нас жили до десяти человек одновременно. Спальных мест в доме не хватало, поэтому молодежь ночевала в палатке, установленной рядом с домом на газоне.

Единственное, чего нам не хватает на новом месте — это уральская природа. Поэтому раз в год мы ездим на родину встречать новогодние праздники, кататься в ледяном городке и на лыжах.

16 **Город мы полюбили, для детей он стал своим.** Нам нравится здесь жить, и, наверное, мы осели тут надолго, если не навсегда.

17 **Если у вас получилось устроить свою жизнь в родном городе — Перми, Челябинске или Тюмени,** это обязательно получится в любом другом месте, при условии, что вы готовы на какое-то время (1-2 года) отказаться от привычной комфортной предсказуемости. Стоит ли это делать — спросите у своей мечты. Наша семейная мечта сбылась. И теперь мы, как полноценные ростовчане, просто любим свой город.



Виктория Коваленко

«Нужно понимать: куда бы вы ни поехали, вас там никто не ждет»



1 В Великобританию я приехала на два месяца учить язык, но осталась до окончания визы на полгода. Потом, по возвращению в Россию, были шесть месяцев поступления в университет в Лондоне, подачи документов на визу, продажи машины и решения прочих хозяйственных вопросов. То есть в моем случае — это уехать туда. Но у всего есть свои причины.

Я прожила в Москве пять лет, в конце концов меня стали мучить вопросы: «Неужели бесконечное стояние в пробках, работа в офисе на ипотеку и немного сумасшедшего веселья по выходным — это все, что может предложить столица великого государства?» Возможно, это было моим личным незнанием или я попала не в ту страну, но жизнь в Москве, несмотря на всю свою сюрреалистичность, стала пугающе пресной.

К тому же моя собственная Родина не разрешала мне жить там, где я хочу, без прописки или регистрации. Мне всегда это казалось странным. К примеру, в Великобритании нет понятия «прописка». Поначалу, правда, необходимо зарегистрироваться, но для этого надо всего лишь прийти в одно учреждение, и там на слово поверят и запишут, где вы живете. И не нужно никаких денег в конверте для товарищей, выписывающих поддельные регистрации. Мой паспорт теперь не с собой в сумке, а дома.

2 Переезжала я в одиночку. Мне кажется, это лучший способ проверить себя и узнать новую страну. Люди, которые живут в собственных созданных субкультурах, как правило, дольше учат язык, сложнее понимают традиции и устои новой страны, им сложнее найти друзей среди коренного населения. Семья и друзья помогут вам создать очень комфортную атмосферу, которая защитит не только от одиночества и обособленности, но и от новых возможностей.

3 Изначально поехать в Англию, чтобы выучить язык, предложил мне отец. Я думала, что это поможет моей работе в Москве: знание второго языка всегда повышает шансы получить хорошую должность. Когда я уже была в Англии, и мы общались с отцом по телефону, он посоветовал мне присмотреться и подумать о том, чтобы остаться насовсем. Тогда мне это казалось невозможным — все вокруг было чужим, незнакомым, и непривычно маленьким. Но я не критиковала, просто наблюдала и делала выводы. Свои собственные, ни от кого не зависящие.

А отговорить меня пытался совсем чужой человек. Когда я возвращалась в Англию с новой визой, по дороге в аэропорт мне попался очень разговорчивый таксист. Он рассказывал истории своих знакомых, которые уехали в Израиль. Детали я уже не помню, но в его словах все было не так радужно, как в моих мыслях. Сначала он меня немного рассердил, но я сдержалась и решила, что так и должно быть. Кто-то должен попробовать вас отговорить, потому что это должно быть ваше и только ваше решение.

И сильное решение. Должна быть непреодолимая тяга к стране. Я бы даже назвала ее любовью. Так, чтобы невозможно было жить без этой конкретной страны, без ее культуры. Добравшись до аэропорта, я поблагодарила таксиста и посоветовала ему работать на радио: «У вас очень приятный голос, есть, что сказать, а главное – есть своя точка зрения».

4 **Меня всегда привлекала Европа,** я всегда чувствовала себя там как дома. Но пугала мысль о том, что в Европе можно заскучать. Как турист я не могла не видеть, какое в Европе все маленькое, кукольное, ухоженное и, как тогда казалось — скучное. Англия же, будучи частью этой самой Европы, все-таки оставалась островом со своими нравами — ветреными, свободолюбивыми. Наверное это основной фактор. Будучи родом из страны советов, я не люблю когда мне советуют. Особенно, когда результат отличается от того, чего мне хочется достичь. В Англии у каждого есть свое мнение и каждый — личность. Со своими изъянами и особенностями. Из таких состоит английское общество.

5 **Лондон больше Красноярска, но меньше Москвы.** Так что это идеальное сочетание городов, в которых я когда-то жила. В возрасте 14 лет мне довелось провести в Англии две недели. Второй раз я попала сюда в 25. Когда наш самолет приземлился, мне стало немного не по себе: казалось наивным снова идти в колледж в возрасте, когда в России уже пора быть замужем, думать о детях.

6 **Нужно понимать, куда бы вы ни поехали, вас там никто не ждет.** Даже если у вас есть родственники или друзья, им наверняка будет сложно вписать вас в свой образ жизни и вряд ли они смогут посвящать вам много времени. Но, как сказал один мой знакомый: «Если ты здесь, значит, ты получила приглашение».

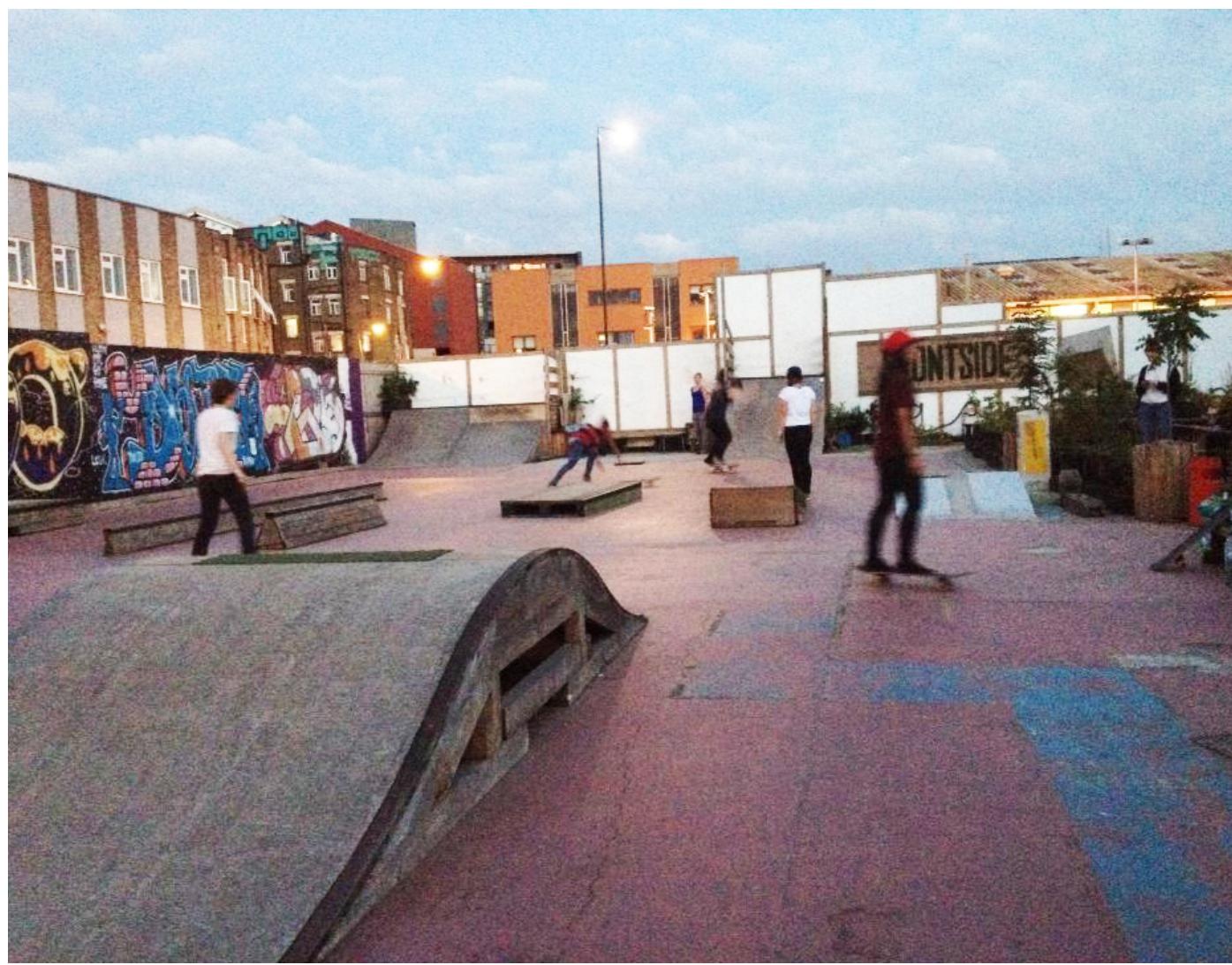
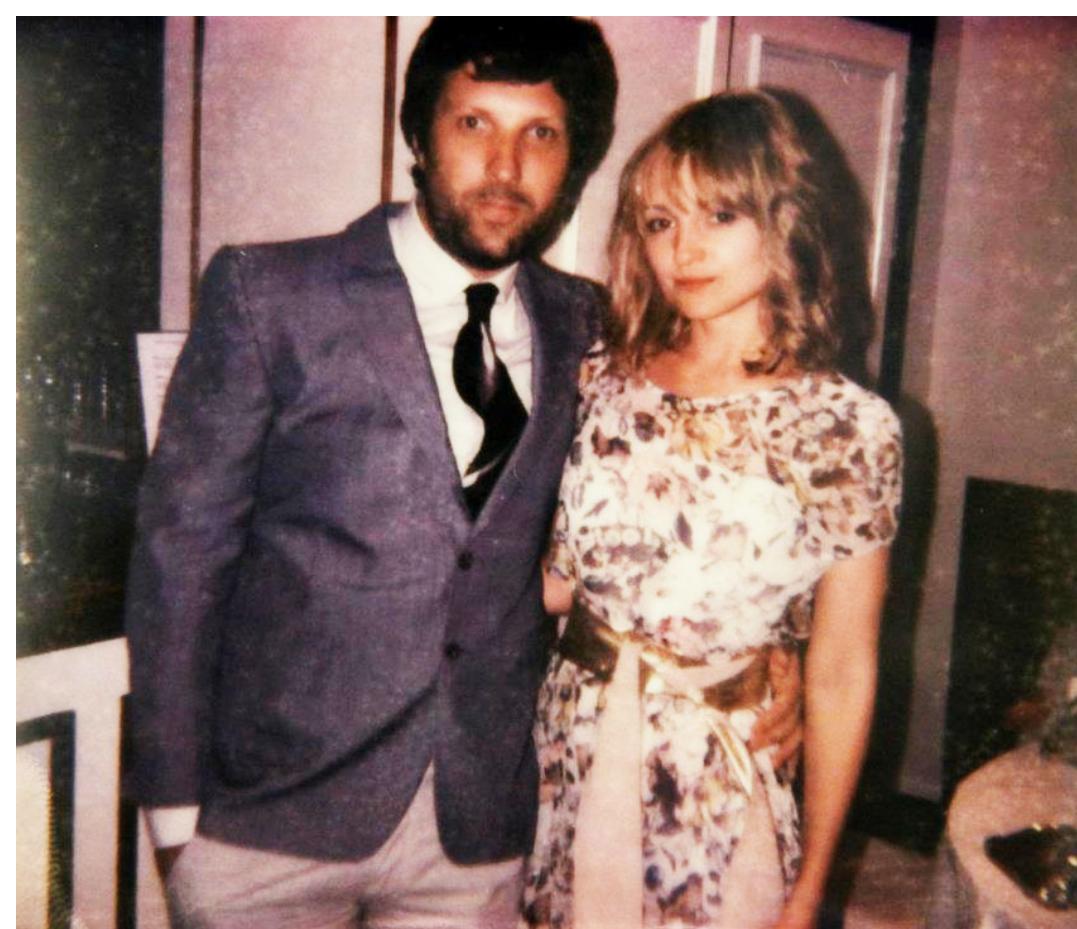
Позже оказалось, что меня ждали прекрасные люди, ставшие близкими друзьями. Меня ждала встреча с необыкновенным человеком, который стал моим мужем. Также меня ждали знания и опыт.

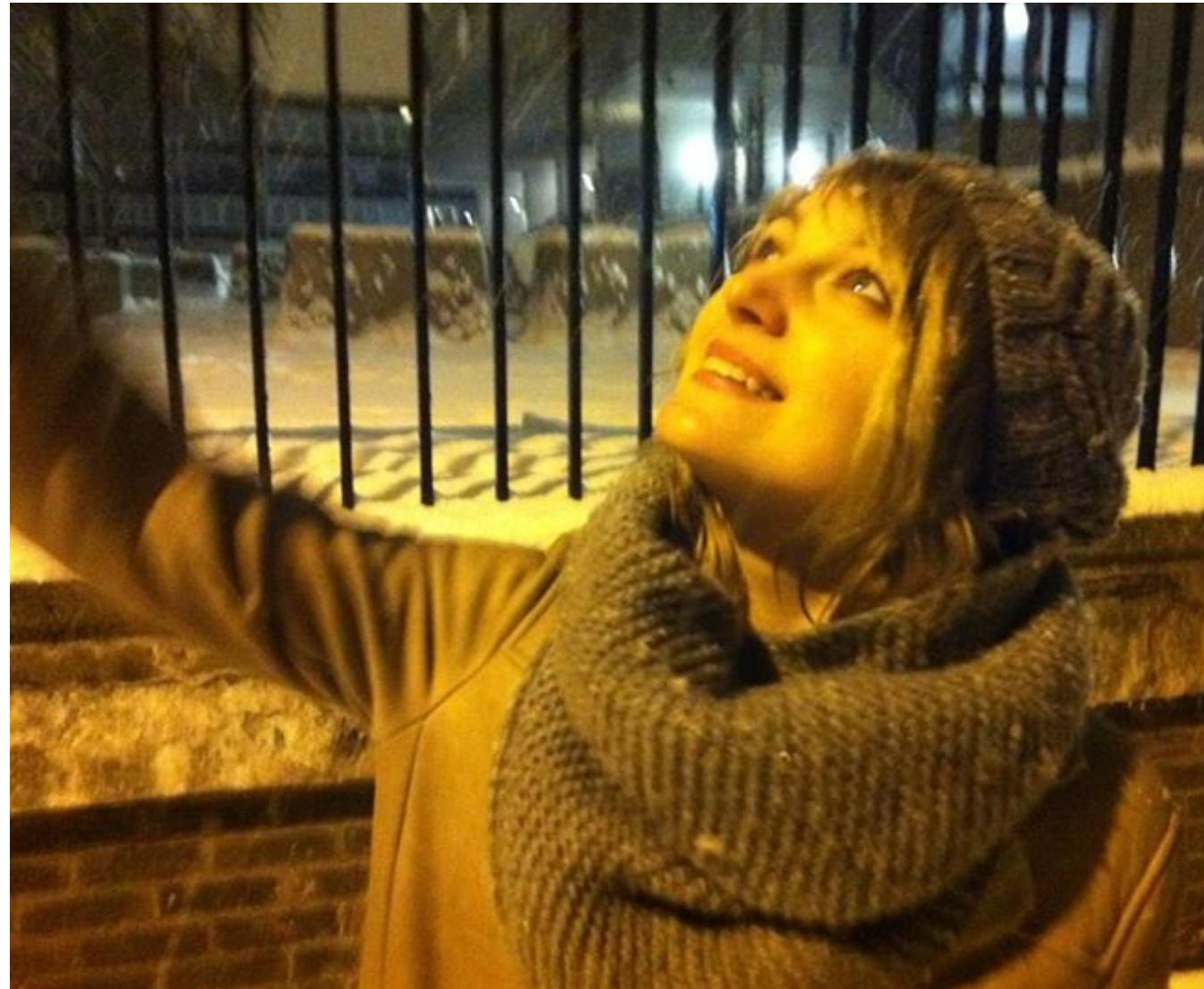
7 **Сложности были.** Я жила в Москве, а моя машина была зарегистрирована в Красноярске. Это сейчас можно снять авто с учета в любом месте, а тогда мне пришлось лететь в Красноярск. Та же история и с получением документов. После подачи документов в Москве я вернулась в родной город и месяц ждала решения. Когда меня уведомили, что паспорт готов, я не знала, стоит ли в нем желанная виза. Пришлось лететь в Москву в неведении. Помню, как замерло мое сердце, когда возле британского посольства я открыла паспорт. Внутри, в виде визы на полтора года, была целая новая жизнь — жизнь в Лондоне!

8 **Жилье — это отдельная тема.** Здесь принято жить с квартирантами. Все или сдают, или снимают и живут вместе с чужими людьми, которые зачастую становятся друзьями или даже партнерами. Первые несколько лет я снимала комнату, теперь у нас с мужем квартира, купленная по ипотеке.

9 **Чтобы ответить на вопрос, что мне нравится в Англии, расскажу одну историю.** Недавно мы с моей знакомой ходили на выставку Saloua Raouda Choucair в Тэйт Модерн. Многие скульптурные работы были посвящены поэзии. Строки представляли собой слои — они располагались один над другим и не всегда точь-в-точь совпадали друг с другом. Как и в случаях со свободной рифмой. Моя знакомая, которая до переезда в Лондон всю жизнь прожила в Америке, заметила, что чем сложнее рифма, тем индивидуальнее стихотворение. Каков процент вероятности, что разные авторы выберут именно эти «неподходящие» слова?







На выставке все-таки была представлена одна скульптура, где слои плотно прилегали друг к другу. Она была похожа на прочный столб. Я указала на нее и сказала, что это похоже на русское общество — все отшлифовано и подточено во имя общего блага (или порядка). Рядом была представлена скульптура — выгибающиеся слои со множеством отверстий. Я сравнила эту скульптуру с английским обществом. Все разные и не очень вписываются, но существуют и развиваются вместе. У каждого здесь есть своя ниша. И каждый вправе делать в ней то, что хочет. Мне это очень по душе.

Из того, что не нравится: как человеку мне иногда становится грустно, если солнце не показывается на небе на протяжении нескольких месяцев. Как профессиональному не нравится, что в Англии сложно найти работу.

10 **Лондон — очень открытый город, и люди с легкостью идут на контакт.** Сложнее сохранить дружбу, потому как все заняты, много работают, да и расстояния не благоприятствуют частым встречам. Моими первыми друзьями стали японцы: удивительно, но наши культуры во многом схожи. Несмотря на то, что уровень нашего английского был далек от совершенства, мы проводили вместе много времени, нам всегда было весело и интересно. Помимо этого моя первая учительница английского языка, моя ровесница, Клэр стала приглашать меня на вечеринки обеспеченного и стильного северного Лондона. Среди этой золотой молодежи я была единственной иностранкой и, если честно, мне было немного не по себе.

11 **Первый год я училась в университете на отделении фотографии.** Случались небольшие заказы — удивительно, как легко завязать разговор, когда

у тебя в руках фотоаппарат! Так же я делала фотосессии в Москве и по приглашению в Индии. Позже работала волонтером, помогая вести уроки фотографии в школах и на курсах. Участвовала в многочисленных выставках как в Лондоне, так и в России.

Работу в Лондоне найти трудно. Даже англичане на заре своих карьер вынуждены работать бесплатно. Есть целые сайты, посвященные поиску работы для волонтеров. И даже бесплатно берут не всех и не везде. Зато, если взяли, потом могут предложить платную работу. Если хорошо себя зарекомендовать. На что живут молодые англичане? Есть пособие по безработице — £65 в неделю (~3 340 рублей), но это универсально и предназначено для людей с отсутствием каких-либо амбиций. Легко найти работу в кафе, баре, каким-нибудь ассистентом. Поначалу, как правило, у каждого здесь две работы — реальная и мечта. Когда период наработки навыков заканчивается, можно приблизиться к «работе-мечте», устроиться в фирму или работать фрилансером.

12 **Насколько легко и быстро вы освоитесь в новом городе, зависит от вашего характера.** Если вам интересно все новое, переезд станет для вас настоящим подарком! Плюс, мне кажется, всегда стоит прислушиваться к советам людей, которые близки вам по духу, мышлению и стилю. Даже если вы не знаете их лично: сейчас существует такое множество блогов и информационных порталов.

Долгое время я не могла изменить свой стиль в одежде. Очень нравилось то, как выглядят люди вокруг, но я не могла понять, как достичь подобного результата. А потом стала представлять, как бы я чувствовала себя, если бы была одета, как вот эта девушка, сидящая рядом со мной в автобусе, или та, идущая по улице. Такие эксперименты очень интересны!

13 Я никогда не чувствовала себя чужой в Лондоне, оттого сожалений не было. Вопросы «откуда я» и «собираюсь ли обратно домой» всегда ставили меня в тупик. Я считала, что уже дома. Но чем дольше здесь живу, тем больше осознаю и принимаю тот факт, что я не отсюда. Муж говорит, мне повезло, что я вся такая из себя сибирячка. Он сам родился недалеко от столицы в семье коренных англичан. Действительно, ничего интересного!

Пока планов вернуться в Россию нет. Но мне бы хотелось, чтобы мы с мужем однажды пожили немного в России. Чтобы он понял мою культуру, страну, климат. В особенности зиму. Чтобы он увидел сверкающие снежные просторы, такие же необъятные, как и широкая русская душа.

14 Люди везде одинаковые в своей сути. Но в Англии совсем другой менталитет и люди мыслят по-иному. Например, спонтанность. В России многие вопросы решаются здесь и сейчас. Я думаю, это связано с использованием времен в наших языках. В России есть три времени — прошедшее, настоящее и будущее. И между ними нет никаких связей. Поэтому на будущее в России редко загадывают, а прошлое на настоящее никакого влияния не имеет. В английском же языке времен преувеличено множество, и все они так или иначе связывают прошлое, настоящее и будущее в единый организм. Например, «Длительное Завершенное» — действие началось в прошлом и все еще продолжается и т.д. Поэтому в Великобритании на будущее не только загадывают, но и планируют. Можно планировать на год вперед, причем все, что угодно.

Как-то в феврале я получила от подруги приглашение на вечеринку в честь ее дня рождения. Я хорошо помню, что родилась она 26 мая. Опешив, я ничего не ответила. И получила отдельное письмо с просьбой подтвердить свое присутствие. Самым большим удивлением было то, что под ее приглашением, размещенным на facebook, вскоре появился извинительный отказ от одной из ее подруг: она написала, что занята в этот день...

15 В Великобритании я живу 5 лет. Переезд сделал меня счастливым человеком, позволил раскрыться и заниматься тем, что мне нравится — творчеством.

Поскольку из Красноярска я сначала переехала в Москву, вопрос о тяжелом расставании с семьей и друзьями не стоял — это уже случилось. Моя семья привыкла к факту, что я где-то далеко, но им было приятнее, что теперь это не Москва, а Лондон. Мне было очень тяжело расстаться со своей кошкой, которую я нашла в Москве. Эта была целая эпопея с перевозом моего питомца в Лондон. Но после переезда Фокси ушла гулять сама по себе и так и не вернулась. Надеюсь, с ней все в порядке.

16 Лондон я считаю своим домом и всегда радуюсь, когда возвращаюсь сюда. Мне кажется, после переезда в другую страну первые несколько лет человек ищет свое новое «я», и это требует большой работы над собой. Если это новое его удовлетворяет, не думаю, что он решится на еще один переезд.

Но мне бы хотелось пожить в других странах, без каких-либо амбиций оставаться там насовсем — то есть больше как наблюдатель.

17 Теперь, живя в другой стране, я понимаю, что это опыт, который необходим каждому человеку. Ведь переехать — не означает остаться навсегда. Но если вы проведете несколько лет в другой стране, что-то изменится в вашем мышлении и во взглядах на вещи. Вы увидите изнутри хорошие и плохие стороны жизни этой страны, сможете сделать самостоятельные выводы, начнете лучше понимать других людей. А понимание другим образом влияет на понимание себя.

Мой дедушка был ветераном войны. Во время Великой Отечественной он дошел до Западной Европы. Вернувшись на родную Украину, он построил дом и, по примеру австрийских городских пейзажей заасфальтировал двор и высадил перед домом пышные розовые кусты. Ведь мы не можем не учиться и не менять свою жизнь к лучшему, когда видим что-то, что нам по душе.





Армен
Петросян



X-ДНЕВКА

Очередные открытия

Пять предыдущих 100-дневок я воспринимал как отрезки насыщенного проживания жизни. Три месяца в конце года представлялись мне финишным спуртом, который должен был ликвидировать все огехи и отставания, которые я накопил с января. Так или иначе все крутилось вокруг целей и их достижения. От этого, скорее всего, проистекали и все трудности, о которых я многократно писал.

[цели]

Как только я прекращал размышлять о целях, концентрировался и начинал системно к ним приближаться, цели менялись. И это сбивало весь мой настрой. Либо наоборот, я видел, что привлекательность цели пропала, но упрямо продолжал к ней двигаться — мне ведь важно было выполнить поставленную задачу.

Неожиданные перемены

Это мой шестой опыт Х-дневки. С самого старта все пошло не так. Я неставил перед собой конкретных, измеримых целей. Только по привычке в конце сентября стал внимательнее прислушиваться к собственным ощущениям и происходящему вокруг меня. Я отправился не к поставленным целям, а на поиски задач, которые мне было интересно решать.

Мои 100-дневки превратились на этот раз в Х-дневку. Привязка к конкретной дате была обусловлена особой притягательностью новогодних праздников. Да и «100» — просто красивое, круглое число. Эксперимент по повышению осознанности своей жизни можно начинать в любой день и на любой срок.

Теперь я понял, что и границы Х-дневки размываются. Мне больше не интересны сроки. Мне хочется жить так постоянно. Х-дневка — это не про цели, их постановку и достижение. Это про то ощущение жизни, которое дает осознание изменений. Пока мы живем, мы не можем не меняться.

Меня интересуют осознанные изменения. Мы не обязательно должны быть инициаторами этих перемен. Однако в наших силах выбирать верные действия в ответ на внешние обстоятельства, воздействующие на нас.

Все вокруг лишь фон

Постепенно абстрактные рассуждения вылились в конкретные перемены, которые я с радостью замечаю за собой. Когда ты представляешь достижение цели, тебе видятся перемены, к которым приведут планируемые тобой действия. Ты должен приобрести определенные навыки. Изменить среду вокруг себя. Найти возможности для своих действий. Долгое время я следовал алгоритму «Желания — Идеи — Видение — Возможности — Действия». Но порой, продвигаясь по этой цепочке, я забывал о своих желаниях, и тогда и действия теряли смысл.

