

ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО!



I'm not beautiful like you f. I'm beautiful like me?

love what you do Do what you love

things were not about being better than yesterday. I haven't but it's on my list. Some people will never know the difference until it becomes for a beautiful to spend time with me. I don't care if you are looking at me, I'm not looking at you, I'm looking at life.

do the right thing is looking. It's not about being yesterday. I have it but it's on my list. I think it's a moment until it's too short to be a moment.

Life is a journey

not a destination



Бизнесмен, триатлет, благотворитель **Владимир Волошин** считает, что положение в обществе и материальный успех не имеют ничего общего с истинными ценностями. Быть счастливым ему помогает простое правило: нужно в равной степени развивать голову, душу и тело, постоянно повышая планку.



Хотите узнать, как стать миллионером в 21 год? **Аяз Шабутдинов** охотно делится своим рецептом: работать по 16 часов в сутки семь дней в неделю; дорого ценить свое время, но думать о людях, а не о деньгах; мечтать, дерзать, верить в успех и — главное — делать.



Несколько лет назад **Алёна Даль** продала бизнес и отправилась на поиски себя. В буквальном смысле. Странствуя древней дорогой пилигримов по северу Пиренейского полуострова, она нашла свое предназначение. Из этого путешествия Алёна вернулась писателем. Похожая история случилась с **Николаем Видановым**. Талантливый креативщик, сделавший завидную карьеру в крупной компании, он ушел в никуда, устроил себе творческий отпуск длиной в год, попробовал себя в разных сферах и решил стать «экспертом по счастью».

Стремясь улучшить свою жизнь, мы ставим цели, выработываем привычки, повышаем эффективность, окружаем себя продуктивными людьми. Но это не делает нас счастливыми. С чего же начинается путь к счастью? Читайте об этом в материале **Марии Райдер**.

Специалист по праздникам **Ирина Лозовская** считает, что стремление радоваться заложено в нас генетически и необходимо для выживания вида. Сделать праздник частью повседневной жизни — задача, выполнить которую помогают ритуалы.





Роман Зайцев продолжает освобождать нас от бытового рабства: улучшая домашние процессы, мы экономим время, которое можно потратить на более приятные вещи. Например, на чтение «Жить интересно!».

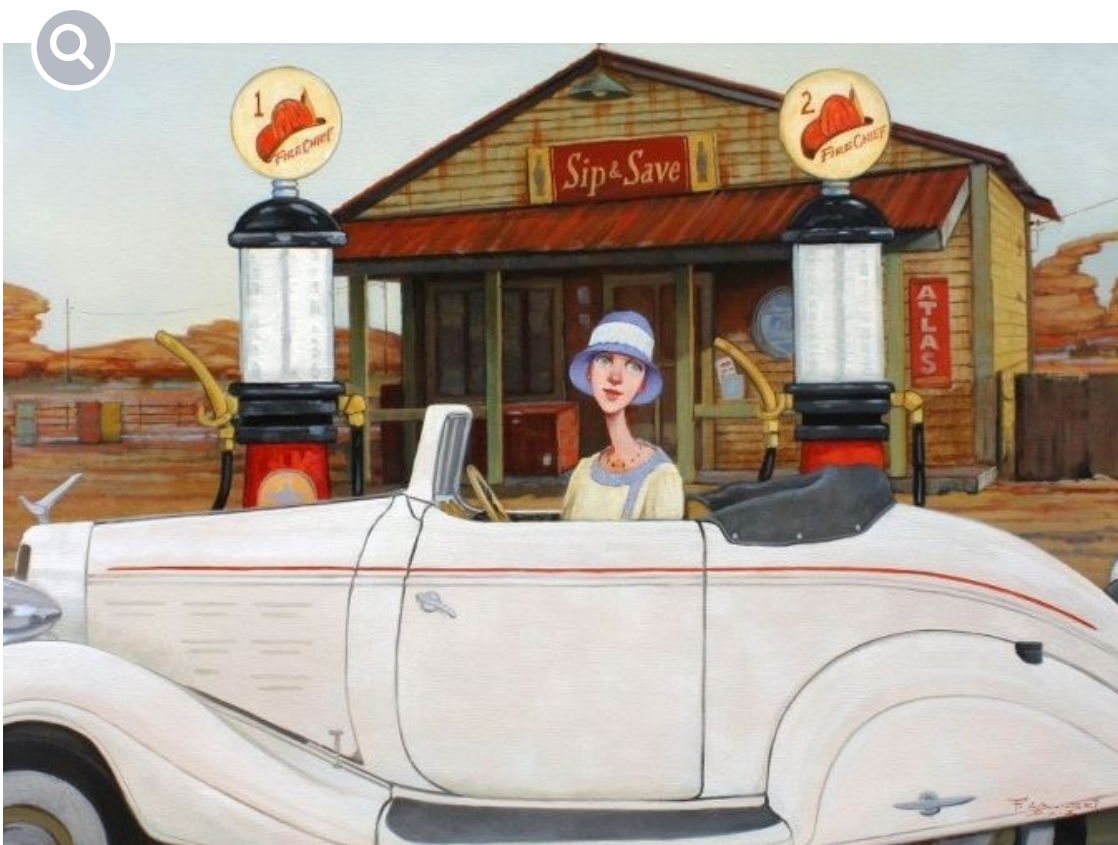
Книга Сэнди Ньюбиггинга «Обдуматый» научила **Вадима Бугаева** контролировать направленность своего внимания, наслаждаться настоящим моментом, сохранять душевный покой, не раздражаться по пустякам и отличать «содержание» от «контекста».

Максим Джабали хотел прочитать как можно больше книг и придумал очередную краш-технологию. Со «Взломом Скорочтения» он планировал прочитать 365 книг за год, а прочитал 437.

Хотите учиться в Великобритании так, чтобы вам при этом компенсировали расходы на перелет, проживание и платили стипендию?

Елена Асанова делится своим опытом и дает подробные инструкции.

Татьяна Казанцева рассуждает о том, как планировать путешествие, чтобы получить удовольствие от подготовки, сделать поездку насыщенной, яркой и осознанной и не дать ожиданиям испортить радость от встречи с реальностью.



ДНЕВНИК ПРОЕКТА
Сергея Сухова 30/30:
Полпути пройдено.

- Мелвин Нг:**
Выходить мыслями за заданные рамки
- Радислав Гандапас:**
Главная ценность — свобода
- Михаил Кожухов:**
Ревновать к Копернику!
- Вячеслав Красько:**
Мечтать и путешествовать
- Леонид Гелибтерман:**
Стать гурманом — значит полюбить себя
- Константин Робаев:**
Жизнь с ответственностью за поступок
- Вадим Грановский:**
Кофе ручной работы
- Бек Нарзи:**
У меня самая лучшая профессия!
- Андрей Теслинов:**
Увидеть Иное

Обложка:
Рисунок
Ольги
Дегтяревой:



— Больше всего мне нравится рисовать людей, встречаться и знакомиться с интересными людьми.



Интересные люди — это увлеченные люди, которые заражают меня своим энтузиазмом. Это очень вдохновляет. Таких людей много в моей жизни и они очень разные. И мы можем давать что-то друг другу, делиться идеями, помогать, учиться, развиваться и каждый день становиться немножко лучше, чем были вчера. Это моя интересная жизнь.

Армен Петросян



[письмо редактора]

Хочешь научиться что-нибудь делать — попробуй понять, кто и как будет использовать результаты твоих усилий. Я не настоящий редактор, да и делаем мы совсем не журнал. Для нас «Жить интересно!» — это среда, в которой жизнь насыщается возможностями и увлекательным общением.

Инструкция по применению журнала

Мы хотим развивать эту среду, потому что в первую очередь сами в ней остро нуждаемся. Мы тратим на это свои силы и время. Я вкладываю в развитие проекта собственные деньги. Это заставляет быть вездливым читателем, стремящимся выдать из каждого текста как можно больше полезного.

Хочу поделиться с вами своей инструкцией по применению нашего журнала. Время, потраченное на чтение, должно приносить вам пользу.

1 Перед началом чтения я всегда кладу рядом лист бумаги, рабочую тетрадь, блокнот или открываю параллельно текстовый редактор. Я не надеюсь на свою память и как можно скорее записываю мысли, которые приходят мне во время чтения.

У меня есть квота идей. Каждый подход к чтению — минимум две-три записи.

2 Можно, конечно, искренне радоваться и восхищаться героями публикаций. Для меня они все — именно герои, потому что я знаю, как непросто порой поделиться пережитым или откровенно рассказать об опыте, стоившем немалых усилий и ошибок.

Восхищаться можно и нужно, но будьте честными перед собой. Важнее то, как вы можете изменить свою жизнь. Чем вам может помочь чужой опыт? Цепляет ли вас чужая история?

Главный вопрос, который я себе задаю во время чтения — что я хотел бы изменить в своей жизни? Что для этого я могу сделать в ближайшее время?

Любой текст при определенном подходе помогает мне понять главное — чего я хочу.

3 Одной из причин создания нашего проекта была моя жадность до интересного общения. Да, безусловно, каждый человек интересен по-своему. В жизни каждого можно найти сюжеты не для одной захватывающей истории.

Мы просим наших героев делиться своим опытом изменений. Я обязательно задаю себе вопрос, хотел бы я пообщаться с автором? Что спросил бы у него при встрече? О чем хотел бы ему рассказать?

Попробуйте свое любопытство к автору или герою материала выразить в подобных вопросах. Уверяю, вы узнаете о себе гораздо больше, чем о том, кому посвящена статья.

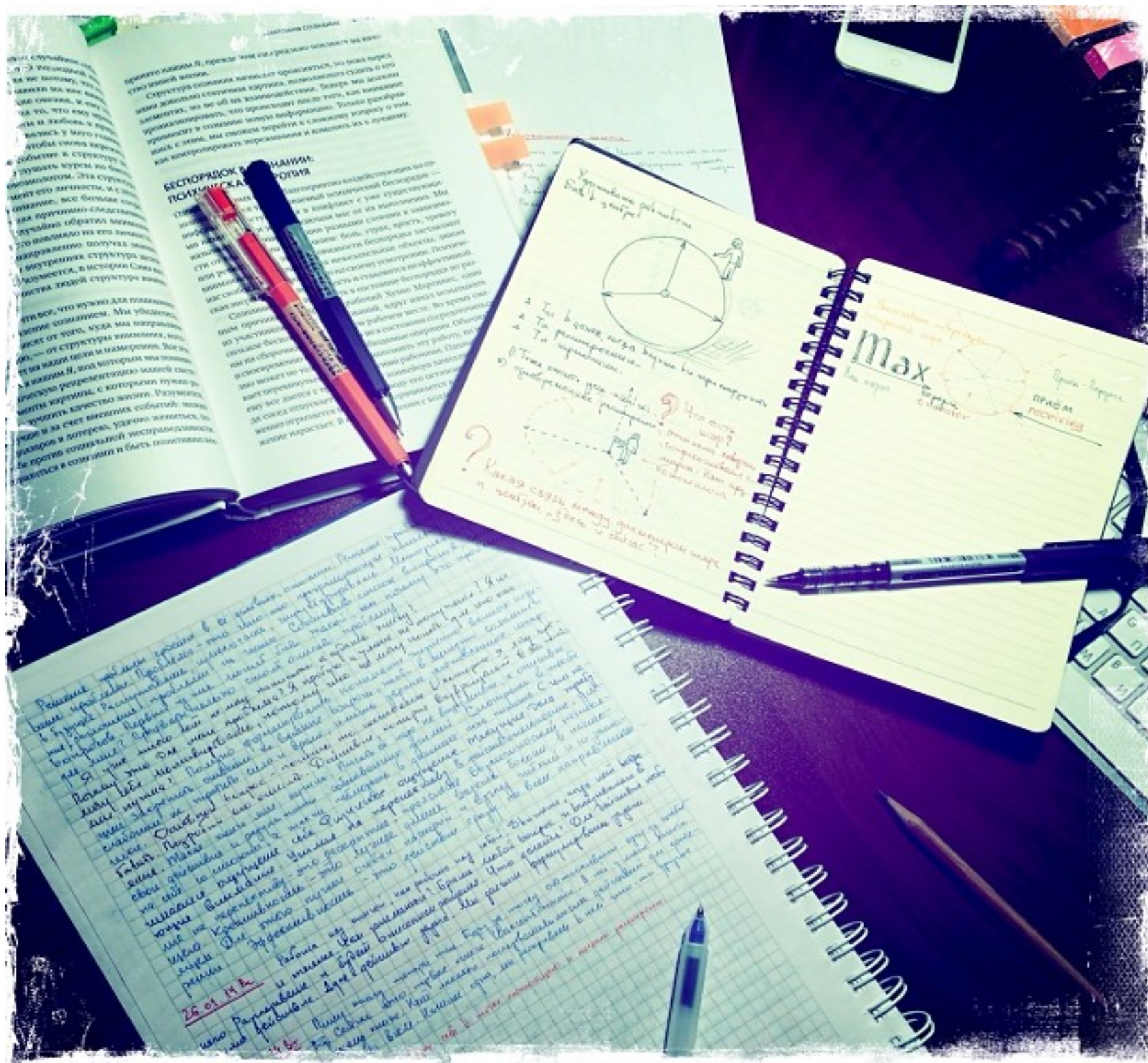
4 Работа над нашим проектом сделала меня более открытым. Я стал чаще писать письма и сообщения. Прочитал статью или пост, которые показались полезными, — не пожалей 5-10 минут, напиши автору. Поблагодари, поделись своим мнением.

Для этого в визитке каждого героя мы указываем все доступные контакты. Попробуйте. Не только мы ищем возможность. Где-то возможности ожидают нас. Делайте первый шаг.

5 Новые возможности кроются во взаимодействии. Я стараюсь по ходу чтения думать, кому из знакомых было бы полезно и интересно то, что я сейчас читаю. Делиться интересным выгодно и приятно. Я не только расшариваю понравившееся в соцсетях. Письмо с ссылкой на хороший материал — отличный повод написать добрые слова и выразить свое уважение.

Конечно, можно обходиться без всяких инструкций — просто читать и получать удовольствие. Мы будем благодарны вам в любом случае. Главная наша задача — вдохновить аудиторию «Жить интересно!» на осознанные перемены.

Если после прочтения журнала у вас возникнет желание изменить свою жизнь к лучшему, мы будем счастливы. Мы будем благодарны вдвойне, если вы поделитесь с нами своими впечатлениями и опытом, приобрести которые помог наш журнал.



к содержанию

Главный принцип Владимира Волошина – гармоничное развитие трех жизненных составляющих: головы, души и тела. Он успевает строить успешную карьеру, уделять время семье, помогает супруге в открытии нового бизнеса, учится в бизнес-школе «Сколково», организует тренинги и занимается спортивной благотворительностью.

Баланс ума, души и тела

Владимир Волошин



Родился 14 июля 1975 года
в Нарве (Эстония).

Работает в представительстве William
Grant & Sons Distillers Ltd. в России.

Получает Executive MBA
в школе менеджмента «Сколково».

В апреле 2013 года принял
участие в Песчаном Марафоне
([Marathon Des Sables](#), MDS) —
самом сложном и экстремальном
в мире 200-километровом забеге
в пустыне Сахаре.

До этого участвовал в между-
народных стартах Ironman
в Швеции, США, Абу-Даби, Франции,
Турции, Швейцарии, Германии.

Увлечения: триатлон, бег,
лыжные гонки, гастрономия.

Женат, есть дочь.

Конец 2013 года у Владимира Волошина ока-
зался насыщен событиями. Он организовал тре-
нинг «Контекст» Владимира Герасичева для сво-
их коллег-студентов по бизнес-школе «Сколко-
во», перестроив трехдневный курс в двухднев-
ный для выходных. Он помог супруге открыть
детский клуб раннего развития. Празднование
Нового года не помешало ему 1 января 2014
года провести 10-километровую пробежку в
Подмосковье. О том, как все успевать, где
находить решение рабочих проблем и как
строить личные цели, он рассказал в интервью
[Юлии Витковской](#).

**— Владимир, Вы ездите с рабочими
поездками по миру, занимаетесь спортом,
помогаете супруге открыть детский центр,
проводите время с семьей. Как Вы все
успеваете?**

— Мой принцип: чем больше дел, тем больше
успеваешь. Я веду рукописный ежедневник, где
все, что я запланировал, расписано по дням и
часам и разбито по степеням приоритета. Этот
rolling уходит вперед — сегодня я планировал
события, связанные с октябрём 2014 года. Это не
значит, что первый и второй квартал уже
расписаны, но в каждый месяц у меня есть свой
must have.

— Например?

— Например, в октябре запланировано посеще-
ние экономической конференции в Лас-Вегесе.
В мае поедем во Флориду на встречу с мировы-
ми специалистами по экономике, планирова-
нию, стратегии, управлению людьми и т.д.

— Почему Вы ведете именно рукописный ежедневник? Вы позже переводите записи в электронный вид, в программы для телефона, например?

— Нет. Я считаю, что все, что записал своей рукой, отложилось в голове. Если даже ежедневник будет потерян, то, по крайней мере, по памяти смогу восстановить. Как только вы что-то внесли в электронный носитель, это уходит из головы и может быть потеряно — все-таки техника дает сбои.

— Сколько времени у Вас ушло на то, чтобы понять, по какой схеме удобно работать?

Когда Вы поняли, что комфортно жить и планировать будущее в таком режиме?

— Я не помню этот день. Такую методику сложно где-то подсмотреть, я сам к ней пришел. Я помню, что тетради с записями планов я начал вести где-то с 1994 года.

— А что сподвигло вести записи?

— Я решил, что мой день должен быть расписан и занят. Не хотелось копаться, постоянно задавать себе вопрос: «Чем я буду заниматься завтра?». Я хотел придумать себе дел и занятий достаточное количество, чтобы некогда было скучать.



— А как Вы отдыхаете? Есть ли у Вас свои методики расслабления в течение дня?

— Для меня физический стресс и есть расслабление. Любая физическая нагрузка — и я себя после нее чувствую лучше. Могу устать, только когда с ними переборщу. Тогда прихожу домой и обязательно отдыхаю, отсыпаюсь. Раньше я чувствовал, что раз в три месяца доходил до критической точки. Тогда я говорил «стоп, надо в 6 вечера лечь спать», просыпался на следующий день часов в девять-десять, и этого хватало опять на три месяца.

За собой я заметил, что умственная активность высока утром и снижается к шести часам вечера, поэтому это самое лучшее время пойти и позаниматься спортом, перезагрузиться, 1,5-2 часа пробежать, проплыть, проехать на велике. При этом, должен заметить, работа ума не останавливается, вы продолжаете думать, взвешивать действия, принятие решений, а потом, после тренировки, чувствуете себя прекрасно, у вас уже совершенно другой взгляд на вещи и другие решения, отличающиеся от тех, что были два часа назад. Вероятно, это приведет вас к какому-то другому решению. Может быть, менее остроумно, чем то, которое вы бы приняли двумя часами ранее.

— В тренировках Вы тоже чередуете разные виды нагрузки?

— Мне нравится смена декораций — тяжело тренироваться только в тренажерном зале. Всегда можно выехать куда-то, зимой, конечно, с ограничениями, но в летнее время — есть Крылатское, Лужники, Воробьевы горы. Вокруг Москвы очень много мест, где можно активно заниматься спортом, но без желания их найти они не появятся. Только когда у вас возникает вопрос, приходит ответ.

— Вы сказали, что часто находите решение проблемных вопросов во время занятий спортом. Используете ли Вы при этом какой-то определенный алгоритм?

— Надо сконцентрироваться на проблеме. Сначала мозг привычно начинает рассматривать варианты, просчитывать, какие могут быть последствия, к чему может привести, какие минусы или плюсы.

А потом ты отвлекаешься на процесс тренировки, и оно само продолжает вариться в голове, а потом — бах! — выстреливает ответ «мы будем делать так». Во время спорта, мне кажется, что-то такое включается в организме и появляются решения, которые во время спокойной офисной работы вряд ли пришли бы тебе на ум.

— Кстати, в некоторых американских офисах заменили рабочие столы на столы со встроенной беговой дорожкой, например, так поступила главный редактор американского Cosmopolitan. А журналистка из New Yorker писала, что беговая дорожка помогает снизить уровень напряжения, расслабиться, частично переключиться на физическую нагрузку и освободить мозг для творчества.

— Отличная идея. Придется поменять всю мебель в офисе.

— Владимир, Вы ведь тренируетесь не просто для поддержания формы: триатлон и марафон в Сахаре — явно не любительский уровень. Как получилось, что спорт занял настолько большое место в вашей жизни?

— Я занимаюсь спортом с детства. Благодарен своим родителям — они были профессиональными спортсменами (мама занималась легкой атлетикой, папа — биатлоном). Мама перепробовала со мной множество видов спорта, пока папа не забрал меня в биатлон. Но и так я ездил с отцом на сборы с пяти лет, он ввел меня в тусовку спортсменов, атлетов, ребят, которых он тренировал.

Отец говорил:

«Если ты проиграл сегодня, это не значит, что ты плохой.

Плохой вообще — спортсмен, человек, кто угодно. Просто

ты мало тренировался.

Кто-то другой оказался

сильнее тебя.

Иди и тренируйся»



Мы с ними и сегодня общаемся, хотя большинству уже за 50 и даже за 70. Это очень важный момент в жизни любого человека — общаться с людьми разных поколений, приверженных одним ценностям. Бэкграунд, заложенный в детстве, оказался весьма правильным. Ведь для кого-то испытания начинаются в армии, а для кого-то — с детского спорта. Там воспитывается сила воли, умение держать удар, не ломаться. После падения ты можешь встать и продолжить, или остановиться и потом опять продолжить. Отец говорил: «Если ты проиграл сегодня, это не значит, что ты плохой. Плохой вообще — спортсмен, человек, кто угодно. Просто ты мало тренировался. Кто-то другой оказался сильнее тебя. Иди и тренируйся». Для тех, у кого не было такой школы, любое поражение может стать глубоким нокаутирующим ударом, после которого они долго не смогут подняться.

Недавно в «Сколково» мы готовили круглый стол на тему «Бизнес как спорт. Спорт как бизнес» и приглашали к разговору ребят, которые посвящают свободное время спорту, а также тех, кто монетизировал свои идеи, создал успешные проекты для спортсменов-любителей.

В момент подготовки я обращался к людям с вопросом, что для них бизнес и что — спорт. Один из уважаемых российских предпринимателей дал весьма развернутый ответ, но на следующий день перезвонил: «Я же самое важное не сказал. Обязательно запиши, что спорт для меня — возможность понять, что я не самый крутой. Потому что в бизнесе круче меня уже никого нет». И он прав. Мы потом провели дискуссию, сколько наработок, принципов и навыков из бизнеса можно перетащить в спорт, и наоборот — какие наработки из опыта, полученного в спортивном состязании, можешь использовать в бизнесе?