Я попробовал перенести внимание с желаний (целей) на действия и оценку внутренних изменений, к которым они меня приводили. Неожиданно изменилось мое отношение к окружающим меня обстоятельствам.

Раньше, двигаясь к целям, я рассматривал любую ситуацию с точки зрения разницы между тем, что есть, и чего мне хотелось бы. Я искал возможности реализовать свои представления о желаемых условиях. Естественно, как бы позитивно ты ни настраивался, окружающий мир безразличен к твоим желаниям и целям.

Никто не должен и не собирается тебе помогать. Из-за этого среда часто представлялась препятствием на пути к успеху, помехой, которую надо преодолеть, побороть, победить.

Незаметно для себя я изменил свое восприятие ситуаций, в которых меня что-то не устраивает. Теперь я думаю не о том, как скорее восстановить желаемые условия. Переделывать мир — на это никакой жизни не хватит :) Я больше обращаю внимание на то, как мне хотелось бы себя вести, воспринимать, реагировать на внешние раздражители. Как мне хотелось бы оценивать свои действия, вызванные различными обстоятельствами.

То, чего меньше хочешь, легче достигается

Часто встречал в книгах совет снижать значимость желаемого результата, обращать больше внимания на процесс. Умом я это как бы понимал, но сквозь себя не пропускал. Будучи зацикленным на поставленных целях, я тем не менее цеплялся за неожиданные мелочи, которые отвлекали внимание и, казалось, тормозили мое продвижение.

Когда переносишь внимание на собственные ощущения, на то, как ты оцениваешь результаты своих действий, внешние обстоятельства становятся лишь фоном, условиями для реализации твоих ценностей. Тебе важнее — как ты оценишь свои действия, чем их результат.

Звучит абсурдно, но меня это привело к большим результатам. Внешний мир словно реагирует на твое спокойствие и уверенность. Может показаться, что ты просто учишься приспосабливаться к любому результату, который получится.

Я верю,
что внешний мир —
это отражение
нашего внутреннего
состояния

В действительности жизнь гораздо разнообразнее любых наших планов и целеполаганий. Я пока не могу четко объяснить, как это происходит, но я верю в то, что внешний мир — это отражение нашего внутреннего состояния.

Собственно, никаких внешних обстоятельств не существует. Наше представление о внешнем мире, о среде, нас окружающей, формируется от того, на что мы направляем свое внимание, через какой фильтр мы пропускаем получаемые сигналы.

Самораскрывающаяся жизнь

Стал ловить себя на осознании избитых и общепринятых утверждений, которые все повторяют, но редко кто вдумывается в их смысл. «Мы не можем изменить мир, мы можем изменить свое отношение». Как ни странно, после этого начинает меняться мир. Так и есть. Сложность в понимании этой простой истины для меня заключалась в распространенном стереотипе. Мы привыкли, что изменения в нас зависят от чего-то внешнего. Повысился наш статус, увеличился доход, внешний вид, окружение и как следствие жизнь улучшилась. Нужны какие-то осязаемые перемены, которые станут толчком к приятным ощущениям и новому самовосприятию.

Столько лет я провел в погоне за призраками! А потом всего лишь попробовал жить по-другому. Вместо регулярных замеров — насколько я приблизился к цели, насколько изменилась внешняя среда — стал фиксировать и оценивать свои внутренние переживания. Как я себя ощущал? Какие эмоции переживал? В ходе этого эксперимента я перенес внимание с внешних результатов на оценку состояний, вызванных моими действиями.

Оценка — это всегда сравнение. Ты прислушиваешься к себе и стараешься сравнить свое текущее состояние с неким желаемым, идеальным состоянием, которое и становится целью. Состояние, а не какие-то внешние достижения, которые требуют материальных, осязаемых перемен. Прелесть в том, что желаемое всегда рядом и мгновенно достижимо. Если требуемое всегда при тебе, надо лишь научиться его различать и вызывать в себе.

Хотите получать другие результаты, используйте другие действия

Я снова про изменение движения по цепочке «Действие — Результат — Желаемое состояние». Попробуйте больше внимания уделять своему внутреннему состоянию, измените свой настрой. Вы неизбежно начнете по-другому воспринимать окружающие вас возможности. Действие — это соединение ваших намерений и имеющихся возможностей. И первое, и второе зависит от настроя и восприятия.

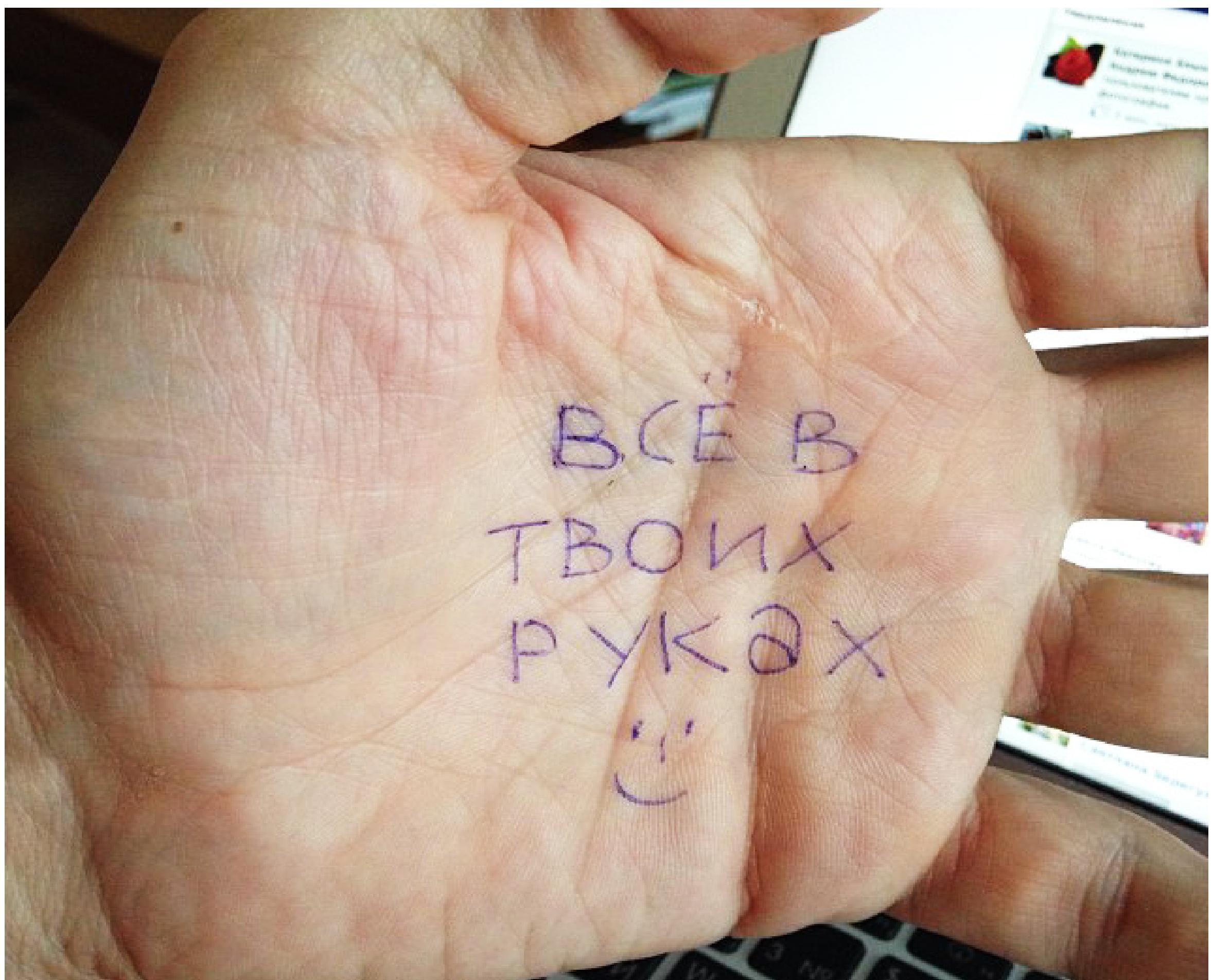
Сформулируйте свои ценности в желаемых переживаниях. Хотите быть спокойным, рассудительным и достойно встречать трудности? Возможно, вы, как и я, в первую очередь, начнете

воображать сцены, в которых вы действуете тем или иным образом. Пойдите дальше воображаемых действий. Представьте, как бы вы хотели себя ощущать.

В течение этой Х-дневки я каждый день планирую как можно чаще вспоминать и возвращаться в осознанное состояние. Пожалуй, это и есть главная цель этого эксперимента. Достичь более глубокого понимания, что есть осознанность для меня, и как мне чаще пребывать в этом состоянии.

Я не перестал планировать дни, недели, месяцы. Я по-прежнему принимаю активное участие в деятельности нескольких компаний, приносящих мне доход. Меняется отношение к проблемам, которые передо мной встают.





Теперь цели и задачи — это не внешние толчки, вынуждающие меня реагировать. Если отталкиваешься от желаемого состояния, любая запланированная или спонтанная ситуация становится твоим партнером для самореализации. Это похоже на игру, импровизацию, в которой вы стараетесь исполнить свою роль при любых декорациях и со сменяющимися партнерами.

Не будьте вне игры

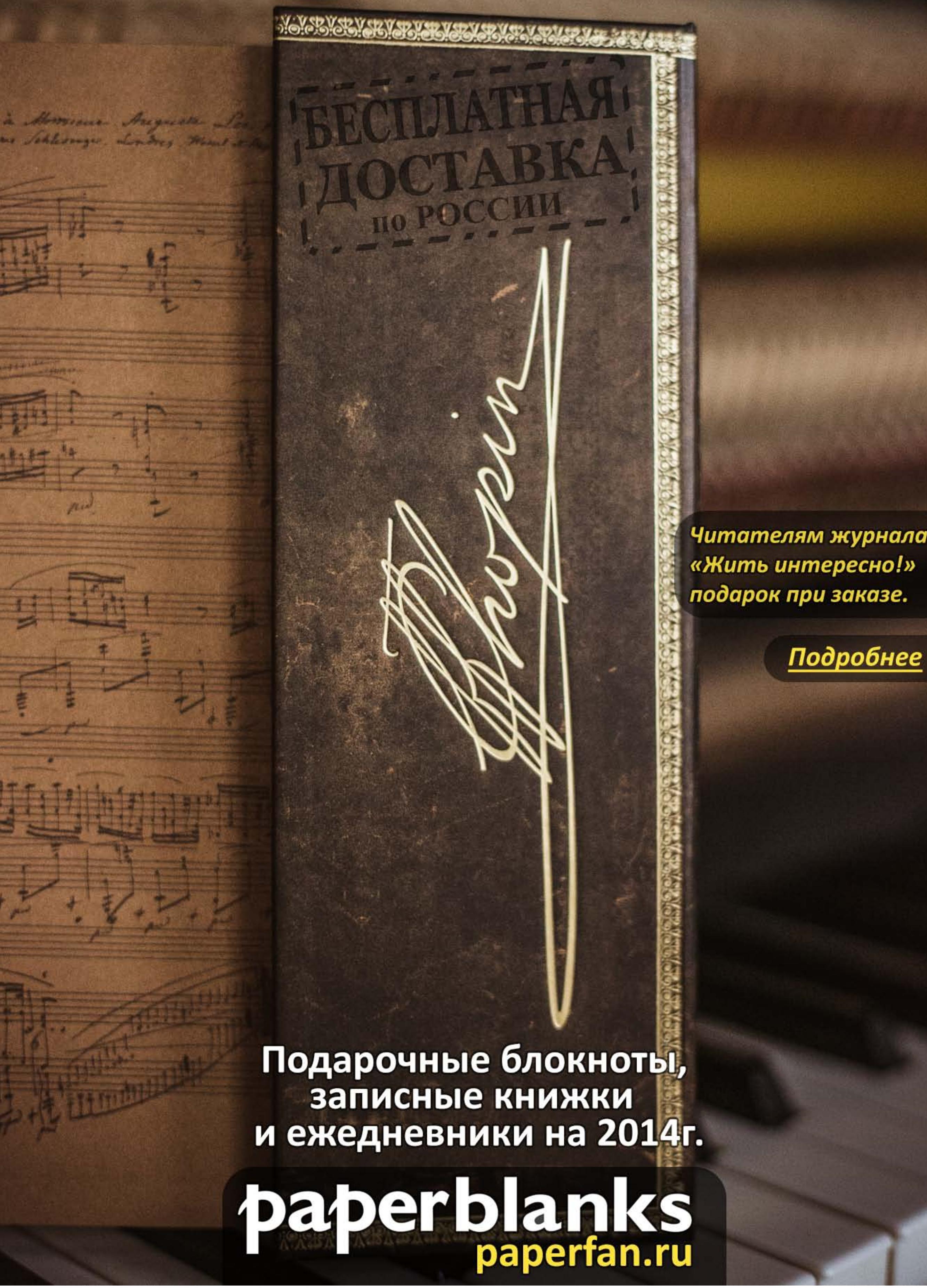
Когда стараешься сохранить желаемое состояние в изменяющихся обстоятельствах, начинешь творить, действуешь необычно, получаешь неожиданные результаты, расширяющие твои представления о собственных способностях и имеющихся ресурсах.

Впереди еще месяц открытий. Уже сейчас мне ясно, что я буду продолжать свой эксперимент и после Нового года.

В какой форме он будет проходить, я пока не знаю. Уверен в одном: экспериментировать и учиться на своем опыте гораздо интереснее, чем читать стопки книг и посещать бесконечные семинары и тренинги. Главное — не перекладывать ответственность за собственную жизнь на других.

Чтобы лучше понять себя, попробуйте опыт фиксации и постарайтесь сохранить концентрацию в течение некоторого времени. Не ждите красивых дат, круглых цифр. Пусть ваша Х-дневка состоит из недели, хотя бы из пары дней пристального взгляивания в себя.

Когда вы почувствуете вкус к этой игре, вас уже не надо будет уговаривать или заставлять. Помните, как в детстве вы без устали готовы были играть сутки напролет. Разве вам был важен результат игры? Вы наслаждались жизнью.



Читателям журнала
«Жить интересно!»
подарок при заказе.

[Подробнее](#)

Подарочные блокноты,
записные книжки
и ежедневники на 2014г.

paperblanks
paperfan.ru

[к содержанию](#)

NEW YEAR'S RESOLUTION

превращаем мечты
в реальность



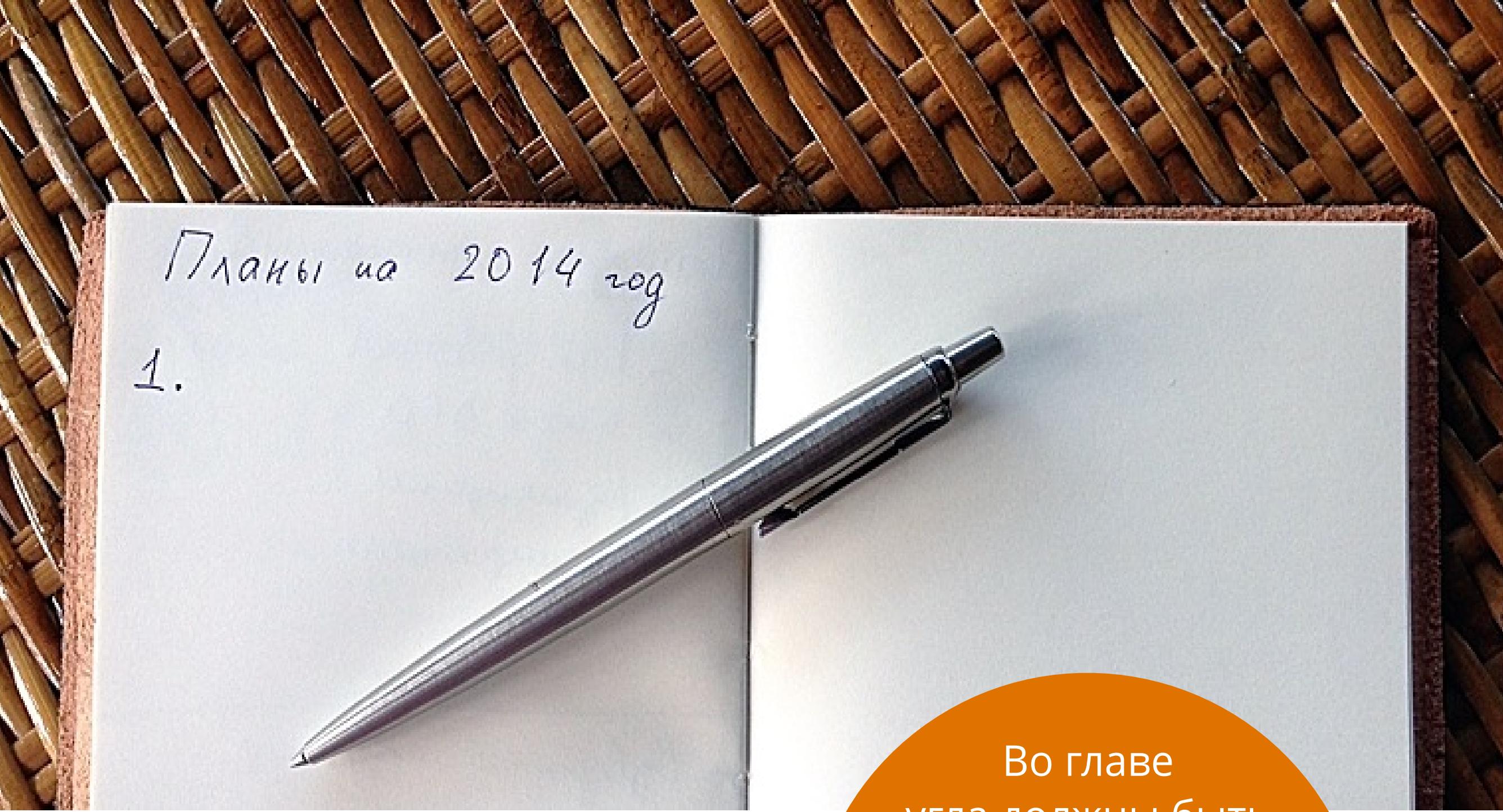
Артур Оруджалиев



Главный редактор и владелец украинского журнала об интернет-бизнесе и предпринимательстве AIN.UA (<http://ain.ua>).

Верит в концепцию эффективной удаленной работы, активно путешествует и пытается полюбить бег.

Конец года традиционно заставляет подводить итоги и планировать будущее. Многие начинают задумываться о том, чего хотят достичь в следующем году. В то же время немало людей считают это глупостью и предпочитают плыть по течению и ни о чем не переживать. У каждого из нас одна жизнь, и только нам решать — наблюдать за ней со стороны или влиять и направлять.



Планы на 2014 год

1.

Цели, которые мы ставим, но про которые забываем на следующий день. Именно такое определение понятия New Year's Resolution выдает нам первым вариантом популярный ресурс [Urban Dictionary](#). Смешно и грустно одновременно. С одной стороны, конечно же, там есть и «настоящее», серьезное значение — набор обещаний и целей на следующий год. С другой — разве эта комичная трактовка на самом деле не отражает судьбу многих этих списков? Разве множество планов и желаний не остаются задекларированными лишь на бумаге из года в год?

Мы понимаем, что время проходит. Что многие желания не продвигаются дальше наших мечтаний. Но современный ритм редко дает возможность остановиться и осмотреться. Все бежит слишком быстро. И так уж сложилось, что именно Новый год является неким рубежом. В конце декабря ко многим людям приходит понимание, что прошли очередные 12 месяцев. Появляются мысли, что пора, наконец-то, что-то менять.

Превращать мечты в задачи. А задачам, как известно, нужен конечный срок. И тут оказывается, что год — крайне удобная величина. Она одновременно и большая, и представляет собой некий реально осязаемый период.

Во главе
угла должны быть
осознанность и
понимание зачем все
это, а не желание
«вычеркнуть все, что
наметили в начале
года»

Для тех, кто никогда не составлял подобные списки и думает, что планирование и мечты — простая вещь, есть универсальное упражнение. Возьмите лист бумаги и напишите 100 ваших желаний. Зачастую людей хватает на один-два десятка пунктов и фантазия ограничивается условными «машина — квартира — миллион долларов». Но даже когда начинается настоящий креатив, нередко очень сложно понять — чего же хочется на самом деле.

Годовое планирование ничем не отличается от квартального или даже планов на день. Если вы не знаете куда хотите прийти, простое вычеркивание пунктов будет обычной рутиной. Казалось бы сделали много всего — но зачем? Есть усталость, но нет настоящего результата и удовлетворения.

Планы на год я составляю несколько лет подряд. За это время сформировался ряд привычек и наблюдений, которые помогают мне более осознанно подходить к составлению списка New Year's Resolution и, хочется надеяться, приближают к намеченным результатам и позволяют жить интересно.

Годовые планы должны обязательно быть разложены на более мелкие

Например, квартальные. А потом к ним, опять же, должен быть проложен путь из более мелких задач. Они, в свою очередь, должны находиться в постоянно используемом списке дел, именно в рабочем инструменте, а не просто в постепенно покрывающейся пылью заметке с планами на год. Ведь вполне очевидно, что если мы хотим, например, увеличить посещаемость сайта на 5 тыс. человек в сутки, то это не произойдет внезапно в следующем декабре. Нужно намечать точки роста на протяжении всего года, фиксировать события и изменять маршрут к конечному результату под воздействием внешних обстоятельств. Долгое время именно из-за этого многие вещи оказывались у меня нереализованными. Я просто намечал цели и лишь иногда на них поглядывал, но не работал регулярно над их достижением.

Список целей — это идеи и намерения, которые могут со временем трансформироваться

Во главе угла должны быть осознанность и понимание зачем все это, а не желание «вычеркнуть все, что наметили в начале года». Важно не слепо следовать списку и бояться его менять, а скорее ориентироваться на свои ощущения, продвигаясь, конечно же, при этом вперед. В прошлом году я решил больше читать, придумал себе планку в 50 книг (книга в неделю). А сейчас смотрю на список прочитанного к текущему моменту и, если честно, не очень понимаю, зачем я потратил время на большую часть изданий...

Цели должны быть адекватными и амбициозными одновременно

Нужен баланс дерзости и реальности. Что-то может казаться невозможным, но нужно сесть и подумать (а точнее придумать), как этого достичь. Разумеется, отдавая при этом себе отчет в своих возможностях и способностях. Если человек хочет жить в доме на берегу Средиземного моря, а сейчас арендует маленькую хрущевку, то вряд ли это удастся сделать завтра. Но понять, какого результата нужно достичь в текущем году, чтобы, например, через 10 лет обзавестись такой недвижимостью, — вполне реально.

Уделять внимание нужно всему

Нередко, когда намечаются цели, рисуется некая идеальная картина и в голову приходят только какие-то «правильные, серьезные и продуктивные вещи». Типичные примеры — увеличить доход, заняться спортом. Но жизнь куда более многогранна. Мы хотим посмотреть мир. Семья и друзья также требуют нашего внимания. Чего уж говорить про внутренние ощущения и переживания, которые не менее, а порой даже более важны, чем традиционные физические вещи.

Измеримость целей

Часть пунктов нашего списка вполне себе конечна — купить/побывать и т.п. Но есть и вещи, ориентированные на процесс. У меня это — улучшить знание английского языка. Но как это измерить? Можно с помощью какого-то лингвистического текста (IETLS, TOEFL), где сейчас один результат, а должен быть другой. Возможный способ — закладывать в задачу цифру процесса (заниматься 15 часов в месяц). Сейчас, когда все больше думаю об ощущениях, возникла идея, что результатом может быть обретение полной свободы в общении с иностранцами. Но это в теории. На практике же не очень понимаю, как отслеживать прогресс. В итоге все равно все упрется в цифры.



Понимание желаний

Нередко мы не можем разобраться в своих желаниях. Казалось бы — цель понятна. Но на самом деле — речь идет о другом. Объясню на примерах. Два года подряд в моем списке задач было создание нового бизнеса. Хотя истинным желанием было увеличение доходов и диверсификация рисков. Это схожие вещи, но не одно и тоже. Еще раньше мне хотелось купить частный дом, много путешествовать, а затем как вариант приобрести недвижимость за границей. Сейчас же я прекрасно понимаю, что ни о какой «покупке» речь не шла и в помине. Мне просто хотелось проводить много времени за пределами Украины, периодически жить в красивом доме у моря. Понимание вырисовалось — и вот я пишу эти строки с прекрасного острова Самуи в Таиланде.

Избавиться от стереотипов

Однажды, выступая перед выпускниками Стэнфордского университета, Стив Джобс сказал простую, но гениальную фразу: «Ваше время ограничено, не тратьте его, проживая чужую жизнь».

Вокруг нас огромное количество стереотипов, «традиционно принятых» вещей и прочих результатов, навязанных обществом. Пробраться через них — не просто. Но я убежден, что если этого не сделать, придется обманывать себя всю свою жизнь. Не хочется писать банальности про покупки дорогих машин в кредит, которые потом долго заправлять, или про «успешные карьеры», ради которых принесены в жертву здоровье и семейные отношения. Каждый из нас знает немало подобных примеров. Особенно много их вокруг денег. Недавно мы с женой ехали на мопеде, остановились у дороги купить курицу гриль, взяли в магазине пару бутылок пива и приехали обедать на берег. Лежа на песке и глядя на волны, в тот момент я отчетливо понимал, что никакая 5-звездочная гостиница, дорогущая бутылка вина или условный «Феррари» никак не сделали бы меня счастливее.

Определить подходящие цели — непростая задача. Лично мне кажется, что нужно меньше смотреть вокруг, больше полагаться на ощущения, попытаться заглянуть внутрь, где и нашупать искренние желания и потребности.

Сесть в один день и наметить список на год — малореально. К нему нужно прийти, порассуждать. Нам с вами повезло — именно сейчас отличный момент для того, чтобы начать его составлять. А правильно подобранные цели, как известно, первый важный шаг к их реализации. Главное не забывать о процессе. Ведь поскольку им является наша жизнь, то он обязательно должен приносить удовлетворение. Не отправляйте себя на каторгу.

Тем, у кого есть не самый удачный опыт составления планов на год (т.е. в первую очередь себе), хочу напомнить про разницу между виной и сожалением. В буддизме, идеи которого мне симпатичны, первого понятия вообще нет. Мы не должны обвинять себя и испытывать гнев, вгоняя в депрессию и наказывая. Наша задача — осознать ошибку, сделать необходимые выводы и принять решение больше ее не совершать.