— **Мне кажется, почти все.**

— Точно. А из бизнеса, мы выяснили, что н-и-ч-е-г-о. Потому что бизнес-правила в спорте не работают. Когда находишься на уровне состязания человек—человек, то выигрывает самый сильный за счет своих натуральных способностей либо за счет того, что заложено в голову. А в бизнесе?

— **В бизнесе можно действовать нечестно.**

— В спорте так тоже можно сделать, но какие будут результаты?



— **Такого спортсмена дисквалифицируют.**

— Совершенно верно. А в бизнесе правила нарушаются очень часто.

Возвращаясь к вопросу про марафон и триатлон... Все началось в 2008 году, когда рядом с моим домом открылся новый спортивный клуб, и я решил на Новый год подарить себе туда абонемент. Четыре месяца активно, почти каждый день, занимался. И однажды один из тренеров сказал: «Владимир, мы готовим команду по триатлону, приходи». Я долго сопротивлялся, но он меня уговорил. Только благодаря его настойчивости в моей жизни появился триатлон. Первое испытание проходило в Москве, и мой результат был не очень хорошим. Но после этого я ему сказал: «Знаете, меня это задело. Вы должны мне показать, как это должно правильно выглядеть. Вы должны научить меня плавать, бегать и ездить на велосипеде. Причем быстро». Он с удовольствием за это взялся, познакомил с ребятами, которые являются мастерами в каждом направлении. Но в конечном итоге все зависело только от меня самого: если бы я остался

недовольным тем, как выступил на первом маленьком триатлоне, я бы мог задвинуть экипировку под стол и сказать: «Ну, не мое». А когда есть желание что-то развить, пусть не до супер-мастерского уровня, но хотя бы улучшить, надо делать шаг вперед. И я шагнул, начал тренироваться. Появилась цель. И через это желание у меня появился новый круг людей, с которыми я начал общаться, делиться впечатлениями, идеями, целями, мечтами.

— **Как изменил Вас этот опыт?**

— То решение было судьбоносным — я не сдался, я начал работать над ошибками. Я понял, что в спорте можно встретить плохих людей, но в триатлоне — никогда, потому что люди, которые доходят до этого вида спорта, как правило, прошли через множество испытаний. Наши ценности совпадают, мы говорим на одном языке. Там ты понимаешь, что важно, почему ты это делаешь, как ты это делаешь, важен твой личный опыт, личные цели. Триатлон облегчает коммуникацию: «Ага, ты тоже будешь участвовать? А давай вместе проведем тренировку».



Marathon Des Sables 224 км за 41 час 48 минут! 1024 участника из 44 стран. 7 представителей из России (6 мужчин и 1 девушка). 5 этапов, 6 дней. Рюкзак 8 кг за спиной. Дистанция — 40% песчаные дюны, 60% горы, камни и высохшие озера. Набор высоты — 5500 метров. Температура днем до +53°C, ночью до +10°C. Влажность воздуха до 15%. Выпил 69 литров воды, потерял 6 кг от начального веса. Менее 10% участников сошло с дистанции. 940 человек финишировало.

Находится то, что социализирует тебя во взрослом состоянии. Ведь самая большая проблема, с которой сталкиваются взрослые люди, — у них не появляется новых друзей.

Но какое-то хобби, увлечение, особенно спорт — это прекрасная возможность расширить свой круг знакомств. В какой-то момент я осознал, что круг моего общения резко сменился. Я не скажу, что забыл о тех людях, с которыми общался до этого, нет, просто у меня появились новые интересы и новый круг знакомств, насыщенный умными, сильными людьми.

— Что они Вам дали?

— Произошел обмен знаниями, появились новые цели. Марафон в пустыне не просто так слуны свалился. Я принял в нем участие в 2013 году, а впервые услышал о Marathon Des Sables в 2011 году от одного приятеля. Я спросил, есть ли для него вещи, которые он еще не сделал или не готов сделать. Он признался, что марафон в пустыне. Я думал, что это забег на два-три дня, но оказалось, что на неделю, и я отмахнулся: «Нет, я тоже не хочу неделю бежать. Что я, сумасшедший, что ли?». От этой мысли до реализации ушло два года.

— А при этом в интервью одному журналу Вы рассказывали, что когда-то весили 120 килограммов...

— Да, было дело. Да у меня и сейчас амплитуда между пиком зимнего веса и нижней точкой летнего составляет около 10 кило. Когда я весил больше центнера, в моей жизни был пробел — я был настолько увлечен работой, что не было ни грамма спорта. Я года два ничего не делал, и у меня была только работа, работа, работа... Позже я постепенно стал приходить к мысли, что концентрация на чем-то одном приводит к деградации в чем-то другом. И вывел свой «принцип трех».

Систематизируя свой график, важно не забывать — все, что мы делаем, должно быть связано со сбалансированным развитием головы, души и тела. Нельзя фокусироваться только на физическом развитии — тогда обязательно будет провал с точки зрения коммуникаций, мыслей, общения с людьми, даже потери духовности.

Самая большая проблема,
с которой сталкиваются
взрослые люди, — у них не
появляется новых друзей.

Но какое-то хобби,
увлечение, особенно
спорт — это прекрасная
возможность расширить
свой круг знакомств

А если расписать год таким образом, чтобы на эти три пункта было выделено примерно одинаковое время и нагрузка, то все будет хорошо. Яркий пример: почему профессиональные спортсмены часто оказываются неинтересными соседниками? Они слишком много времени уделяют своему телу и не развивают голову. Или наоборот, если люди слишком заняты интеллектуальным трудом, то, как правило, они мало внимания уделяют душе или телу. Этот дисбаланс очевиден, он виден визуально, его можно сразу оценить. Поэтому если человек хочет гармонично провести свою жизнь, нужно посмотреть, сколько времени он уделяет голове, душе и телу. Если пропорция будет примерно равной, все в порядке.

Кроме того, важно, чтобы первое, второе и третье было связано с созданием чего-то нового. Например, если вы чему-то учитесь, вам не захочется повторять одно и то же десять раз. Поэтому когда будете применять это правило к физкультуре, вам будет нужна смена дистанции, нагрузки, погодных условий, какие-то специальные задания. Но в первом, втором и третьем важно поставить цель — для чего вы это делаете? Если делать без цели, то это будет просто сотрясанием воздуха и тратой времени.

— Тяжело было в тот момент переключить в голове тумблер и понять, что именно нужно делать?

— Очень тяжело, но не было цели лишь только похудеть. Я хотел привести себя в нормальное состояние.

Просто похудеть можно, ничего не кушая. У меня же была идея почувствовать себя лучше, вернуть силу мышцам, гибкость и выносливость. На это ушло чуть меньше года, причем за первые три месяца я сбросил 15 кг, используя комплекс физических упражнений и систему сбалансированного питания.

В чем ошибка большинства? «Я сегодня начинаю терять вес», — говорят они себе. Сходят один раз на тренировку, перенапрягутся, потом ни сесть, ни встать, ни лечь не могут и думают: «Ну его на фиг! Так хорошо было до этого». И последствия — это катастрофа! Тут главное что? Перетерпеть. Понятно, что будут болевые ощущения. Надо прийти третий, четвертый раз, а когда войдете в систему, то пропуск в два дня будет таким же, словно вы не делали ничего год... Тогда я регулярно тренировался, менял физические нагрузки, и с удивлением чувствовал, что новая нагрузка задействует новые мышцы и на завтра все снова болело. Это процесс нескончаемый.

Но если болит — значит, что-то есть. Мышечные волокна укрепляются, жир конвертируется в мышцы. При этом масса тела может не сильно меняться, но метаболизм кардинально улучшается.

Поэтому когда мне коллеги на работе говорят «я худею», и на мой вопрос «как?» отвечают «не ем» — то это бред. Так вы будете худеть за счет мышечной массы, а жировая останется прежней. Главное, что месяц протерпите, сорветесь, наедитесь, поправитесь и будете искать новую диету. Иными словами, это не работает, нужно искать другие варианты, пробовать, пробовать и еще раз пробовать.

Почему бросают занятия спортом после первых занятий? Потому что не было цели, или она была краткосрочной. Но если вы себе ее поставите, скажете «я хочу», то боль сможете преодолеть. А потом все будет здорово. Главное — правильно выстроенная цель. И лучше всего, если вы ею с кем-нибудь поделились.



— С окружающими? Чтобы поддержали?

— Да, и это не должен быть человек, которому вы не доверяете. Это должно быть примерно так: «Я мечтаю похудеть» — говорите вы своему лучшему другу или коллеге. Так появляется определенное обязательство, и когда через два месяца он спросит: «Ну как успехи?», либо вы признаетесь, что ничего не сделали, либо покажете, чего добились. Чем больше людей узнает о вашей сокровенной цели, тем легче будет ее достичь.

— Что тяжелей всего дается в триатлоне?

Какие инструменты используете, чтобы себя преодолеть?

— Бег дается тяжелей. Каждый из этапов важен для достижения цели, но бег, как правило, решает все, при этом мне он тяжело дается. И одна из причин, почему я решил пробежать марафон в пустыне, — изменить свой подход к бегу. В какой-то момент я понял, что во время тренировок уделяю ему меньше внимания, сам себе говорю: «ладно, на велике отработаю, а на беге сбавлю обороты», и в результате не дорабатываю. Поэтому я посвятил следующие шесть месяцев исключительно бегу: изучил техники, литературу, нашел специалистов. В результате я раздвинул собственные границы: раньше для меня классический марафон в 42 километра был чем-то недосягаемым, но когда пробегаешь 200 километров с лишним, 42 уже не кажется страшной цифрой. Как только вы раздвигаете границы, любая другая «нижняя» цель легче дается. Последние двенадцать километров марафона тебя преследуют боль и физическая усталость, отсутствует мотивация. Но самое сложное — психологические муки последних километров и даже сотен метров!

— Как Вы себя морально настраиваете?

— Больше 50% успеха — это то, что заложено в голове. Если у вас нет установки добежать — ничего не получится. Надо сказать себе: «Я смогу во что бы то ни стало». Заранее я договариваюсь сам с собой, что никаких шансов сходить. Не можешь бежать — дойди пешком. Будет тяжело — доползи. Ведь когда люди принимают решение сойти, им очень тяжело морально, тяжело физически, но фишка в том, что если они сойдут с дистанции, лучше не станет.



Если человек хочет гармонично провести свою жизнь, нужно посмотреть, сколько времени он уделяет голове, душе и телу. Если пропорция будет примерно равной, все в порядке

— А Вы сходили с дистанции?

— Когда были травмы. Когда не было возможности физически продолжить движение. Но в пустыне все были травмированы, но все равно доковыляли, доползли, у кого-то даже отсутствовала кожа на ногах, но они продолжали идти — потому что это не может остановить. Тебе просто больно, но ты можешь идти. Почему я говорю, что из бизнеса многие вещи в спорт принести нельзя? Когда в офисе выключают электричество, все идут курить, пить кофе, ничего не надо делать — в общем, можно не работать. Если в спорте ты так решишь — например, дождь пошел, и ты говоришь «Не, я не побегу» — эта фраза

со стороны слышится странно, да? Или на лыжах вышел, а там сильный снегопад, и ты говоришь «Я не пойду»? Или пошел на плавательный этап, а там вода всего десять градусов — и что? Вода-то есть, плыть можно? Можно. Вопрос, хочешь ты или не хочешь? В бизнесе не делают, потому что не хотят. В спорте ты сам себя увольняешь.

— На каком этапе самомотивации появилась идея благотворительности?

— К благотворительности я пришел благодаря коллегам. Мой босс все время спрашивал: «Ну зачем тебе это надо, зачем ты это делаешь? Кому от этого польза? Если бы ты нашел фонд



помощи детям, я бы туда 10 фунтов перевел, и мне было бы понятней, зачем ты это делаешь». Я ему отвечал, что мне надо себя победить, но он посеял зерно сомнения в моей душе. Потом появились другие люди, задающие такие же вопросы.

Это привело к тому, что я начал поиски благотворительного фонда в России, которому можно доверять. В результате долгих поисков и опросов выяснил, что многие помогают фонду «Подари жизнь» и Русфонду. У последнего выстроена хорошая система приема помощи и четкий, прозрачный процесс отбора детей. Я пришел к ним со своей идеей, и хотя на тот момент у них не было подобных прецедентов, у нас все сложилось. К забегу в Сахаре мы планировали собрать деньги на помощь четверым детям, но в итоге вышло 1,7 млн рублей и удалось помочь 11 детишкам в возрасте от 2 месяцев до 11 лет.

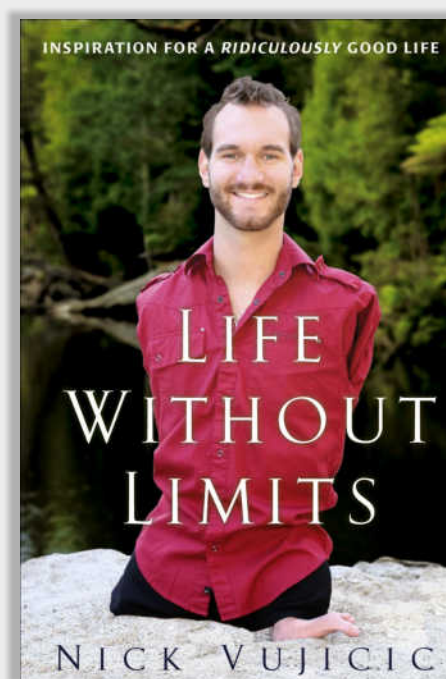
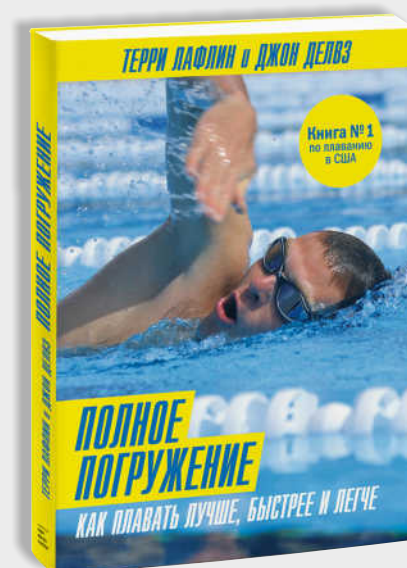
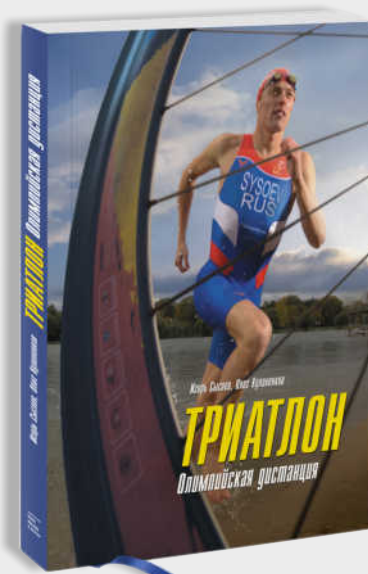
Вообще спорт и благотворительность в нашей стране тема достаточно острая. Я слышу очень много критики. Некоторые говорят: «Отдай лучше свой стартовый взнос детям». Если бы я отдал свой стартовый взнос, я бы никогда не привлек внимание тех людей, которые могут реально помочь.

— Каково после таких испытаний возвращаться в Москву, к цивилизации, комфорту, магазинам?

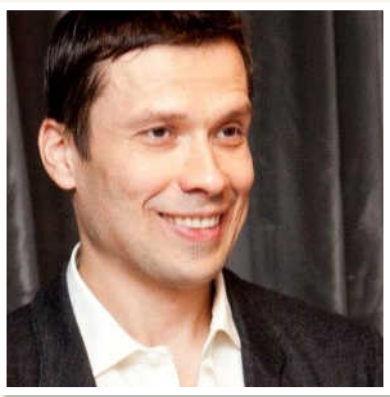
— Адаптируюсь довольно быстро, в течение недели. Но начинаю больше понимать себя. По сути человеку многие вещи не нужны. Статус, положение в обществе не имеют ничего общего с истинными ценностями.

Книги, которые вдохновили Владимира Волошина

Подборка книг для спортсменов-любителей от Михаила Иванова, триатлониста, совладельца издательства «Манн, Иванов и Фербер»



«Жизнь без границ»
Ника Вуйичича



**Юрий
Белонощенко**

Генеральный директор
УК «УРАЛСИБ».



Я познакомился с Оскаром Бренифье в 2011 году. Он сразу поразил меня своей уникальной способностью задавать вопросы, на которые невозможно не ответить. Вопросы, что называется, «не в бровь, а в глаз».

Пройдя обучение по программе Executive-MBA в Бизнес-школе «Сколково», я понял, в чем уникальность этого профессора. Он учит тому, чему не учат в бизнес-школах. Уметь задавать вопросы! Уметь анализировать ответы и понимать, как на самом деле думает и мыслит ваш собеседник. Для любого управленца, менеджера, предпринимателя, бизнесмена уметь понимать окружающих его людей — возможно, самая главная компетенция, качество номер один. Будучи в декабре по делам в Париже я воспользовался случаем и заехал в гости к Оскару, в его дом в Парижском пригороде Аржентей, и попросил его ответить на ряд вопросов, которые волнуют меня и некоторых моих друзей и знакомых. Его ответы — перед вами.

Маэстро неудобных вопросов



[к содержанию](#)



Оскар Бренифье



Французский писатель, эксперт ЮНЕСКО, директор Парижского института практической философии, основоположник теории и практики философского консультирования. Автор около 30 книг в области практической философии, в том числе книг для детей. Специалист по детскому развитию. Отличается от своих коллег тем, что не проводит все время в кабинете, а путешествует по миру и организует философские семинары, которые он называет «Искусство задавать вопросы» для детей и взрослых.

В течение многих лет Оскар Бренифье работает в России и проводит философские семинары с детьми, преподавателями и студентами в школах, академиях и университетах в Москве, Санкт-Петербурге, Самаре и Волгограде. Он сотрудничает с сетью детских клубов раннего развития «Бэби-клуб», «Прекрасная Зеленая», «Семейный клуб», с частными школами и учебными центрами.

Оскар Бренифье активно развивает метод индивидуальных философских консультаций в бизнесе и проводит мастер-классы по оценке и развитию мыслительных компетенций в различных компаниях в Европе и России. С марта 2012 по сентябрь 2013 года состоялись бизнес-ужины и семинары в сфере бизнеса в таких компаниях, как «Росатом», «Ронуexpress», Школа управления «Сколково», «Газпром», «Enter».

— Оскар, как Вы считаете, что такое интересная жизнь?

— Интересная жизнь — это жизнь, которая не превратилась в рутину. Жизнь, в которой мы не повторяем одно и то же столько раз, что уже не понимаем, что мы делаем, и это начинает приносить нам страдания. Другими словами, интересная жизнь — это жизнь, в которой ты бодрствуешь, находишься в этой жизни, знаешь и интересуешься тем, что происходит вокруг тебя.

Здесь уместно воспользоваться интересной концепцией Ницше, которая называется «вечное возвращение». Он говорит о том, что ты должен делать что-либо только в том случае, если готов делать это же вечно во всех своих жизнях. Другими словами, вы не должны делать что-то только потому, что вынуждены делать это. Вы должны заниматься только тем, чего вы по-настоящему хотите. Тогда вы по-настоящему свободны и осознанны.

— Как человек может протестировать свое нынешнее состояние, чтобы понять, счастлив он или нет?

— Один из способов — задать себе вопрос Ницше: готов ли я всю жизнь заниматься тем, что делаю сейчас? Правда, мы не всегда можем увидеть проблему в том, что мы делаем. А значит не можем подвергнуть это критике.

Если вы способны критиковать то, что вы делаете, увидеть, что глупо, что абсурдно, что не работает, вас можно назвать счастливым человеком.

Однако если все, что вы видите, это сплошные ошибки и проблемы, это уже другой вопрос. Вы по-прежнему несчастливы.

Поэтому, чтобы быть счастливыми, вы, с одной стороны, должны быть привержены своему делу, действительно интересоваться тем, что вы делаете, чтобы заниматься этим всю жизнь. При этом, с другой стороны, вы должны видеть, что из того, что вы делаете, бесполезно или глупо. Лучше всего — когда удастся держать в голове то, что вы делаете хорошо и плохо, обе версии. При этом вы продолжаете хотеть делать это.

— «Философия» в традиционном понимании, — это что-то такое умозрительное, оторванное от реальной жизни. «Практическая» — значит что-то прикладное. «Практическая философия» — звучит как оксюморон. Что это такое, зачем нужна эта наука? Как применить философию на практике?

— Да, я согласен, что в термине «практическая философия» есть что-то противоречивое и парадоксальное, однако я называю это философской практикой не только потому, что это есть применение философии на практике, а еще потому, что сама философия является в данном случае практикой. Да, это может показаться странным. Прежде всего, потому что обычно философия

ассоциируется, например, с философом, который вещает запутанно и абстрактно. Однако идея философской практики предполагает возможность одновременно с постановкой и решением мыслительных задачек — а это действительно интересно и полезно — уметь связывать эти задачи с реальной жизнью. Вы как бы смотрите на жизнь двумя способами одновременно. Вы можете конструировать идеи, думать, анализировать, применять критическое мышление, логику, и в то же время у вас есть каждодневные дела со всем практическим воплощением той философии, которую вы исповедуете. И эти два способа должны находиться в диалоге друг с другом.

Обычно, когда мы слышим философа, это не диалог, он больше думает об идеях. Древние философы говорили об истории идей. В практической философии мы сталкиваем идеи с реальным миром и реальный мир — с идеями. Нам нужна эта двойная перспектива. Иначе мы станем заложниками: либо абстрактных идей, либо обыденной жизни. Вот, например, конкретный пример. Многие люди проживают свою жизнь «на автомате». Они делают многое. Может, потому что хотят. Может, потому что вынуждены этим заниматься. Но иногда нужно остановиться и дать оценку тому, что вы делаете.



Как мы можем дать оценку своей жизни? Можно использовать понятия «счастье», «справедливость», «правда». Но на самом деле, люди не задумываются по-настоящему об этих понятиях. Да, они используют их, но неосознанно. По идее, нам нужна некая метрика, шкала. И люди используют эти самые понятия для «измерения» своей жизни.