В ЗАВЕРШЕНИЕ, моя любимая притча в тему:

Два буддийских монаха держали долгий путь из одного монастыря в другой. Вскоре на их пути оказалась река. Возле берега стояла юная девушка, явно напуганная бурным потоком реки. Один монах заметил ее робость, взял ее на руки и перенес на другой берег. Затем монахи продолжили свой путь. Уже вечером, у ворот монастыря, второй монах не выдержал и с нескрываемым негодованием, которое всю дорогу мучило его, обратился к монаху, который помог девушке: «Как ты мог так поступить?! Как посмел нарушить монашеский обет? Нам запрещено прикасаться к женщине! А ты не только прикоснулся — ты перенес ее на руках через реку!» Монах засмеялся и сказал: «Я перенес девушку и оставил ее там на берегу. А ты продолжаешь ее нести до сих пор».





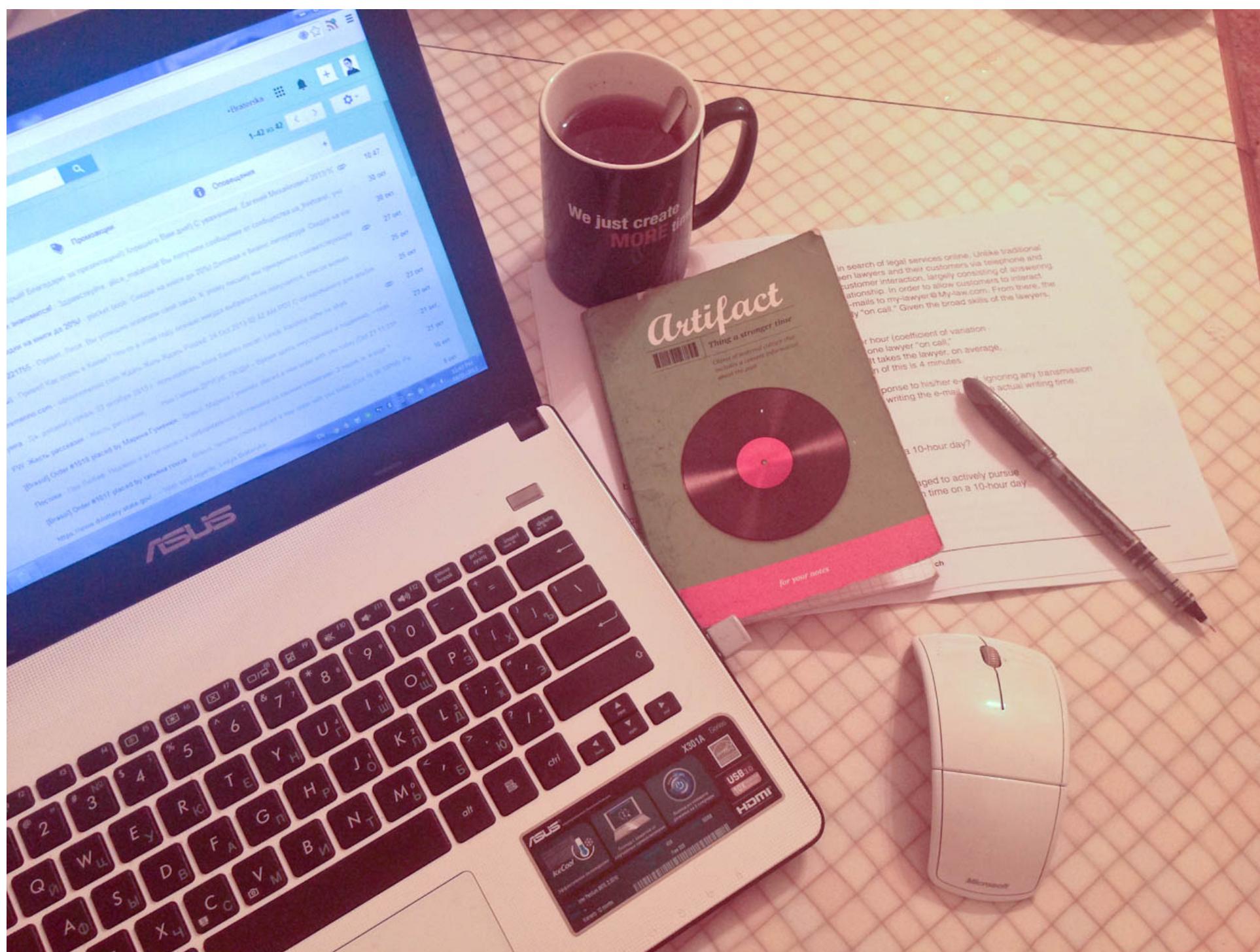
жизнь на 100 процентов

Алиса
Малахова



Логист до кончиков пальцев.
Хочет научить окружающих думать,
что любой цели можно достичь, пытаясь
показать это на собственном примере.
Не представляет своей жизни без спорта,
книг и живого конструктивного общения.
Мечтает сделать этот мир чуточку лучше.

Что если у вас большие планы на жизнь, а в неделе всего лишь 168 часов, из которых больше половины уходит на сон и работу? Найти время для остальных активностей, которыми хочется заниматься, мне помогла система « проживания жизни на все 100% ».



Так начинается и заканчивается мой обычный день

Вопрос эффективности жизни заинтересовал меня еще в школьные годы, когда хотелось обнять необъятное и успеть все. И если в то время он был не настолько критичным, то со временем, когда появилась работа, а забота о себе легла на собственные плечи, вопрос стал ребром.

Простой расчет, который я сделала, показывает, что, если мы тратим оптимальное количество часов в неделю на сон (8 — идеально, но как мы знаем, чаще получается меньше), минимальное количество часов в неделю на работу (8 — идеально, но как мы знаем, чаще получается больше), у нас остается всего лишь свободных 72 часа, или 43% времени в неделю, которое мы можем потратить с пользой (или без оной) для себя.

Занимательная арифметика		
Всего часов в неделю	24*7	168
Сон	7*8	56
Работа	5*8	40
Остается для активностей		72 43%

Чтобы вложить в эти 72 часа максимальное количество активностей, которые помогают мне выполнять мои краткосрочные и долгосрочные цели, я использовала различные методики и инструментарии, пока не нашла свою. Ее я назвала системой « проживания жизни на все 100%».

Как я ее придумала?

Мне помогло желание похудеть. Прошлым летом я начала записывать в блокнот, что я ем за день, чтобы контролировать свой вес. Иногда записи переносились на calorizator.ru, и там подсчитывались калории, белки, жиры, и углеводы, потребленные за день. Именно тогда я похудела до рекордной за последние 5 лет отметки — 51 кг.

Мне помогло желание «запечатлеть по-больше». Тем же летом я поняла, что моя жизнь полна на события, и мне нравится их проживать, но все же, чтобы немного упорядочить их историю, я бы хотела записывать, чем ознаменовался конкретный день. Например: спорт, встреча с подругой, написанный пост в блог.

Мне помогла Джулия Кемерон. В своей книге «Путь художника» она советовала писать утренние страницы, благодаря которым мы освобождаемся от мыслей рутинных и повседневных и приобретаем свободное место для мыслей творческих, креативных, чуть более возвышенных. Утренние страницы я практиковала на протяжении двух месяцев, мне нравилось это делать, но глобально я не видела в них никакой большой миссии для себя.

Все эти факторы были разделены друг от друга временными отрезками, и, хотя приблизили меня к цели, но инструмента для планирования своей жизни у меня по-прежнему не было.

А потом добавилось еще несколько факторов:

A Каждый год 31 декабря я выделяю ровно час времени на то, чтобы записать максимальное количество желаний, исполнения которых хотелось бы в следующем году. Они могут быть реальными или выглядеть совершенно фантастическими, но 50% из них обязательно исполнится (проверяю на себе уже четвертый год). Я подумала, что исполнялось бы еще больше, если бы я чаще перечитывала этот список и добавляла свои желания в ежемесячные планы.

B Джулия Кемерон в своей книге «Путь художника» рекомендовала составлять планы на месяц-неделю, так жизнь становилась более упорядоченной, а выполнение дел не растягивалось надолго.

B Мне хотелось больше осмысленности и самоконтроля в жизни.

Была и еще одна немаловажная деталь, которую я обозначила словом «бывают». Бывают такие дела, достаточно редкие, хоть и приятные, которые по каким-то причинам (нежелание тратить деньги, время и т.д.) постоянно переносятся «на потом». В моем случае можно привести такой пример — стрижка. Я люблю бывать у парикмахера, но делаю это достаточно редко (раз в полгода). Наступает момент, когда волосы говорят «пора», я сама себе говорю «пора», но постоянно находится что-то поважнее, чем «позвонить записаться», «пойти постричься».

Так, однажды все эти факторы и желания вос- соединились воедино и превратились в единую схему «сотрудничества с самой собой». Начало этому было положено в августе этого года, с тех пор прошло уже 4 месяца. И мне эта система настолько понравилась, что у меня даже нет желания ее забрасывать.

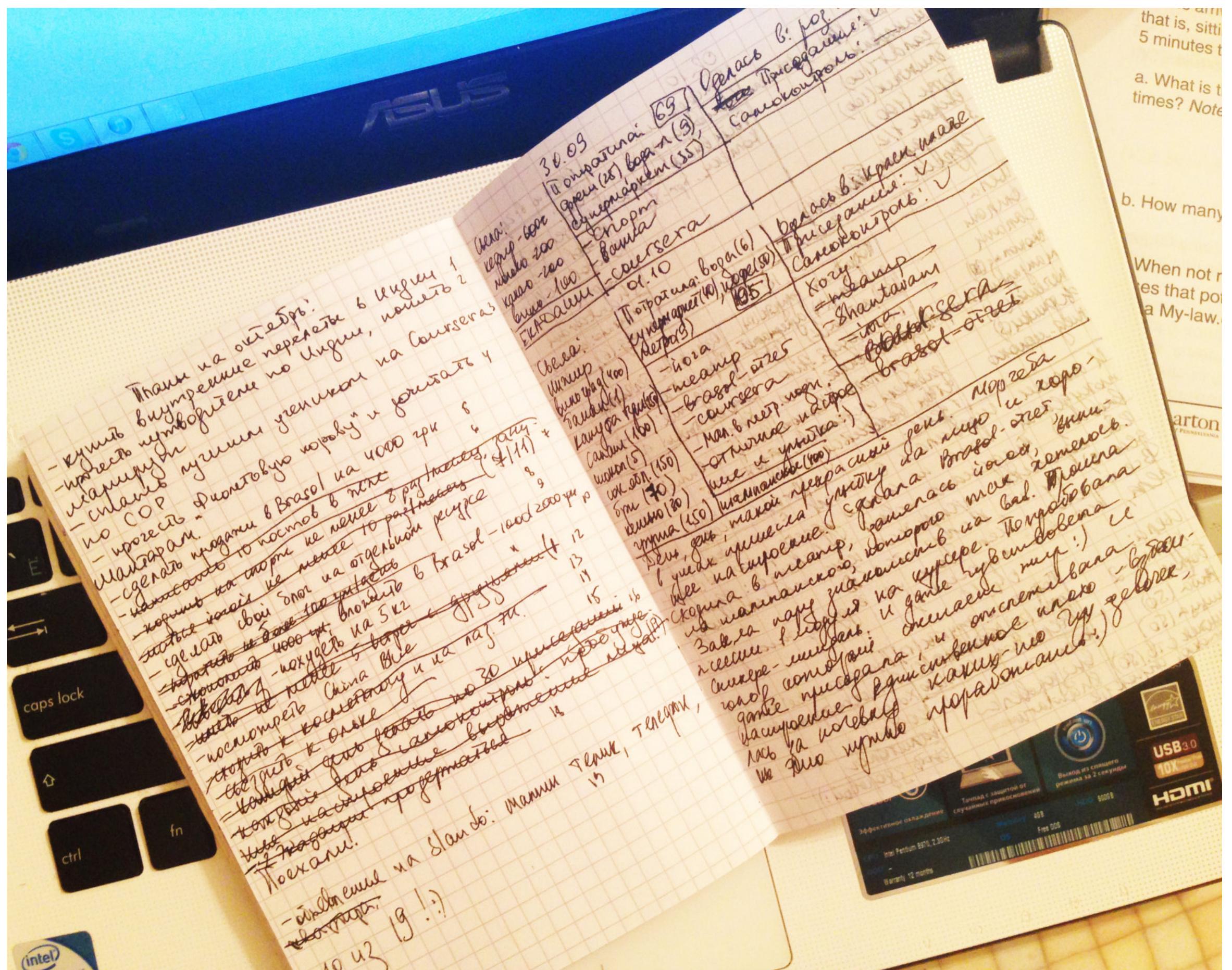
Как я это делаю?

У меня есть тетрадь. Что ни говорите, но все время таскать с собой ноутбук неудобно, айпа(е)д тоже, телефону иногда не хватает заряда, а ручка и тетрадь — всегда со мной. Тетрадь у меня такого формата, что помещается почти в любую женскую сумочку (и даже во вместительный карман пальто :))

Вполне возможно вести записи в Excel, Evernote и любых других программах — главное, чтобы они всегда были под рукой.

В начале месяца, а именно первого числа, я выделяю полчаса времени, обязательно иду в место, где меня никто и ничто не будет отвлекать, концентрируюсь на себе и начинаю писать то, что мне хочется совершить за месяц. Почему нельзя это сделать дома? Потому что вас будут отвлекать ваши родные, потому что ваш мозг будет думать о каких-то бытовых вещах и проблемах, потому что захочется залезть почитать ленту в facebook или поспать. Так желания никогда и не напишутся :)

Пишу я все, что мне хочется выполнить. Начинаю с банального «пойти постричься» (что подразумевает: а) выделить на это время, б) понять, как я хочу постричься, в) позвонить в салон, записаться, г) явиться в парикмахерскую к назенному времени), продолжаю чем-либо не самым приятным, вроде «сходить к стоматологу». Далее следует «заняться 10 раз йогой, 8 раз сходить в спортзал». А напоследок — «дочитать/прочесть книгу Shantaram».





В этот список я включаю как очень сложные задания, так и достаточно простые. Простые, будучи выполненными, радуют и подбадривают приступить к выполнению сложных.

После этого я начинаю вести ежедневные записи.

Месячные цели

Покажу вам это все на октябрьском примере. В октябре я записала 19 целей:

1. Купить внутренние перелеты в Индии
2. Прочесть путеводители по Индии, понять маршрут
3. Стать лучшим учеником на своем курсе на Coursera.org
4. Прочесть «Фиолетовую корову» и дочитать Shantaram
5. Сделать продажи в Brasol.com.ua на __ грн
6. Написать 10 постов в блог
7. Ходить на спорт не менее 8 раз в месяц, заниматься йогой не менее 10 раз в месяц
8. Сделать свой блог на отдельном ресурсе
9. Тратить не более __ грн в день
10. Сэкономить __ грн, вложить половину в Brasol.com.ua
11. Похудеть на 5 кг
12. Иметь не менее 5 встреч с друзьями
13. Посмотреть China Blue
14. Пройти косметологические процедуры
15. Съездить к Оле
16. Каждый день делать по 30 приседаний
17. Каждый день проводить самоконтроль: настроение при пробуждении, в течение дня, следить за выражением лица.
18. Провести 2 дня голодания
19. Избавиться от старых вещей: развесить объявления на Slando.com.ua и продать.

Как видите, некоторые цели очень простые. Например, посмотреть фильм China Blue — это всего лишь 1,5 часа среди 744, которые есть в этом месяце, а я вот взяла и не смогла выполнить это задание.

Зато я съездила к Оле, что предполагает:

- а) покупку билетов,
- б) покупку подарков,
- в) сборы рюкзака,
- г) отпроситься с работы,
- д) согласование времени приезда,
- е) постараться не опоздать на поезд и т.д.

Приятное и полезное занятие, но все же «около» него ходит немалое количество мелочей, о которых ты вдруг перестаешь забывать, планируешь заранее, а потом с чувством выполненного долга вычеркиваешь выполненную задачу.

Или ежедневно присесть 30 раз — мало того, что это занятие улучшает форму мышц и идеально выполняет задачу «двигаться в течение дня», оно еще и приучает к самодисциплине. Попробуйте заставить себя сразу после пробуждения сделать хотя бы 20 приседаний, и вы поймете, что это не так уж и легко. Но это самое простое, к чему мы можем приучить наше тело. Собственно, я приучаю его делать это практически на автомате.

Стоит сказать, что из 19 октябряских целей выполнено 10. Конечно, многие дела были бы выполнены в любом случае. Но все же есть многое, к чему бы я не притронулась, если бы перед глазами не было списка.

«Моя система позволяет мне дисциплинировать себя, тем не менее, я чувствую себя свободной, как и прежде»

Мы назначили месячные цели, что дальше?

Теперь следует ежедневное отслеживание результатов. Здесь я тоже нашла удобную для себя форму сотрудничества с самой собой. Так, процессы, которые необходимо отслеживать каждый день расположились у меня блоками.

Съела:	Потратила:	Приседания: Самоконтроль: Проснулась в:
	Сделала:	Хочу:

Я СЛЕЖУ ЗА:

- а) **питанием** (цель — не потреблять более 1500 ккал в день),
- б) **денежными тратами** (цель — не тратить более 100 грн в день на обычные каждодневные нужды),
- в) **приседаниями** (цель — 30 раз в день, но в идеале — 80),
- г) **самоконтролем** (какое у меня выражение лица, когда я иду, сижу на работе, разговариваю; какое у меня настроение с утра и каждую минуту),
- д) **временем пробуждения** (в ноябре поставила цель — вставать раньше на полчаса и заниматься йогой).

Все остальное, что я планирую сделать в течение дня, я вписываю в блок «хочу», и если это свершилось за день, вычеркиваю, и записываю в блок «сделала». В блоке «хочу» могут остаться незачеркнутые дела, а в блоке «сделала» вполне себе могут появиться не запланированные приятные активности.

Блоком «хочу» я занимаюсь утром. На работе или дома я выделяю пять минут и анализирую, что нужно успеть сделать. Сюда могут входить как части больших заданий, например: «купить билеты в Харьков», так и уже стандартные дела «сходить в спортзал», или приятные запланированные вещи «встретиться с Леной».

Все остальные блоки заполняю в течение дня, когда удобно, или когда нужно, но без какого-либо насилия над собой.

Вот как выглядит моя запись одного дня:

Съела:	Потратила:	Приседания:
творог (50г)	фрукты (20), кофе (20),	30+30=60
конфета (1 шт.)	Итого: 40	Самоконтроль: YES!
сыр бри (20 г)		Проснулась в: в 7.30
Гречневая каша (100 г)	Сделала:	Хочу:
сырник тв. (50 г)	спортзал	спортзал
кекер (10 г)	coursera HW	продлить депозит
кальмары суш (20 г)	Brasol — обработать заказы	coursera homework
сникерс (15 г)	пост в ЖЖ	Brasol — обработать заказы
молоко (50 г)	пообщалась с Леной	почитать Shantaram
Итого: 632 ккал		

Общая информация

Раз в неделю, в воскресенье, если есть время и желание, я подвожу промежуточные итоги: сколько потратила, как питалась, сколько раз занималась спортом, все остальные блоки не анализирую, но могу, по аналогии с утренними страницами, написать, что хорошего и плохого случилось за эту неделю, о чем я думаю, и что меня радует, какое настроение и эмоции я испытываю, о чем скучаю и чего хочу.

В конце месяца я сажусь и подвожу итоги: что выполнилось, что нет, что частично, а что совсем.

Например, есть большая вероятность, что, если какая-то цель переносится из месяца в месяц, но совершенно не выполняется, то она никому и не нужна, и только занимает зря место в плане месяца.

Из примеров: я уже третий месяц планирую завести блог на отдельном ресурсе. Домен куплен и пустует, но, в силу приоритетов, я этим не занимаюсь. И в этом месяце не займусь (хоть и написала) и чувствую, что даже в следующем не займусь.

Есть же цели, после которых понимаешь — вот, справился! Ура!

Есть цели, которые придется переносить из месяца в месяц почти вечно, например: спорт и йога. Их нельзя увеличивать до нереального количества в месяц, но не фиксировать их тоже нельзя — ведь стараешься же, выполняешь.

Результаты

Могу сказать, что моя жизнь стала упорядоченнее. Я знаю, когда и что я делаю, успеваю я что-то или нет, куда я (глобально) двигаюсь. Мне нравится, что я внедряю хорошие привычки в жизнь (приседания или контроль собственного настроения). Но при этом я знаю, что не живу как робот.

Сегодня я могу написать в своих целях «отдых и просмотр фильма», и поверьте, проведу весь вечер именно так. При этом мое удовольствие не будет омрачено чувством вины — я не буду думать о других делах, ведь я сама поставила себе цель — расслабиться и забыть обо всем мире.

Конечно, иногда в нашу жизнь врываются форс-мажоры, как приятные, так и не очень, и с ними нужно тоже как-то deal with, но никто не мешает включить эти форс-мажоры в собственные планы и выполнять их уже «как положено».

Каждый месяц я «пожинаю плоды» своей системы, и с каждым месяцем их становится все больше. В октябре я успела прочесть лекцию студентам, о чем мечтала уже много лет. Мой вес, наконец, снова пошел вниз — очень медленно, но ведь я продолжаю работать в этом направлении. Я теперь занимаюсь йогой не только вечером, но и утром — а все потому, что нашла способ заставить себя раньше просыпаться. Я пишу об этих результатах и улыбаюсь.

Послесловие

Каждый из нас может начать новую жизнь прямо сейчас. Каждый из нас может начать с сегодняшнего дня делать то, чего не делал никогда, но очень хотел. Каждый из нас может начать с сегодняшнего дня прекратить делать то, что всегда хотел прекратить делать. Вы можете сбросить или набрать вес, вы можете сделать свое тело более спортивным, вы можете стать «жаворонком» вместо «совы», вы можете начать принимать контрастный душ и бегать по утрам, вы можете выполнять лучше свою работу или домашние обязанности, вы можете достичь любой своей цели в разы быстрее, если начнете контролировать себя. Не время от времени, а постоянно, ежедневно.

И тогда вы начнете контролировать свою жизнь и все хорошее и плохое, что в ней происходит.

Систему «проживания жизни на все 100%» можно видоизменять сколько вам угодно: вместо контроля за весом можно контролировать свои отношения в семье. Ежедневные приседания заменить ежедневной пробежкой. Вместо каждого дня самоконтроля вписать «100 улыбок в день». И от этого система не станет хуже, а только лучше — ведь вы, наконец, вершите свою судьбу, самостоятельно определяя для себя приоритеты и поощряя себя маленькими победами.

Что мне пригодилось «в пути»

Глеб Архангельский

«Тайм-драйв.

Как успевать жить и работать»

Наполеон Хилл «Думай и богатей»

Джулия Кемерон «Путь художника»

Калоризатор — сайт, позволяющий

отслеживать количество потребляемых калорий





Вадим Бугаев



Основатель проекта
«Книги для бизнеса».

Как создать работу своей мечты

Слово «карьера», в применении к своему опыту в бизнесе, я использую крайне редко. И тем интереснее было понять, что по сути я постоянно занимаюсь ее построением. Не в том, достаточно узком, смысле, что я планирую цепочку шагов к руководящему посту или к горизонтальному расширению в компании, в которую пришел работать стажером. Этот этап в моей жизни был сколь незначителен, столь и случаен.

А в том, достаточно широком, смысле, что я постоянно нахожусь в поиске работы своей мечты через понимание себя, своих знаний/навыков и создаваемой мною ценности. В недавнем прошлом этот поиск трансформировался в серию экспериментов по созданию такой работы. Причем речь идет не [только] о создании собственных бизнес-проектов, а и о создании работы в рамках компаний.

Идеи и инструменты для реализации всего этого нахожу в беседах с интересными людьми и в книгах. О беседах расскажу как-нибудь в другой раз, а вот об одной из самых «инструментальных» книг — сегодня.

«Твоя бизнес-модель. Системный подход к построению карьеры»

Упор в книге делается на понимание себя и окружения (я бы даже сказал — на исследование себя с последующим моделированием), используя шаблон бизнес-модели в качестве инструмента.

Главные достоинства этого инструмента — его системность, наглядность и возможность быстрой переделки. При этом важно понимать, что это инструмент не планирования своей деятельности, а именно моделирования.



ПЕРСОНАЛЬНОЙ Шаблон**и**бизнес-модели

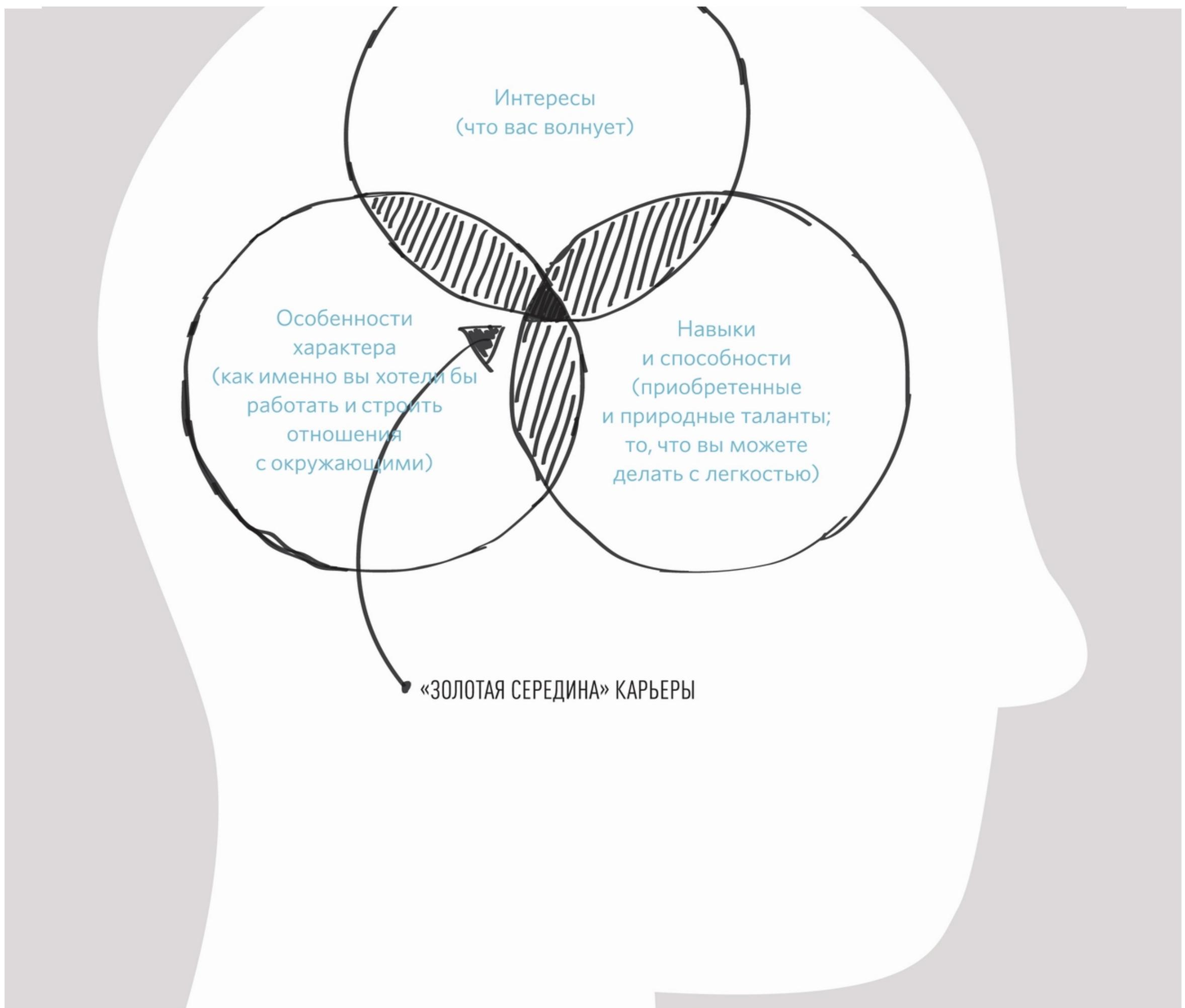


Шаблон персональной бизнес-модели в формате pdf можно скачать с сайта BusinessModelYou.com

Шаблон

С самых первых страниц книга погружает в процесс создания персональной бизнес-модели. Последовательно прорабатывая девять структурных блоков, вы формируете модель такой, какая она есть на данный момент.

Каждый блок сопровождается историей участников проекта, дополняющей и расширяющей описание каждого блока. Примеров из жизни участников проекта в книге очень много и далее, так что всегда можно познакомиться не только с теоретическими выкладками и рекомендациями, но еще и с практическими аспектами их применения.



Раздумья

Получить в формате одного листа весьма наглядное понимание текущей ситуации в карьере — уже огромный шаг вперед. Однако это только начало. Теперь пора отложить получившуюся модель в сторону и погрузиться в раздумья о себе и своих карьерных целях.

А чтобы раздумья приводили к результату, книга предлагает большое количество упражнений, суть которых сводится к простым вопросам, которые ведут к очень непростым ответам.

Вопросы типа «Кто Я?» и «Каковы мои роли?», развертывание линии жизни с ее неудачами и успехами, выявление интересов и навыков, а также личностных качеств и окружения.

Мне показалось очень интересным расширение смыслов того, что составляет работа для нас. К традиционным — работа как обычный труд, работа как карьера, работа как призвание, добавлена еще одна категория — работа как самореализация. Ведь каков смысл нашей работы, таковы и мы сами.

Большой блок вопросов и упражнений связан с определением карьерных целей. В качестве инструментария — целый ряд упражнений, одно из самых сильных — «статья о вас с фотографией на обложке». Упражнение ставит задачу воображению и помогает связать вашу цель и основные интересы. Итак, представьте, что в ведущем издании вышла большая статья о вас, с вашими высказываниями и фотографией на обложке.

Как называется это издание?
О чём статья? Почему выбрали именно вас?
Выпишите цитаты из интервью.

Иногда, я усиливаю эффект от упражнения, сочетая его с различными фрирайтинговыми упражнениями. Представляя свое фото на обложках журналов «Секрет Фирмы», Esquire или Inc Magazine, толкаю свое воображение в совершенно разных направлениях, и это помогает мне связать мои намерения, цели и интересы. Точнее — помогает увидеть различные комбинации этой связи.

Перестройка

Перестройка персональной бизнес-модели — это центральная часть книги и точка, где соединяются ваша текущая модель и размышления.

И уже здесь, при помощи инструментов реконструкции, создается совершенно новый шаблон персональной бизнес-модели.

Взяв в руки подготовленный шаблон и соединив его с правильными представлениями о себе и своих карьерных целях, вы начинаете определять «болевые точки» — структурные блоки, где есть неудовлетворенность. Возможно, что это будет один блок. А может их будет гораздо больше. В любом случае, важно видеть взаимосвязи. А именно, как неудовлетворенность в одном из блоков (например, желание больше зарабатывать в блоке «Доходы») связана с другими блоками («Ключевые виды деятельности» и «Представленная ценность»). Работайте с неудовлетворенностью в каждом из блоков с помощью диагностических вопросов.



Приведу в качестве примера несколько диагностических вопросов к некоторым блокам, которые сам использую наиболее часто:

Что вы делаете

Ваша работа вам интересна?

Кому помогаете вы

Вас радуют ваши клиенты?

Какую работу клиент в действительности хочет видеть сделанной?

Каким образом вы оказываете помощь

Какие элементы ваших услуг клиент действительно ценит?

Вам нравится предоставлять ценность клиентам?

Как о вас узнают

Вы позволяете клиентам пользоваться тем каналом, который они предпочитают?

Как вы взаимодействуете

Какова основная задача ваших взаимоотношений с клиентами: удержание или приобретение?

Отмечу, что все эти вопросы либо лучше раскрывают проблему, либо указывают на возможности.

На основе ответов на диагностические вопросы, создаете таблицу, куда вносите все изменения, которые хотели бы внести в структурные блоки. И оцените влияние вносимых изменений — как изменения в одном из блоков, повлекут изменения в других.

Все готово, и вы строите новый шаблон персональной бизнес-модели. Обращу внимание, что перекраивать свой шаблон можно бесконечно. И происходит это будет не хаотически, а обдуманно и упорядоченно. Потому как все это — лишь способ смоделировать различные стили работы и выяснить, что лучше для вас.

Действие

Помните, что все это действие — лишь гипотеза о вашей карьере. А потому следующий шаг — действие. Идите к клиенту и тестируйте свою бизнес-модель. Ведь в структурных блоках вашей модели много различных гипотез. А потому каждый блок вашего шаблона следует проверять на клиенте.

Если после общения с клиентом возникает необходимость в изменениях, возвращайтесь к шаблону и корректируйте (с помощью новых вопросов) соответствующие структурные блоки.





Кто вы есть и чем владеете				
Что вы делаете				
Кому помогаете вы				
Каким образом вы оказываете помощь				
Как о вас узнают и как вы предоставляете ценность				
Как вы взаимодействуете				
Кто помогает вам				
Что вы получаете				
Что вы вкладываете				

Если модель покажется правильной (после целой серии первых встреч, направленных на выявление клиента), то займитесь проверкой ее эффективности — хорошо подготовьтесь и осуществите первую «продажу».

Будьте готовы к постоянному совершенствованию своей модели, изменяя один или несколько элементов структурного блока после встреч с клиентами. Ведь это действие — адекватный ответ на то, что ваша модель все еще не удовлетворяет клиентов. Столкнувшись с проблемой, совершите «разворот», обновите модель и пробуйте снова!

Резюме

Завершая обзор, замечу — помимо того, что книга позволяет понять себя и окружающих, ее ценность еще и в том, что она дает в руки мощный инструмент моделирования, на основе которого уже можно делать собственные варианты бизнес-моделей. Например, на днях я обсуждал применение шаблона бизнес-модели для понимания менеджером по продажам своей

деятельности и собственной ценности как для клиентов, так и для компании, в которой он работает. Кроме того, шаблон персональной бизнес-модели можно расширять и дополнять различным инструментарием, просто встраивая его в тот или иной элемент структурного блока.

Будьте готовы открывать себя вновь и вновь.

«Работу своей мечты легче создать, чем найти, поскольку отыскать ее очень непросто. Создание же требует лишь знаний о самом себе».

Основная идея книги

Книга исключительно для практиков, которым важно понимать исходную точку в своей карьере, иметь возможность моделировать целый ряд промежуточных состояний и отслеживать динамику своего движения, при этом имея возможность внесения осмысленных корректировок на любом этапе этого пути. Книга не дает ответов, она лишь приглашает отправиться в путь на поиски новых вопросов!

[к содержанию](#)



Мария Райдер



www

Маркетолог,
каждый день делает
все возможное, чтобы
соответствовать своим
жизненным принципам
«Если жить — то интересно!»
и «Дорогу осилит идущий».

PUSHитесь! У вас... Книга!

Абсолютно новый способ читать книги

Книги... Такие разные! Под обложкой — целый мир, порой понятный и родной, иной раз — неизведанный, удивительный, сложный и странный. С одной книжкой необходимо остаться наедине, другую хочется изучать, обсуждать, спорить. И вот компания «СилаУма» представляет в русскоязычном пространстве активный способ чтения — проект «PushBooks: книги, которые дочитывают».



Первый ПушБук

Впервые с этим проектом я познакомилась 22 ноября 2012 года, когда, шляясь по просторам сети Интернет, нашла книгу, которую давно хотела прочитать, — Брайан Дж. Кэрролл, «Клиентогенерация: как построить идеальную воронку продаж и получить клиентов на всю жизнь» на русском языке. Каково же было мое удивление, когда оказалось что просто приобрести эту книгу — невозможно! Ее нет ни на «Озоне», ни в электронных библиотеках — нигде. Единственная ссылка, по которой книгу можно было купить, — ссылка неизвестного мне издательства. Реклама гласила: «Вы получаете не просто книгу, вы приобретаете автоконсалтинг». Эмм... Автоконсалтинг... Интересно, что это? — подумала я и нажала на кнопку «купить».



И тут же первый плюс — книга появилась у меня сразу. Не надо ждать почтовой или курьерской доставки, можно начать читать немедленно — книга во всех возможных и удобных форматах появилась в моем e-mail уже через мгновение после оплаты. Pdf, epub, mobi, fb2 — выбирай на вкус! Я, как консерватор и любитель классической, а не адаптивной верстки, выбрала pdf... Начала читать, и тут началось самое интересное.

В мой почтовый ящик постучался Пушер. Поздоровался, представился: я, говорит, ваш наставник, Пушер, личный консультант и толкатель.



И понеслось...

Следующие два месяца мне не давали сбиться с курса. Читать так читать! Учиться — по-честному! Иной раз круговорот жизни затягивал меня в другие интересные сферы и отвлекал от построения идеальной воронки продаж... Я забывала о Брайане Кэрролле...

PushBook = push (толкать) + book (книга)

Материал сложен в изучении?

Освоить его вам поможет автоконсультант!

Но вечером в почтовом ящике меня находил Пушер: задавал мне вопросы, проверял домашнее задание, ставил передо мной задачи.

Например, вот такие:

Прошла неделя с тех пор, как вы приобрели книгу. Надеюсь, что 1- и 2-ю главы вы уже прочитали и понимаете, насколько глобальные изменения вам предстоит совершить в своей компании.

Перестроить работу отделов маркетинга и продаж — дело не самое простое! Но вместе справимся.

Ваша задача сейчас следующая: донести до сотрудников, вовлеченных в процесс продаж, что их ждут большие перемены. И начнутся эти перемены с создания портрета идеального клиента.

Что в ближайшие дни нужно сделать:

1 Соберите сотрудников отделов продаж и маркетинга. Проконтролируйте, чтобы они все участвовали в обсуждении.

2 Составьте два списка: лучшие ваши клиенты и худшие (из уже существующих). При составлении обращайте внимание на то, почему клиент попал именно в этот, а не в другой список. Может быть, от него прибыль самая большая либо он платит вовремя и без напоминаний? Или просто у этого клиента адекватные сотрудники, с которыми комфортно работать? Учитывайте все мелочи, это важно.

3 Отсортируйте списки. В верхней части должны остаться только самые-самые: лучшие и худшие клиенты. Возьмите по пять «самых» клиентов из обоих списков и проанализируйте их характеристики.

4 Определите ключевые атрибуты как у лучших, так и у худших своих клиентов. Какие встречаются чаще всего? Какие реже? Пересекаются ли они вообще?

- 5** **Добавьте информацию, которую знаете о клиенте** (уровень дохода, прибыльность, годовой оборот, количество сотрудников, уровень вашего контактного лица и его обязанности, текущая ситуация в компании — развивается или стабильна). Можно добавить атрибуты, присущие именно вашей отрасли.
- 6** **Выпишите отдельно наиболее распространенные свойства**, присущие вашим лучшим клиентам, и дополнительно те свойства, которые являются общими для всех клиентов.

Сами понимаете — тут уже не пофилонишь, надо действовать!

Так, под присмотром Пушера я дочитала книгу «Клиентогенерация» до конца, выполнила все домашние задания и поняла, что пришло время познакомиться с его создателями поближе.

Кто же скрывается за названием «Издательство PushBooks»?

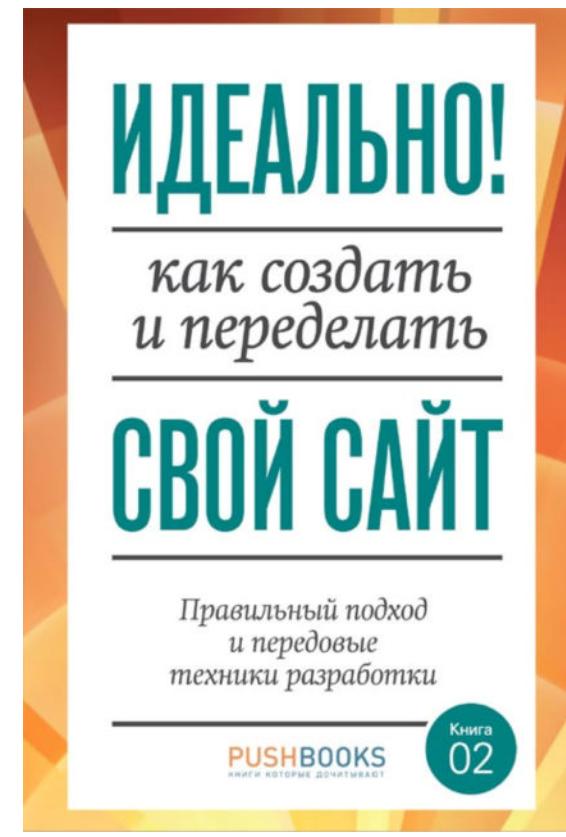
Рассказывает Елена ЧУЛНОВА,
главная по PushBooks:



— Вообще, мы — компания «СилаУма». Мы любим интернет и читаем много книг об интернет-маркетинге, бизнесе и менеджменте. Но некоторые отличные, полезные, порой просто гениальные книги можно найти только на английском языке. Несправедливо обделять нашего читателя, подумали мы и решили исправить ситуацию, создав издательство PushBooks.

Теперь наша цель — переводить и издавать лучшие книги, не дожидаясь, пока информация в них устареет! Мы придумали Пушера — электронного помощника, толкателья процесса чтения и генератора идей в головах у читателей. Так, после приобретения наших книг в течение двух месяцев (именно столько времени может уйти на неспешное изучение материала одной книги) наши читатели получают материалы, которые помогут им не только читать, но и действовать: напоминания, обучающие материалы, чек-листы и подсказки от экспертов — все, что нужно для мощной мотивации! Ведь читать книгу с другом интереснее, а вместе добиваться результатов — гораздо проще.

Ого! Какая интересная компания, поняла я. А так как меня как магнитом притягивает ко всему интересному и инновационному, я напросилась в проект — работать над вторым ПушБуком.



Второй ПушБук

Это — перевод знаменитой Smashing Book 3 от Smashing Media AG — практиков интернет-маркетинга, сообщества интернет-дизайнеров, разработчиков и программистов, щедро открывавших секреты правильного подхода к созданию и редизайну сайта. В этой книге они систематизировали свой опыт и поделились результатами, взяв на себя просветительскую миссию. Авторы — эксперты мирового уровня, специалисты по инновационному кодированию, мобильным решениям, эмоциональному дизайну и отладке рабочих процессов.

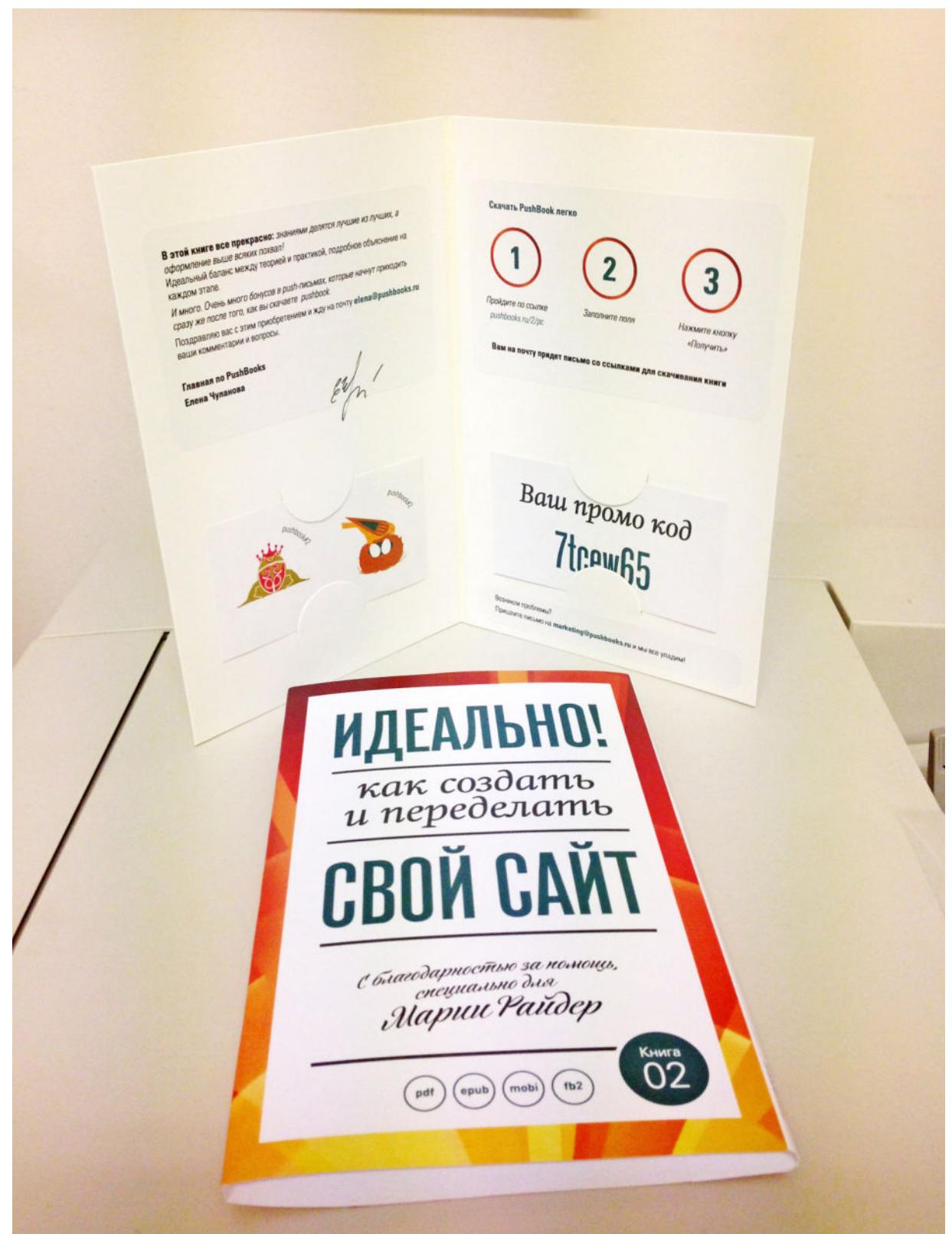
Книга на русском языке вышла под названием «Идеально: как создать и переделать свой сайт. Правильный подход и техники разработки». Под одной обложкой собрались одиннадцать специалистов, представляющих каждый свою сферу — одиннадцать направлений, идеальный баланс между теорией и практикой, подробное объяснение на каждом этапе. И много. Очень много блогов в разноцветах, которые начнут приходить сразу же после того, как вы скачаете разбор. Поддерживайте нас с этим требованием и ходите почту elena@pushbooks.ru, вашим комментариям и вопросам.

Прочитав эту книгу, вы пересмотрите свои взгляды на работу, программный код и методы ведения проектов. Все покажется вам гораздо проще, гармоничнее и интереснее.

Мое участие в проекте вылилось в создание верстки и написание писем для Пушера. Так что, если вы прочитаете строки:

«Под небом #99FFFF
Есть город #FFFF33
С opacity = 0% воротами
И Ctrl+U lightness = 100% звездой»,

знайте: это я передаю вам привет :)



Третий ПушБук

Третий ПушБук
разрешите представить
Игорю Манну.
Ведь именно
его совместная
с **Надей Поминовой**
книга станет третьей
в этой серии.



Рассказывает Игорь МАНН,
автор третьего ПушБука:

— Книгу «Точки контакта онлайн», продолжение книги «Точки контакта», было принято отдать в издательство PushBooks и выпустить в формате ПушБука. По-моему, это очень правильно, когда книга о точках контакта компании в Сети появляется в сетевом инновационном формате. Точки контакта — это разнообразные ситуации и места соприкосновения клиента с компанией. Сейчас им уделяют меньше всего внимания, занимаясь маркетингом. А значит — именно здесь скрыт источник взрывного роста! Точки контакта онлайн — это сайт, блог, реклама, электронная переписка и любая другая форма присутствия компании в интернете.

Подхватывает Надежда ПОМИНОВА,
автор третьего ПушБука:

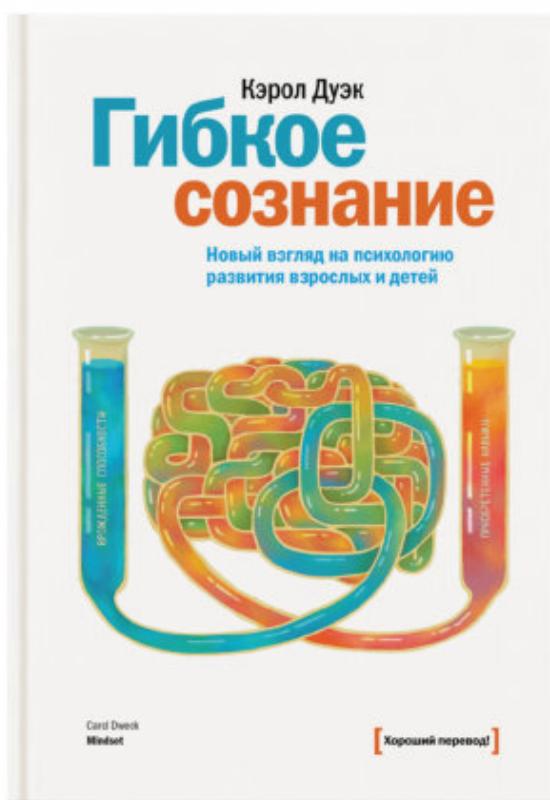
— Мы издаем эту книгу в формате ПушБук примерно через месяц. Каждый купивший книгу получит в помощники Пушера — консультанта, который не даст вам скучать, будет писать вам письма с пошаговым планом работ, помогать внедрять изменения в вашу компанию. Сейчас еще можно стать партнером издания книги и привлечь внимание пяти тысяч ваших потенциальных клиентов — людей и компаний, которые активно интересуются созданием или оптимизацией своего сайта и готовы платить за это. Принять участие в умном и ярком проекте от нас с Игорем Манном — написать предисловие к книге и включить в нее ваши профессиональные советы читателям. Интересно? Пишите: marketing@pushbooks.ru, звоните: +7-903-734-51-31.

**Хотите получить
PushBook бесплатно?**

Если аудитория вашего блога более 500 человек, напишите Елене Чулановой (elena@pushbooks.ru), почему тема книги может быть интересна вашим читателям.



Подытожим. Чтение — активное занятие! Особенno чтение обучающей литературы. Попробовать новый способ читать книги можно на проекте <http://pushbooks.ru>, а если вы знаете, какую книгу непременно нужно «протолкнуть» в российских читателей, — пишите в издательство, мы будем рады над ней поработать!



ГИБКОЕ СОЗНАНИЕ

Кэрол Дуэк считает, что все люди делятся на два типа — тех, кто убежден в неизменности своих качеств, и тех, кто уверен в обратном. Первые придерживаются «установки на данность», вторые — «установки на рост». Эта книга поможет узнать, какая позиция выигрышная и как стать ее адептом.



ПСИХОЛОГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Свою карьеру Хайди Хэлворсон посвятила поиску ответа на вопрос, почему одни люди достигают своих целей, а другие — терпят неудачу. Она знает наверняка, из-за чего некоторые в состоянии депрессии продолжают работать эффективно и почему ученик, для которого главное — оценки, отстает в школе.



НЕШАБЛОННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Джон О'Кифф исследовал идеи известных теоретиков и практиков бизнеса и разработал восемь практических стратегий, которые помогают расширить горизонты мышления. Не все можно начинать применять с первого дня. Но даже 10% предложенных рекомендаций существенно повысят вашу результативность.



ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Брайан Трейси — миллионер, начавший с нуля. В юности он бросил школу, несколько лет работал где придется, в 30 получил диплом, в 40 — стал миллионером. Он проделал путь наверх, год за годом оттачивая навыки распределения времени и решения сложных задач.

ОТ ЗНАНИЙ К НАВЫКАМ

Эта книга — отличный персональный тренер в деле отработки нужных навыков. Прочитав ее, вы посмотрите на свою практику под другим углом и поймете, как организовать тренировку оптимальным образом.

[издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Покупайте максимально полезные книги на сайте mann-ivanov-ferber.ru

- [facebook.com/mifbooks](#)
- [twitter.com/mifbooks](#)
- [vkontakte.ru/mifbooks](#)

[к содержанию](#)



«ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА»

Денис Каплунов



Один из самых ярких и популярных копирайтеров, автор авторитетного тематического блога [«Копирайтинг от А до Ю»](#). Убежден, что копирайтинг в любой форме должен преследовать только одну цель — достижение результата. За это его часто называют «человеком-результатом».



Я не мог не прочитать эту книгу и, тем более, не мог не поделиться с вами своими впечатлениями.

Перед нами одна из новинок издательства «Манн, Иванов и Фербер», которая уже успела стать бестселлером — именно в этом издании. Говорю я о книге Брайана Трейси «Выходи из зоны комфорта». Кто активно следит за деловой литературой, может вспомнить книгу Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!», которая несколько лет назад выходила в издательстве «Попурри» — так вот, это одна и та же книга.

И не просто книга, а настоящий «волшебный пендель». Не смотрите на то, что в ней всего 130 страниц. Зато какие это страницы!

В книге мистер Трейси свел воедино 21 метод повышения личной эффективности. Очень понравилась открытость, с которой Брайан говорит, что перенимал опыт лучших, учился у них, тестировал на себе и по крупицам выстраивал собственную систему.