В то же время разобраться, что эти понятия из себя представляют, вы можете только тогда, когда начнете изучать саму жизнь. Получается когнитивный диссонанс, потому что нам приходится думать о двух противоположных вещах одновременно. Но мне кажется, что это и есть здоровый подход — всегда использовать двойной взгляд. Например, «правда» — достаточно фундаментальное понятие. Однако люди часто врут, не осознавая, что они врут, потому что они думают, что вынуждены врать — такова жизнь. Но проблема в том, что если вы все время врете, вы теряете себя, вы больше не понимаете, кто вы есть на самом деле. Вам приходится постоянно анализировать: если врете, лучше делать это осознанно, понимать, зачем вы врете. И именно поэтому понятие «правды» так важно.

— Зачем задавать себе вопросы? Как научиться честно отвечать на вопросы самому себе?

— Что такое вопрос? Надо уметь идентифицировать ложные вопросы, так называемые риторические вопросы, которые направлены на то, чтобы доказать что-то, получить подтверждение своим мыслям, но не спросить о чем-либо. Огромное количество вопросов, которое люди задают в обычной жизни, — ложные. Настоящий вопрос — это вопрос, цель которого узнать что-то. Например, если я спрошу «На какой станции метро мне нужно выйти, чтобы попасть туда-то?». Это настоящий вопрос, потому что мне действительно нужно узнать эту информацию. В ложном вопросе мне ответ был бы уже известен.

Почему интересны настоящие вопросы? Во-первых, потому что вы осознаете, что есть что-то, что вам неизвестно. Многие люди не знают, что они делают в своей жизни. Но они не задают вопросов, потому что они не осознают, что они чего-то не знают.

Например, я задаю вопрос: «Что ты хочешь сделать в своей жизни? Чего ты ждешь?». Или, например, люди женятся. Чего они ждут от брака? Они говорят, мы любим друг друга. Любовь — это хорошо, но все-таки чего же вы ждете от брака? Есть и другие ситуации, не связанные с любовью, в которых люди тоже женятся. Чего вы хотите? Чего вы ждете? Что для вас «хорошая жена»? Что для вас «хороший муж»? Вы должны задавать себе такие вопросы и не думать, что все уже знаете. Вопросы — это и есть сама возможность критического мышления.

Например, вы отправляетесь в отпуск в Испанию. Вы должны задать себе такие вопросы: где я хочу жить? Чем там кормят? Кормят ли вообще? Чем интересным можно заняться? Вы хотите погреться на солнышке или вам не нужно солнце? Вы предполагаете, что может быть для вас важно, ведь вы не можете сказать: «Я просто еду в Испанию» — вы задаете себе вопросы, основывающиеся на том, чего вы ждете от этой поездки. В противном случае, вы можете быть сильно разочарованы. Например, вы хотели покататься на лыжах, а в Испании этим особо негде заняться.

Мы задаем себе вопросы в совершенно неважных ситуациях, например, когда отправляемся за покупками, но почему-то не задаем вопросов относительно нашей жизни, более серьезных вещей, нашей семьи.

Вы хотите семью? Почему вы хотите семью? Чего вы ждете от этого? Причина многих размовок и разочарований как раз и кроется в неспособности задавать вопросы. А как гарантировать правдивость ответов? Это не менее сложное упражнение. На своих семинарах я часто прошу задать вопрос, выслушать ответ, а затем спрашиваю того, кто спрашивал — получил ли он ответ. Или спрашиваю человека, не участвовавшего в дискуссии, ответил ли на вопрос отвечавший. Потому что в жизни мы очень редко задаем вопросы. И если вы послушаете вопросы и ответы, которые окружают вас в жизни, вы услышите, что люди занимаются всем, чем угодно, только не отвечают на вопросы.



Одна из самых серьезных причин такого поведения — желание защитить себя, потому что истина часто болезненна.

В общем, это как ежедневная пробежка, как зарядка по утрам — практика ответов на свои собственные вопросы. Нет никакого рецепта или секрета, если вы хотите быть в хорошей физической форме, вам надо регулярно практиковаться.

— Вы много общаетесь с детьми, пишете для них книги, пытаетесь научить детей мыслить самостоятельно. Зачем Вы это делаете? Почему? Дети не безнадежны, в отличие от взрослых? Потому что, если ты научился свободно мыслить, будучи ребенком, ты будешь более счастлив, когда станешь взрослым?

— Что ж, вот типичный пример ложного вопроса. Вы понимаете это? Вы же слышите, что это не вопрос? Вы излагаете свою теорию. Вы должны понимать, что вы не задаете вопрос. Вы меня сейчас не спрашиваете ни о чем. Хорошо, давайте предположим, что это настоящий вопрос. Пусть это будет для нас упражнением.

Во-первых, я никогда не ставил перед собой цели учить философии детей. Я практикую философию с любым. Я занимаюсь с пенсионерами, в домах престарелых, в университетах, с различными компаниями и с детьми.

Смешно, но многие родители боялись заниматься со мной, а с детьми — «да, позанимайтесь с моим ребенком, пожалуйста». Для них это отличный выход. То же самое происходит, когда родители не хотят заниматься спортом, но заставляют детей ежедневно тренироваться. Да, им было бы неплохо позаниматься самим, но они не хотят. Они лишь надеются, что их дети будут уметь делать то, что они делать не умеют. По этой же причине они боятся думать. Они хотят, чтобы за них подумали дети, то есть сделали то, что они не смогли сделать. Типичное родительское поведение — искать счастье в том, что дети добьются чего-то, чего они добиться не смогли. Многие родители несчастливы в своей жизни, но они хотят, чтобы их дети были счастливы. Для них это способ стать счастливыми — надеяться на счастье своих детей. В России я очень часто вижу такие примеры.

Многие мои опубликованные книги — для детей. Они очень хорошо продаются. Но я пишу для детей еще и потому, что дети более открыты, они больше доверяют. Взрослые наполнены страхами, они постоянно боятся. Они не доверяют, бояться выглядеть глупо. А дети доверяют. Если у тебя есть вопрос, они постараются ответить на него. А если у тебя странный вопрос — они воспримут его как шутку. Взрослые же будут искать подвох, опасность. Так что у детей есть преимущество. Они будут играть в игру.

Взрослые настолько серьезны, что не могут позволить себе поиграть. Они рассчитывают свою жизнь на калькуляторе. Что мне с этого? Что я получу от этой игры? Игра дает мне преимущество? Нет. Правда, у детей есть один недостаток. Например, я задаю вопросы про смерть, и дети просто отвечают на вопросы. Для них в смерти нет ничего сакрального, она, как правило, не касалась их напрямую. Может, у них кто-то умер — один из родителей, бабушка или дедушка, кошка, но они не понимают этого, они пока не осознают, что произошло, они свободны. Когда я говорю о смерти со взрослыми, они действительно глубоко воспринимают эту тему. Они менее свободны, они испытывают больше волнения. Однако они глубже понимают эту тему, относятся к ней более осознанно. Так что преимущество ребенка в свободе, однако он менее осознанно смотрит на мир. Взрослые же менее свободны, но более осознанны. Так что есть преимущества, но есть и недостатки. Взрослым есть, что терять. Так что вот вам и разница.

Но я не хочу работать только с детьми. Да, с этим так же, как с физическими упражнениями — чем раньше начнешь заниматься, тем лучше. Но я приглашаю в мир философии каждого. Не только детей.

— **Оскар, вопрос от одной читательницы «Жить интересно!»: «Прочитала отзывы взрослых на книги Бренифье. Родители разочарованы: столько вопросов, и никаких ответов: «Детям это непонятно». Я думаю, это тоже подсознательный страх показаться недостаточно умным в глазах своего ребенка:**

что, если чадо не сможет ответить на все эти диалектические вопросы, заданные в книге? Оно придет с этими вопросами к маме-папе. И родителям придется отвечать. А они сами не знают правильных ответов, поэтому нервничают и протестуют... Пусть Оскар расскажет, что думает по этому поводу? Как помочь ребенку извлечь максимум пользы из его книг? Как вообще научить ребенка не бояться искать ответы на вопросы?».

— Вы знаете, есть целая теория по этому поводу. Когда я веду занятия для детей, я задаю вопросы. Представьте, что я в классе задаю вопрос, один из учеников поднимает руку. Я спрашиваю: «Почему ты поднимаешь руку?» Он мне отвечает: «Потому что я хочу ответить на вопрос». «А почему ты хочешь ответить на вопрос?» Он смотрит на меня странно, потому что в обычном классе, как только учитель задает вопрос, он ждет от учеников ответа. Как собака Павлова.



Детские книги Оскара Бренифье в России
издают в «Лабиринте» и «Клевер Медиа Групп»



Вопрос — сразу же ответ. И я спрашиваю: «Тебе не нравится вопрос?» «Нет, мне нравится вопрос, я хочу ответить!» «Если тебе хочется ответить, значит тебе больше интересен ответ, а не вопрос». Вопрос — это картина, вы идете в музей и видите прекрасную картину, вы любуетесь ею, стоите перед ней. Чем лучше вопрос, тем менее важен ответ. Например, вопрос: «Кто ты?». Как ты ответишь? Я мужчина, я предприниматель, я отец. Это очень ограниченный ответ. «Кто ты?» Принципиально. Вопрос такого рода — хороший вопрос, как хороший друг. Друг, который всегда с тобой. Так кто же ты? Чего ты хочешь добиться в своей жизни? Достоин ли ты прожить эту жизнь? Почему не покончишь с собой? Куда ты идешь? Ты знаешь, куда идешь? Когда штурман ведет корабль, он смотрит далеко вдаль. Сейчас есть радары и прочее, а раньше моряки ориентировались по звездам и смотрели далеко вперед. Вот такой вопрос интересен.

Я хочу приобщить родителей и детей к искусству задавать вопросы. Это не совсем то, что интересует сугубо практичных людей.

Знаете, сейчас много книг «Как стать миллионером за 10 простых шагов?», «5 самых важных аспектов счастья». Рецепты. Почему нет? Может быть.

Но я предпочитаю учиться задавать себе правильные вопросы. Я думаю, это важнее. И я заметил, что чаще всего люди сталкиваются с проблемами в своей жизни, в семье именно потому, что не умеют задавать себе правильные вопросы. Другими словами, я предлагаю реабилитировать удовольствие от самого процесса задавания вопросов. Если вы научитесь задавать правильные вопросы, вы увидите, что ответы приходят сами. Поэтому не волнуйтесь по поводу ответов. Вы знаете, как научить человека дышать? Не надо вдыхать специально. Выдыхайте, и воздух сам вернется обратно в легкие. Так же легко к вам придут ответы, если вы научитесь задавать правильные вопросы.

Часто моя работа состоит в том, что я задаю людям правильные вопросы, но не все люди любят правильные вопросы. Им нужны ответы на ложные вопросы.

Так ведут себя политики: когда журналист задает неудобный вопрос, политик отвечает: «Не задавайте мне этот вопрос, я вам скажу, какой вопрос нужно задать, и я вам с удовольствием отвечу!».

Так что правильный вопрос — это вопрос, который хорош без ответа. И ответ на такой вопрос приходит легко, сам по себе.

— Оскар, Вы много и часто говорите, что роль родителей — научить детей быть свободными и самостоятельными. Где проходит граница между «желанием научить свободе» и безразличием, невниманием к ребенку?

— Что ж, это нелегко. Вот видите, вот это хороший вопрос! Любой родитель должен постоянно держать этот вопрос в голове. Потому что, если вы будете держать такой вопрос в голове, вы будете постоянно думать, как остаться на правильном пути. В противном случае, мы видим родителей, которые говорят: «Дайте ребенку возможность делать все, что он захочет!» И это может превратиться в безразличие. Или мы видим родителей, которые сгибаются под грузом ответственности и стремятся научить ребенка всему тому, что он должен уметь делать.

Держать в голове такой вопрос критически важно для того, чтобы не сбиться с пути. Вспомним штурмана на корабле. Он не определяет курс один раз, он следит за звездами постоянно, потому что, возможно, течение усилится или ветер изменит направление. Хороший вопрос постоянно в вашей голове, он помогает вам держать курс.

Есть история об Одиссее, греческая история, написанная Гомером. В одном из сюжетов Одиссей проходит между двумя небольшими островами, на каждом из которых находятся чудовища — Сцилла и Харибда. И родителям нужно сделать свой выбор. Одно из чудовищ — позволить ребенку делать все, что он захочет. Другое — диктовать ребенку все, что ему нужно делать. Родители мечутся между двумя чудовищами.

Иногда они даже не осознают этого. Гомер говорит о том, что проход между двумя чудовищами чрезвычайно узок — как лезвие бритвы. То есть золотой середины нет — мы всегда хоть немного, но склоняемся в ту или иную сторону. Поэтому нет универсального родительского рецепта. Единственное, что мы должны делать — всегда задавать себе вопрос о том, что мы делаем, и видеть недостатки и преимущества тех или иных принимаемых решений.

Конечно, есть моменты, когда вы должны дать вашему ребенку свободу делать все то, что он захочет. Но есть моменты, когда вы должны сказать «Нет!», здесь заканчивается зона вседозволенности и вы вынуждены заставить ребенка делать то, что вы говорите. Принцип таков: понимать, осознавать, что две крайности — это два чудовища, и нужно постоянно оценивать то, что происходит. Второй принцип заключается в том, что у родителей (поэтому хорошо, когда в воспитании участвуют два родителя) будут разные взгляды на различные проблемы — и поэтому диалог внутри семьи, между родителями и с ребенком настолько важен.

Например, понятие «свободы» может быть различным для отца, матери и ребенка. «Что значит быть свободным?», «Что значит быть ответственным?», «Что должно быть обязательным?» — все эти вопросы должны быть в постоянном обсуждении. И когда вы принимаете решения, они не должны зависеть от вашего настроения или от того, как вы хотите выглядеть в данный момент. Ответы должны быть понятными, разумными и рациональными. Вот почему так важно задавать правильные вопросы.



*Продолжение
разговора
с Оскаром Бренифье
читайте
в следующем номере
«Жить интересно!»*

к содержанию



Дарья Кутузова

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

www.pismennyepraktiki.ru



Разблокирование интересной жизни: дневник эмоций

«Что значит жить интересно?» — это, на мой взгляд, вопрос не столько о том, что делать в жизни, но о том, как ее воспринимать, с какой позиции к ней относиться. «Жить интересно» — это определенная способность, умение, позволяющее проживать момент за моментом максимально полно и насыщено. Оно дает особое качество процесса жизни. То, что при этом открываются возможности и реализуются цели — это приятный побочный эффект.

С этой точки зрения становится актуальным вопрос «а как развить в себе способность жить интересно?» (и, похоже, все пространство этого журнала — это множество возможных ответов на этот вопрос...). Однако сейчас я хочу «перевернуть» этот вопрос и задать его вот так: «как устранить «блоки», препятствия между человеком и его способностью жить интересно?».

Что мешает жить интересно?

Какие именно «блоки»? Вот это, мне кажется, ключевой момент. Давайте для примера возьмем какое-нибудь состояние, в котором способность «жить интересно» блокируется — и рассмотрим, как оно устроено.

Мне в силу личного и профессионального опыта приходит в голову, что одно из таких состояний — это депрессия. Сразу хочу сказать, что для каждого человека, сталкивавшегося с депрессией, ее переживание уникально, так что, возможно, в описании, которое я приведу ниже, вы найдете что-то, что соответствует вашему опыту, и что-то, что не соответствует. Пытаясь понять, как устроена депрессия, я во многом опираюсь на модель, принятую в когнитивной терапии.

В переживании депрессии очень важную роль играет утрата интереса и способности получать удовольствие от тех занятий, которые раньше человеку нравились. При этом изменяется способность произвольно направлять внимание: оно «застревает» на негативных моментах, и даже не столько на негативных моментах в настоящем, сколько на болезненных или вызывающих сожаления или ностальгию воспоминаниях о прошлом, а также на тех образах будущего, с которыми у человека связаны разные страхи. Добавьте к этому телесный дискомфорт от хронической усталости и мышечных зажимов — и окажется, что находиться в настоящем моменте человеку, страдающему от депрессии, очень трудно.

Центральный элемент этого паззла — ощущение «заберите меня отсюда, мне так это все надоело, я не в силах больше это чувствовать и думать эти мысли». Это желание закрыться от жизни, сбежать от того, что происходит здесь и сейчас, в ту или иную форму «убийства времени».

Это ощущение — не столько отражение действительности, как она есть, сколько результат пропуска впечатлений через определенный умственный фильтр. Во внешнем мире происходят события, мы воспринимаем их так или иначе через тело, возникают впечатления, а дальше ум подходит к ним с «мерной линейкой» и оценивает их соответствие своим представлениям о «должном». И, как правило, обнаруживает то или иное несоответствие, воспринимает это как проблему, начинает искать решение; в прошлом опыте обнаруживает ситуации, когда решение в похожих условиях найдено не было; делает из этого выводы о некомпетентности и недееспособности человека; экстраполирует отсутствие решения в будущее и составляет прогноз: как именно все будет плохо, если проблема не будет решена... А эмоции и чувства (например, раздражение, разочарование, уныние, отчаяние) возникают уже как общий вывод из всех этих построений.

Данная умственная активность уже происходит не только в отрыве от изначального впечатления от события из внешнего мира, но и в отрыве от того, что происходило в мире и в теле после этого...



Большинство людей в большей части случаев ее не осознает и продолжает действовать в мире «на автопилоте», в то время как внимание занято разглядыванием картинок из прошлого опыта и драматических сценариев, предлагаемых воображением. А «автопилот», в свою очередь — это чаще всего инструкции, составленные в прошлом, причем не нами.

Мы перестаем быть открытыми опыту, возникающему от момента к моменту, из-за негативных чувств, которые испытываем. А эти чувства, в свою очередь, являются следствием определенных привычек в работе ума — привычек, которые мы, как правило, не осознаем. Мы не входим в непосредственное взаимодействие с миром, потому что передаем управление собственным поведением «автопилоту». Это верно для большинства людей, а не только для тех, кто страдает от депрессии. Просто на примере депрессии эти блоки между человеком и его способностью «жить интересно», пожалуй, наиболее заметны.

Практика внимательности (mindfulness)

В последние годы в мире очень возрос интерес к практике внимательности (mindfulness). Изначально, много сотен лет тому назад, она возникла как часть буддистской традиции. Но сейчас ее используют и те, кто не считает себя буддистом (в частности, и те, кто привержен другим религиям и философиям). Практика внимательности направлена на то, чтобы отключить автопилот и научиться обращать внимание к опыту — любому опыту — с доброжелательным интересом. И уже на основе этого принимать решения.

Практика внимательности — это способ изучать повседневную работу собственного ума и развивать осознанность, не отождествленную ни с какими психическими процессами: «Есть мысли, чувства и ощущения, они возникают и проходят, как облака, проплывающие по небу. Я — это небо, а не облака».

Она позволяет увидеть привычки ума (хотя бы некоторые) как фильтр восприятия и войти в соприкосновение с ощущениями и впечатлениями от происходящего в настоящий момент, не подвергая их интерпретации и не выстраивая вокруг них драматических сценариев. Это дает переживание большей полноты жизни. Возможность не отождествляться с собственными мыслями, чувствами и телесными ощущениями дает большую свободу — становится возможным осознанно и произвольно погружаться в этот поток содержания опыта на ту глубину, на которую хочется.

Сейчас практика внимательности считается признанным «неспецифическим фактором эффективности» психотерапии. На ее основе создаются терапевтические программы для индивидуальной и групповой работы, применяемые для пациентов, страдающих от болевого синдрома и других последствий физических травм, от хронических заболеваний, от депрессии и т.п.

Если вам интересно узнать о них подробнее, рекомендую книги

V. Burch & D. Penman

Mindfulness for Health (2013)

<http://www.amazon.com/gp/product/074995924X>

M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn

The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness (2007)

<http://www.amazon.com/gp/product/1593851286>

J. Kabat-Zinn **Full Catastrophe Living:**

Using the Wisdom of Your Body

and Mind to Face Pain, Stress and Illness

(переиздана в 2013 г.)

<http://www.amazon.com/gp/product/0345536932>

На русском языке есть книга Тик Нат Хана

«Чудесная внимательность» (или «Чудо внимательности», в зависимости от перевода).



Дневник эмоций

Исследование работы собственного ума более эффективно, если сопровождается письменными практиками. Они используются в различных терапевтических программах, основанных на практике внимательности, которые я упоминала выше. В этой статье я хочу предложить вам два варианта письменной практики для исследования эмоций.

Первый вариант используется в программе когнитивной терапии депрессии. Участникам предлагается в течение одной недели ежедневно вести записи о позитивных эмоциях, а потом, тоже в течение одной недели — записи о негативных эмоциях. В обоих случаях записи предлагается вести согласно одной и той же структуре, и удобно, оказывается, использовать для этого таблицу:



Иллюстрация Anthony Russo

	Что произошло?	Какие телесные ощущения вы при этом испытывали? (опишите максимально подробно)	Какие мысли и образы приходили вам в голову во время события? (прочитайте мысли, опишите образы словами)	Какие чувства вы испытывали во время события, какое у вас было настроение?	Какие мысли приходят вам в голову сейчас, когда вы пишете обо всем этом?
Понедельник	Видела белочку, играющую в ветвях дерева за окном	Уголки рта потянулись вверх; высвобождение напряжения в плечах и руках; легкость	«Маленький веселый зверек». «Повезло его увидеть». «Хорошо, что прямо за окном деревья»	Радость, удовольствие	«Такая мелочь, а столько радости. Хочется обращать на такие моменты больше внимания»
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

Используя эту письменную практику, бывает интересно отследить, о чем писать проще, о чем — сложнее, в каких ситуациях кажется проще вообще не записать событие и связанный с ним опыт и т.п.

Если вам удастся писать в течение недели о 2-3 достаточно ярких переживаниях ежедневно, у вас уже наберется достаточно материала, чтобы сделать для себя какие-то выводы.

Если получится только в течение 2-3 дней — материала будет меньше, но и это гораздо лучше, чем ничего. Выберите время, чтобы перечитать написанное, и напишите рефлексивный отклик.

Я использовала дневник эмоций в своей первой (незавершенной) диссертационной работе, исследуя динамику отношения людей к собственным эмоциям под воздействием наблюдения за негативными переживаниями и их исследования. Впоследствии, переключившись на другую тематику, я отдала материалы исследования Татьяне Лапшиной, и она разработала свой вариант дневника эмоций (<http://www.pismennye-praktiki.ru/dnevnik-emocij/>), который я приведу ниже.