В книге нет ничего лишнего, все четко, пошагово и структурировано. Как заботливый автор, мистер Трейси после каждой главы (новый метод — отдельная глава) дает четкий список «to-do», что нужно сделать. Прочитал — и сразу в бой!

Да, опытный человек в книге может встретить до боли знакомые и в некоторых местах несколько банальные советы. Но ведь это специально: одно дело — знать, а совсем другое — делать.

Приятно осознавать, что к некоторым методам ты в свое время приходил сам посредством великого русского «научного тыка», путем проб и ошибок. И неприятно осознавать, что этого можно было избежать, если бы потрудился изучить (а не только бегло прочитать) эту книгу. Порадовало наличие отдельных формул, методов, методик и так далее — это упрощает процесс понимания и запоминания:

- Формула шести «П»: Правильное Предварительное Планирование Препятствует Падению Производительности»
- Правило «10 на 90»: потратив первые 10% времени на планирование и организацию предстоящей работы, вы сэкономите 90% времени при ее выполнении
- Три первоочередных вопроса:
 - 1) Какие из моих занятий наиболее ценные?
 - 2) Что я, и только я, могу сделать для своей организации?
 - 3) Каким образом я могу в данный момент наиболее полноценно использовать свое время?
- Принцип работы с задачами ABCDE и многое-многое другое

Очень легкий язык и понятное объяснение сложных вещей. Кому порекомендую эту книгу? Проще выделить список людей, кому ее не надо рекомендовать, ибо личная эффективность нужна каждому человеку, кто не считает себя лодырем.

10 ЦИТАТ ИЗ КНИГИ

Брайана ТРЕЙСИ
«Выйди из зоны комфорта»

1. *У вас никогда не будет хватать времени на все, что нужно сделать*
2. *Один из худших способов тратить свое время — усердно трудиться над тем, что совсем не надо делать*
3. *Не поддавайтесь искушению в первую очередь заниматься мелочами*
4. *Процесс обучения на примере других, а самое главное — внедрение узнанного в собственную практику, переменил мою жизнь*
5. *Нет таких вещей, которые вы не в состоянии выполнить или научиться делать это*
6. *Из всех взрослых людей лишь около трех процентов умеют четко формулировать свои цели в письменном виде*
7. *Если вам нужно выполнить две важные работы, начинайте с более масштабной, сложной и самой главной*
8. *Общий уровень компетенции работника определяется той ключевой областью, где он слабее всего*
9. *Самым ценным вашим активом является способность зарабатывать*
10. *Успеха добиваются те, кто готов пожертвовать сиюминутными удовольствиями ради намного большего вознаграждения в дальнейшем*

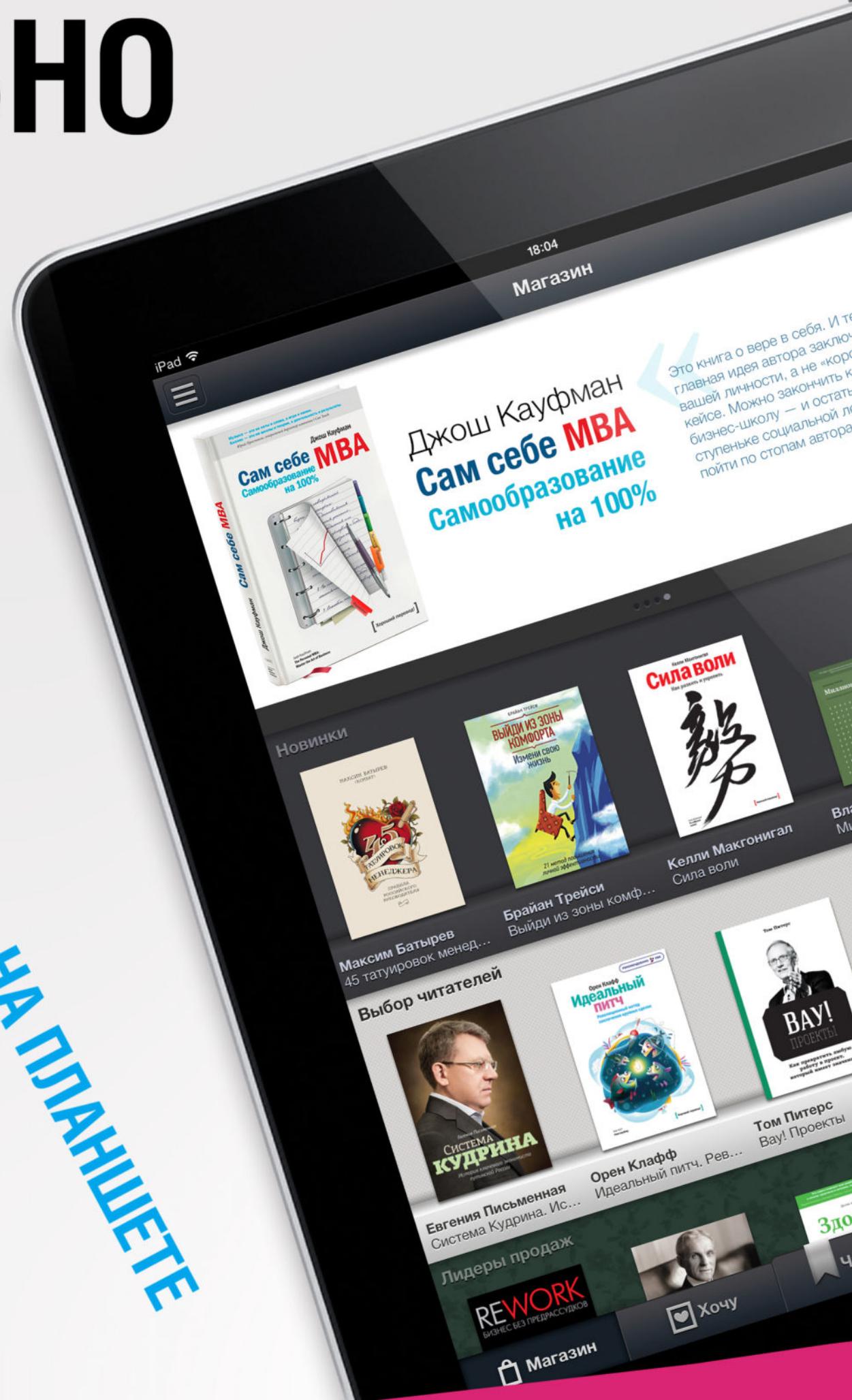
ЧИТАЙТЕ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ

- Любимые и полезные книги МИФ всегда под рукой — удобный каталог в одном приложении
- Первые 15% книги бесплатно — покупайте полную версию книги, только если она Вас заинтересует
- Читайте новые книги МИФ раньше других

СТАЛО ПРОЩЕ

ИЛИ ТЕЛЕФОНЕ

ЧИТАТЬ НАШИ КНИГИ



Скачивайте
приложение Книги
МИФ в App Store



[издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Покупайте максимально полезные книги
на сайте mann-ivanov-ferber.ru



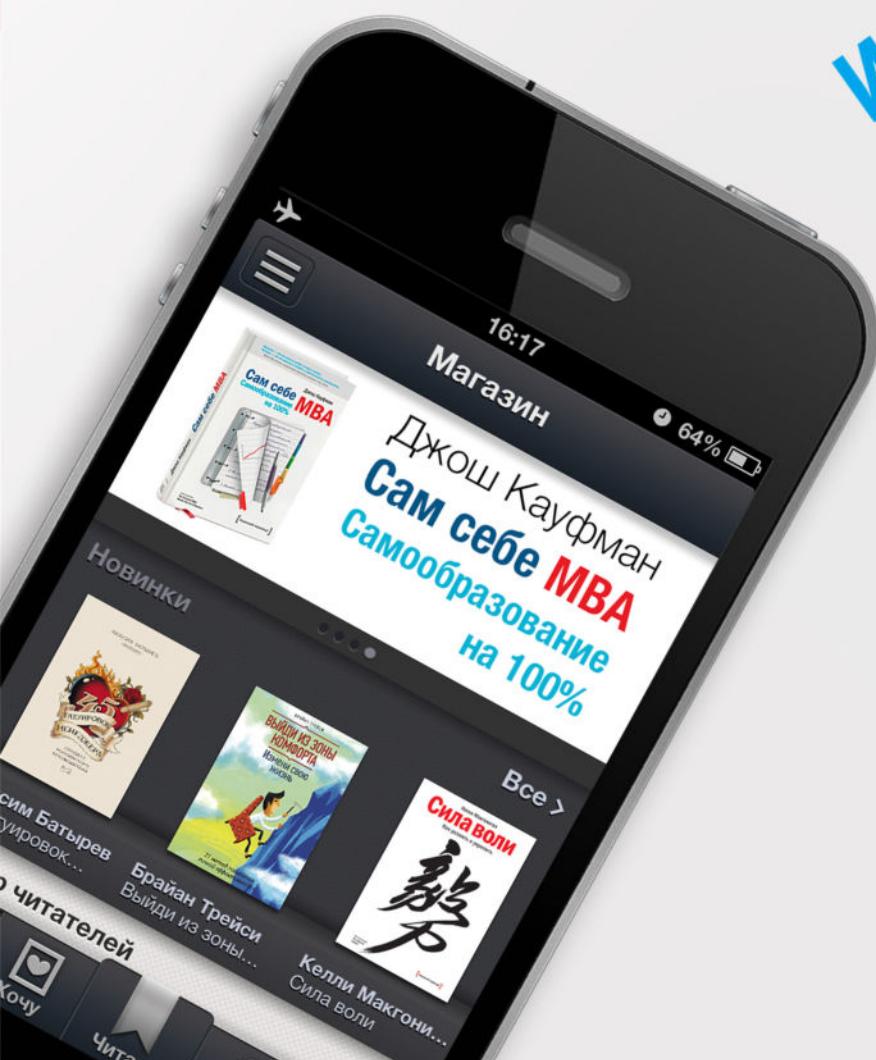
facebook.com/mifbooks



twitter.com/mifbooks



vk.com/mifbooks





ЗЕЙКУА ДЕСЛНРІЕ ЧЕСТНЫЕ ЗЕРКАЛА

Признаюсь: каждый раз при подготовке текста для очередной статьи я нащупываю грань, ищу некий баланс. Прокладываю тропинку от моей задумки до тебя, дорогой Читатель. Как выразить то, что я задумала, просто и понятно, но не примитивно?



Наталья Пенкина



Эксперт по коммуникациям
с десятилетним опытом продвижения
компаний в России, Европе,
Азии, Африке.

Основатель и руководитель Студии
прикладных коммуникаций Nata.

Автор и ведущая практических
семинаров по брендингу и PRодвижению.

Ты же умный, думающий (я это знаю наверняка) и не потерпишь ни сюсюканья, ни высокомерия. Как выписать рецепт, но при этом объяснить, что это не панацея, не волшебная таблетка? Как подтолкнуть к действию и не показаться таким строгим ментором? Мне лично больше по душе роль твоего Партнера в поиске себя, уважаемый Читатель.

Если ты идешь на поводу моей колонки (в хорошем смысле), то сейчас у тебя уже есть как минимум наброски на тему того, кто ты и чем хочешь или не хочешь заниматься. Самое время переложить это на практику! Прислушаться к себе (оно ли?) и, что не менее важно, — искать честные зеркала, которые дадут глубокое и доброжелательное отражение. Кто, где и когда может быть таким зеркалом?

КТО

■ Так уж сложилось, что мне в жизни везет с учителями и наставниками. То ли это неуемное желание учиться, то ли благодарная восприимчивость к мнению и рекомендациям экспертов. Привычно получать обратную связь от учителей, да? А как насчет учеников? Или сотрудников?

Моя Студия прикладных коммуникаций расстает, постепенно один за другим «выстреливают» проекты, возвращаются с уловом закинутые сети. Сейчас на смену опасениям «а будут ли проекты» приходят другие — «где взять ресурсы, чтобы качественно выполнить работу». К счастью, мы готовы к такому развитию событий, в том числе и благодаря моей ассистентке Анне. Она заранее, аккуратно, почти вкрадчиво задавала вопросы, которые мне лично тогда казались неактуальными. Ну как можно думать о расширении, если пока еще нет ясности по общему объему задач? Точная обратная связь помогла спланировать и подготовиться к изменениям, а общение с Анней в рабочем режиме показывает мне ценность моего опыта, его значимость для клиентов.

Второй пример — я в роли ученика. Недавно мой преподаватель по голландскому языку Марк с удивлением для себя обнаружил, что мое впечатление о нем, о его пути, его целях резонирует с репликами других людей, и никто из нас не знаком друг с другом. Вот она — концентрация обратной связи!

■ Странно, но чаще всего мы забываем попросить «отзеркалить» наши идеи тех, кто с нами дольше всего, — семью и друзей. Конечно, есть риск, что те, кто привыкли видеть нас в определенных условиях, в конкретном обличье, с трудом воспримут предполагаемые изменения. Но именно так можно проверить на адекватность свои задумки, а поддержка близких поможет, даже если все остальные будут против.

■ Обратитесь к профессионалам в области оценки людей — к тем, кто занимается рекрутингом. Один из их ключевых навыков как раз и заключается в том, чтобы быстро просканировать человека, выдать емкий вывод, примирить человека на конкретную работу.

■ Вообще, зеркалом может быть кто угодно. Особенно ценные мнения тех, кто много времени проводит среди людей.

В среднем, мне не реже раза в неделю приходится отвечать на вопрос, чем я занимаюсь. Кроме того, минимум пару раз в месяц жизнь сводит меня с новыми яркими людьми, чьи взгляды просто вдруг останавливают меня, окатывают ливнем эмоций, наступают на какие-то мозоли, тянут и без того больные мышцы, которые тем не менее нуждаются в дальнейшем напряжении. Спасибо!

Добавьте немного здравого эгоизма: принимайте все отражения, но пропускайте их позже через фильтр — насколько опыт человека, дающего обратную связь, позволяет ему высказывать такие оценки.



КОГДА

■ Знаете, когда мы узнаем больше всего о себе? Правильно: в свой день рождения. Эта дата для многих наших знакомых — повод остановиться и найти время сформулировать и озвучить то, чем мы для них на самом деле являемся. Конечно, чаще всего это будут очень приятные и теплые слова, но почему бы и нет? Используйте шанс и задайте вопросы на тему: «А что бы ты сказал, если бы я занялся этим-то» или «Видишь ли ты меня в такой-то профессии, занятии, роли». В этот день вам позволяет спрашивать без оглядки на здравый смысл.

Например, в июле одна моя знакомая четко выразила: «Наталья, ты для меня пинатор, от слова «пинать». Глядя на тебя, понимаю, что можно и нужно действовать». Вот это мотивация для меня, скажу я вам!

■ Окончание тренинга — это шанс поговорить с тренером, который видел вас хоть и в псевдо-деловой ситуации, но все же может распознать и модели вашего поведения, и склонности.

■ Завершение задачи, этапа проекта, окончание большого блока работ — это точка, когда можно и нужно спрашивать о том, как оно было. Что удалось, что — не очень, в чем ваша сила и где уязвимости.

Ду ю спик инглиш?.. Привлекло внимание? Отлично! Это я немного шалю. Мне просто любопытно узнать, сколько реально людей читает мою колонку. Если вы дочитали до этого момента, пожалуйста, найдите минуту чиркнуть мне об этом любым удобным способом. Спасибо!

Найдите свой кайрос, поймайте его. И бережно им воспользуйтесь.

ГДЕ

Тут все просто — везде. Я уверена: обратную связь можно получать почти всегда и почти везде. Даже тот факт, что кто-то отказывается с вами говорить на эту тему, — уже показателен. В такси по дороге из кино, на конференциях и семинарах, в которых вы принимаете участие, в поезде или электричке...

Собирайте все в копилку, а январские праздники мы посвятим осмысливанию того, что делать дальше.

Вот уж воистину: что ищешь, на то и натыкаешься. В период подготовки этой колонки натыкалась на примеры «зеркалирования» постоянно. Ты, Читатель, — тоже мое зеркало. Напиши, пожалуйста, ЧТО ты видишь. А я обещаю принять это как настоящий, драгоценный, уникальный подарок.



[к содержанию](#)



ОТ МАЛЫХ ДЕЙСТВИЙ —
К ЦЕННОСТЯМ, МЕЧТАМ,
ЖИЗНЕННЫМ ПРИНЦИПАМ...
И ОБРАТНО



Дарья Кутузова

Кандидат психологических наук,
нарративный консультант
и специалист в области
терапевтического письма.
Ведет блог
www.pismennyepraktiki.ru

www

Мы продолжаем публикации экспериментов с письменными практиками. Я, Дарья Кутузова, ежемесячно выбираю из своей коллекции письменных практик одну, Армен Петросян предлагает ее своим читателям; в течение нескольких дней или недель они пробуют с ней «поиграть» или «поработать» (у кого какой настрой), а потом присылают свои отчеты, я их обрабатываю и делаю из них материал для этого журнала.

В предыдущем месяце мы предложили добровольцам письменную практику самоисследования. Она состоит из двух частей (и рефлексивного отклика). Вот как выглядело задание:

«В течение 10-15 дней, пожалуйста, обращайте внимание на те свои действия, сколь угодно малые, которые вызывают у вас чувства радости и гордости, вдохновения — на телесном уровне, буквально, желание вдохнуть поглубже и улыбку. Может быть, это такое действие, которым хотелось бы перед кем-нибудь похвастаться, в хорошем смысле, а может быть — это такое действие, которое хочется нести близко к сердцу и не показывать пока никому.

В тот день, когда вы совершили это действие, или максимум на следующий, постарайтесь найти 20 минут или больше (можно суммарно, урывками) и ответьте себе по поводу этого действия письменно на следующие вопросы:

- 1** Опишите выбранное действие. Что вы делали, в каких условиях, что получилось?
- 2** Каковы были ваши намерения при этом? Грубо говоря, зачем вы делали это? Чего хотели добиться, что хотели получить в результате?
- 3** Что в этом было наиболее важно для вас? С какими вашими жизненными ценностями это связано?
- 4** Как бы выглядела (и ощущалась) ваша жизнь, если бы эти ценности были в ней максимально реализованы? Иначе говоря, о чем вы мечтаете в связи с ними?
- 5** Что эти мечты говорят вам о том, как, по вашему, должен быть устроен мир и как было бы хорошо в нем вести себя людям, в частности, вам?
- 6** Чего вы стремитесь придерживаться в своих поступках, чтобы принципы, о которых вы говорили только что, могли бы реализоваться?
- 7** Если бы вам удалось помнить об этом, как эти данные себе обещания могли бы реализоваться в поступках в ближайшем будущем?
- 8** Что вы можете сделать, чтобы помнить об этих данных себе обещаниях?

Поначалу отвечать на эти вопросы может быть сложно. По опыту работы, сложнее всего дается переход от четвертого к пятому вопросу. Пятый вопрос — об убеждениях и жизненных принципах. Давайте я приведу пример:

1. Я купила для ребенка альбом и несколько книжек с наклейками — подруга рассказала, что она делает со своим малышом, я решила сделать что-то похожее со своим, решила, что именно куплю, спланировала поход в книжный и купила. (**действие**)

2. Я хочу, чтобы у малыша было такое изобразительно-придумывательно-творческое занятие, которое по силам и ему, и мне, и папе, и няне, не слишком пачкучее и позволяющее сохранить результат на память. (**намерение**)

3. При этом мне важно совместное активное творческое времяпрепровождение, которое может иметь развивающий эффект. Чтобы нам всем было весело и интересно. (**ценности**)

4. Я мечтаю о том, чтобы по возможности самой учить детей, вписывая занятия с ними в предпочтаемый жизненный стиль — с легкостью и без насилия. Я мечтаю о том, чтобы мои дети выросли веселыми, умелыми, изобретательными и дружными, чтобы у них остались хорошие воспоминания о детстве, и чтобы, когда они вырастут, у нас были хорошие дружеские отношения. (**мечты**)

5. Для меня это про то, что быть родителем — это развивающее занятие для взрослого, требующее постоянного «вставания на цыпочки». Я не считаю совсем уж правильным «сдавать» детей на полный день в ту или иную форму «стандартной системы образования». Если я хочу передать им свои жизненные ценности, по возможности, то я и должна во многом этим заниматься. Это про ответственность. (**убеждения и принципы**)

6. Чтобы эта ответственность и «вставание на цыпочки» могли реализоваться, я стараюсь по возможности выделять время на то, чтобы выяснить, чем еще можно позаниматься с ребенком в зоне его ближайшего развития — посмотреть блоги, почитать книжки, как следует организовать пространство, чтобы можно было снять с полки коробку или папку с подготовленным материалом для занятий — и позаниматься. (**решения, данные себе обещания**)

7. В ближайшие две недели мне важнее всего организовать пространство, поэтому я временно отложу просмотр блогов и чтение книжек и буду заниматься систематическим расхламлением и реорганизацией пространства. (**планы на ближайшее будущее**)

8. Чтобы об этом помнить и не маяться проблемой выбора, с чего начать расхламление, я написала себе минимальный выполнимый план,



разбив каждую из зон квартиры на «подзоны» и вписав эти «подзоны» в ежедневник. **(организация «опор», поддерживающих реализацию планов)**

У меня такая запись заняла 10 минут, потому что у меня довольно большой опыт работы с этой последовательностью вопросов. Вам может понадобиться несколько больше.

Постарайтесь за 10-15 дней «прописать» таким образом не менее пяти своих действий, вызывающих гордость и воодушевление.

Напишите рефлексивный отклик: каково вам было выполнять это задание? Что было трудно, что — легко, что оказалось интересным, неожиданным? О чём это заставило вас задуматься, к каким действиям, возможно, побудило?

Перечитайте свои записи (особенно вопросы 3-5) и напишите, каково вам было создать свой «автопортрет» сквозь призму ценностей, мечтаний, убеждений и принципов».

В чем суть этого задания и откуда оно взялось

Это задание — немного уточненная «карта пересочинения или восстановления авторской позиции», разработанная Майклом Уайтом, одним из основоположников нарративной терапии и работы с сообществами (больше о ней можно почитать здесь: <http://narrlibrus.wordpress.com>). В рамках этого направления специалисты (психологи, психотерапевты, социальные работники) и обученные волонтеры помогают людям и сообществам рассказывать их истории так, чтобы авторы историй становились от этого свободнее и сильнее.

Смысл в том, чтобы помочь человеку рассказать его историю так, чтобы она получилась «хорошой» с литературной точки зрения, и в результате возникла бы «драматическая вовлеченность» автора в историю. Иначе говоря — чтобы человеку стало легко действовать в соответствии с той историей о себе, которая ему нравится, которая позволяет ему быть в контакте со своими ценностями и открывает ему возможности развития.

В хорошей истории всегда есть герой, у которого есть желание достичь некой цели. Он начинает движение «из точки А», из определенных обстоятельств, по направлению к своей цели, и на этом пути он встречается с разными препятствиями, преодолевает их, используя свои особые умения и получая поддержку друзей.

Джером Брунер, американский психолог, выделяет в «истории, хорошей с литературной точки зрения», два так называемых «ландшафта»: «ландшафт действия», на котором располагаются события и поступки, т.е. все то, что содержится в ответах на вопросы «кто, где, когда, что сделал, каким образом», — и «ландшафт смыслов», где располагаются намерения, ценности, мечты, жизненные принципы, данные себе обещания, т.е. все то, что содержится в ответах на вопросы «зачем, ради чего, почему важно». В «хорошой истории» постоянно происходит «сшивание» этих двух ландшафтов, проясняются и формулируются связи между конкретикой действия и личными смыслами, значимыми жизненными ценностями и т.п.



Вопросы, приведенные выше, ведут нас от значимого, радостного, предпочитаемого действия в настоящем или недавнем прошлом (с ландшафта действия) — к намерениям, ценностям, мечтам и жизненным принципам (на ландшафт смыслов), и оттуда мы спускаемся снова на ландшафт действия по «ступенечкам» вопросов о данных себе обещаниях, конкретных планах и способах напоминать себе об этих планах.

Результаты работы с заданием

В этом месяце очень мало участников прислали отклики (по сравнению с количеством запросивших задание). Спасибо тем, кто это все-таки сделал: Владу Цою, Дмитрию Карпенко, Вадиму Хурину, Алтынбеку Жумабаеву, Ольге Кутько, Олегу Немодруку. Вот некоторые из их откликов:

«Раньше я не вел именно таких записей, поэтому было непривычно. Легко давались первые четыре пункта, а вот 5-7 шли сложнее, потому что требовали взгляда в будущее относительно того чувства, которое я испытал раньше. Возможно, если записывать тут же на волне настроения, 5-7 пункты будут даваться легче. Неожиданно много времени ушло на запись первого события (потратил почти час), но потом положил вопросы прямо перед глазами, и дело пошло быстрее.

Иногда записи казались мне не логичными. Потому что я делал их больше на эмоциональной основе, но так они правдивее, чем если бы мой мозг подвергал их «цензуре».

Думаю, такая практика полезна для фиксации действий, которые поднимают дух, настроение. Если вести записи регулярно, они станут картотекой мотивирующих действий, к которой можно обращаться для самоанализа и проверки соответствия моих действий целям и образу будущего, отраженных в записях.

Трудности с 5-7 пунктами говорят, что я еще плохо связываю вытекающие из события ценности с образом будущего. Или это просто дело практики -- больше пишешь, легче дается».

* * *

Выполнять задания было интересно, но сначала было сложно находить что-то, чем я горжусь, потому что в голове все еще есть стереотип что гордость — это плохо. Другой стереотип — все, что хорошо, так и должно быть, поэтому

выделять это как-то отдельно и радоваться результату не нужно. И хотя понимаю, что все это бред, но при выполнении задания еще раз натолкнулся на эти стереотипы и понял, что они весьма свежи и сильны. Задание побудило меня убирать их из своей жизни, потому что они ничего полезного не приносят. По этой же причине мне сложно хвалить и отмечать победы и положительные продвижения других людей. Это мое слабое место. Я легко нахожу недостатки, недоделки и промахи, а все хорошее считаю само собой разумеющимся.

Понравилось отвечать на вопросы.

Мои ответы побудили меня больше задумываться о том, что, как и почему я делаю. Несмотря на то, что веду журнал и пишу свои состояния, все еще многое происходит на автомате, по привычке. А привычки часто не самые продуктивные или полезные. Нашел много чего «фонового», занимающего время и силы, но не приносящего реального результата. Например, мысли о том, что и как будет, и какие тогда нужно будет предпринимать действия. Хотя это «будущее» может быть весьма далеким, и нет никакого смысла продумывать детальные действия именно сейчас.