Он состоит из девяти вопросов:

- 1 *Какая ситуация вызвала у вас эмоциональный отклик? Опишите ее вкратце.*
- 2 *Какие чувства/эмоции вы испытали?*
- 3 *Если бы эмоция могла бы говорить — о чем бы она могла вам сообщить? Или к каким действиям вас побуждала?*
- 4 *Какие возникли мысли после пережитых эмоций?*
- 5 *Каким образом вы выразили свои эмоции?*
- 6 *Можно ли было выразить эмоции по-другому? Опишите как.*
- 7 *Как отреагировали на ваше поведение окружающие?*
- 8 *Что из пережитого опыта вы можете отнести к положительным последствиям ситуации?*
- 9 *Что из пережитого опыта вы можете отнести к негативным последствиям ситуации?*

Если у вас есть время и желание, попробуйте сначала один вариант дневника эмоций, а потом другой, и посмотрите, как различаются результаты наблюдения в зависимости от того, фокусируемся мы на телесных переживаниях — или на роли эмоций во взаимодействии с другими людьми.



**Ольга
Скребейко**

— Я давно мечтаю написать книгу о жизни успешных, сильных людей. С журналом «Жить интересно!» моя мечта может сбыться, потому что благодаря этому инструменту я каждый месяц общаюсь с яркими людьми, слушаю их захватывающие рассказы. Пусть однажды все эти истории соберутся в книгу!

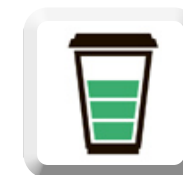
В этот раз я познакомилась с молодым предпринимателем из Ижевска. Он меняет свою жизнь и жизнь людей вокруг, строит и масштабирует бизнес и рассказывает о процессах и результатах в своем блоге. Как быстро создать бизнес? Откуда брать силы? Сколько часов в неделю спят предприниматели? Какова обратная сторона денег?

БЕЗ ВЫЗОВА ЖИЗНЬ СКУЧНА От 70 000 в месяц к 7 000 в час





Аяз Шабутдинов



Владелец компаний
Like Хостел и Coffee Like.

Студент 5-го курса.

Заработал первый
миллион в 21 год.

Основал и за полгода развил сеть
хостелов в 60 городах в 4 странах.

Сейчас ежемесячная прибыль
компании составляет порядка
2 млн рублей. Через несколько
месяцев все подконтрольные
компании будут объединены
в холдинг Like, оборот которого
в 2014 году по предварительным
данным достигнет отметки
в 300 миллионов рублей.

Жизнь в деревне, где прошло мое детство, не богата на развлечения. Поэтому мальчишкой я много времени проводил за чтением. Жюль Верн, Марк Твен, Чарльз Диккенс, Фенимор Купер, О'Генри, чуть позже Френсис Фицджеральд — эти писатели открывали мне совершенно другой мир, полный приключений. Я засыпал в обнимку с книжкой и представлял себя отважным путешественником, ловким зверобоем, кладоискателем, Робинзоном Крузо, капитаном Немо. Я верил, что меня ждет большая и интересная жизнь...

1 января 2013 года я поставил задачу — заработать 2 миллиона рублей за год. Чтобы придать проекту драйва и сделать достижение цели неизбежным, я заявил об этом открыто в своем [блоге](#) и начал ежемесячно публиковать отчеты о выручке, прибыли и — главное — о проделанной работе. На тот момент я владел только полуживым цехом по производству безалкогольных напитков в Куеде (Пермский край), который достался мне по наследству. Ситуация на предприятии была критической: персонал увольнялся, продажи падали. Периодически поднимался вопрос о закрытии производства.

В январе цех принес мне около 70 тысяч рублей прибыли (к слову, до того, как прийти к управлению, я, работая по найму, зарабатывал больше). Казалось бы, зачем уходить непонятно куда, если у тебя есть стабильная работа, которая приносит удовольствие и очень хорошие по меркам 20-летнего студента деньги. Но мысль о собственном деле, азарт игрока, риск, неизбежно сопровождающий занятия бизнесом, не давали мне покоя.

До прихода на завод я уже имел кое-какой предпринимательский опыт. Последним направлением, которое я развивал, была валка леса. Три месяца — все летние каникулы — мы жили в лесу, работая бок о бок с людьми, отсидевшими по 15 лет. Из еды было сало, огурцы и «уральская колбаса» — так местные называли чеснок. Нас кидали на деньги, у нас воровали лес, лесовозы постоянно ломались, оплата задерживалась, бригада отчаянно бухала, на моего партнера завели уголовное дело.

Мы начинали работать, не успев почистить зубы, и засыпали за ноутбуками. Не выдержав напряжения, сначала первый, затем и второй партнер покинули проект

Но мы все-таки довели дело до конца: последние кубометры леса были проданы, пусть и через полгода, уже зимой, когда на делянку было невозможно проехать.

Спартанские условия, в которых мы жили, серьезно повлияли на меня. Ценность заработанных денег, колоссальный опыт, а главное — закалка личной трудоспособности, которая даже для парня, 12 лет прожившего в деревне (каждый день сразу после школы в любую погоду я шел топить печь и таскать уголь, который предварительно надо было раздолбить ломом), была откровением. Я понял, что успех определяется твоей способностью вкалывать и умени- ем думать.

Дела на заводе начали налаживаться. За короткий срок мы значительно увеличили каналы сбыта, ассортимент выпускаемой продукции вырос до 50 наименований, и в мае выручка перевалила за миллион рублей. Все это сопровождалось тысячами километров переездов, увольнениями, сном в машине на дороге, на вокзалах и однажды даже в приемной одного из потенциальных клиентов.

Планируя дальнейшую деятельность, я понял, что заработать 2 миллиона, занимаясь одним лишь производством, у меня не получится. Нужен был проект, который приносил бы среднемесячно примерно 50 тысяч рублей чистой прибыли.

Так появилась идея хостела.

Я нашел инвестора, который дал 100 тысяч рублей на открытие. Других денег у меня не было, так что финансовые условия были самые что ни на есть экстремальные. Приезжали клиенты, платили деньги, я брал их из кассы и мчался в Казань, чтобы привезти из «Икеи» кровати, на которых уже сегодня должны были спать гости. Денег жестко не хватало, мы только и делали, что реинвестировали всю полученную прибыль в хостел. Примерно тогда мне предложили должность маркетолога с окладом 100 тысяч рублей плюс процент от продаж. Учитывая деятельность компании и средний чек в несколько миллионов, процент мог быть выше, чем сама зарплата.



Я отказался, продолжая засыпать с телефоном возле уха, чтобы не проспять клиентов, которые должны были заселиться в 6 утра. Денег на зарплату администраторам у нас тоже еще не было.

Выбор между спокойной жизнью с зарплатой в десять раз выше средней по региону, при том что ты — всего лишь студент, против бизнеса, в котором ты не уверен, и над которым приходится работать по 16 часов в сутки, еще долго не давал мне покоя. Я ложился за полночь, вставал рано утром, пять раз в день заряжал телефон. Хостел начал приносить прибыль — всего около 30 тысяч в месяц, но я верил в перспективу.

Обычный менеджер по продажам работает полдня за 30 тысяч, мечтает о миллионе, но уже в 18:00 торопится уйти домой. Представьте, что ваш рабочий день — 16 часов. И так 365 дней. Всегда. И результат не гарантирован. То есть ты плывешь в открытом море в надежде доплыть до берега, но не знаешь точное расстояние.

Через некоторое время мы смогли масштабироваться, открыли второй хостел. Подписали договор на трехмесячное проживание корпоративного клиента — и сразу же получили 360 тысяч рублей. Тогда я понял, чем предприниматель отличается от наемного работника и как велико значение силы воли.

Предприниматель готов пожертвовать своим комфортом сейчас, чтобы получить больше потом.

Решение создать франшизу Like Хостел принесло много денег, причем быстро. Мы получили колоссальный поток заявок и 60 партнеров в четырех странах. Почти все они прежде не имели своего бизнеса и не представляли, с чего начать. На нас обрушился шквал вопросов по самым разным поводам. Мне они казались элементарными, но не были очевидны людям, чей опыт в бизнесе меньше моего. Кроме того приходилось по несколько раз обсуждать то, что было уже давно обсуждено и отражено в партнерской программе. Люди либо не утруждали себя знакомством с теми материалами, которые получали, либо забывали об этом, либо хотели еще раз удостовериться в правильности своих действий.

В любом случае, мы начинали работать, не успев почистить зубы, и засыпали за ноутбуками. Не выдержав напряжения, сначала первый, затем и второй партнер покинули проект. Я расширил штат сотрудников, вопросы по обслуживанию франчайзи разделились на несколько сфер, каждой из которых теперь занимается отдельный человек. Но даже после этого спокойнее моя жизнь не стала. Месяц назад меня разбудил звонок в 6 утра (уснул я в 4) с вопросом: какого размера должны быть матрасы...

Разумеется, ответ на этот вопрос есть в программе. Кроме того, у позвонившего есть контакты менеджера, который отвечает за эту часть вопросов. А главное — этот франчайзи — не новичок, и открывает уже второй Like Хостел у себя в городе...

Но мне все равно звонят круглые сутки, и я беру трубку, потому что, появившись хоть один негативный отзыв о нашей работе с франчайзи, мы можем потерять доход.

Две недели назад, после получасовой консультации другого франчайзи, я закончил разговор вопросом:

— А почему ты решил позвонить мне в 1:30 ночи?
— Ну, ты же никогда не спишь.

На всякий случай повторюсь: партнеров по одним только хостелам — 60 человек.

Эта глава истории научила меня тому, что самое важное — заложить хороший фундамент.

Сейчас мы заняты латанием дыр, которые проглядели ввиду отсутствия опыта. Делать это, когда на этом самом фундаменте стоит больше 60 человек, непросто и не быстро, но я знаю, что

это необходимо. Потому что без этого мы не сможем шагнуть на новый уровень, который увеличит денежный поток как в наших собственных хостелах, так и в хостелах франчайзи.

А вообще, надо смотреть на вещи позитивно: опыт, который мы получили в Like Хостел, мы учли в проекте Coffee Like. У нас уже больше 40 партнеров, но поток вопросов на порядок меньше, а выручка первого кофейного франчайзи из Ульяновска уже выше, чем у нас, что не может не радовать.

Недавно на меня вышли люди, желающие инвестировать приличные деньги в проект Like Хостел. Два месяца мы вели переговоры, но их предложения не устраивали меня. Я определил для себя вектор нашего развития, инвесторы же планировали направить его в иную сторону, в связи с чем могли быть задеты интересы наших франчайзи.

Я вспоминал, как наш первый партнер-франчайзи доверил мне безо всяких договоров и гарантий сумму в 50 тысяч рублей. Перед тем, как перевести деньги, он спросил:

— Не начнешь ли ты потом сам конкурировать с моим хостелом у меня в городе?
— Нет, — ответил я.



Ценность этих 50 тысяч была для меня выше 10 миллионов, которые предлагали мне сейчас. Работа на лесоповале очень хорошо объяснила мне, какво это — когда человек не выполняет своих обещаний.

Переговоры продолжались. Казалось, мы нашли компромисс и, хотя я имею полное право принимать решения самостоятельно (у меня и у всех партнеров — отдельные юридические лица), для окончательного принятия решения я пригласил всех наших франчайзи в Ижевск, чтобы они лично познакомились с инвесторами.

В итоге мы нашли решение, которое устраивало всех. Человек, доверивший мне 50 тысяч, через месяц получил 70 тысяч чистой прибыли. Сейчас на деньги инвесторов он открывает в своем городе еще один хостел — уже на 60 мест. А недавно он стал нашим франчайзи по проекту Coffee Like.

Эта часть истории научила меня держать слово. Деньги — не самое главное в жизни, есть тысячи способов их заработать. Доверие человека, которого ты ни разу в жизни не видел, как оказалось, гораздо ценнее.

Проблемные моменты с франчайзи возникают до сих пор. Изначально мы начинали с политики отсутствия роялти (ежемесячных отчислений в пользу управляющей компании), но со временем и опытом пришло понимание того, что компания не сможет достичь серьезного уровня без должного обслуживания и компетентных специалистов, услуги которых нужно оплачивать. Сейчас идет активное обсуждение по введению этих платежей. Сумма небольшая — около 3000 рублей. И идут они не на прибыль управляющей компании, а на новшества, которые должны обеспечить гораздо больший возврат. Чтобы партнеры согласились принять новые условия, нужно объяснить или показать на примере, что эта сумма будет многократно отбиваться в виде их же прибыли.

Я осознал ценность своего времени, когда варил спагетти. Час, который стал стоить так дорого, я потратил на то, чтобы приготовить спагетти за 30 рублей. Получается, этот ужин обошелся мне в 7030 рублей



Все это происходит на фоне обычного зимнего спада клиентской активности... В общем, есть свои сложности. Но теперь, когда я возглавляю уже довольно большую компанию, я вижу больше, горизонты развития представляются мне шире, и очень важно донести свое видение до каждого человека.

Недавно, обсуждая качество нашей работы, я сделал нашим франчайзи такое предложение: если они получили не то, что ожидали, мы вернем им все потраченные деньги, включая оплату паушального взноса.



Это был рискованный шаг. Представьте, если бы сразу 20 человек сказали: «Да, мне не понравился этот бизнес, верните мне мои деньги». Пришлось бы сразу найти примерно 7 миллионов рублей... Но ни один человек так не сделал. Это хорошая новость.

**100% уверенность
в своем бизнесе и в продукте,
который ты даешь клиентам,
позволяет рисковать
большими деньгами.**

Теперь эту ситуацию я могу использовать, как наше основное конкурентное преимущество.

Впрочем, все это — деньги. С ними редко бывает все гладко, но эти проблемы решаются на уровне личных компетенций и компетенций привлеченных специалистов. Гораздо сложнее — сам человек и то, что происходит внутри него. Деньги не могут не повлиять на личность, тем более, когда твой доход всего за год вырастает в десятки раз.

Сегодня я зарабатываю примерно 7 тысяч рублей в час. Вообразите себе это. Совсем недавно ты ездил на подержанной отечественной машине, которая раз в месяц стабильно ломалась, и спал на полу в квартире с отвалившейся плиткой. А теперь каждый час твой капитал увеличивается на 7 тысяч.

Я осознал ценность своего времени, когда варил спагетти. Час, который стал стоить так дорого, я потратил на то, чтобы приготовить спагетти за 30 рублей. Получается, этот ужин обошелся мне в 7030 рублей. После этого я начал считать все. В половине случаев это пошло на пользу: я стал тратить рабочее время более эффективно, делегировал часть полномочий, штат сотрудников увеличился более чем вдвое.

Но сюда же замешалась личная жизнь: время, проводимое с друзьями, родными и близкими людьми, подверглось такой же оценке. Сначала я не замечал этого, но ситуация усугублялась. Пока однажды моя подруга в ответ на очередное «извини, я сейчас занят» не предложила заплатить деньги, чтобы я, наконец, смог с ней встретиться. И тогда я нажал на тормоз.



В очередной раз я понял, что Вселенная идеальна. Углубляясь в одну сферу, мы обязательно потеряем в другой. Важно гармоничное и целостное развитие. Как оказалось, работа над собой гораздо сложнее, чем работа над бизнесом.

С финансовой точки зрения, даже если я потеряю бизнес и мне придется начать все заново, я точно знаю, что смогу вернуться к тому результату, который имею сейчас. Но в плане развития личности — все гораздо сложнее. Со мной происходят колоссальные изменения. Вещи, которые, как мне казалось раньше, могли сделать меня счастливым, теперь полностью потеряли свою ценность. Вы хотели бы иметь Ауди R8*? Спорткар, делающий 100 км/ч за 4 секунды? Я могу купить его себе завтра. Но реакции больше, чем: «Ммм, прикольная машина», у меня не будет. То, что произошло со мной, перевернуло всю мою жизнь. Мне как будто заново нужно научиться ходить.

Как говорил Дядя Бен Питеру Паркеру: «С большой силой приходит большая ответственность».

— Аяз, как ты думаешь, откуда у людей берутся способности к бизнесу?

— Основной способностью к бизнесу я считаю умение делать. Не важно — как, главное — делать. Особенно, если учитывать российские реалии, когда конкуренция по-прежнему на низком уровне. Когда я начинал, у меня не было высшего образования (его у меня и сейчас все еще нет), поэтому я делал бизнес по наитию. Ничто не учит лучше, чем практика. Предприниматель — от слова «предпринимать». Это и есть самое главное.

— Бывает ли тебе страшно перед запуском проектов? Как избавиться от этого страха перед большими, масштабными проектами?

— Этим вопросом ты вывела меня на еще один важный пункт. Большинство моих поступков определяются фразой: без вызова жизнь скучна. Вот этот вызов я бросаю себе в бизнесе и во всех остальных сферах жизни. Бизнес — это как прыжок с парашютом. Ты стоишь на краю, под тобой 2 километра и понимание того, что надо прыгать: ты отключаешь голову и делаешь шаг.



Самые крутые хостелы — в Нидерландах. В январе мы с франчайзи Like Хостел съездили в Амстердам, чтоб увидеть это собственными глазами.

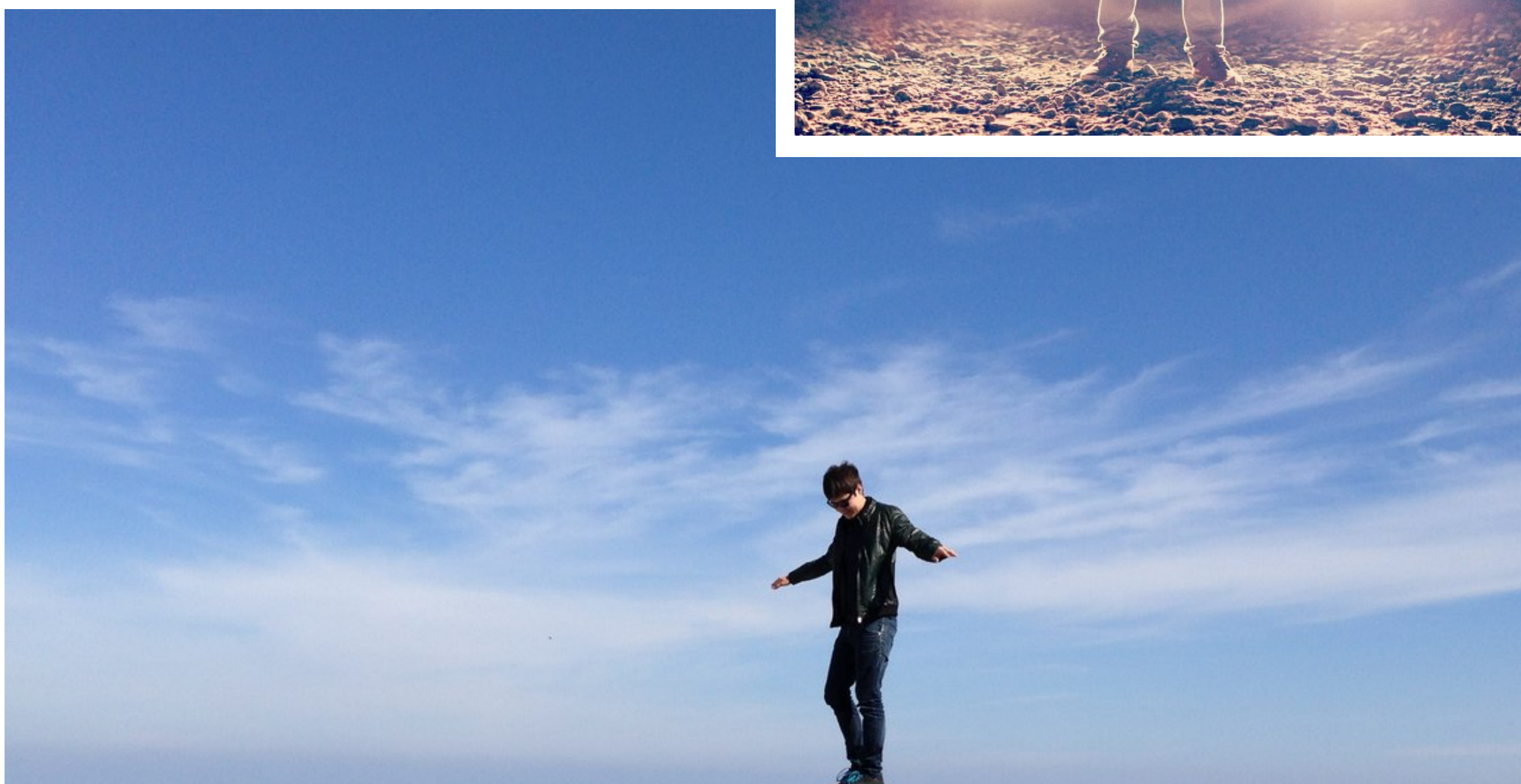
— **Прекрасных идей — миллионы, реализованных — единицы. Как доводить идеи до результатов?**

— Повторюсь: главное — делать. Если углубляться в подробности, то на успех влияет такой фактор, как правильно поставленная цель, а также временные рамки. Что касается идей, мне часто предлагают какие-то идеи, кто-то даже пытается их продать, но сама по себе идея ничего не стоит, вот вынашивает человек какой-то глобальный проект в течение 3 лет, доводит его до идеала, оттачивает в своей голове все процессы на 100%, а кто-то в это время просто делает. И получает результат.

— **В чем ты черпаешь мотивацию к действию?**

— Мною движет интерес к жизни. Даже свой бизнес я стараюсь выстраивать так, чтобы непосредственно в мои руки все время попадало что-то новое. Пройденные задачи я делегирую. Поэтому мне не скучно заниматься бизнесом, так как процесс не становится рутинной, а это важно для такого несистемного человека, как я.

Что касается мотивации, есть еще одна замечательная фраза: «Смог бы мальчик, которым я был, гордиться тем мужчиной, которым я стал?». Все, что мне нужно — это не подвести того восьмилетнего парня, который когда-то мечтал о жизни, полной приключений.





Анна Штаер

Наш главный редактор часто повторяет фразу: «Успех — это успеть прожить свою жизнь». Ключевое слово для меня здесь «свою». Не придуманную кем-то, не навязанную обстоятельствами, а свою собственную, неповторимую, ради которой ты и пришел в этот мир.

Мне всегда было интересно, как люди находят себя. Как узнают, что вот этот путь, этот смысл, это дело — их? Я с жадностью вглядываюсь в лица тех, кто сумел это понять, вслушиваюсь в их истории — они заставляют меня о многом задуматься. Действительно ли материальное благополучие и общественный статус, к которым мы так истово стремимся, на самом деле не имеют ничего общего с настоящим успехом? Как чувствует себя человек, сознательно отказавшийся от прибыльного бизнеса ради того, чтобы найти свое истинное предназначение?

Так поступила Алёна Даль. Профессиональный управленец, успешная деловая женщина, возглавлявшая авторитетное региональное издание, несколько лет назад она приняла решение о продаже бизнеса и отправилась на поиски себя.

ИСКУССТВО СТРАНСТВИЙ





Алёна Далъ



Путешествующий писатель,
публицист, автор сайта
«Своя дорога».

«Путешествие — это путь
от себя к себе, пересекаемый
другими людьми»

(пословица туарегов).

Так я путешествую и живу.

Об этом пишу.

Этим хочу поделиться с вами.

*Путешественник, путей
не существует, лишь
идущие прокладывают их.*

Антонио Мачадо
испанский поэт

**Жить интересно я люблю!
Более того, иначе — просто
не могу, не хочу, да и не умею.
Появление журнала с таким
названием предопределило
мое участие в его жизни задолго
до того, как я сама это поняла.**

Интересной нашу жизнь делают яркие идеи, любимые проекты, увлечения, книги, размышления, путешествия, поступки... А также люди, встречающиеся на пути, которые привносят в нашу жизнь новые увлечения, книги, размышления, проекты, путешествия, поступки... Вот так по спирали, в вечном и безостановочном круговороте жизни и происходит обмен интересами, идеями, энергией для их осуществления.

Именно поэтому я здесь. Чтобы делиться и учиться. Интересоваться жизнью и жить еще интереснее! Я буду рассказывать вам о своем опыте самого главного путешествия — странствия по жизни, сопровождаемого локальными поездками, дорожными приключениями, краткосрочными походами, географическими опытами и прочими прогулками в пространстве и времени.

Прекрасное далёко

...Что толкает человека в путь? Дремлющий инстинкт покорения пространства? Жажда новых впечатлений? Мечта воспарить над суетой? Желание убежать от себя? Или себя найти? Быть может, это попытка обрести свободу? Разгадать магическую тайну бытия? Найти ускользающий смысл жизни?

Никто не даст четкого и однозначного ответа, но по себе точно знаю: душа, заключенная в глухой и тесный телесный панцирь, ярче всего проявляет себя вдали от дома. Где-нибудь на осыпающейся тропе горного перевала, посреди шторма или на краю бездны ее голос проще услышать, а желания легче понять.

Странствия «куда глаза глядят» издревле были универсальным способом познания мира, источником обретения мудрости и гармонии. Достаточно вспомнить детские сказки, легенды

разных народов мира и многочисленные литературные примеры. Реальные истории из жизни лишь подтверждают эту проверенную веками истину. В путешествиях странник покорно подчиняется велению внутреннего голоса и, мирясь с неудобствами и тяготами походной жизни, держит путь в свое «прекрасное далёко»... А оттуда, издалёка, совершенно иными глазами смотрит на свою жизнь, на собственном опыте убеждаясь в том, что «великое видится на расстоянии».

Мой опыт странника

Странствовать я начала сравнительно недавно, лет восемь назад. До этого конечно были определенные перемещения по планете, связанные то с работой или бизнесом, то с необходимостью подлечиться или подучиться, то с традиционным «потреблением туристических продуктов» в виде стандартных туров и массовых развлечений.



Путешествие — это, прежде всего, приключение, сопряженное с неизвестностью и неопределенностью, изобилующее очаровательными случайностями, рисками, спонтанными поступками и иррациональными решениями

Однако вскоре (нет, вру, для этого потребовалось некоторое время) мне наскучили однообразные «уникальные предложения» и коллективные осмотры достопримечательностей из утвержденного неизвестными или, напротив, знаменитыми экспертами списка. С детства я получила стойкий иммунитет против любого рода организованностей и формальностей, а уж в таком тонком деле, как познание мира, они были для меня абсолютно неприемлемы. Я поняла, что пестрящий визами паспорт, небрежное упоминание сотен посещенных городов и стран, большинство которых знакомо по однотипным картинкам из окна представительского авто или туристического автобуса, безликим конференц-залам, сетевым отелям, ресторанам и аэропортам — не имеют ничего общего с настоящим путешествием.

Путешествие — это, прежде всего, приключение, сопряженное с неизвестностью и неопределенностью, изобилующее очаровательными случайностями, рисками, спонтанными поступками и иррациональными решениями. Даже если это поход в булочную или прогулка в соседний парк. Это всегда странствие, исполненное самых неожиданных испытаний для тела, ума и души. Да-да, не смейтесь! Бывает так, что маленькое незапланированное приключение в деревенской избушке какой-нибудь Верхней Приваловки может кардинально изменить судьбу, что уж говорить о дальних поездках!

Великое видится на расстоянии

Действительно, есть вещи, которые можно понять только находясь очень далеко, за пределами обыденности и повседневной суеты, используя так называемый «эффект бинокля» — оптического прибора, абсолютно бесполезного в быту, но необходимого в пути. Иногда требуется очутиться в другом полушарии, за тысячи километров от дома, чтобы разглядеть то, что находится у тебя «под носом» или постичь очевидную истину.

Так было и у меня. Каждый раз, отправляясь в путешествие, я держала в голове некий «внутренний запрос Вселенной» — так я называю главный мотив, идею своего странствия.

Иногда внутренний запрос сформулировать бывало очень сложно, тогда я брала один из риторических вопросов, сформулированных выше, и придавала ему утвердительную форму. Например, «я жажду новых впечатлений», или «хочу обрести свободу», или «буду искать ускользнувший от меня смысл жизни»... И это становилось внутренним стержнем, определяющим весь ход будущего странствия. Дальше на него нанизывались люди, встречи, события, ситуации, складываясь в цепочку неслучайных случайностей, удивительных совпадений и прочих чудесных стечений обстоятельств, помогающих, защищающих и проясняющих суть.

Отправляясь в такое путешествие человек одновременно и силен, и беззащитен. Силен, потому что смог — рискнул и сделал первый из тысячи шаг. Но и беззащитен, ведь постижение нового — это всегда эксперимент, результат которого заранее не известен. Пилигримы, первопроходцы, паломники, искатели, вольные путешественники... — армия странников «куда глаза глядят» обширна и разнообразна. Но есть у них (у нас) нечто общее, объединяющее — это открытость миру, желание и умение наблюдать, видеть и слышать, готовность меняться, развиваться. А потому каждое путешествие для меня — это часть бесконечного увлекательного Пути. Ученичество и исследование. Постигание Мира и себя как его неотъемлемой части, без которой он был бы чуточку, но все же другим...



Хождение по Млечному пути

Так называется книга, рожденная в путешествии Путем Сантьяго — древней дорогой пилигримов по северу Пиренейского полуострова — одном из самых ярких и важных странствий в моей жизни. Остановлюсь на нем особо, потому что именно после него главные мои желания обрели окончательные черты, а жизненный путь приобрел ясное и понятное направление. Благодаря этому путешествию, после многолетних блужданий и скитаний я «вырулила» наконец на свою дорогу (GPS-навигатором выступает в данном случае исключительно мое внутреннее ощущение, точнее которого прибора нет).

Ситуация «до» напоминала разрушенный до основания «старый мир» и непонимание того, что же делать «затем...»? Куда идти? С кем? Чем заниматься? И вообще как жить дальше? Во время странствия по Испании длиной 800 километров, большая часть из которых пройдена пешком, я знакомилась с неординарными людьми, попадала в неожиданные, забавные, а иногда и рискованные ситуации, становилась участницей национальных праздников и мистических ритуалов, исследовала большие города и погружалась в атмосферу испанской глубинки.



Я наблюдала и размышляла, чувствовала и сопереживала, вспоминала старое, познавала новое и училась. Училась жить дальше, идти своей дорогой и быть собой.

Этот процесс был непростым, а иногда очень болезненным. Амплитуда мыслей и эмоций, пережитых во время странствия, простиралась от страха и полного неверия, потери смысла не только предпринятого путешествия, но и жизни в целом, до восторга и ликования, твердого осознания того, что все по плечу. Собственно, после этого «хождения» я стала самой собой и ощутила по-настоящему и вкус жизни, и ее смысл.

Я не географ и не историк, не страновед и не эксперт по туризму. Я не коуч и не психолог, не маркетолог и не филолог, а потому не готова представить стройную систему советов и рекомендаций о том «как найти себя и выбрать жизненный путь», «как организовать самостоятельное путешествие» или «как стать писателем». Но как путешествующий писатель и неутомимый исследователь жизни охотно поделюсь с читателями собственным субъективным опытом и личными впечатлениями.

Куда и зачем?

Путь Сантьяго — не единственный маршрут, способный кардинально изменить жизнь. География имеет хоть и важное, но не первостепенное значение. Кто-то отправляется за просветлением на Восток, испытывает себя в связке в горах или под крылом парашюта, ищет вдохновения под парусами в открытом море или уединяется на острове, забирается в непроходимые джунгли, безжизненные пустыни, древние замки и вымершие селения, окунается в гущу незнакомой жизни или теряется на краю земли... Несмотря на технический прогресс и достижения цивилизации, потребность прикоснуться к высшим сферам, обрести мистический опыт, познать запредельность, наконец, просто найти себя и свой Путь — очень сильна. И она властно зовет человека в дорогу.



А вот зачем? Пожалуй, можно понять заточенного цивилизацией человека, оказавшегося один на один с самим собой. Современный мир поделил человечество на «своих» и «чужих», сделал людей разобщенными, замкнутыми на своих проблемах, закупоренными в собственных мирках, часто одинокими. Жизнь в мегаполисах оторвала людей от их корней: духовных, природных, родовых. Цивилизация все чаще оборачивается к человеку темной стороной, делая его уязвимым и беззащитным перед общеэкономическими, социальными, политическими и экологическими проблемами. Но внутреннее знание, интуитивная мудрость поколений разными путями приводят его к смелому поступку.

И вот этот человек, до мозга костей рациональный, нашпигованный важной информацией, обремененный связями и обязательствами, отягощенный багажом знаний и опыта, вдруг отказывается от всего этого и предоставляет возможность Случаю управлять собой. Он, привыкший изо дня в день жить строго по плану, вдруг лишается необходимости сверять свои действия с намеченным графиком. Приученный действовать и принимать правильные решения, добровольно отдает себя течению жизни. Затем, чтобы ослабить мертвую хватку материального мира, снизить потенциал важности глобальных проблем, чтобы уточнить собственную картину мира и разобраться в себе, чтобы лучше понять других, найти выход из сложных ситуаций и жизненных тупиков... и вновь попытаться ответить на ставшие риторическими вопросы.

**Каждое путешествие для меня
— это часть бесконечного
увлекательного Пути.
Ученичество и исследование.
Постижение Мира и себя как
его неотъемлемой части,
без которой он был бы
чутьочку, но все же другим...**

Карта путешествий

Если вам по душе озвученные мысли и близки мои ощущения, если вы готовы постичь или хотя бы прикоснуться к древнему искусству странствий, то предлагаю примерную карту предстоящих путешествий:

- пройти средневековым паломническим Путем Сантьяго по северу Пиренейского полуострова (Испания)
- полетать на парашуте над Чегемским ущельем (Кабардино-Балкария)
- познакомиться с жизнью тамильских рыбаков и понаблюдать за солнцем Каньякумари (Индия)
- встретить весну на краю земли — мысе Рок, самой западной точке Европы (Португалия)
- совершить сказочную прогулку по Гданьску и поучаствовать в парусной регате (Польша)
- увидеть своими глазами Копи царя Соломона и пропустить сквозь пальцы разноцветный песок (Израиль)
- окунуться в российскую глубинку и оценить неброскую прелесть северных провинциальных городков

Одновременно мы будем: путешествовать по дворам своего детства, откапывать и реанимировать мечты, учиться прощать и прощаться, преодолевать страх и боль, пересекать горные реки и внутренние препятствия, ломать стереотипы и языковые барьеры, освобождаться от лишнего, благодарить за уроки и подсказки, задавать вопросы и искать ответы, странствовать от себя к себе... Готовы? — Тогда вперед!

*Другие материалы автора
на сайте «Своя дорога»:*

www.alenadal.ru



Андрей Гузь



сертифицированный
тренер Total Immersion
Swimming.

Каждый из нас индивидуален, как и задача, с которой мы приходим в этот мир. Есть предположение, что для каждого человека существует свое предназначение. Мы обладаем уникальными способностями и посланы в мир для того, чтобы реализовать их на пользу людям. Но как обнаружить эти способности? Как заняться тем, что будет приносить тебе радость и удовольствие?

Я люблю менять свою жизнь, совершать неожиданные повороты в поисках самого себя, своего предназначения, смысла... можно называть по-разному. Мне интересны истории людей, которые имеют желание и смелость искать. Николай Виданов пришел ко мне на занятия по плаванию, и в перерыве мы поговорили о счастье, о свободе и самореализации и о его пути к самому себе.



«Хочу стать экспертом по счастью»

**Николай
Виданов**



Основатель и шеф агентства «Креативная Кухня».

Создатель Календаря Счастья и сайта <http://будьсчастливым.рф>.

Неординарный и талантливый человек.

После многих лет работы в крупной компании ушел, поняв, что его миссия — творить, нести миру новое, помогать творчеству, делая жизнь людей интереснее.

Цель жизни — самовыражение.
Проявить во всей полноте свою сущность —
вот для чего мы живем. А в наш век люди
стали бояться самих себя.

Оскар Уайльд

— Николай, долгое время ты работал креативным директором по маркетингу в крупной производственной компании. Ты с детства чувствовал в себе талант к творчеству?

— Вовсе нет, творческие способности и таланты у меня никак не проявлялись. Я прилежно учился, но больше был склонен к цифрам, аналитике. Хотя была нестандартность именно в общении с людьми. Меня всегда воспринимали, как белую ворону. И еще я много мечтал. Видимо, все-таки какая-то творческая искра во мне была.

— Из тебя получился бы отличный финансист. Как так вышло, что ты выбрал творческую профессию?

— Еще в школе я отмечал у себя одну особенность: я редко перебирал варианты, решения приходили ко мне в виде озарений, многое определялось делом случая. Так произошло и с выбором профессии. В 9 классе я случайно наткнулся на телепрограмму «Профессии будущего». В числе прочего речь шла и про маркетинг. Я сразу понял — вот! Это мое. Этим я буду заниматься.

— Получается, твои способности начали развиваться в процессе работы?

— Не зря ведь говорят: практика — лучший учитель. Надо было придумывать рекламные тексты, разрабатывать дизайн упаковки, корректировать рецептуры продуктов. Постепенно стали развиваться новые навыки.

Например, в школе мне всегда было сложно писать сочинения, а на работе я этим только и занимался. Как-то даже получил в компании титул «Писатель Года».

Мне повезло с шефом, он давал мне свободу в моих поисках и поощрял меня к творчеству. Однажды он сказал: «Николай, твоя уникальность в том, что ты сочетаешь креативность и системный подход. Обычно креативные люди далеки от цифр, а те, кто любят цифры, не способны придумать ничего оригинального». И, знаешь, когда он мне это сказал, я реально поверил, что я хороший спец и талант.

Вот так я стал экспертом в своем деле. Постепенно осознал, что креатив — моя страсть. Представь, ты придумал идею нового продукта, убедил руководство, участвуешь в процессе реализации, видишь, как первая этикетка печатается в типографии, первый образец сходит с конвейера, приходишь в магазин, там твой продукт на полке, в корзине покупателя, на кассе. Самый большой кайф — идти по улице и увидеть обертку от разработанного тобой продукта.

Я развивался потому, что меня отметили и давали возможность проявить себя, помогли мне осознать мою уникальность. Попал бы в другие условия, более авторитарные и бюрократические, может и не вырос бы до нынешнего уровня. Но в любом случае нужно быть увлеченным, ответственным и много работать.



Если есть способности, ты можешь и должен их развивать. Если тебе это важно, ты достигнешь цели. Сейчас я без ложной скромности могу сказать, да, я развил свой талант! Талант в области разработки новых продуктов, дизайна, стратегий.

— Ты сделал отличную карьеру в большой компании. Что послужило причиной твоего ухода?

— За год до того, как я принял решение уйти, я стал размышлять, что делать дальше? В каждом деле нужно уметь определить цель. Тогда становится понятен путь ее достижения. Становиться генеральным директором мне не хотелось. А наемный менеджер — это всегда компромисс и определенные рамки. Работая по найму, ты можешь стать хорошим специалистом, руководителем. Но самореализоваться, сдать главный экзамен, можно только в собственном деле. Там иные навыки, другой уровень ответственности. Самореализация возможна только при наличии свободы. Свободы выбора, свободы действий. И мне ее не хватало.

Мне интересно было творить, быть открытым для всех компаний, работать над разными категориями товаров. Это был путь собственного агентства. Это я сейчас так уверенно говорю, тогда было много сомнений. Привычно и удобно сидеть на насиженном месте. Особенно когда занимаешь не самую плохую должность, зарабатываешь приличные деньги... Прошел год, прежде чем я ушел. Это произошло в конце 2012 года.

— Что изменилось в твоей жизни после этого? Были сожаления, искания или ты сразу втянулся в новую тему?

— Начался год такого творческого плавания. Несколько лет назад я услышал такую концепцию: каждые семь лет надо делать перерыв и уходить в отпуск на год. Не в смысле ничего не делать, наоборот! Попробовать себя в других сферах, в других профессиях. Вот этот год творческого отпуска у меня и случился. Я конечно финансово к нему подготовился. В течение этого года были проекты, в которых я участвовал и участвую сейчас.

Но было и огромное количество времени. Появилась гибкость, свобода. Я побывал в разных странах Европы, наконец-то не спеша гулял по старой Москве. Раньше время летело: раз — и прошла весна, раз — и нет лета. Идешь на работу — темно, возвращаешься домой — темно. Дни мчались. Сейчас время не то чтобы растянулось, как-то полностью проживаешь каждый сезон. Встаешь и ложишься во сколько хочешь. Я читал книги, гулял, слушал уличных музыкантов, любовался закатами — оказывается, в Москве красивые закаты! Познакомился с художниками Перотти, Светланой и Федерико. У них просто великолепные картины, наполненные энергией любви. Я решил им помогать продвигать их творчество, чтобы они смогли подарить любовь тысячам людей.

Прошел эксперимент «синий браслет», когда надеваешь браслет на руку и должен 21 день прожить без негативных мыслей, обид и критики.



Если допустил это, хотя бы в мыслях — перевешивай браслет и заново начинается цикл. Первые дни перевешивал туда-сюда. Потом продержался неделю — начал заново, выдержал две — сорвался, следующий цикл оказался удачным... После трех недель я реально почувствовал результат. Постепенно даже в плохих вещах начал искать положительные стороны. Я изменился, стал более счастливым.

Занимался в школе цигун Анны Владимировой, повысив свой уровень энергии. Учился в Академии стиля жизни Светланы Ланда, где уточнил свою миссию, свои цели в жизни. Пока учился, понял, что мои знания в брендинге, продвижении позволяют мне помогать другим талантливым людям в продвижении их творчества. Теперь для меня эта тема тоже важна.

Вообще год такой творческой свободы был классным, я был открыт для всего. Начал бегать (пробежал два полумарафона). Потом — плавать. Это тоже дало мне определенные инструменты для медитации. Первое время после пробежек я приходил домой и строчил идеи. Столько мыслей накапливалось. Все самые классные мысли возникают у меня именно в монотонной среде: в метро, когда бегаю, душ принимаю. Видимо канал какой-то открывается. Я не перебираю варианты, идеи именно рождаются.

— Мне очень понравилась идея твоего Календаря счастья. Подарил его дочери, использую сам. Как возникла эта тема у тебя?

— В ноябре мне исполнилось 35 лет. Это был самый счастливый год моей жизни. Вот после него я и придумал этот проект. Когда я еще занимался у Светланы Ланда, было такое упражнение — вести дневник радости и достижений. Каждый вечер нужно было вести учет позитивных событий. Ты как бы переживал их заново, даже настроение перед сном улучшалось. Да и просто ты начинал замечать то хорошее, что с тобой происходит. Потом Академия Светланы Ланда решила выпустить так называемый «Календарь Жизни» с 365 синими кружочками.

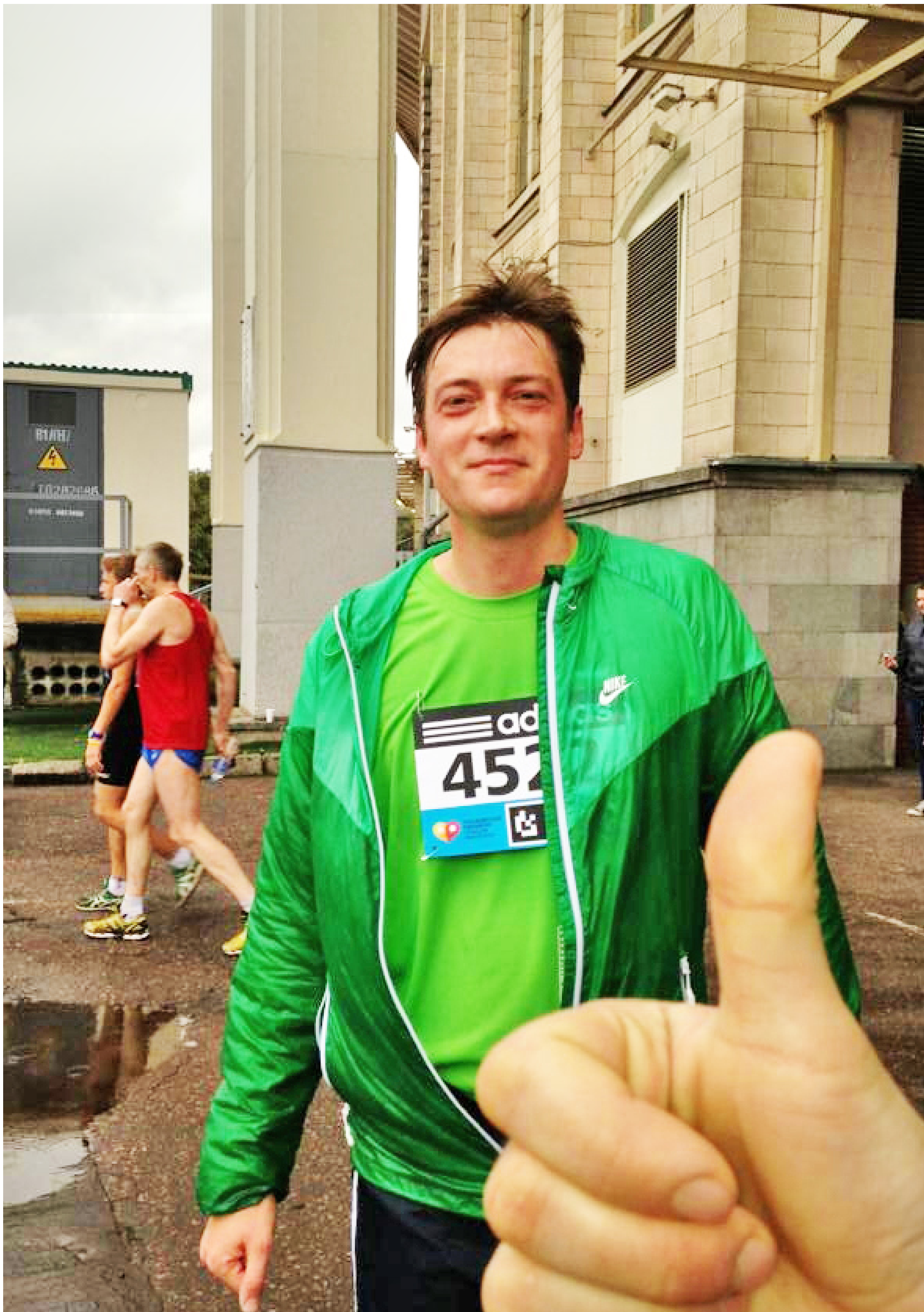


Если ты в целом оцениваешь прожитый день позитивным, радостным, стираешь защитный синий слой, а под ним — желтый смайлик. Меня, как эксперта, привлекли к этому проекту.