Пару раз хотелось все бросить, потому что не хотелось серьезно думать и отвечать на вопросы, были какие-то ассоциации с ненавистным заданным на дом сочинением. Но потом понимал, что эти ассоциации не имеют ничего общего с заданием, и это помогало писать. Такой подход помогает и в других ситуациях, когда хочется бросить, стараюсь разобраться, что именно вызывает такое желание, и часто вижу, что желание бросить, отложить, запрятать, заняться чем-то другим не имеет ничего общего с делом, которое надо делать. Помогает возвращаться к концентрации. Пару раз обманул себя, просто отложив запись до завтра. И на следующий день уже не было таких негативных барьеров, писалось довольно легко».

* * *

«При выполнении задания сложно было сосредоточиться и понять суть некоторых вопросов, а после — перенести вопросы на описываемую ситуацию. Ситуации возникали в голове сразу, легко, это связано с тем, что в последнее время было несколько действий, которые делала впервые и результат получился позитивным, что, безусловно, вызвало чувство гордости и воодушевления.

В целом задание было выполнять интересно, и удивляло то, как вроде бы маленько незначительное действие может привести тебя к фундаментальным ценностям, к ценностям, которые еще не были сформулированы ранее, к ценностям, которые важны, но которым ты сам не всегда соответствуешь, несмотря на то, что придерживаешься их и стремишься к ним. Трудно было описывать одну ситуацию. Это была единственная ситуация из пяти, которая связана с человеческими отношениями, с открытостью со значимыми для тебя людьми, о том, что все должно быть вовремя. Отвечая на вопросы 3-5, трудно было ответить честно, понимая при этом, что ты ждешь от человека такого же поведения, проявления тех же ценностей в ответ. Обнаружилось отсутствие принятия точки зрения, что человек может быть с иными представлениями о жизни. Таким образом, открылся определенный ресурс, новый взгляд, переоценка собственных устоявшихся ценностей. Это, собственно, было и трудностью, и открытием одновременно. В ответах на 7-8 вопросы был важный момент — это честность и ответственность перед собой, когда даешь обещания и строишь какие-либо планы.

Анализ ситуации о взаимоотношениях заставил увидеть ситуацию со стороны, посмотреть иначе на собственные установки, требования к себе и к другим, и как это относится к вопросом доверия. Это побудило к принятию ситуации, к принятию позиции другого, его решения, его поведения. Анализ же другой ситуации вывел меня на вопрос принятия себя, осознанности себя в жизни, на осознанность чувств, ощущение своего тела. Эта ситуация как бы еще раз мне подмигнула, намекнув, что это действительно важный момент.

При анализе вопросов 3-5 выписала из каждой ситуации ключевые слова, акценты. Увидела некую идеальную картину себя, той которой хотела бы быть. Картину собственных ценностей. Она мне понравилась: каждый описанный элемент так или иначе есть и проявляется в жизни, но данная картина позволяет увидеть собственные возможности и ресурсы, определить, на что обратить особое внимание сегодня, а что пока не актуально. То есть произвести некую собственную оценку ценностей, убеждений и далее определить приоритеты. Это возможность не только приобрести что-то новое, пополнить и модернизировать старое, но и, что немаловажно, отбросить, то, что уже давно находится в *past simple*.

Это может быть все, что угодно, начиная от мелких обид и заканчивая критичным отношением к людям и непринятием их поведения... То есть то, что мешает быть лучше и мешает получать удовольствие в процессе достижения целей».

Чтобы анализ результатов получился более содержательным и объемным, я сейчас включаю в него материал из параллельно идущего проекта «Шестнадцать тем», в котором это задание тоже фигурирует, и его выполняли более ста человек. Участники проекта «Шестнадцать тем» не давали мне разрешения на цитирование их откликов, поэтому здесь я приведу свои обобщения.

У меня есть идея-предложение по поводу того, как вы, уважаемый читатель, можете сделать эти обобщения для себя более полезными. Если какие-то фразы или словосочетания «цепляют» вас, заставляют задуматься: «А как это у меня?», или вызывают ощущение: «О! Это оно!» — выпишите их себе и используйте в качестве «затравки» для вашего личного письменного самоисследования.

1 Работа с этими вопросами может вызывать очень сильный эмоциональный отклик — ощущение подъема, притока энергии, ощущение, что «все выстраивается», ощущение «прикосновения к сути», комфортной внутренней тишины, спокойствия и глубины. Участники пишут о переживаниях собранности, цельности, «внутренней правды» собственных действий, об укрепляющейся способности слышать себя, о том, что появляются силы и желание действовать.

2 Также может произойти уточнение собственной мотивации, прояснение, чего же действительно хочется. Вопросы помогают обойти устоявшиеся шаблоны мышления. В пределе, можно обнаружить собственный «призывающий путь» — то направление деятельности, которое манит настолько сильно, что становится «ветром в парусах» человека, действия в этом направлении совершаются практически без усилия.

Когда прояснен глубинный смысл, например, небольшого рутинного действия, появляется больше осознанности и целенаправленности, и выполнять это действие становится легче. Человек, возможно, будет продолжать делать то, что уже делает, но уже с другим отношением. Одна из участниц замечательно описала это как «подсвеченность смыслом». В плане мотивации оказывается, что привязка к ценностям важнее, чем привязка к целям — ценности «уже здесь», к ним не надо куда-то «идти», каждое малое действие их утверждает и укрепляет.

3 Часто можно обнаружить, что малые повседневные действия связаны с очень значимыми мировоззренческими темами; некоторым людям подобный взгляд помогает прочувствовать и понять, что «крупного» в жизни не так уж и много, жизнь состоит из мелочей, и качество их проживания в сумме и дает общее качество жизни. Когда человек привыкает прикладывать вопросы этого задания к разным жизненным действиям, меняется ощущение проживания жизни, она становится более объемной, насыщенной, иногда бывает ощущение, что время стало течь медленнее.

4 Когда человек своими словами формулирует собственные ценности, происходит их присвоение — удается отделить чужое, навязанное, заимствованное, формальное, «пафосно-декларативное» от того, что действительно важно для конкретного человека. Когда удается отличить чужие ценности, мечты и пр. от своих собственных, получается определить свою позицию по отношению к тем и другим. Ценности и принципы, которые сформулированы и переживаются как «свои, личные», не вызывают внутреннего протesta, а, напротив, становятся внутренней опорой, «магнитным центром» жизни человека.

5 Вопросы этого задания могут оказаться полезными для формулирования личной стратегии.

Ответы на вопросы «зачем» и «ради чего» определяют и конкретные ответы на вопросы «что мне делать» и «каким образом». Чем больше действий в разных сферах жизни удается проанализировать по этим вопросам, тем более целостной и согласованной оказывается эта стратегия. Возрастает ощущение внутренней связности жизни. Некоторым людям удается выйти на формулировку собственной жизненной миссии. Иногда удается обнаружить, что во главе угла — совсем не та ценность, которую человек продвигает в этой сфере «от головы». Это ведет к переоценке приоритетов и уточнению дальнейшего направления движения.

6 Обнаружился интересный эффект: часто, каким бы ни было «стартовое» действие, когда человек исследует связанные с ним ценности, мечты и принципы, он приходит к осознанию необходимости в ближайшем будущем навести порядок в окружающем его пространстве (в первую очередь, в вещах и в личных финансах) и улучшить систему планирования. Реорганизация внутреннего пространства ведет к реорганизации пространства внешнего. Для некоторых участни-

ков значимым личным открытием оказывается то, что в планы нужно включать и отдых тоже, при этом желательно разобраться, что именно является для данного конкретного человека отдыхом и сколько какого отдыха ему нужно (и для чего). Некоторые люди обнаруживают, что формулирование личных жизненных принципов, данных себе обещаний и следующих из них конкретных планов возвращает им понимание того, что можетзначить «дисциплина» (в хорошем смысле, как самокультivation, а не система санкций и карательных практик, не как нечто навязанное извне и насилиственное). В целом, реорганизацию окружающего пространства, улучшение личной системы планирования и дисциплину как самокультivation, — все это можно обозначить как «задачи управления вниманием и энергией».

7 Иногда обнаруживается, что в действиях, относящихся к разным сферам жизни, реализуются одни и те же ценности; а иногда — что в действиях, относящихся к одной и той же сфере жизни, реализуются, напротив, совсем разные ценности. Получается очень увлекательное знакомство с собой.



Если писать о действиях из всех жизненных сфер и направлений, постепенно выделяется основной «костяк» ценностей, возникает понимание, как выполнение действий в одной сфере жизни одновременно влияет на многие другие, и это дает ощущение движения в правильном русле. При этом на важное для себя можно выйти, даже если использовать в качестве стартовой точки такое действие, как «подумал(а) о....». Однако наиболее интересно оказывается выбирать для исследования не самое типичное действие — что-то, что для самого человека непривычно и ново.

8 Некоторые люди обнаружили, что для них эффект прописывания собственных ценностей, мечтаний и принципов, реализующихся в действиях, аналогичен эффекту иных форм духовной практики (молитвы, медитации, созерцания и т.п.). Может запуститься мощный процесс внутренней трансформации.

9 Когда ценности, мечты и принципы сформулированы, легче оказывается обнаружить единомышленников. Когда планы сформулированы исходя из мечтаний и жизненных принципов, может стать легче сообщать о них другим людям, привлекать помощь. Иногда обнаруживается, что для того, чтобы мочь реализовать свои ценности, необходимо сменить круг общения.

10 В целом, ориентация на предпочтаемое будущее может освобождать от привычки искать «корень проблемы», от этого у некоторых людей появляются дополнительные силы. При описании мечтаний могут начать всплывать в памяти различные эпизоды из

Человеку нужна такая история о себе, которая ему нравится, позволяет ему быть в контакте со своими ценностями и открывает ему возможности развития

прошлого и настоящего, когда что-то важное уже так или иначе реализовалось. Это укрепляет предпочтаемую историю, помогает ей «держать форму». Некоторые участники пишут о том, что после выполнения задания им стало проще воплощать свои мечты и представления о желаемом, не дожидаясь какого-то специального благоприятного момента в отдаленном будущем, а пользуясь теми возможностями, которые присутствуют сейчас. Осознание ценностей одновременно успокаивает недовольство собой — и ведет к переменам.

11 Иногда выполнение этого задания позволяет обнаружить, что в жизни человека существуют равномощные, но противоречащие друг другу ценности, — и часто оказывается, что неспособность действовать, продвигаться в каком-то одном избранном направлении связана именно с этим противоречием.

Длительный эффект практики

Эта письменная практика, как и любая другая, подходит не всем. Некоторым людям она больше «приходится к душе», чем другим, и в их жизни она может стать надежным подспорьем. При этом длительная работа с этими вопросами приводит к тому, что они автоматически всплывают в голове в связи с самыми разными действиями. Становится привычкой анализировать, какие ценности, мечты и принципы воплощаются в том или ином поступке; возникает ощущение большего «соответствия самому себе», удается с большей легкостью отличать «свое» от «чужого» (в частности, свои задачи и планы от чужих). Действия, вызывающие гордость, и связанные с ними ценности становятся более видимыми — по-другому фокусируется внимание. Возникает привычка задавать себе вопросы, голос самокритики заменяется на любопытство и спокойное внимание по отношению к собственным поступкам и переживаниям. В плане «успевания»: с одной стороны, хочется делать много разного и возникает вопрос, как успеть все важное. С другой стороны, одновременно возникает ощущение, что уже успеваешь больше, чем успевал раньше, потому что важному уделяется внимание.

С какими сложностями могут столкнуться те, кто берется за выполнение этого задания

1. Самая первая сложность, с которой можно столкнуться — это невозможность выделить действие, вызывающее чувства радости и гордости. Некоторые люди, примеряя к себе вопросы этого задания, сталкиваются с тем, что слышат очень мощный внутренний критический голос, который использует изощренные аргументы, чтобы обесценивать все то, что люди делают. Может возникнуть вопрос о критериях засчитывания себе тех или иных достижений: что мы считаем достойным признания, а что — «несерьезным»?

2. Задумываться о своих ценностях, формулировать их для себя может быть непривычно и сложно. Обычно наше осознание собственных ценностей, мечтаний и принципов отодвинуто на задний план повседневными делами. Некоторые люди обнаруживают у себя убеждение, что «простому человеку не пристало рассуждать о ценностях». У человека могло прежде не быть опыта формулирования «вовне» своих ценностей и кредо, или человек мог в прошлом сталкиваться с их отрицанием и обесцениванием. В целом, в постсоветской культуре не принято рассуждать о ценностях и нет умения говорить о них таким образом, чтобы они при этом не девальвировались (даже с самим собой, хотя это исключительно важно). Ведь невозможно действовать в соответствии со своими ценностями, если они не сформулированы, не проговорены. У постсоветского человека слово «ценности» ассоциируется с бутафорской пафосностью речей и громких заявлений — т.е. с тем, что противоположно искренности. Живая жизнь для русского человека существует только там, где есть искренность, поэтому вернуть в эту сферу возможность выражать собственные ценности — крайне важная задача.

3. Некоторым людям бывает очень сложно «восходить от абстрактного к конкретному», переходить от рассуждений о ценностях, мечтах и принципах — к тому, как конкретно они могут воплощать эти ценности, мечты и

С внутренним критиком можно научиться взаимодействовать, можно даже перевоспитать его

принципы в своей жизни. В частности, если мечта описана слишком глобально, как что-то недостижимое (или пока недостижимое), то и действия, воплощающие связанные с мечтой жизненные принципы, сформулировать не удастся. А если мечта описана конкретно, с акцентом на то, «что бы мне хотелось делать и что при этом чувствовать», то тогда легче понять, какие действия, помогающие продвигаться к мечте, можно совершить уже сейчас или в обозримом будущем.

4. Некоторые люди сталкиваются с тем, что действия, следующие из актуальных ценностей и мечтаний, ведут совсем в ином направлении, нежели запланированные заранее (до выполнения задания). Иногда возникает ощущение, что прежний «призывающий путь» выдохся, прежний жизненный этап по сути завершен, — и на некоторое время человек оказывается в замешательстве, сталкиваясь с необходимостью пересмотреть прежнее направление развития и создать преемственность между тем этапом жизни, который остается позади, и новым, который вот-вот начнется. В некоторых случаях формулирование ценностей, мечтаний и принципов создает новый образ себя, расходящийся с привычным, и это может вызывать дискомфорт. У некоторых людей одновременно с ценностями «вылезают» убеждения, которые с этими ценностями конфликтуют, ставят их под сомнение.

5. Иногда сложно бывает отвечать на последние вопросы — про данные себе обещания, следующие из них планы и опоры-напоминания для выполнения планов, т.к. ответив, придется «подписаться» на выполнение каких-то действий, а человек может быть в силу разных причин к этому не готов.

Как можно преодолевать эти сложности

1. Работа с «внутренним критиком». Голос самокритики, или «внутренний критик», есть практически у всех, так уж устроена современная культура. Но некоторым людям он больше мешает жить так, как им хочется, чем другим. Хорошая новость состоит в том, что с «внутренним критиком» можно научиться взаимодействовать, можно даже «перевоспитать» его, чтобы он стал не вредным «запретителем всего», а полезным «внутренним тренером».

Некоторые способы самостоятельно поработать с голосом самокритики описаны здесь: <http://www.pismennyepraktiki.ru/vnutrennij-censor-vnutrennij-kritik>.

Пожалуйста, соблюдайте технику безопасности (<http://www.pismennyepraktiki.ru/pismennye-praktiki-tehnika-bezopasnosti>) Имейте в виду, что в некоторых случаях этот голос бывает настолько силен, что самостоятельные попытки справиться с ним оказываются неэффективны. Тогда имеет смысл обратиться к специалисту — психологу или психотерапевту.



2. Если вы обнаруживаете у себя убеждение, что говорить или писать о ценностях «не пристало», что это «неуместный пафос» и т.п. — попробуйте вспомнить, откуда и через кого это убеждение к вам пришло, и почему для этих людей оно было верно (каков был контекст их жизни). Подумайте, что в вашем жизненном контексте отличается, а что — нет. Попробуйте вспомнить какие-нибудь ситуации, происшедшие с вами лично или с кем-то еще, где говорить и писать о ценностях было важно, где это было адекватным, уместным поведением, приведшим к хорошим результатам.

3. Если вы обнаруживаете, что ценности, мечты и принципы, проявленные в ваших действиях сейчас, расходятся с вашими прежними представлениями о себе, и это вызывает у вас дискомфорт, — попробуйте разобраться, что именно вызывает дискомфорт, в чем именно состоит конфликт. Возможно ли его как-то преодолеть, обойти, «снять», поднявшись на более высокий уровень обобщения?

4. Если вам сложно записывать решения, планы и действия, потому что страшно и/или не хочется «подписываться» на их выполнение, попробуйте написать диалог с этим нежеланием или страхом, письменно расспросить о его намерениях, о том, от чего это ощущение пытается вас защитить.

Автопортрет

Проработав несколько действий по вопросам, приведенным в начале статьи, можно выписать отдельным списком сформулированные ценности, еще одним — мечты, и еще одним — принципы и убеждения. Получается своеобразный автопортрет, взгляд на себя сквозь призму, для многих непривычную. Многие участники, выполнившие эту часть задания, писали в откликах о красоте сложившейся картинки, о том, что вот такими они очень нравятся себе — это образ «идеального я», к которому хочется стремиться, которому хочется соответствовать. Это не про то, «что я хочу иметь», это про то, «какой/каким мне нужно быть, чтобы мне удалось воплотить в жизнь свои мечты». Этот образ дает силы и вдохновение; когда он становится более четким и ясным, возникает потребность искать

способы выражать себя вовне. Когда удается увидеть со стороны собственную реальную жизненную позицию — проще становится действовать в согласии с собственными ценностями, меньше становится внутренних конфликтов. Появляется больше уверенности в том, что можешь вносить вклад в жизнь других людей, создавать такой мир, в котором бы жилось интересно, осмысленно и радостно.

Использовать получившийся автопортрет для планирования будущего

Итак, от сколь угодно малых действий, вызывающих радость и гордость, мы можем, используя вопросы этого задания, прийти к целостному представлению о собственных ценностях, мечтах и убеждениях. У нас может получиться очень мотивирующий автопортрет, представление о себе, которое одновременно дает нам опору и является движущей силой. А что же дальше? Дальше можно использовать его для планирования будущего.

Попробуйте мысленно перенестись на 5 или 10 лет вперед, в то желаемое будущее, где все проекты, о которых вы писали, реализуются на 100 процентов, где сбываются сформулированные вами мечты. Пофантазируйте, как вы при этом живете, — не столько «чем вы обладаете», сколько «как вы себя чувствуете». Как то, что вы делаете, влияет на мир вокруг вас, в самом разном масштабе? На ваше ближайшее окружение, близких и друзей, на вашу профессиональную область приложения сил, на ваше местное сообщество, город, страну, может быть — мир в целом? В фантазиях сейчас не нужно себя ничем ограничивать.

Напишите себе-сейчас письмо от себя-из будущего. На что ваше будущее «я» посоветует вам-сейчас обратить внимание? Он (или она) точно знает, что вы совершили, чтобы желаемое будущее стало реальностью, и может поделиться с вами-сейчас накопленной мудростью и опытом. Попросите его (или ее) подсказать вам, что и как важно сделать в 2014 году, чтобы жить в соответствии со своими ценностями и приближать воплощение мечты.



Армен Петросян



Сколько живет в памяти впечатление о прочитанной книге? А о просмотренном журнале? Какой смысл тратить свое время на просмотр фильма? Если отбросить варианты типа «убить время» или «быть в тренде», главным критерием будут перемены.

Мы мечтаем о том, чтобы как можно читателей, находили в каждом номере материалы, которые бы вдохновляли их на осознанные перемены. Для перемен нужны действия. У нас уже есть успешный опыт совместного проекта с Дарьей Кутузовой. Судя по откликам, которые мы получаем, десятки из вас уже ощутили пользу от упражнений по письменным практикам.

Сегодня мы рады представить вам еще одного героя наших публикаций, который рад делиться своим опытом. Валентина Габышева — коуч-консультант и помогающий практик, основным инструментом которого является Игра.

В чем суть проекта?

В каждом номере «Жить интересно!» Валентина будет знакомить нас с одной из своих игровых техник, чтобы все желающие смогли испытать ее на себе. Валентина обещает отвечать на вопросы и отзывы читателей, присланные в журнал «Жить интересно!». А мы с радостью опубликуем ваши письма с рассказами об удивительных кульбитах, переменах и шагах, на которые вы решитесь после игропрактики.

Читайте, играйте, делитесь впечатлениями, живите интересно!

Валентина Габышева



Специалист мирового уровня
в причинах для счастья.

Чокнутая проповедница Игры как способа бытия
Создатель игровых инсайт-ориентированных
проектов по поиску себя и своего дела.

Организатор сообщества FunThinkers
в Живом Журнале, которое объединяет
специалистов помогающих профессий
в образовании, терапии, консалтинге:
бизнес-тренеров, коучей, арт-терапевтов,
психотерапевтов, нарративных консультантов,
преподавателей и других профессионалов,
практикующих творческие, несерьезные
подходы к решению сложных проблем и задач.



НАСТРОЙТЕСЬ НА ИГРУ!

**Однажды я читала о североамериканских индейцах,
старейшинах из племен лакота, оджибва и вампаноаг.
Отозвались их мысли, записанные исследователями:
«у каждого из нас есть своя тропа, по которой идти,
и свои дары, которыми делиться», у каждого есть своя песня.
Эта песня — причина нашего существования на этой земле.**



royal gardens landscaping

Когда мы делаем то, для чего мы пришли на эту землю, мы знаем настоящее счастье», «каждое существо обладает силой/лекарством, поэтому существует множество лекарств. У каждого человека также есть сила/лекарство, особый талант, особый дар. Эти силы/лекарства существуют, чтобы помогать другим, или помогать сделать нас здоровыми».

Я в это верю. Верю, что у каждого человека и у каждого сообщества людей есть призвание, естественная уникальная компетенция или миссия — своя тропа, своя песня, свое лекарство. Верю, что в каждом есть базовая функция, которую люди в течение жизни выполняют в любом случае, не могут не выполнять: «Находясь в су-

машедшем доме, Дед Мазай не прекращал свою благородную миссию — он спасал солнечных зайчиков». Разгадыванием этой хитрой уникальной задачи, поиском неповторимых особенностей в людях, в проектах и в бизнесах я занимаюсь.

Почему я использую для этого игровые практики? Потому что, выражаясь словами величайшего игрока словами Евгения Клюева, «Мы ленивы и не любим пытки». Играпрактики позволяют сделать процесс традиционных экзистенциально-мукильных поисков «кто я и для чего я» гораздо — гораздо! — увлекательней самого результата. А результат игровых проектов всегда маленькое или большое открытие, инсайт и «ух ты».

Должна предупредить, что эффект «ух ты» от тех проектов, которыми я буду делиться дальше, может быть разным. Эвристически-радостным — «ура, значит, мне не показалось!» или недоверчивым — «это слишком хорошо для меня». Вдохновляющим — «теперь я вижу, куда мне двигаться» или паническим — «спасите, у меня мания величия!». Списать такие открытия будет не на кого, так как каждому предстоит быть единственным игроком в гейме, следовательно, авторство всех полученных выводов будет принадлежать только вам самим.

Никаких правильных ответов, точных интерпретаций, ключей и дешифровок «в конце учебника». Но именно это и делает игру игрой, а жизнь интересней, правда?

**Настройтесь на игру!
С серьезным
выражением лица
В этом деле никак :)**

«Главное дело для нового года»

Эта игропрактика построена на спонтанных ассоциациях, а ассоциации — это генеральный спонсор и официальный поставщик инсайтов и удивительных открытий для корпорации «Мозг». Поэтому важно при выполнении этой практики не искать логические связи и правильные ответы, не мудрить, писать те мысли и идеи, которые приходят спонтанно, вспышкой, даже если они непонятные, странные, смешные и глупые.



Первый этап

Закончите фразы:

***В 2014 году я неожиданно
для себя открыл(а) свой***

*красный талант — это... не думаем —
слушаем себя!*

оранжевый талант — это...

желтый талант — это...

зеленый талант — это...

голубой талант — это...

синий талант — это...

фиолетовый талант — это...

Все 7 ваших ярко проявившихся в 2014 году способностей были только ступеньками к... чему, к какому делу?

Чтобы узнать это нужно выполнить такой процесс:

1. Берете два первых своих таланта (красный талант и оранжевый талант) и объединяете их, пытаетесь найти общее.

Например:

«Умение убеждать» + «Умение веселиться» = может сложиться в «Убеждать весело» или «Оратор-комик».

«Оставаться спокойным даже в центре бури» + «Учить, направлять» = «Учить, как оставаться спокойным даже в центре бури» или «Учиться превращать бурю в спокойствие».

Затем берете следующую пару (оранжевый талант + желтый талант) и проделываете то же самое.

Потом берете следующую пару (желтый талант и зеленый талант) — и снова ищете ассоциацию. Следом — новую пару (зеленый и голубой), затем еще одну (голубой и синий), и заканчиваем последней (синий и фиолетовый).

При выполнении не акцентируйте внимание на «нормальности» получившихся фраз. Все, что вы делаете — это пока сырье для следующего этапа.



Если вы все сделали верно, то в результате у вас получилось 6 фраз.

Переходите к следующему пункту после того, как сделали предыдущее задание.

2. Берете первую пару из полученных фраз и записываете ассоциацию, которая приходит на стыке.

Потом берете следующую пару — третью и четвертую фразу — и проделываете то же самое.

И, наконец, последнюю пару — пятую и шестую фразу — и снова ищете общую ассоциацию.

В результате у вас получилось 3 фразы.

Переходите к следующему пункту после того, как сделали предыдущее задание.

3. Берете первую пару из полученных фраз и снова записываете ассоциацию, которая приходит на стыке.

Затем берете вторую и третью фразу — записываете общую ассоциацию.

В результате у вас получилось 2 фразы.
Переходите к следующему пункту после того, как сделали предыдущее задание.

4. Берете оставшуюся пару и объединяете последние две фразы — это и будет явное или зашифрованное обозначение того, что мы искали.

Выводы, которые у вас получились, могут быть непонятными и/или смешными, сумасшедшими и/или вдохновляющими — это нормально.

Второй этап

Придумайте 10 вариантов реализации в вашей реальной жизни—2014 того дела, которое у вас получилось в итоге творческой работы с ассоциациями. Важно: эти варианты должны вызывать состояние потока, бурления, страшной радости и радостного страха.