Идея мне очень понравилась, но дизайн календаря был выполнен в стиле бизнес-ежедневника. Мне же он виделся более теплым, эмоциональным. Я предложил разработать дизайн. Во время работы над ним мне пришло понимание, что сам вариант радостный/нерадостный, синий или желтый кружок — это слишком просто. Такая оценка дня не учитывала многогранности нашей жизни, не давала возможности для серьезного изучения. Родилась идея сделать некую шкалу, по которой человек может оценивать день. Потом вместо шкалы, чтобы не ограничивать людей, я предложил просто учитывать количество радостных, позитивных событий в течение дня — ведь их число может расти бесконечно. Я презентовал идею заказчику, но он не захотел менять концепцию.

Тем более что это усложняло проект, а ему хотелось простоты. Он предложил мне самому реализовать мой вариант. Я подумал: почему нет?

Разработал свой дизайн, ввел сразу недельные периоды, суммирование ежедневных событий. Договорился со Светланой Перотти. Она нарисовала персонажей. Делали не просто как календарь, а именно открытку, чтобы можно было подарить человеку. В процессе создания я понял, что этот календарь — всего лишь часть какого-то глобального проекта. Идея превратилась в ресурс о счастье и для счастья. Специализированный архив с мыслями, статьями, рекомендациям по книгам, фильмам. Чтобы люди могли делиться самыми счастливыми моментами их жизни, как они пришли к этому. И что для них вообще счастье, что делает их счастливыми? Сейчас мы создали сайт Будьсчастливым.рф, работаем над его наполнением и дизайном.



— Ты планируешь в будущем выпустить электронную версию Календаря?

— Мы думали об этом. Многие люди сегодня уже живут исключительно с телефонами и планшетами, так что, наверное, есть смысл выпустить приложение. Хотя, на мой взгляд, это сделает процесс заполнения календаря механическим.

А это меняет смысл всего занятия. Осмысления приятных событий превращается в какой-то эпизод между проверкой почты и ленты фейсбука. Бумага, ручка, на мой взгляд, подходят для этого куда лучше. Отложил телефон, взял календарь, переключил состояние.

А потом держишь открытку в руках и видишь всю картину. Тем более, программу не подаришь, верно? Да и подсчет событий — вовсе не цель Календаря Счастья. Цель — это изменение восприятия, позволяющее человеку замечать то хорошее, что вокруг нас. Видеть и ценить это. Знаешь, будет отлично, даже если человек просто получив этот календарь в подарок, задумается: «А что такое счастье? Что и кто делает меня счастливым?». Уже будет польза! До человека вообще очень сложно достучаться. Особенно до тех, кто вообще не задумывается о своих мыслях, поступках, эмоциях. Для людей, не читающих книг о саморазвитии, осмысленности, Календарь может стать тем ключиком,

который и позволит сделать первый шаг. С календарем можно работать по-разному. Можно анализировать периоды по спадам и подъемам, корректировать их. Определить конкретные дни недели, в которые тебе хорошо, или наоборот. Можно поставить целью еженедельное увеличение количества приятных и счастливых моментов. Вот хочу я каждый день жить и иметь все большее количество классных моментов и состояний. Самому их создавать! Кому-то, вполне возможно, не понадобится вести календарь весь год. Выработав в себе привычку видеть прекрасное даже в привычных вещах, человек будет делать дальше это сам. Ценить и любить жизнь. Получать от нее удовольствие.

— А каким ты видишь будущее проекта «Будь Счастливым»?

— Я хочу стать экспертом по счастью. Есть много сайтов на тему счастья, в основном это коучинг, платные услуги. Я хочу другого. Ресурс, аккумулирующий знания и опыт в этом вопросе. Чем больше я занимаюсь этим проектом, тем яснее понимаю, насколько он глобален. Сейчас ищу единомышленников. Людей, которым тоже интересна тема счастья. Не ради бизнеса. Так что, пользуясь случаем, обращаюсь к читателям журнала «Жить интересно!»: если вы хотите стать счастливее и помогать в этом другим людям — присоединяйтесь!



к содержанию

Счастье

это не события,

которые происходят

в нашей жизни.

СЧАСТЬЕ —

это то, как мы

воспринимаем СЕБЯ

и ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

Как сделать так, чтобы хотелось жить

С чего начинается путь к счастью? Ты осознаешь, что дальше так жить нельзя, предпринимаешь усилие, чтобы вырваться из серых и унылых будней, окружаешь себя интересными и продуктивными людьми, планируешь свои достижения, вырабатываешь навыки, пока в какой-то момент, пусть всего на мгновение, не ощутишь, что ты все так же одинок...

Сегодня я хочу поделиться своими мыслями об искренности, человечности, взаимной поддержке и попытаюсь ответить на вопрос, как сделать так, чтобы хотелось жить.



Мария Райдер



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

В предыдущем номере «Жить интересно!» Армен Петросян признался, что задумывал журнал как персональный источник оптимизма. Прочитав его слова, я решилась предположить, что мы страстно желаем того, чего нам не хватает. И если уж Армену — человеку востребованному и продуктивному — необходим внешний источник оптимизма, то что уж говорить обо всех нас.

Большинство из нас производит впечатление открытых людей: мы каждый день пишем в социальных сетях жизнеутверждающие статусы, делимся своими достижениями, планами, вступаем в группы Максимальной эффективности и Главного события дня, учимся на курсах по обретению личного счастья и очень не любим тех, кто постоянно жалуется на жизнь. Есть правила поведения в обществе, и мы им следуем:

— How are you?

— I am fine, thank you, and you?

Этому учат нас на первых занятиях английского языка.

— Как дела?

— Все чудесно, — отвечаю я.

И это правда. За исключением тех мгновений, когда тебя накрывает осознание собственного одиночества.

Небольшая история из жизни. Я была уверена, что знаю абсолютно счастливого человека — востребованного по профессии, обласканного критиками, любимого женщинами! Мы были шапочно знакомы более пятнадцати лет, и при встрече он всегда улыбался. От его лучезарной, теплой и открытой улыбки мне хотелось жить. Я улыбалась в ответ, мы раскланивались и шли каждый своим путем. А на самом деле одиночество этого человека доходило до того, что он цеплялся за возможность разговаривать по телефону с незнакомцем, который ошибся номером, только потому, что ему хоть кто-то позвонил! В социальной сети у нас около 50 общих друзей, и мы все публикуем бодрые, оптимистичные статусы.



Искренность

Я не призываю вас начать писать о своем одиночестве, мне кажется, что главным остается Искренность. Не рекламно-показушные достижения — я зачекинулся не в пабе, а в театре, я культурный человек, я веду здоровый образ жизни, стало быть, я успешен, — а открытый разговор о том, что нас действительно тревожит.

В 2013 году я отучилась на курсе у [Леонида Бугаева](#) «МаксЭффект вашей жизни». Отличный был курс! В ходе обучения у нас появилась своя группа в фейсбуке, где под мудрым руководством Леонида постоянно публикуются посты о достижениях: 346 пробежка, 252 заплыва — я тоже ставлю лайк этим свершениям и изменениям в жизни и все время думаю: может ли цифра выпитых стаканов воды или отмеренных километров передать немного тепла другим участникам группы? И мне почему-то кажется, что нет. Можно до одурения улыбаться себе в зеркале, но пока человеческое тепло не начнет идти из сердца и через светящиеся глаза к другим людям — в этом нет вселенского смысла.

Круговорот добра в природе — вот та идея, которая позволит нам приблизить счастье. Да, я жертвую деньги Фонду WWF, и пожертвования со всего мира позволяют замедлить скорость неотвратимой экологической катастрофы, но в повседневной жизни только искреннее участие, направленное на человека, который сейчас рядом с нами и нестерпимо нуждается в нем, имеет смысл.

«Не проходите мимо» — этот лозунг, так рьяно тиражируемый маркетологами для привлечения покупателей, на самом деле — призыв к участию в чужой беде. Помощь нужна не нищим, сидящим с протянутой рукой у церкви и станций метро (мы знаем статистику мошенничества), поддержка нужна тем, кто не говорит и не просит о ней, тем, кто, возможно, сейчас находится рядом с вами. Эти люди могут улыбаться вам, как мой знакомый, и именно они могут быть бесконечно одиноки.

Человечность

Работая руководителем компании, я устанавливаю правила, отсекающие доступ просителей к моей персоне. Случайно зайти в офис и встретиться со мной практически невозможно. Почему? Потому что иначе я буду растрачивать свое время (и, соответственно, свою жизнь) на всевозможных просителей. Я иногда смотрю, кто к нам обращается. Клуб чтецов рэпа в хамском тоне требовал безвозмездно напечатать им афиши мероприятия, а потом отчитывал нас за черствость и нежелание поддержать талантливую молодежь. Дизайнер одного из храмов кричала, что я безразличная дура, раз не хочу печатать им благодарственное письмо из Word'a с точным попаданием в цвет «синий, как небо».



Счастье — это когда тебя греет то, что ты делаешь

Клуб успешных женщин почему-то умолял напечатать им беджи в качестве социальной поддержки.

Но верно говорят: тихий голос далеко слышен, и, внимая разнузданному ору просителей, отчетливо понимаешь, кого на самом деле нужно поддержать. И поддержать не на условиях взаимного продвижения, разделения общей целевой аудитории и окучивания рынка, а просто по-человечески. Человечность — странное слово, присущее только людям и берущее название от нашего вида; как синоним, я бы еще сказала, — участие и равнодушие. Не давать собой манипулировать и чутко прислушиваться к негромким голосам тех, кому действительно нужна помощь. И помогать, потому что мы — люди!

Взаимная поддержка

Занимаясь нетворкингом и построением системы нужных и полезных связей, один звонок в день я всегда делаю тому, кто, как мне кажется, этого звонка ждет. Не в качестве шага к взаимовыгодному сотрудничеству или же звонка благодарности за сделанное. Это скорее звонок «я о тебе помню», «как твои дела?», «как я могу помочь?», звонок просто для того, чтобы рассказать человеку, что он не один. Я сама — интроверт, я знаю, насколько сложно поддерживать контакты с другими людьми, я знаю, как сложно позвонить кому-то и оторвать его от дел, я знаю, как сложно попросить, как сложно пригласить куда-то человека, и именно поэтому я делаю такой звонок каждый день. Не между делом перебраться словами «привет-как-дела», а остановиться, подумать и уделить пять минут своего времени человеку, чтобы показать ему, что он не один.



**Стремитесь делать добро,
и вы поймете, что такое счастье**

Известна история одного офтальмологического центра, за десять лет работы получившего более трехсот жалоб и лишь одно благодарственное письмо, что не мешало его врачам спасать зрение пострадавшим в авариях. Я призываю вас тоже ввести в практику ежедневный звонок взаимной поддержки, может быть так нам удастся сделать этот мир менее жестоким.

* * *

Кажется, я нашла три слова, которые станут для меня словами года 2014-го, — искренность, человечность и взаимная поддержка. Надеюсь, их звучание отзовется и в ваших сердцах. Давать — важнее, чем брать, а помогать другим — значит, наполнять свою жизнь смыслом. Возможно, мои откровения покажутся вам слишком личными — но я писала этот текст искренне. Помогайте друг другу и охраняйте микроклимат нашей огромной Планеты!

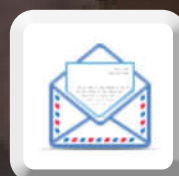
*Моя любимая Планета,
спи спокойно, спи спокойно,
Я держу тебя за ось.*

Павел Кашин





Ирина Лозовская



Организатор душевных праздников, режиссер эмоциональных состояний, фотограф, психолог. Танцует танго, пропагандирует осознанный туризм, позитивную психологию и хороший вкус. Помогает людям наслаждаться жизнью и больше всего ценит свою семью.

*Приходит человек в магазин возвращать
купленные ранее елочные игрушки.*

- А что не так? Они битые?*
- Нет, целые.*
- Бракованные?*
- Нет, все в порядке.*
- Так в чем же дело?*
- Не радуют.*

Праздник, который всегда с собой

Знакомая ситуация: наступает долгожданный день — свидание, именины, отпуск. Все вроде есть — платье, билеты, пирожное с мороженым, а радости нет... Чего-то неуловимого не хватает. 13 лет я занимаюсь организацией праздников и знаю почти все о том, как подарить окружающим меня людям драйв и хорошее настроение.

Буквально пару слов о том, что я имею в виду, когда говорю «праздник».

С точки зрения организации праздника — это определенный набор услуг. Но даже их безупречное исполнение не гарантирует получение удовольствия, то есть того, что именно делает праздник ПРАЗДНИКОМ. Потому что праздник случается тогда, когда нам удастся создать особую атмосферу — неповторимое, наполненное эмоциями пространство. Это то, что невозможно потрогать, увидеть, описать, а только пережить как удивительную остроту момента, состояние здесь и сейчас, наивысшее эмоциональное

переживание красоты и хрупкости жизни, которое мы ощущаем, как радостный подъем, полет, творческое парение и «невыносимую легкость бытия».

Наш внутренний праздник развивается по тем же законам. Не обязательно ждать важной даты — каждый день может стать особенным. Жизнь полна удовольствий, простых и сложных, и получить их — наша задача! Если вы считаете, что постоянно радоваться — занятие не достойное серьезного человека, обращаю ваше внимание на то, что стремление к удовольствиям представляет собой реакцию, заложенную в наших генах.

Оно необходимо для выживания вида, а не для нашей личной выгоды.

Итак, задача: как привнести удовольствие в свою ежедневную рутину, усилить и продлить его?

Здесь нам помогут три принципа позитивной психологии.

1 Учет привыкания

Первое пирожное божественно, наслаждение от второго — вдвое меньше, третье — одни только калории. Процесс привыкания или адаптации — часть работы нашей нервной системы. Нейроны живо реагируют лишь на новый стимул, поэтому чем чаще происходит какое-либо событие, тем меньше оно нас волнует.



2 Смакование

То есть осознание своего удовольствия и неторопливая, размеренная забота обо всех этапах его переживания. Вы усилите свое удовольствие, если сосредоточитесь на собственных ощущениях и поделитесь им с другими.

3 Внимание к происходящему

Обычно мы действуем автоматически, не напрягая ум. Но существуют приемы, помогающие стать более внимательными к жизни. В их основе лежит принцип смещения перспективы, с помощью которого можно освежить привычную ситуацию. Лучший пример — это медитативные практики, позволяющие притормозить лихорадочный темп нашего мышления.



Сделать эти принципы частью своей повседневной жизни мне помогают ритуалы.

Ритуал «утренней лентяйки»

Цель — мягкий переход в состояние бодрствования, настрой на контакт с собой в течение дня, self check. Для этого будильник нужно поставить минут на 10-15 пораньше и использовать это время, чтобы понежиться в постели, вспомнить сны, побродить вниманием по ощущениям тела. Если вы интересуетесь какими-либо практиками работы со сновидениями, держите под рукой блокнот для записи. У меня он есть.

Еще мне очень важно, что первое я вижу утром, когда открою глаза. Дом — это вообще место силы, где мы стараемся окружить себя не просто вещами, а скорее, талисманами. Талисманы в данном контексте — это любимые предметы, наделенные важными для нас светлыми воспоминаниями.

Это могут быть подарки и сувениры из путешествий, фотографии значимых моментов, людей и мест.

Напротив моей кровати стоит комод, который является моим личным тотемом. Здесь фотография утреннего омовения в Ганге, которую я сделала в священном городе Варанаси в Индии. Еще мой портрет в виде мандолы, который сотворила моя коллега Мила, художница и танцевальный терапевт. Он мне очень нравится. Тут же копия картины Николая Рериха «Матерь Мира», которую моя подруга Галя привезла с Алтая. Галя — преуспевающий косметолог, на прием к ней клиенты прилетают из Лондона и Парижа, но силы и вдохновение она черпает в тяжелейших трекингах на грани возможностей по Индии, Непалу, Алтаю. Еще есть картина, которую нарисовала моя мама, и поделка моей маленькой дочки, зеркало с нимфой из Прованса и часы из маленькой римской мастерской в двух шагах от Пантеона.





↑ Ритуал «особой чашки»

У меня есть коллекция невообразимо прекрасных чашек для кофе и чая. Не всегда есть время позавтракать, но чай или кофе — это обязательно. Выбор чашки каждое утро — выбор настроения и состояния на сегодня. Так я привношу в ежедневную рутину жизни творческий игровой момент.

«Внутренний стоп-кадр» →

Когда я занималась фотографией, самым важным было — запечатлеть на пленку увиденный момент, то есть получить результат. Но постепенно это ушло на второй план, а привычка видеть вокруг застывшие мгновенья и сохранять их в воспоминаниях осталась. Натренированный взгляд может видеть прекрасное в самых прозаичных вещах, получать радость и удовольствие от созерцания. Глядя на картину, в которой воплощена визуальная гармония, я испытываю радостное возбуждение и ощущение порядка.





↑ **«Вечерняя благодарность»**

Это простая, известная практика. Лежа в кровати перед сном, надо вспомнить десять причин, за которые вы благодарите прошедший день. Недооценка того доброго, что случилось с нами, и переоценка тягостных событий — два препятствия на пути к удовлетворенности собой и жизнью. А благодарность подпитывает положительные воспоминания и обостряет их интенсивность.





«День удовольствий»

Предлагаю организовать себе идеальный день. Может, это удастся всего раз в месяц — прекрасно! Как бы заняты вы ни были, если вы не раб на галерах, вы можете это сделать. Посвятите хотя бы один день этого месяца своим любимым удовольствиям. И кстати, это не имеет ничего общего с ничегонеделанием. Продумайте все заранее, напишите точный план, сценарий.

По правде говоря, написание плана — уже сама по себе увлекательнейшая и очень приятная процедура, которая может доставить массу удовольствия и поможет «познать самое себя», как говорила фея из «Золушки». И не позволяйте жизненной суете вмешаться и все испортить!

Для меня, например, идеальный день удовольствий — в Риме. Раз в месяц летать в Рим — это, пожалуй, круто.

Мне удастся выбраться сюда раз в 3 месяца дня на 3–4. Почему Рим? Все сложилось в этом месте. И неисчерпаемое эстетическое удовлетворение, и мои прекрасные, лучезарные римские друзья, у которых я живу в милой квартире на улице Лабикана, в 500 метрах от Колизея, с балконом, выходящим в завитый зеленью тихий дворик. Римские партнеры по танго танцуют ради удовольствия, легко и беззаботно. Обязательная культурная программа давно выполнена, и можно прийти в маленькую церквушку ради того, чтобы провести там час-другой, полюбоваться бюстом, выполненным рукой великого Бернини.

Свобода, острое проживание одиночества в своей несоразмерности с величиим этого города. Маски сняты: не мама, не жена, не дочь, а кто? Когда ложишься на прохладный мраморный пол Пантеона и смотришь через круглое отверстие на голубое небо, оказывается, что внутри тебя больше никого нет, и все встает на свои места. Возвращаюсь домой, найдя опору в этом белом мраморе, в силуэтах пиний, особом светящемся воздухе.

Этой любовью и радостью мне хотелось делиться с другими. Так появился формат осознанного путешествия «Творческий ретрит» и моя авторская программа в Риме «Эволюция удовольствия в мировой культуре и нашем сознании».

Все методы, которые я практикую, позволяют творчеству войти в мою жизнь, в ее каждодневную «обычность».

Я буду очень рада, если у вас сейчас появилось желание сделать сюрприз своим близким, побаловать себя или просто попрыгать на одной ножке. Желание получить удовольствие трансформируется в намерение. А намерение, как магнит, притягивает внимание к одним объектам и отталкивает от других, удерживая наш разум сосредоточенным на выбранном стимуле. Так направленное внимание определяет, что оказывается в нашем сознании. Так возникает наша реальность, наш праздник, который всегда с нами.





Улучшение домашних процессов

Всем привет! Наверное, вы уже сделали первые шаги в управлении бизнес-процессами в домашних условиях, а значит, готовы приступить к более интересной части — к улучшению домашних процессов.



Роман Зайцев



Специалист по бизнес-процессам, вопросам и ответам.
 Профессиональный читатель.
 Писатель-любитель.
 Идеальный вдохновитель.
 Триатлет и просто увлеченный жизнью человек.

Если вы приняли решение разобраться с домашними процессами и аккуратно выполнили инструкции, значит у вас уже есть:

Цели — вы знаете, чего хотите достичь в результате улучшения.

Описание процесса — которое включает в себя то, с чего процесс начинается, чем заканчивается, какие операции и в каком порядке выполняются, что нужно для их выполнения и кто, собственно, это все делает.

Показатели эффективности — вам известно, как и в чем измерять эффективность процесса. Начинаем анализировать и оптимизировать.

Обойдемся без разрывов

Первое, что необходимо найти и устранить — это разрывы. Что такое разрыв? Это когда один из подпроцессов прерывается не имеющей к нему отношения операцией. Сложно? Отнюдь. На самом деле, вы отлично знаете, о чем я говорю. Вы начали мыть полы: вымыли в одной комнате и переходите к другой, но оказывается, что вы забыли пропылесосить здесь ковер, а без этого нет смысла мыть. Вы отставляете в сторону швабру и беретесь за пылесос. Вот вам и разрыв. Вы вынуждены отложить одно дело и заняться другим.

К разрывам относится все, что нас отвлекает. Телефонные звонки, интересные передачи по телевизору или «я только по-быстрому проверю почту» — все это прерывает процесс. Вроде бы, ну что тут страшного, но мы знаем, что «посмотрю одним глазком» или «только на минутку» часто превращается в 30-40-60 потраченных впустую минут.

Если говорить о прерывающих операциях из других процессов, то затраты здесь так же велики. В нашем примере вам необходимо отложить швабру, достать пылесос, включить его, чего-то там настроить и только тогда пропылесосить. Вы потратили несколько минут совершенно впустую! Здесь немного, там чуть-чуть... Так и складываются минуты в часы.