Например, в итоге получилось «АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПЕРЕМЕНАМ К ЛУЧШЕМУ «ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО!»», а ваша профессиональная деятельность никак не связана с этим. Тогда пишите любые приходящие в голову радующие варианты, которые могут приблизить вас к этому направлению в 2014 году:

- написать редакторам журнала «Жить интересно!», предлагая сотрудничество, добровольную помошь
- вести свой блог по переменам к лучшему
- стать волонтером/координатором крупного фестиваля по переменам к лучшему
- стать координатором или организатором обучения/тренингов в своем городе по известной программе, связанной с позитивными переменами и т.д.
- создать с друзьями и коллегами экспериментальную группу по интересной жизни и т.п.

Третий этап

Выберите из 10 вариантов занятий те, которые вызывают у вас наибольший резонанс, ощущаются как «это мое». Ответьте на вопросы по каждому из выбранных дел.

1. Занимаясь этим делом, что вы бы хотели изменить в своей жизни? В жизни других?
2. Каким человеком вы станете, если займетесь этим делом? Что вы сможете сказать о себе?
3. Что в этом важного для вас? Что это вам даст?
4. Какими способностями/навыками/опытом/связями/ресурсами для этого дела вы уже обладаете?
5. Какие способности/навыки/опыт/связи/ресурсы вам необходимы дополнительно, чтобы заниматься этим делом?
6. Где и как вы могли бы получить их легко пятью разными способами?
7. Кто и что может поддержать вас в этом деле, на пути движения к нему? Как получить эту помощь легко?
8. С чего вы можете начать? Как продолжите?

Напишите нам, что у вас получилось. Вы можете связаться с Валентиной Габышевой через ее аккаунты в [Фейсбуке](#) и [ЖЖ](#) или шлите письма в [редакцию «Жить интересно!»](#).





Как навести порядок на столе, в доме и жизни

Японцы считают, что с помощью порядка и стандартов можно решить 80% проблем в бизнесе. Порядок экономически выгоден. И это можно доказать. Но статья о другом. Друзья, сегодня я с удовольствием делюсь с вами уникальным инструментом для изменения жизни — 5С.



Сергей Осипов



Кайдзен-консультант.
Помогает компаниям работать
меньше, а зарабатывать больше,
используя методику Kaizen.

5С — это пять слов на букву «С», применяя их последовательно, вы наведете порядок где угодно. С 5С вы быстро получите блестящий результат.

Вот этапы, которые нужно пройти:

1. Сортировка
2. Свои места для всего
3. Содержание в чистоте
4. Стандартизация
5. Самосовершенствование

С теорией покончено. Давайте посмотрим, как вам применить технологию 5С на своем рабочем столе.

Прежде чем начинать уборку выделите себя 30-60 минут времени и определите 2 зоны. Первая — это «Карантин» — туда сложите все предметы, которые жалко выкинуть, но на рабочем столе и в тумбочке им не место. А вторая «Мусор» — здесь складывается все, что нужно выбросить (можно использовать обычную корзину для мусора).

Приступаем к первому этапу — Сортировке.
Если вы всерьез взялись за дело, посмотрите на свой рабочий стол, вы видите его таким последний раз. Посмотрели? А теперь уберите со столешницы абсолютно все, включая монитор и лотки с документами! Снимайте их на пол, на стулья или соседние столы.



Свои места для всего

Дальше самое сложное — определить, что нужно оставить, а что выбросить.

Как только вы отмыли рабочие принадлежности, возвращайте их назад. В этом вам помогут 3 вопроса. Возьмите вещь в руку и спросите себя:

1. Нужен ли мне этот предмет?
2. Если да, то нужен ли он в том количестве, что есть сейчас?
3. Если да, то должен ли этот предмет находиться тут (на моем столе)?



Для окончательной проверки задайте себе контрольный вопрос: как часто я пользуюсь этим предметом? Если несколько раз в день — смело оставляйте на столе, если реже, то предмет уходит в зону «Карантина».

Самая большая ошибка — пытаться сразу определить место для «проблемной вещи». Пойдете по этому пути, и порядок будет наводить очень-очень долго.

Так что не наступайте на эти грабли, смело откладывайте все, что под вопросом в «Карантин». Когда приберетесь на столе, с каждой вещью разберетесьдельно.

Придирчивому осмотру подвергается все, начиная с документов в лотках и заканчивая канцтоварами в настольном органайзере. Канцтовары оставлять исключительно в одном экземпляре!



Просмотрите все бумаги в рабочих лотках. Часть из них уже наверняка устарела, а некоторые вообще непонятно откуда взялись. Выбрасывайте без сожаления все, что ненужно и непонятно зачем лежит. Для начала рекомендую на столе оставить 2 лотка (постепенно вы научитесь обходиться вообще без них).

На одном лотке приклейте надпись «Входящие» (вспоминаем GTD), а на другом «Сделанное». Все текущие документы сложите в лоток «Входящие». После наведения порядка будет понятно, с чего начать работу. Все обработанные документы переходят в лоток «Сделано». Так вам будет видно, сколько всего вы сделали за день (или неделю).

В результате на столешнице должны остаться те вещи, которыми вы пользуетесь по нескольку раз на день.

Убрали со стола, приступайте к уборке в тумбочке. Последовательность та же — вытащить все, протереть ящик от пыли, вернуть обратно лишь нужные вещи.

Если у вас в тумбочке 3 ящика, то в верхний кладутся вещи, которыми пользуетесь 2-3 раза в неделю. В средний — те, что используются раз в десять дней, а в нижнем оставляете личные вещи (кружка, сахар, перчатки и т.д.).

После этого этапа у вас должна заметно пополниться корзина с мусором и зона карантина.



Содержание в чистоте, стандартизация и совершенствование

После первых двух этапов ваш стол выглядит непривычно чистым и пустым? Если да, вы все сделали верно. Первое время вас будет донимать ощущение, будто чего-то не хватает. Это нормально, просто ваши глаза пока не привыкли к новому виду. Чтобы бардак не вернулся, нужно решить, когда и как вы будете поддерживать созданный порядок.

Рекомендую наводить чистоту каждый вечер, по окончании рабочего дня. Пусть весь день по столу хоть «мамай гуляет», но вечером должен быть шик и блеск. Этим ритуалом вы закрываете рабочий день и переключаетесь на отдых. В пятницу советую сделать уборку в лотках и проверить на актуальность дела, скопившиеся во «Входящих» и очистить лоток «Сделано».

О стандартах. В моем понимании стандарт — это наилучший способ выполнения той или иной работы. Стандартом вашего порядка станет фотография прибранного рабочего места. Распечатайте фото и повесьте его над столом. Теперь вы ни за что не забудете, как должен выглядеть ваш стол после работы.

Любые отклонения будут сразу же заметны. Вам останется лишь поддерживать и совершенствовать чистоту.

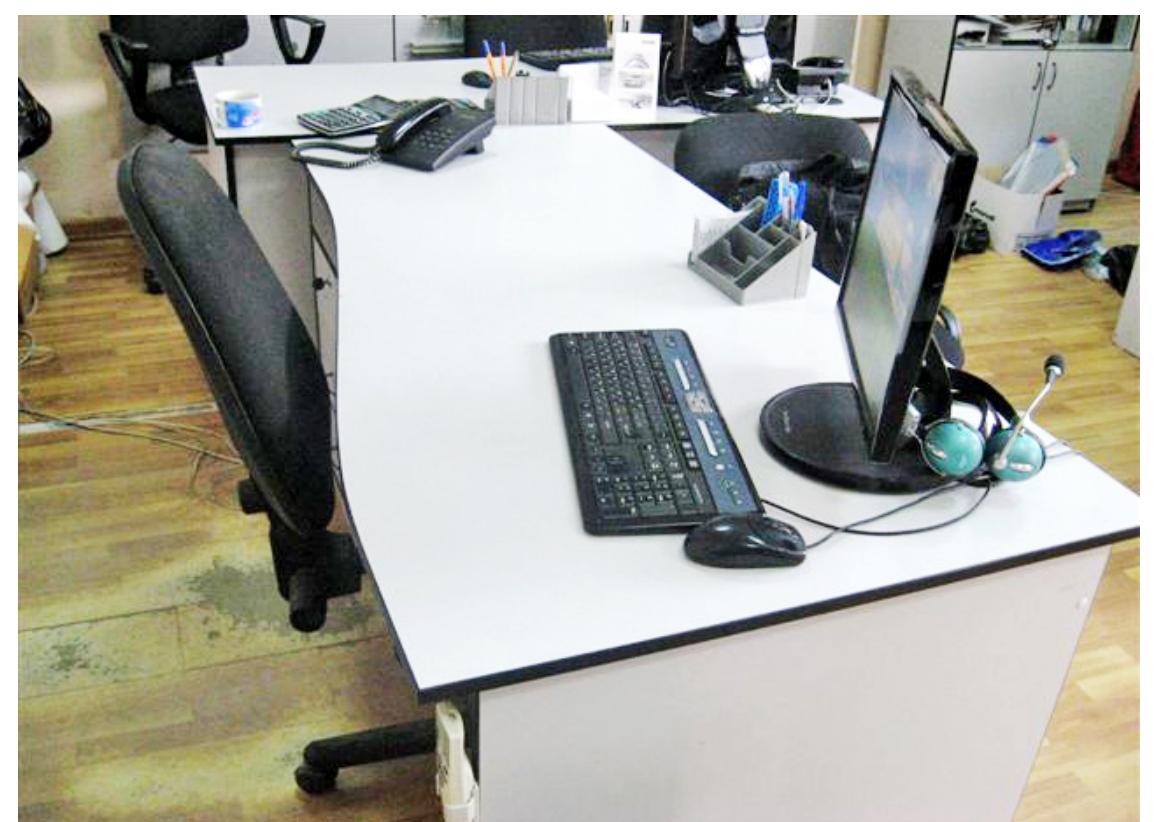
Если вы все сделали правильно, утром вас встретит непривычно чистый стол. И тогда вы скажете себе и мне большое спасибо за шанс начать день с чистого листа.

Когда порядок появится на столе, он будет сильно контрастировать с общим бардаком. Поэтому не успокаивайтесь и начинайте прибирать в соседних шкафах, в комнате, доме. Не нужно торопиться убрать все и сразу. Быстро только кошки под лавкой. Поэтому расчищайте свои завалы постепенно.

Часто бывает так, что после проведения дня 5С офис полностью преображается. Меняется офис, сотрудник, клиенты и даже бизнес. Однажды после такой уборки освободили большую захламленную кладовку и запустили в ней производство жалюзи! Вот такой эффект от порядка.

Все понимают, что не сложно один раз провести генеральную уборку, сложно постоянно поддерживать порядок. Поэтому начните практиковаться со своего рабочего места. Со временем чистота будет повсюду, а усилия на ее поддержание окупятся с лихвой. Вслед за видимыми изменениями вокруг, начнут меняться ваши мысли, мысли повлекут новые дела, а новые дела создадут новую жизнь. Вашу новую жизнь.

Возможно, вы тоже испытаете непередаваемое ощущение свободы выбора и уверенного покоя. Именно так начинается мой день. Удачи!



[к содержанию](#)



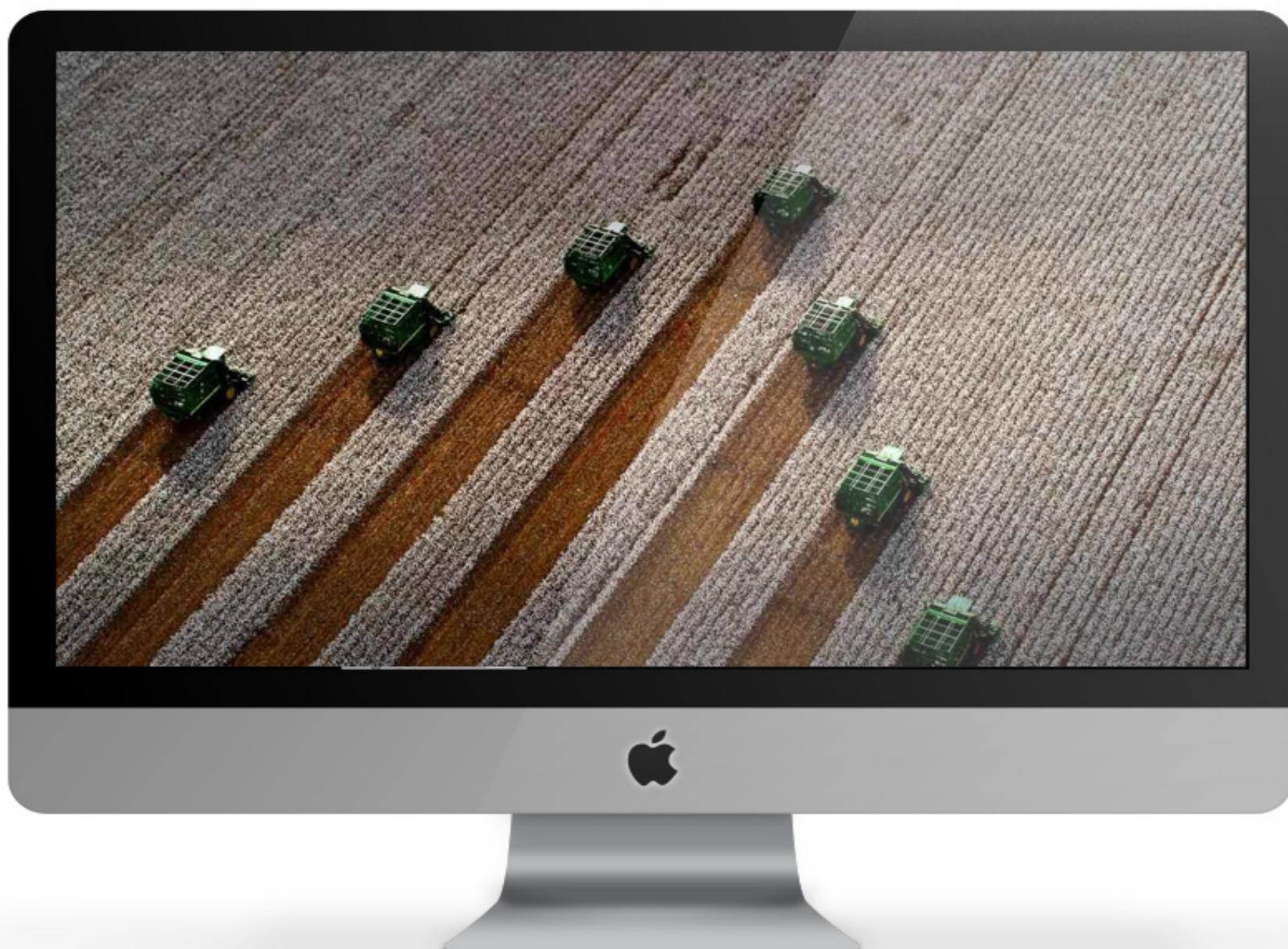
Влад
Гороховский



Помогаю людям эффективнее
работать с техникой Apple.
Люблю автоматизировать
скучные компьютерные задачи.
Автор сайта macosworld.ru

Осенняя чистка Mac

«Найти и обезвредить» — эта фаза неминуемо следует за переполнением любого носителя информации. Какой бы емкости ни был накопитель, рано или поздно вам придется искать те самые проблемные папки и файлы, что «съели» драгоценные гигабайты на вашем Mac.



1 CleanMyMac



CleanMyMac — универсальная «метла», которая снимет с вас основные заботы по поддержанию чистоты и порядка на Mac. Например, она всегда напомнит вам о необходимости очистить забитую Корзину. Или правильно удалит любую программу, подчистив за ней все хвосты. Для этого достаточно перетянуть ненужную программу на системную Корзину, а CleanMyMac все сделает сам.

Все инструменты в CleanMyMac разбиты на несколько разделов. Первой идет функция «Автоматическая очистка Mac». Именно ее и запускает большая кнопка «Санировать» в центре экрана.

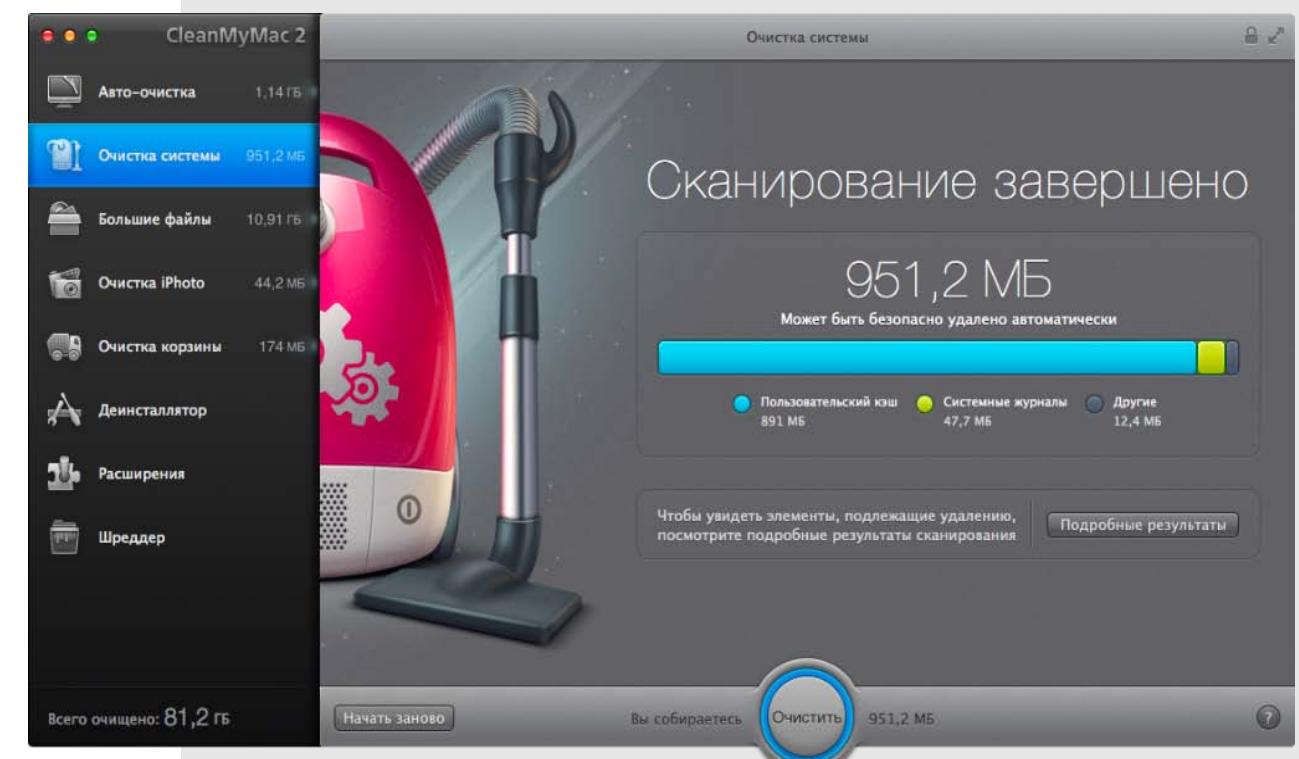
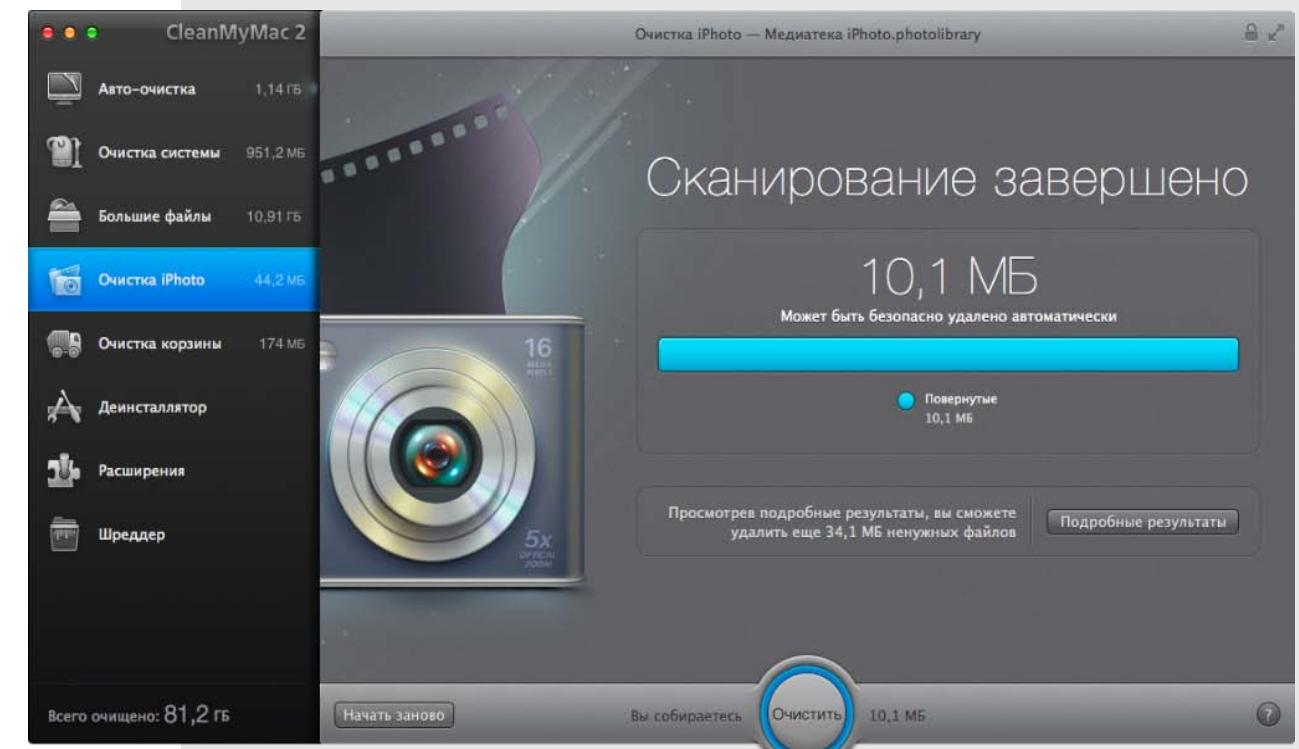
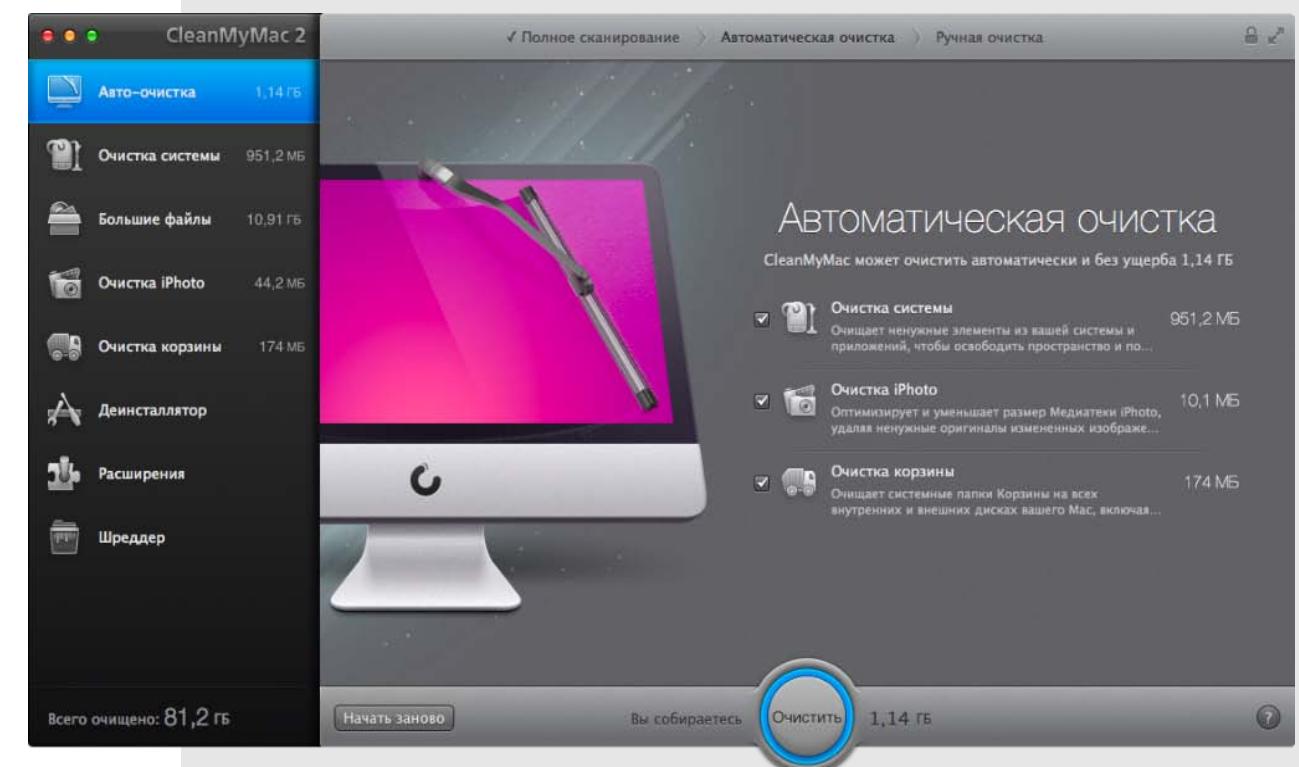
В этом случае CleanMyMac покажет вам все файлы, чье удаление полностью безопасно: корзина, кэши программ, языковые файлы и т.п. Если вы хотите провести более тонкую «уборку», то тогда следует пройтись по всем остальным разделам.

Например, действительно отличной оказалась функция очистки iPhoto. CleanMyMac умеет подчищать дубликаты, которые iPhone плодит при редактировании фотографий (оригиналы всегда сохраняются). Например, даже после «поворота» снимка будет сохранено исходное изображение, что съедает массу места. Только таких фотографий мне недавно удалось удалить на 10 Гб. И чем больше ваша медиатека, тем больше «мусора» вы сможете в ней найти.

Тут также есть «Шредер» для безопасного удаления файлов (удобно при очистке «флэшек»). Модуль правильного удаления расширений: виджетов iTunes-, Safari-, Mail-плагины и т.п.

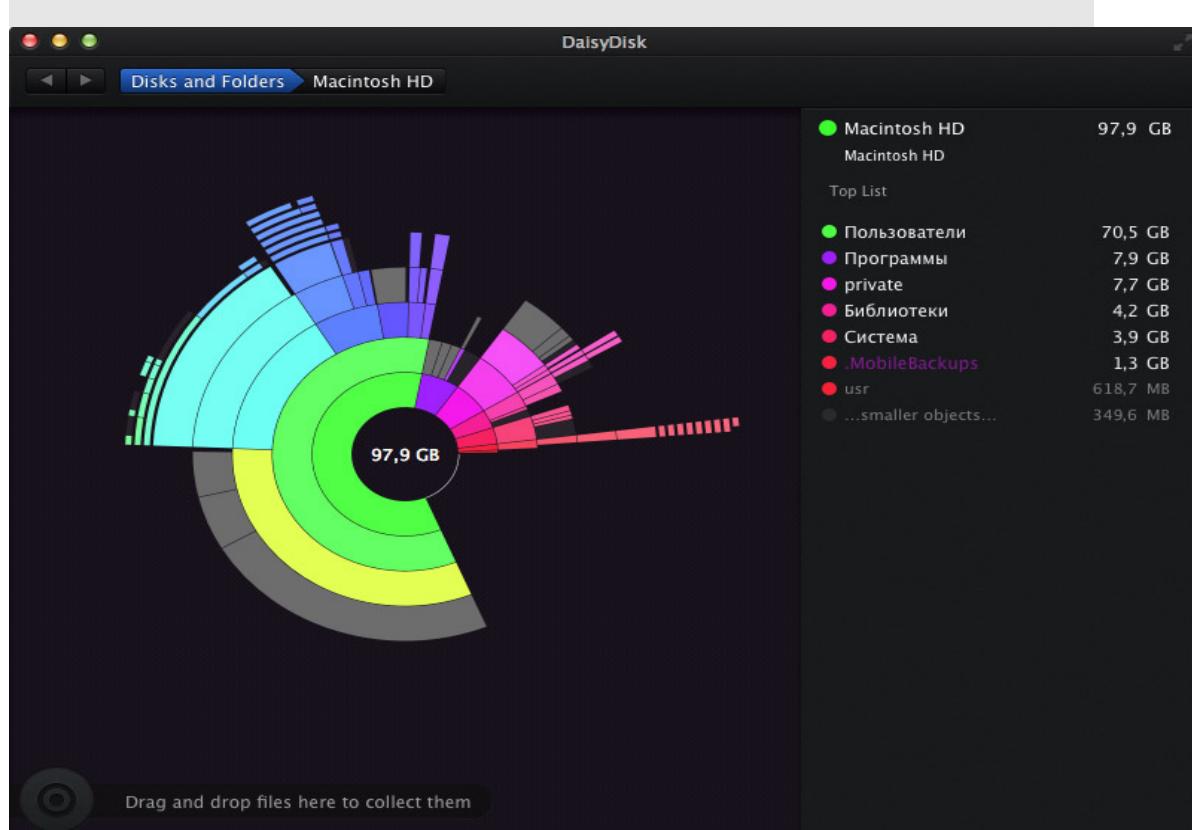
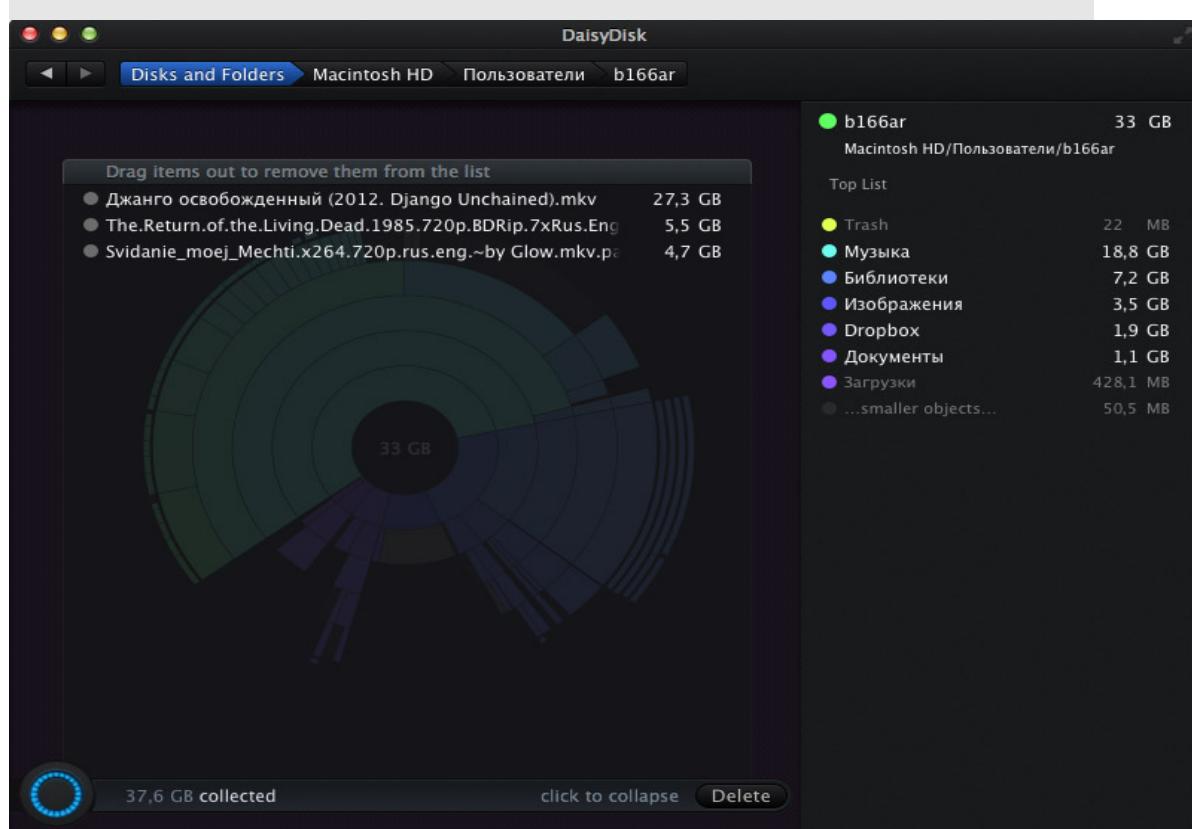
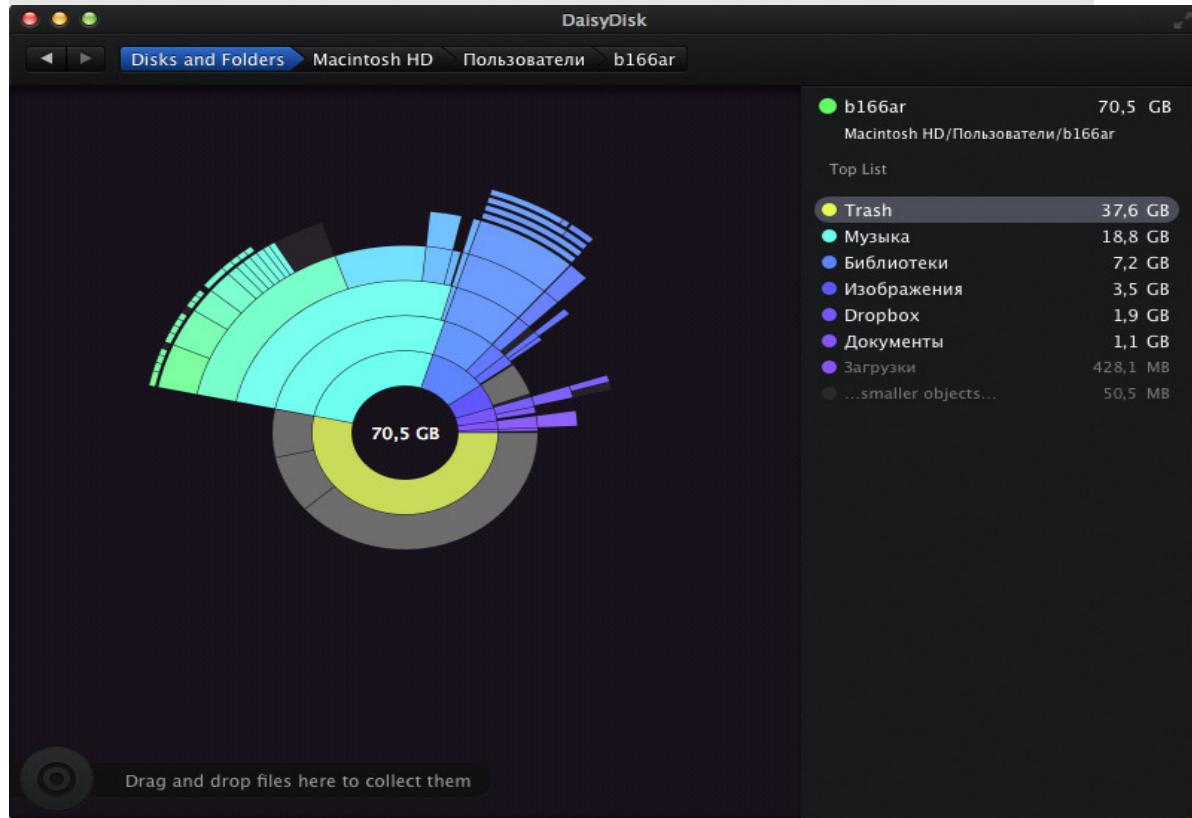
Цена

49.99 \$



2 DaisyDisk

Цена
9.99 \$



Если с очисткой системного мусора отлично справится такая программа, как CleanMyMac, то для поиска старых различных бэкапов iPhone/iPad, фильмов, дистрибутивов приложений, музыки (имеющих привычку покидать «родные» папки и дрейфовать по накопителю) стоит подключить DaisyDisk.

DaisyDisk это визуализатор дискового пространства, который помогает быстро выявить проблемные зоны на накопителе и парой кликов удалить все лишнее. В отличие от CleanMyMac, здесь полностью «ручное управление». К счастью, интерфейс настолько удобен и прост, что работать с DD одно удовольствие.

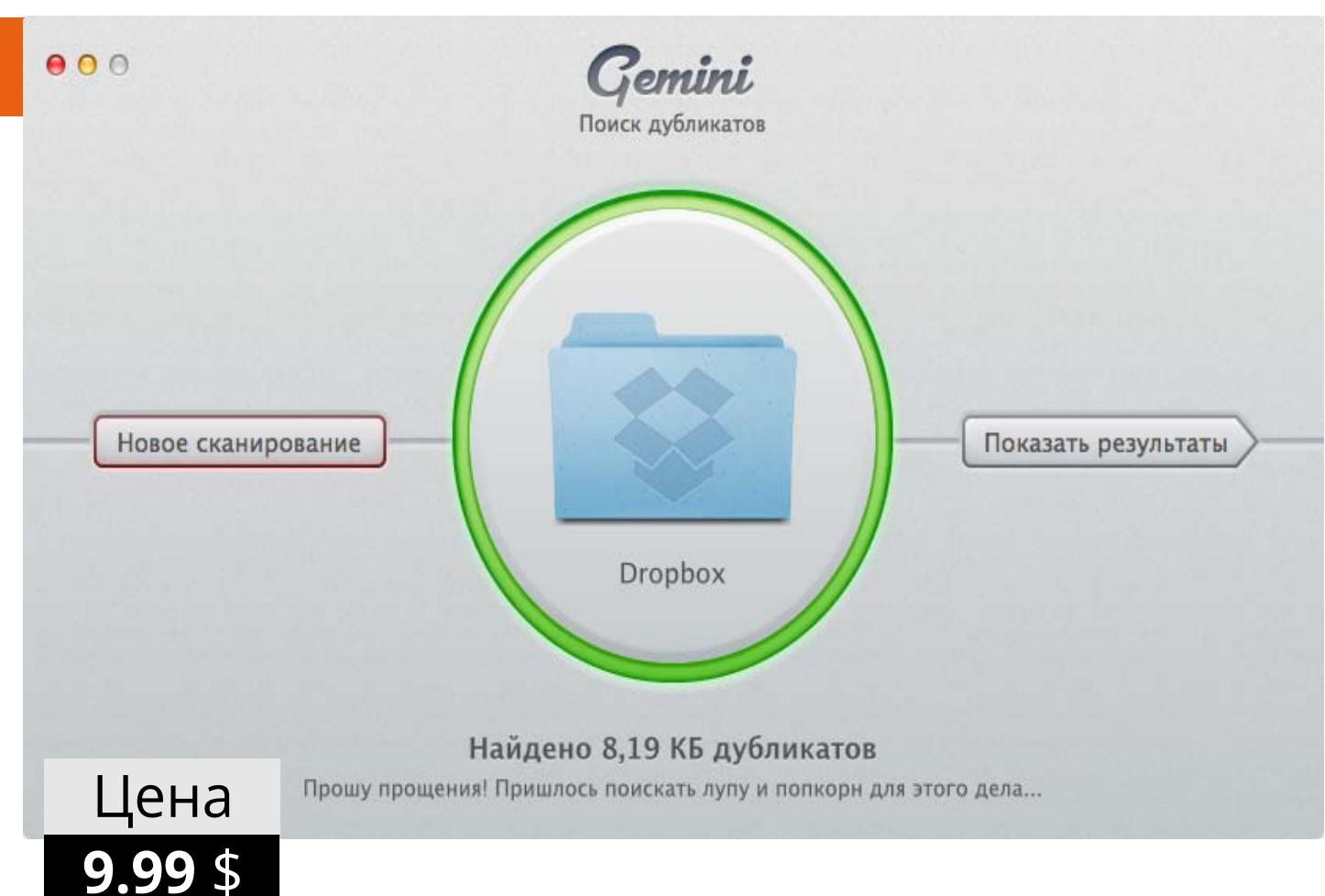
В утилите используется метод представления информации sunburst (солнечные лучи). Это такой многоуровневый «пирог», порезанный на сектора из папок и файлов. Клик на любом секторе перенесет вас на уровень ниже, где вы увидите другие сектора и т.д. Чем больше сектор — тем больший объем в мегабайтах он занимает. Чтобы удалить ненужный файл или папку, перетяните ее название на изображение корзины.

Лично мне эта утилита не раз помогала выловить «пожирателей» гигабайтов. Например, несколько затерявшихся сезонов House M.D. в HD-качестве, старые и «тяжелые» приложения и игры для iPad, в которых больше не было необходимости и многое другое.

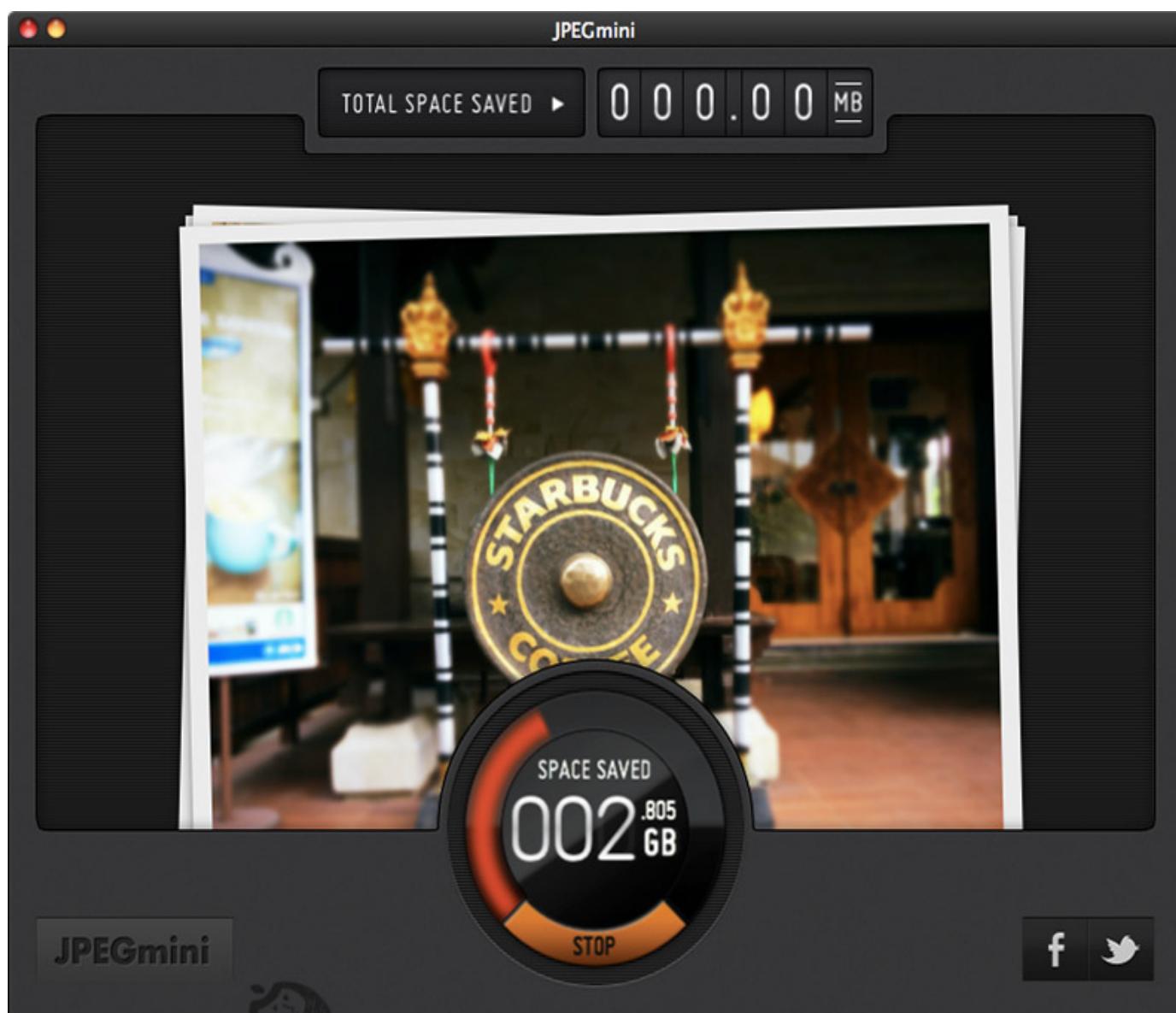
3 Gemini



Если вы или ваши родственники/коллеги склонны разводить дубликаты (когда одна и та же папка или файл встречается несколько раз), то найти и удалить их можно при помощи Gemini. Работать с ней несложно, нужно просто запустить сканирование всего накопителя или конкретной папки, а потом выбрать и удалить те дубликаты, которые вам не нужны.



Цена
9.99 \$



4 JPEGmini

Если вы много фотографируете, стоит задуматься над уменьшением размера библиотеки iPhoto или Aperture. В тех случаях, когда удалять фотографии не вариант — подойдет утилита JPEGmini. Ее задача — максимально сжимать jpg-изображения без потери в качестве, для чего используется добротный алгоритм анализа и обработки изображений. Недавно JPEGmini уменьшила мою медиатеку iPhoto с 19 до 8 Гб.

Цена
19.99 \$

* * *

Каждая из этих четырех программ — лидер среди себе подобных. Но ни одна из них не защитит вас от «человеческого фактора», так что, перед любой очисткой не забывайте делать резервное копирование при помощи Time Machine. Кстати, если вы его долго не делали, то OS X начинает хранить резервные копии прямо на Mac, что еще больше съедает дисковое пространство. Так что своевременные «бэкапы» — это не просто безопасность, но и чистота вашего накопителя.

[к содержанию](#)



Киевлянка Анастасия Голобородько — кулинарный журналист, создатель популярного гастрономического блога **Spoon!** — рассказала о музыке, которая сопровождает ее по жизни.

Анастасия ГОЛОБОРОДЬКО

«Периодически мне нужна свежая кровь»

Музыку я слушаю нечасто. Не так часто, как хотелось бы, и точно реже многих моих знакомых, которые не расстаются с плеером, без конца совершенствуют свои плей-листы и чутко следят за новинками. У меня есть любимые, «особые» треки, под которые я готовлю, путешествую, занимаюсь спортом — это основные сферы жизни, которые нуждаются в музыкальном сопровождении.

Так сложилось, что в друзьях у меня есть несколько человек, которые организуют концерты — привозят модные иностранные группы в Киев. Мы давно друг друга знаем, они понимают мой вкус и регулярно снабжают хорошей музыкой. Несколько раз в год я пишу им: «Нужна свежая кровь!», и гигабайты прекрасного появляются в Дропбоксе.

Я все переслушиваю, оставляя то, что по душе. Остальное добираю при помощи приложения Shazam: услышал, идентифицировал, добавил.



Live-концерты — это то, под что я готовлю.
Особенно ужины, занимающие много
времени. Amy Winehouse — любимица,
с самого начала и надолго.
Пою, готовлю и пишу на Spoon!
Часто с бокалом красного вина.



**Amy WINEHOUSE —
You Know I'm No Good**

De-PHAZZ, Stephane Pompougnac,
Hôtel Costes и другой лаунж.
Нейтральная музыка, которую
переслушиваю тоннами и из сотни
треков оставляю один. Ее я часто
слушаю в дороге — во время
перелетов, в машине.



**De-PHAZZ —
Hell Alright**



**Dirty DIANA —
The Weeknd**

Есть большой
микс «всего подряд» —
каверы и старые вещи —
от итальянских песен
70-х и первых песен
Beatles до современных
The Weeknd, которые
исполняют Dirty Diana
не хуже Джексона или
просто популярных,
с которыми связаны
приятные воспоминания.



**Kylie
MINOGUE —
Slow**

Часть музыки, подслушанной в зале занятия йогой, я все же сохраняю. Использую не по назначению — отправляясь на рынок за продуктами, делая омлет на завтрак.

Shree Hanuman AMRITVANI — Sankat Mochan Hanuman



King KRULE — The Noose of Jah City

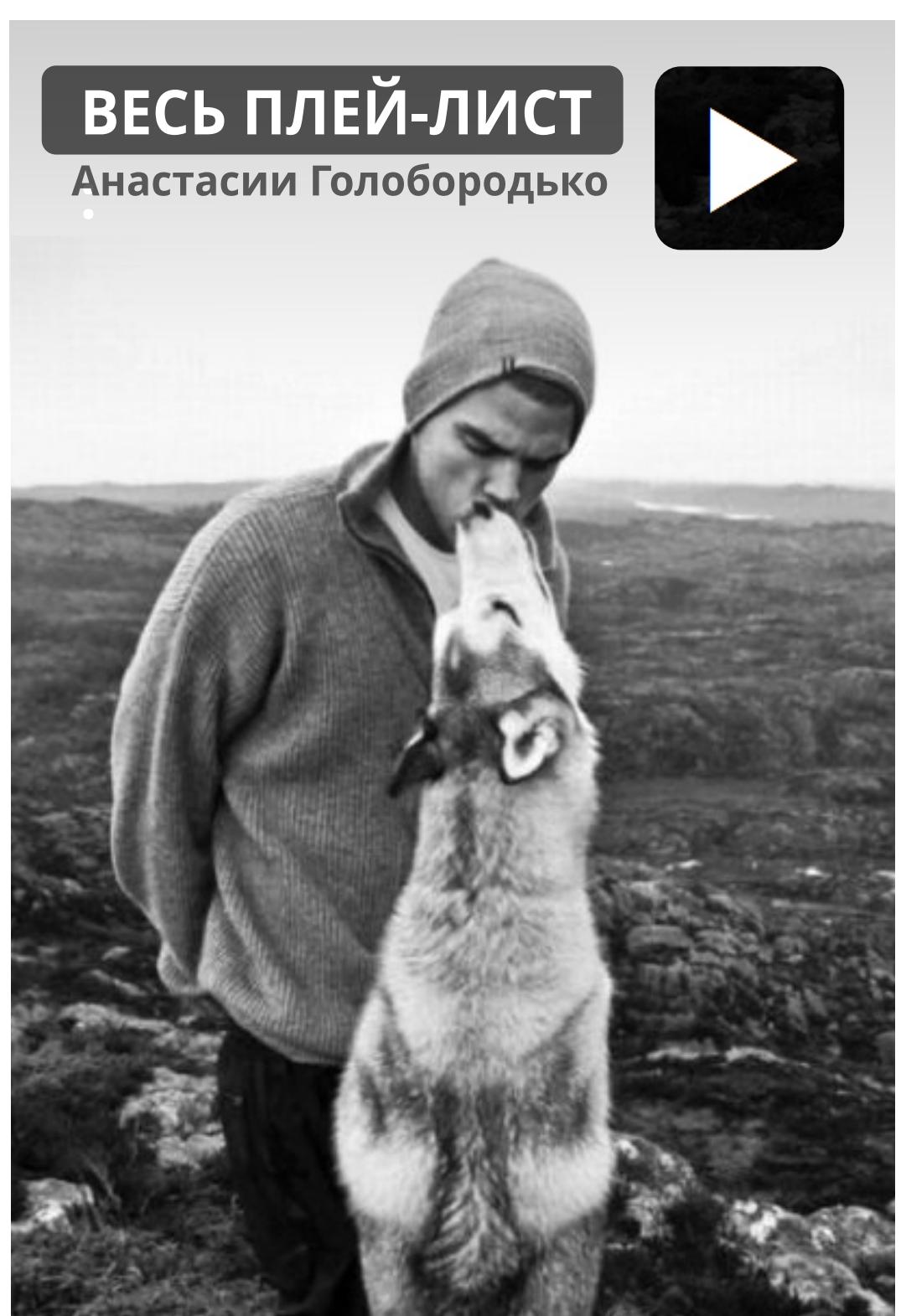


Британский акцент —
моя давняя слабость.
Это как смотреть фильмы
Гая Ричи без перевода.
Заниматься йогой или бегать
под Audio Bullys или Metronomy —
сплошное удовольствие.
Мне не нужна ритмичная
музыка для кроссов или
мантры для расслабления.

Balthazar — The Oldest Of Sisters



Metronomy — The Bay





ИНТЕРЕСНАЯ ЖИЗНЬ В УДОБНОМ ФОРМАТЕ



Цифровой журнал «Жить интересно!»

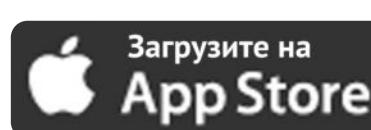
главный редактор: Армен Петросян
armen@petrosian.ru

выпускающий редактор: Анна Штаер
ashtaer@gmail.com

дизайн и верстка: Анастасия Лесникова
lesnikova2004@gmail.com

Архив номеров:
<http://issuu.com/interesno>
<http://petrosian.ru/category/archive>

Редакция охотно вступает в переписку.
Перепечатка и использование
материалов, опубликованных в журнале,
допускается с письменного
разрешения редакции.



Приложение «Жить интересно!» для вашего Android и iOS

- Скачать журнал стало просто и быстро
- Вам напомнят о выходе свежего номера
- Все выпуски хранятся в вашем смартфоне

Зимняя программа Виталия Колесника в Чехии

Три дня, которые изменят то, как вы проживете 2014 год



Фото: flickr.com/photos/kellementology/422506357/

- **Темы:** создание устойчивой семьи, выбор пути и целей на год
- **Даты:** 3—5 января 2014
- **Место проведения:** Нове Грады, Чехия
- **Проживание и питание:** четырехзвездочный отель Rezidence
- **Цена:** 21 000 р. (все включено)

Подробности: kolesnik.ru/programs/winter-2014/