При этом вам еще потребуется приложить умственные усилия, чтобы переключиться с одного дела на другое. В случае с интеллектуальными процессами такое переключение может отнять очень много времени, ведь вам всякий раз придется «настраиваться» для возвращения к прерванному процессу.

Разрывы из процесса нужно убирать. Для этого надо изменить порядок работ таким образом, чтобы каждый подпроцесс заканчивался результатом, который уже имеет некую ценность, то есть сам по себе являлся продуктом. К примеру, если вы готовите пирог, одним из промежуточных продуктов и результатом одного из подпроцессов является тесто. А вот если вы вынуждены бросить приготовление теста ради другого дела — это разрыв.



Одно дело за один раз

Невозможно делать несколько дел одновременно. Нельзя одновременно, в один момент времени резать салат и вытирать пыль. Тем не менее мы стараемся выстраивать дела так, чтобы между ними не было временных потерь. К примеру, никто не будет сидеть и ждать, пока варятся сосиски. Эта операция выполняется без вашего участия, а значит можно спокойно заниматься другими делами. Таким образом, оптимизация порядка выполнения дел заключается в выборе такой последовательности дел, которая позволит избежать разрывов и ожиданий и выполнять работу единым потоком.

В управлении бизнес-процессами выполнение нескольких дел одновременно, а не последовательно называется распараллеливание, а устранение событий, когда мы сидим и ждем чего-то, или объединяем операции — схлопывание. Визуальное отображение процесса помогает обнаружить и устранить такие пункты.

Очень важно правильно вносить изменения. Крайне сложно просто взять и изменить привычный порядок дел. В таких ситуациях наиболее эффективно показывает себя... простой чек-лист. По сути, это список операций, выстроенный в том порядке, в котором необходимо их выполнять. Выполнили один пункт — отметили галочкой. Попробуйте этот простой, но очень эффективный способ организации.

Чем меньше дел, тем лучше

После того, как вы попробуете изменить порядок выполнения операций, вы наверняка заметите, что некоторые из них можно было бы и не делать. Это очень хорошо. Все лишнее надо убирать. Не оставляйте такие задачи просто потому, что так «исторически сложилось». Если есть возможность отказаться от одного из дел — сделайте это. Для этого, пробегая список или схему процесса глазами, задавайте простой вопрос применительно к каждой операции «Можно ли обойтись без этого?». Например, мы с женой часто спорим — нужно ли мыть овощи перед тем, как их чистить. С моей точки зрения, в этом нет необходимости, но она с этим не согласна, хоть и понимает, что это — совершенно лишнее действие)))

Еще один пример: если хорошо развесить постиранную футболку, потом не будет необходимости ее гладить.

Ищите любые возможности устранить лишние действия. Самые лучшие оптимизаторы — это великие лентяи :)

Одним из методов устранения лишнего является объединение операций. Самый лучший пример — чтобы сократить количество грязной посуды, приучите себя и окружающих споласкивать чашки/тарелки сразу после использования. Таким образом, одно простое действие экономит гораздо больше времени в будущем. Кстати, самым лучшим советом касательно оптимизации уборки остается правило «чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят».

Вместе веселее

Не надо все делать в одиночку. Привлекайте к домашним процессам семью и близких. Ваша задача — не только распределить дела между «участниками команды», но и установить правильный порядок выполнения. Каждый должен знать, что, в каком порядке и когда он делает.

Часто одним из возражений против делегирования обязанностей является «я сделаю это лучше». Такая позиция приводит к перегрузке, а значит, страдаете не только вы, но и результаты всего процесса. Оцените возможности своей команды и вы найдете варианты для передачи части дел в другие руки. Поверьте, лучше потратить время на обучение, чем стараться все делать самому.

Совет, в эффективности которого я убедился на практике. Родители, дайте возможность детям проявлять самостоятельность. Никогда не раздражайтесь и не «отбирайте» дело у ребенка. С точки зрения управления процессами, обучение ребенка помощи по дому — это инвестиции в оптимизацию процесса. Уловили мысль? :)

Автоматизация

Обожаю всякие технические штуки и гаджеты! Они помогают автоматизировать огромное количество дел.

Если есть возможность

отказаться от одного

из дел — сделайте это.

Все лишнее

надо убирать

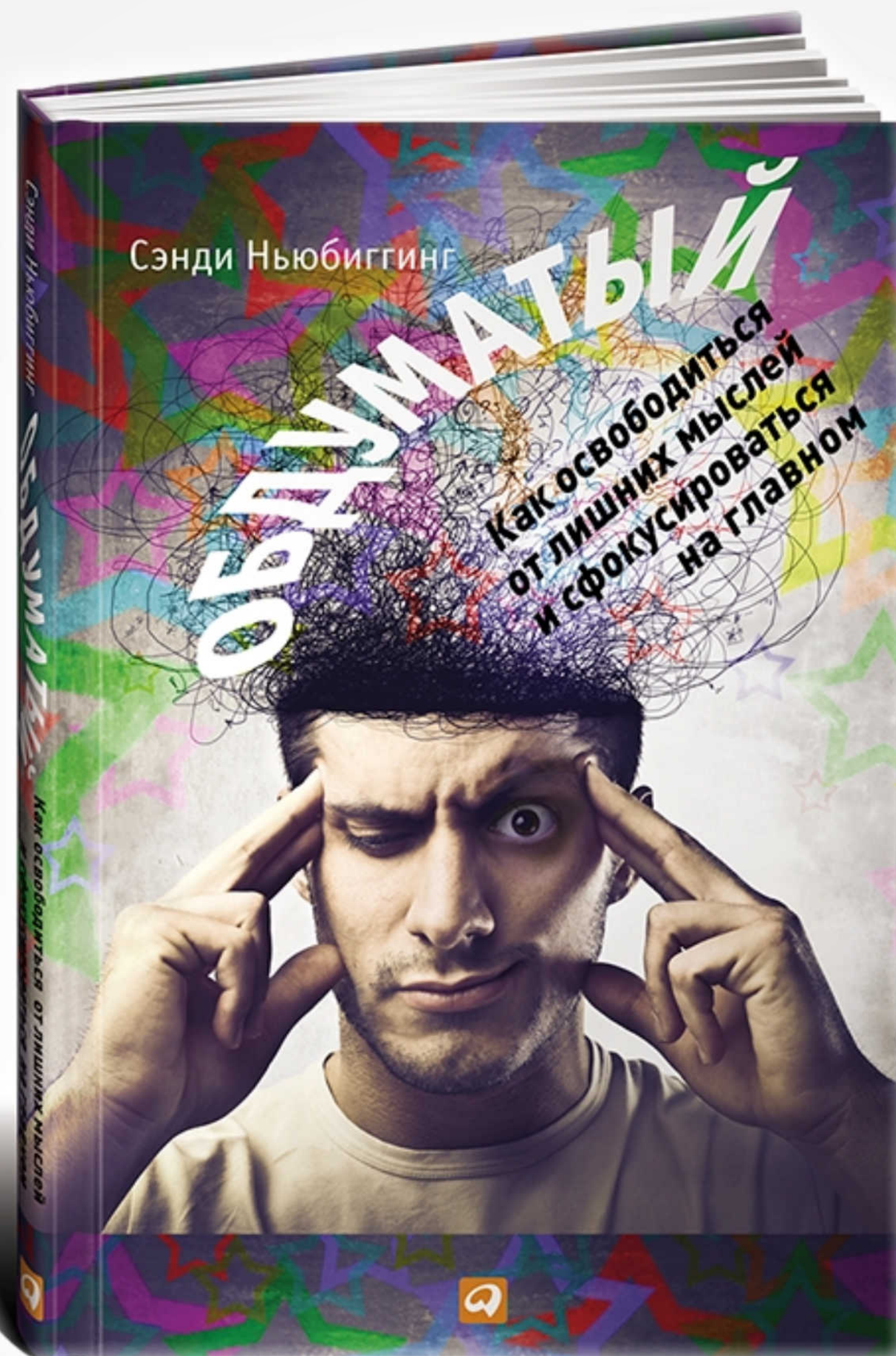
И уж в делах домашних открывается простор для автоматизации. Проанализируйте, какие операции отнимают больше всего времени, и посмотрите, что предлагает рынок для их автоматизации. Если есть возможность отдать что-то на попечение автомата — сделайте это.

Но автоматизация — это не только выполнение неких операций машинами. Можно считать, что упрощение выполнения операций с помощью механизмов — это тоже автоматизация. Так получилось, что сейчас я хожу со сломанной рукой. И поверьте мне, жизнь с одной рукой существенно усложняется. Но на помощь приходит живой ум и знание об автоматизации. К примеру, я поменял шнурки на ботинках на специальные, резиновые. Достаточно потянуть за клапан и готово!

Кстати, вот хороший пример того, как знания в одной области можно применить в другой. И это также один из способов оптимизации процессов. Знание о «быстрых шнурках» пришло из области спорта. Такой способ используется в кроссовках для триатлона, чтобы не терять время на смену обуви в транзитных зонах. Если подумать, проблема, которая привела к изобретению резиновых шнурков, и моя текущая проблема — схожи. Скорость и удобство шнуровки обуви взаимосвязаны. Ищите схожие проблемы в других сферах и, возможно, вы найдете интересные и эффективные решения.

Тема следующей статьи по управлению бизнес-процессами в домашних условиях пока открыта! Пишите свои пожелания, о чем бы вы хотели узнать?

Вы можете написать свои пожелания в комментариях или на сайте [моего блога](#).



О ПОЛЬЗЕ НЕДУМАНИЯ

Одна из хороших привычек, которая постоянно впитывает новые идеи для реализации, — это привычка жить в реальном мире здесь и сейчас. Новые идеи приходят ко мне из книг. Одной из последних книг, где я встретил много полезного, неожиданно стала книга «Обдуматый».



Вадим Бугаев



Основатель проекта
«Книги для бизнеса».

Пожалуй, это одна из самых необычных книг, попавших в поле моего внимания за последнее время. Обратил на нее внимание случайно, начал читать и отложил после нескольких первых страниц. Но вернулся. И продолжил читать. На этот раз избирательно и понемногу. Книга оказалась весьма полезной. Особенно, когда я стал, исключительно ради интереса, применять некоторые советы на практике.

Итак, что обещала книга в самом начале? Прочитав эту книгу, я должен был бы:

— избавиться от тирании списка «вещей-которые-нужно-сделать-прежде-чем-можно-будет-отдохнуть» и научиться наслаждаться настоящим моментом;

— начать воспринимать свой разум как бормочущее на заднем фоне радио: когда передают любимые песни (полезные мысли), вы добавляете громкости, а нервирующие известия (мысли, ведущие к стрессу) приглушаете;

— в любой момент по собственному желанию входить в состояние потока, достигая уровня высочайшей эффективности.

Что получилось по итогам прочтения? Пока я точно могу сказать только про первый пункт. И метод, предлагаемый автором, весьма интересен — нужно перестать думать. Ну, не совсем, конечно. А лишь научиться владеть своим мозгом и перестать безостановочно думать.

Дни сменяются днями, мы стареем, дни и месяцы на календаре вполне реальны. Но любое время, кроме настоящего, доступно нам только через разум и воображение. Научившись осознавать момент и сохранять это осознание, вы отпустите прошлое и будущее и будете наслаждаться спокойствием этой минуты.

Контекстное сознание

Очень интересна модель содержания и контекста, предложенная автором. По сути, с помощью нее идет поиск ответа на вопрос — куда направить свое внимание, чтобы обеспечить себе покой прямо сейчас? Далее автор предлагает поразмыслить над следующим

вариантом ответа — есть только две точки приложения внимания: внешнее содержание или внутренний контекст жизни.

Если идея «содержание-контекст» все еще остается непонятной, давайте я приведу пример, предложенный автором.

Представьте на миг, что вся вселенная собралась в том помещении, где вы сейчас находитесь. У вас тут мебель, цветы, лампы, телефон и прочее имущество, которые представляют собой **содержание** — назовем это ВЕЩИ. И чтобы было, куда поместить все эти вещи, требуется — **контекст** — ПРОСТРАНСТВО. Содержание то и дело меняется, а вот контекст присутствует постоянно и неизменно.

Точно так же устроен и разум: движение мыслей и эмоций происходит внутри тихого и спокойного пространства.

И вот так мы приходим к вопросу вопросов — на чем вы обычно фокусируете свое внимание: на содержании или на контексте жизни?

Модель «содержание-контекст»:

СОДЕРЖАНИЕ

Вещи
Звуки
Движение
Разум
Время
Суждение
Проблемы
Внутреннее «нет»
Сопrotивление
Стресс
Эмоции со знаком минус
Провал
Контроль

КОНТЕКСТ

Пространство
Тишина
Покой
Сознание
Настоящий момент
«Как есть»
Совершенство
Внутреннее «да»
Принятие
Покой
Эмоции со знаком плюс
Успех
Свобода

Укрепляйте контекстное сознание — научитесь переключать внимание с содержания на контекст.

Ценность душевного покоя

Пожалуй, одним из самых действенных инструментов, который можно применять и без знакомства со всеми остальными, — ценность душевного покоя.

Превыше всего цените спокойствие и покой? А насколько они вам дороги? Просто попробуйте оценить свой внутренний покой в денежном выражении. Пространство для примеров велико — тяжелый клиент, невнимательный пешеход, неуступчивый водитель, ситуации на работе, дома... Стоит ли утрата покоя этих сумм? Научитесь ценить свой покой дороже любых проблем.

Да, но как это сделать? Поиграть в игру.

Привожу вариант, адаптированный под мои задачи.

Для начала выделим типичные причины, по которым люди слишком низко ценят свой покой. Затем опишем возможные (мирные, в терминологии автора) решения.

Ошибка: Потребность в правоте

Решение: Ощутите истину сами и избавьтесь от потребности доказывать свою правоту.

Ошибка: Желание нравиться

Решение: Отпустите свою потребность нравиться людям — оставайтесь во внутреннем тихом и мирном источнике любви.

Ошибка: Трудные люди

Решение: Не беспокойтесь о том, что люди поступают не так, как, по-вашему, следовало бы. Сострадание сделает вас свободным.

Ошибка: Успеть вовремя

Решение: Не пытайтесь попасть куда-либо раньше, чем придете туда.

Ошибка: Жесткие планы на будущее

Решение: Отпустите потребность направлять вашу жизнь туда, куда считаете нужным. Пусть будет достаточно этого мгновения.

Потом перейдите уже к собственным препятствиям на пути к покою. Для этого задайте себе вопрос — что еще лично я ценю превыше душевного покоя?

Ошибка: _____

Решение: _____

Суть игры — мы каждый день избегаем типичных ошибок, используя мирные решения, и отмечаем наш уровень покоя. Незайтливо? Согласен. Однако работает очень хорошо!

И напоследок, главный вопрос — как долго продолжается эта игра?

А как долго вы готовы ценить свой душевный покой?

В завершение отмечу еще одну интересную особенность книги — обилие игр, которые позволяют сразу перейти от прочитанного к действиям. Именно так я и читаю эту книгу — понемногу, временами возвращаясь к прочитанному, по мере чтения погружаясь в собственные мысли и практикуясь.

Ваше внутреннее субъективное переживание жизни важнее объективных обстоятельств. Наполните ваше внимание настоящим моментом. Выжмите из него по максимуму, и пусть этого мгновения будет достаточно.

Вы тут же увидите, как исчезает заикленность на планах на будущее и наступает покой. Вы убедитесь, что, полноценно присутствуя в настоящем, вы не нуждаетесь в будущем — вы и так полны и цельны.



Традиционный
summary

к содержанию

Максим Джабали



Ведет тренинги по предназначению и умной организации жизни, в 19 лет бросил учебу на факультете психологии в университете и уехал в другой город развивать свои тренинговые проекты, в 20 лет отправился в кругосветное путешествие со 130-ю долларами в кармане. Автор тренингового проекта по предназначению maxdzhabali.com

ВЗЛОМ СКОРОЧТЕНИЯ

Простой способ, используя который я прочел 437 книг за год

Пожалуй, первое, с чего я хотел бы начать — открыть вам главный принцип Взлома Скорочтения: «Не нужно пытаться запомнить книгу». Единственное условие, которое должно быть соблюдено, чтобы система работала — вам должно быть интересно. Есть множество побочных задач, которые я умудряюсь решить с помощью Взлома Скорочтения, но главная — удовлетворение интереса.

Если вы так же любознательны — вам подойдет мой метод. Если вы из тех, кому главное — запомнить прочитанную книгу, смело пролистывайте эту статью (и, скорее всего, вы никогда не узнаете о том, [как похудеть, добавив в свой рацион только 1 напиток](#) :))

Не имею ничего против того, чтобы запоминать. Я против того, чтобы делать это главной целью.

Роковое число 365

В начале 2013 года я решил провести эксперимент и прочесть за год 365 книг. Я и ранее интересовался скорочтением и даже освоил около десятка разных методик, включая фото-чтение, но ни одна из них не позволила мне прочесть это количество книг за год.

365 — не случайное число. Для [выработки привычки](#) нужны ежедневные повторяющиеся действия, любой спортсмен знает об этом. 52 книги для меня было слишком низкой планкой. Книг, которые я хотел прочитать, на тот момент было уже больше сотни. С учетом того, сколько интересных книг я внес бы в свой список за следующий год, получилось бы около тысячи (сегодня приблизительно столько книг ждет своей очереди на прочтение).

Поэтому я подумал: а что если не книга в неделю, а книга в день? Цель была настолько невероятна, что я немедленно загорелся ею. Забегая вперед скажу, что я не смог выполнить эту задачу. Но ни капли не жалею об этом.

Потому что вместо 365 книг я прочел 437 :)

Всего за год я узнал огромное количество фактов, которые перевернули мое мировоззрение. [Некоторыми](#) из 69 книг, которые навсегда оставили след в моем сознании, я буду делиться между делом в этой статье.

Вспомнить все

Начать я бы хотел с того, как вообще функционирует человеческая память. Дело в том, что информация, которую поглощает человек, никуда не девается. На эту тему проведены сотни исследований, которые давно развеяли малейшие сомнения в этом факте. Пользуясь гипнозом, из человека можно «достать» все, что он видел, чувствовал и пережил — в любых подробностях.

Поэтому единственное, с чем стоит смириться, прежде чем читать эту статью дальше — вы никогда ничего не забываете. Вся информация просто хранится в подсознании, потому что в ней нет никакой жизненной необходимости. Когда эта жизненная необходимость появится, вы [примете более эффективное решение](#), даже не осознавая, какой информацией и из какой книги вы руководствовались в данный момент.

Попробуйте вспомнить какую-то книгу из школьного курса, которая не произвела на вас особого впечатления. Вы помните имена главных героев, сюжетную линию, ваши инсайты? Скорее всего, нет.



А теперь попробуйте вспомнить ту, которая сразила вас наповал, которую вы читали захлеб и не могли остановиться. Скорее всего, о ней вы помните гораздо больше. Эту книгу я прочел не раз, и каждый раз я получаю кучу новых осмыслений.

Так и со Взломом Скорочтения. Вы будете запоминать интересные вам книги, а остальные будете забывать.

Вы все равно забудете их — не через месяц, так через год. Но времени потратите на них в десятки раз меньше.

Теперь давайте подробнее рассмотрим саму систему.

Взлом Скорочтения состоит из нескольких базовых принципов:

1 Книгу не нужно запоминать

Об этом мы поговорили в самом начале, но я позволю себе еще раз упомянуть об этом важном принципе.

Еще одно интересное свойство мозга — воспринимать ту информацию, потребность в которой в данный момент актуализирована. Наверняка, вы хоть раз в жизни пересматривали любимый фильм. Готов поспорить, во второй раз вы заметили что-то такое, что раньше упустили из виду: возможно, это были детали сюжета или черты характера персонажей.

С книгами абсолютно такая же история. В течение одного дня, пока вы читаете книгу, ваш мозг способен воспринять только ту информацию, для которой вы созрели.

К остальному вы пока не готовы. С этим не стоит бороться, это нужно принять, как данность и держать во внимании.

2 Перед прочтением книги стоит сформулировать задачу

Критерием оценки книги для вас должна служить исключительно поставленная задача. Если вы берете книгу об истории хирургии, чтобы узнать, как была изобретена местная анестезия, можете спокойно оценить ее как плохую, если в ней будет рассказано о главной причине развития рака и ни слова — об анестезии.

Хорошо сформулированная задача позволяет вам получить из книги исключительно ту информацию, которая вам нужна в данный момент, даже если это метод, которым пользовался главный злодей и противник Шерлока в последней серии — Магнуссен — для запоминания компрометирующих материалов на сотни людей.

3 Вы всегда можете перечитать книгу

Порой попадаете такая книга, которую хочется читать полгода по одному предложению в день. Этого делать категорически нельзя. Если книга великолепа, нужно прочитать ее первый раз в высоком темпе, а потом не торопясь перечитывать, раз уж так сильно хочется.

Стоит заметить, что я очень редко перечитываю книги. Обычно я всегда выбираю прочесть новую, потому что кто знает, вдруг там меня ждет лучшая книга по стратегии бизнеса всех времен.

4 Неинтересные книги стоит пролистывать до конца быстро, без жалости

Перед началом эксперимента по Взлому Скорочтения один мой товарищ и по совместительству книжный червь рассказал мне, что читает так много книг ради того, чтобы встретить ту единственную. По его подсчетам на десять прочитанных книг попадаете всего лишь одна действительно хорошая.

Помню, в тот день я подумал: «Почему бы не прочитывать эти девять очень быстро, а на десятой останавливаться подробнее?». Особенно если меня сильно интересует, действительно ли Наполеон был маленького роста. Так я и сделал.

5 Концентрированно прочитывать книгу

Бывают такие книги, которые хочется переписывать от руки. Их очень сложно читать быстро, хочется записать каждую деталь, каждую подробность, каждую идею.

Во Взломе Скорочтения этого делать нельзя. Конспектировать книгу можно во время повторного прочтения, но во время первого — никак.

Дело в том, что ваш мозг довольно хитер. Если вы начнете конспектировать книгу, то не сможете остановиться, особенно, если в ней действительно много идей. Тогда вы будете читать ее недели, а, может быть, и месяцы. Этого нужно избежать любой ценой.

Оставьте конспектирование на повторное чтение. Но в первый раз читайте быстро, без пометок.

6 После прочтения книги нужно написать краткий обзор

Чтобы оставить в голове какое-то представление о книге, после прочтения следует написать краткие впечатления о ней — буквально несколько предложений.

Вот мой краткий обзор одной интересной книги:

Управление жизненным циклом организации, Ицхак Адизес, 31 марта

Очень круто. Правда до того, как добраться до этой книги, я уже вдоль и поперек изучил циклы развития организации во время бесконечных просмотров обучающих видео от Адизеса, но в этой книге было очень много нового и интересного.

Адизес полностью взорвал мой мозг, решил обязательно сходить к нему на обучение.

10 из 10

#бизнес, #менеджмент



Универсальный обзор состоит из названия книги, автора, даты прочтения, краткой рецензии, оценки по десятибальной шкале и тегов с темами, которые освещаются в книге.

7 Поставить цель: 365 прочитанных книг за год

Пожалуй, эта цель — наиболее важная для того, чтобы добраться до [самых впечатляющих книг](#) сквозь беспросветную тьму неинтересного шлака.

Перед тем, как приступить к прочтению книги, вам нужно сформировать эту цель и подумать, почему она важна для вас. Здесь у меня нет общего совета, почему вам стоит прочесть 365 книг за год. У каждого этот ответ свой.

Кто-то хочет восстановить [зрение без хирургических операций](#).

Кто-то мечтает научиться [делать крутые выступления](#).

Кого-то может интересовать провакационная [методика построения успешного бизнеса](#).

Возьмите себе денек на подумать и запишите для себя на бумаге, зачем вам читать 365 книг за год. Может оказаться, что у вас нет причин читать столько книг. В таком случае для вас подойдут не менее интересные и эффективные методы скорочтения, описанные [Сергеем Михайловым](#) в третьем выпуске «Жить интересно!» и [Юлией Скрипник](#) в 11-м номере (кстати, я рекомендую в любом случае ознакомиться с этими статьями, потому что они могут помочь вам выбирать книги получше и читать их более качественно).

8 В одной книге — одна главная идея

Даже [самые насыщенные смыслами](#) книги все равно содержат только одну главную идею. Спустя небольшое время вы научитесь выделять для себя эту идею с первых 50 страниц.

Автор книги всегда приводит аргументы и иллюстрации своих утверждений. И если вам не нужно читать 346 аргументов для того, чтобы согласиться или не согласиться с автором, Взлом Скорочтения вам подойдет.

Главная идея книги разделяется на несколько второстепенных, которые также подтверждают основную идею книги. Нет смысла читать всю эту информацию, если вы и так согласны с тем, что великую компанию можно построить только с помощью заботы о своих клиентах.

9 Сначала напиши список из 100 книг, которые хочется прочесть

Чтобы много читать, вам нужно постоянно держать себя голодным. Эту задачу хорошо выполняет список из 100 книг, которые вам очень хочется прочесть.

Его следует постоянно пополнять. Таким образом, чтобы у вас всегда было минимум 100 книг в запасе.



Минималистичный Метод Скорочтения

Теперь о самом методе прочтения книги. Его можно разделить на два этапа — «Велосипед» и «Болид».

«Велосипед»

Этот этап характерен тем, что вы только начинаете вырабатывать привычку. Это дается через силу, со скрипом. Как будто вам нужно крутить педали для того, чтобы ехать дальше. Если педали не трогать, вы быстро остановитесь.

После того, как вы выбрали книгу для чтения, сформулируйте конкретную задачу, которую вы хотите решить с помощью книги.

Например, разобраться в том, [почему я потратил последнюю зарплату на новый айфон, если у меня были другие планы на эти деньги.](#)

После этого вы ставите таймер на полчаса и берете книгу в руки. У вас есть не больше пяти минут, чтобы внимательно изучить оглавление книги. 20 минут у вас есть на то, чтобы пролистать все ее содержание, останавливаясь на тех местах, которые вам кажутся интересными. Еще пять минут у вас есть на то, чтобы написать краткий обзор прочитанного.

Так стоит поступить с первыми 50-ю книгами, даже если вам попадет [гениальное руководство по воспитанию счастливых, здоровых и самостоятельных детей.](#)

На первых порах у вас будет складываться впечатление, что вы не поняли абсолютно ничего и просто зря потратили время. Это нормально, так происходит у всех. Важно не купиться на эту «обманку», которую подсовывают вам ваши ограничивающие убеждения и продолжать идти к цели в 365 книг за год.

«Болид»

На этом этапе вы становитесь действительно быстрым. Интересно, что бросить привычку читать уже о-о-очень сложно. Представьте, что вы отпустили педаль газа, когда ехали с горки вниз. Вам будет действительно сложно остановиться.

С 51-й книги вы можете начинать адаптировать скорость прочтения книги под свои интересы. Я читаю книги от 20 до 40 часов в месяц — приблизительно 30 книг в месяц. Хотелось бы сказать, что я читаю, в среднем, 1 книгу за 1 час в день, но это не так. Книги, которые меня не впечатляют с первых страниц, я пролистываю довольно быстро, за 20-30 минут или меньше.

Книги, которые мне сразу нравятся, я читаю медленнее, в течение 3-6 часов. Во Взломе Скорочтения важно научиться быстро пролистывать неинтересные книги, а интересные вы можете читать так, как вам угодно.

Чтобы быть с вами до конца честным, ниже я опишу недостатки системы.

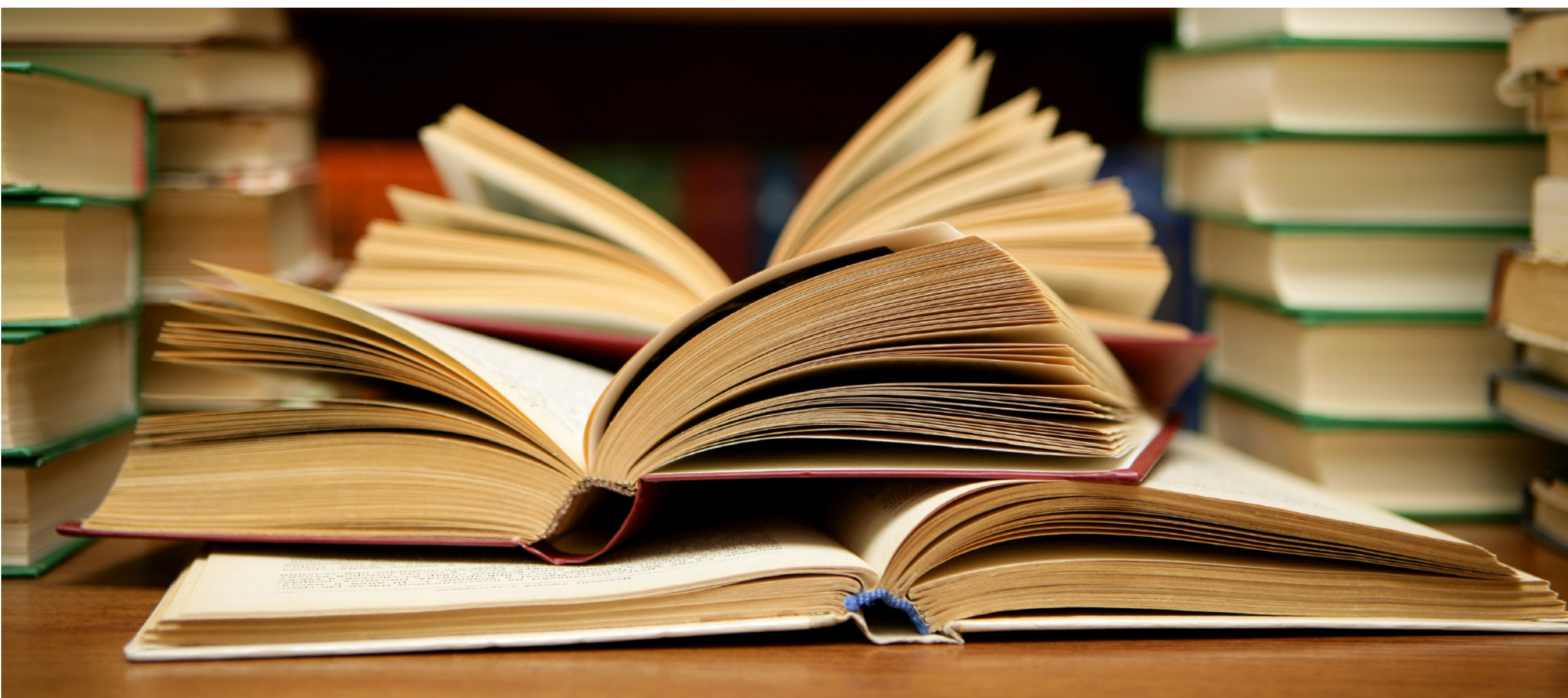
— Недостатки системы:

- **Вы действительно не сможете вспомнить, о чем была четверть книг, которые вы прочли.** Эти книги не были для вас интересными и поскольку вы пожертвовали ими ради более занимательных. Если бы не ваш краткий обзор, спустя несколько месяцев вы бы не смогли вспомнить о них ничего стоящего.
- **Часть интересных книг вы упустите.** Бывает, что интересная информация скрывалась за неинтересным изложением. Но на такие книги вам не захочется тратить свое время. Опять же, потому что у вас всегда впереди будет крутая книга с не менее крутым изложением.
- **Вы станете более критичным по отношению к книгам.** Нас «воспитывали», что нужно слушать даже не интересных собеседников — потому что так принято у культурных людей. С книгами та же история. Даже если книга не интересна, ее все равно нужно дочитать. Когда вы избавитесь от этого стереотипа, вся былая важность книг быстро пропадет. Со временем вы станете относиться к книге, как к сборнику статей.
- **Огромное количество упущенных фактов.** Не передать словами, сколько всего потенциально полезного вы пропустите из-за быстрого чтения. Могу лишь сказать, что это необходимая жертва ради того, чтобы прочесть несколько десятков книг, которые изменяют вашу жизнь навсегда.

+ Преимущества системы:

- **Азарт.** Уже на первых книгах вы заметите в себе проснувшийся азарт, который будет заставлять вас читать следующую книгу как можно скорее. Благодаря азарту вы будете читать регулярно и вам совсем не придется себя заставлять. Поначалу это очень непривычно — хотеть читать в любое свободное время. Не могу сказать, что к этому можно привыкнуть полностью, но жить с этим азартом очень приятно.
- **Ни одной недочитанной книги.** За весь год не было такой книги, которую я не дочитал. И должен сказать, это великолепное ощущение. Раньше у меня были десятки незаконченных книг. Сейчас таких нет.
- **365 прочитанных книг и сотни идей, которые улучшат вашу жизнь.** Думаю, не стоит рассказывать о преимуществах такого количества прочитанных книг по сравнению с любым другим. Тем более что среди них попадаются истории, впечатляющие до глубины души.
- **Вы станете экспертом в своей области.** Seriously! За год я прочел более 300 книг по специальности. Представьте, насколько лучше вы станете разбираться в том, чем занимаетесь, если прочтете 300 книг об этом.

Это была основа Взлома Скорочтения. Самая базовая и необходимая информация для того, чтобы начать использование системы.



Я снова не вписался в рекомендуемый объем статьи, поэтому буду закругляться.

Перед окончанием статьи отвечу на наиболее часто задаваемые вопросы о Взломе Скорочтения.

Электронные или бумажные книги?

Электронные. Вам очень быстро надоест таскать с собой бумажные книги, учитывая количество книг, которое вам нужно прочесть за год. Купите себе киндл и закачивайте туда книги.

Покупать или бесплатно скачивать?

Большинство книг я скачиваю бесплатно в интернете. Если я не нашел там особо интересующую меня книгу, иду в книжный магазин с кафе и читаю ее плюс некоторые другие там. Если книга мне особенно понравилась и я хочу ее перечитать, то покупаю ее.

Что делать, если книга засасывает и не получается ее прочесть достаточно быстро?

На этапе «Болид» я сформировал для себя принцип — не читать 1 книгу больше 3-х дней. Таким образом, если я начал читать книгу, в течение 3-х дней я должен ее закончить, даже если она мне кажется самой гениальной из всех, которые вы читали.

Как быть, если хочется делать выписки из книг?

Делать это во время повторного прочтения.

Можно ли читать в общественном транспорте?

Обычно больше половины книг я читаю в метро. Поэтому я с удовольствием соглашаюсь на любые встречи и приглашения на интересные мероприятия. Я знаю, что пока буду ехать на метро туда и обратно, прочту минимум 1 книгу и особенно рад, если мне попадается что-то вроде этого.

Подходит ли Взлом Скорочтения для художественной литературы?

Эффективность системы, конечно, будет выше для деловой литературы. Но художественные книги с ее помощью тоже можно читать. Сначала нужно определить задачи. Вам интересно ей насладиться, или просто хочется узнать сюжет,

познакомиться с мышлением персонажей? После этого можно приступать к чтению. Художественную литературу лучше читать на этапе «Болид».

Можно ли читать несколько книг в день?

Мой рекорд — 19 прочитанных книг за день. У меня есть один хак для Взлома Скорочтения. Когда я не успеваю выполнить свой месячный план, я захожу на publ.lib.ru и скачиваю оттуда несколько десятков книг из разных областей, которые мне потенциально интересны. Обычно концентрация хороших книг получается очень низкая и поэтому я быстрее читаю не особо интересные.

Как выработать план прочтения книг?

У меня есть годовой план, месячный и недельный. На этот год я запланировал 500 прочитанных книг. Соответственно, мне нужно читать 42 книги в месяц и 11 в неделю. Я стараюсь выполнить свой месячный план, во что бы то ни стало. Даже если мне попадаются книги, от которых невозможно оторваться.

Я получил десятки писем и сообщений после прошлой статьи о Взломе Планирования и большое количество из них было посвящено расширениям системы.

Для Взлома Скорочтения тоже есть расширения, некоторые из которых я с удовольствием упомяну:

- Организация совместной библиотеки с друзьями и близкими
- Взлом Скорочтения в паре
- Как читать книги на английском
- Как вести книжный блог
- Где находить и как читать книги из других отраслей
- Как читать 10 книг за день
- 500 книг за год
- Как читать в путешествиях
- Как читать большие учебники
- Как интегрировать Взлом Скорочтения со Взломом Планирования
- Хронометраж времени и Взлом Скорочтения

С удовольствием отвечу на ваши вопросы о системе. Пишите на dzhabali@gmail.com.

Начните читать первую книгу прямо сегодня :)



Елена Асанова



Руководитель проекта Vigtomorrow.ru.
Увлеченный исследователь людей,
мест и явлений.
Помогает развивать и продвигать
бизнес на основе личного бренда.

За дипломом в Англию



Учеба в другой стране, где бы и чему бы вы ни учились, — это опыт, который стоит получить. Я долго с этим тянула, до 26 лет увлеченно работая в журналистике, выпуская свою программу, и даже свой отпуск проводила в пределах России. А потом в один момент решила: мне тесно, хочу мир посмотреть. Запустила три пробных шара: стипендия Fulbright для учебы в США, программа Erasmus Mundus для учебы в Европе и стипендия Chevening для учебы в Великобритании — и последним попала в цель.

В 27 лет я впервые уехала из России сразу на два года: год я училась в магистратуре Кардиффского университета и еще год работала в лондонском бюро РИА «Новости». С этих пор я катаюсь регулярно: повышение квалификации, международные инициативы, языковые школы, работа, Европа, Южная и Центральная Америки, Азия.

Принимая решение поучиться за границей, в первую очередь стоит определиться с двумя ключевыми параметрами: целью обучения и временем, которое вы готовы на это потратить. Исходя из них, все программы можно разделить на две большие группы:

Краткосрочное обучение/стажировка

Цель: повысить свою профессиональную квалификацию и познакомиться с тем, как работает твоя отрасль в другой стране.

Время: от 2 недель до 3 месяцев, в редких случаях — до полугода.

Характерный пример — стипендиальная программа фонда Джона Смита (<http://www.johnsmithmemorialtrust.org>), ориентированная на граждан России, Азербайджана, Армении, Грузии, Кыргызстана, Молдовы и Украины в возрасте от 25 до 40 лет, работающих в сфере общественной и политической деятельности, государственной службы, журналистики и права. Это краткосрочная трехнедельная программа, которая проходит в Лондоне и Эдинбурге. Структура программы состоит из тематических семинаров, тренингов, встреч с известными общественными деятелями, а также индивидуальной стажировки (например, в неправительственной организации, органах государственной власти или местного самоуправления, СМИ), которая разрабатывается для каждого участника в соответствии с его профессиональными интересами.

Довольно много специализированных организаций финансируют краткосрочные визиты с целью обмена опытом в своей сфере. Например, гранты Международного Агентства атомной энергетики (<http://www.iaea.org>), большой выбор грантов существует для учителей английского языка с целью улучшить качество его преподавания (как пример: <http://www.hornbytrust.org.uk>), гранты Банка Англии (<http://www.bankofengland-graduates.co.uk>), программа малых грантов Всемирного банка (<http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/PROJECTS/EXTFININSTRUMENTS/EXTTRUSTFUNDSANDGRANTS/EXTDGF/0,,contentMDK:20588735~menuPK:64161792~pagePK:64161825~piPK:64161011~theSitePK:458461,00.html>) и другие.



Поиск таких программ лучше всего осуществлять по кодовому сочетанию «fellowship + интересующая вас область + UK».

Подсказка: прямо сейчас идет прием заявок на программу YCE (Young Creative Entrepreneurs), администрируемую Британским Советом (<http://www.britishcouncil.ru>). В фокусе YCE — творческие специалисты и бизнесмены, развивающие культуру на локальном уровне и стремящиеся завоевать зарубежную аудиторию. В разные годы победителями YCE в России становились такие профессионалы, как Екатерина Базилевская (коммерческий директор онлайн-издания [Look at Me](#)), Мария Бергельсон (организатор [Sunday Up Market](#)), Александр Гаврилов (директор Института Книги) и Надежда Котова (директор арт-объединения [CoolConnections](#)).

Конкурсная программа охватывает сразу пять направлений: электронное книгоиздание, менеджмент в музыкальной индустрии, менеджмент в сфере культуры, вещательные СМИ и мода и дизайн. Дедлайны в каждом направлении разные, так что вы еще можете успеть подать заявку.

Магистерская программа (MA, MS, MBA)

Цель: углубить имеющееся образование либо получить новое.

Время: 1 академический год, в редких случаях — 1,5-2 года.

Финансирование такой учебы можно получить двумя способами:

- **стипендии самого вуза**

Практически в каждом вузе есть стипендии для талантливых студентов. Вы можете их найти в разделе Scholarships, и первый раздел, на который нужно обратить внимание, это Eligibility criteria: если вы в них не попадаете, дальше можно не читать. Разные вузы предлагают разные условия финансовой помощи в зависимости от вашего возраста, гражданства и выбранной специальности. По-прежнему, самые полноценные стипендии (включающие не только оплату обучения, но и проживания, проезда к месту учебы) предлагаются в области дисциплин, значимых для развития гражданского общества.

Сводный лист стипендий для международных студентов, предлагаемых британскими университетами:

<http://www.scholars4dev.com/5642/scholarships-in-uk-for-international-students>.

Самый главный поисковик по стипендиям Великобритании:

http://www.scholarship-search.org.uk/grants/-scholarships/sch_browse.pg_branchB/16180339/220707/p_browse_id/3/p_branchA_id/3/page.htm.

Еще один хорошо организованный поисковик: <http://targetcourses.co.uk>.

Поиск можно проводить по вузу, предмету изучения или грантовой организации.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ: подавать на стипендию обычно нужно задолго до того, как подаются документы на обучение. Как правило, вопрос выделения стипендий решается в течение зимы и уже к началу-середине весны все претенденты отобраны. Для тех, кто получил вузовскую стипендию, зачисление на сам факультет — уже довольно формальная история.

Минус большинства вузовских стипендий — они покрывают только расходы на обучение, полностью либо частично. Стоимость проживания, особенно в больших городах, а не в университетских кампусах, может вылиться в сумму, равную расходам на обучение.

Плюс: в Великобритании работают фонды, компенсирующие затраты на проживание талантливым студентам. Чтобы попасть под действие их программ, нужно быть либо гражданином определенной страны (поддержку оказывают обычно студентам из неблагополучных стран средней Азии, Африки, но иногда попадает и Россия) либо учиться на определенной специальности (поддерживаются разные специальности в зависимости от целей деятельности и специфики самого фонда).

• **стипендии от всевозможных фондов, грантообразующих организаций, частных компаний**
Довольно подробный список таких организаций на русском языке вы найдете на сайте: <http://www.rsci.ru/grants/fonds>.



Отличный пример — стипендиальная программа Chevening от правительства Великобритании (подробности здесь: <http://www.chevening.org>). Администрирует программу Британский Совет. Ее огромное преимущество в том, что стипендия покрывает абсолютно все расходы: на само обучение, проживание, обустройство на месте, перелет к месту учебы и обратно. По программе Chevening можно поучиться на любой магистерской программе практически любого британского вуза. Список очень широк и включает все ведущие университеты страны, посмотреть можно здесь: http://www.chevening.org/study/uk_universities.

Кстати, Британский Совет администрирует не только Chevening, но и другие программы. Их список можно посмотреть здесь: <http://www.educationuk.org/global/articles/scholarships-financial-support/>

Принцип работы таких стипендиальных программ везде практически одинаков. Расскажу на примере стипендии Chevening. Сначала идет конкурс документов, где нужно предоставить апостилированные, нотариально заверенные документы о предыдущем образовании и мотивационное эссе. Специфика образования и, тем более, отметки не играют никакой роли (если только вы не идете в естественно-научные дисциплины), важен сам факт наличия у вас достаточного количества лет учебы. А вот эссе — главный фактор отбора на этом этапе.



Мой приятель, работавший одно время в отборочной комиссии одного из ведущих британских вузов, дал мне несколько ценных советов по его написанию:

■ первым делом смотрят на структуру — оценивается умение излагать свои мысли логично и последовательно, переходя от одного вывода к другому.

■ важно, чтобы в одном абзаце раскрывалась одна мысль, чтобы он не служил кладбищем сразу для нескольких идей. И к каждой идее прилагалось какое-то ее обоснование, proof — почему вы считаете, что это так?

■ эссе должно показывать широту вашего кругозора: вы ориентируетесь в проблематике той области, которую хотите изучать, видите взаимосвязи, можете привести какие-то факты, наблюдения, сравнения из смежных сфер.

■ эссе обязательно должно заканчиваться выводом, то есть весь ход ваших рассуждений должен к чему-то вести. Самая распространенная ошибка — уложиться в требуемые 2000 слов, оборвав повествование посередине и написав в виде вывода что-то вроде «все вышесказанное свидетельствует о том, что я хочу и могу здесь учиться».

В целом, абсолютно неважно, какую тему вы выберете для своего мотивационного эссе. Важно, как вы выстроите процесс аргументации и насколько полно сумеете ее раскрыть, учитывая ограничение в количестве слов/знаков.

Еще одно формальное требование, которое можно выполнить в то время, пока документы проходят конкурс, это наличие сертификата, подтверждающего знание английского языка. Для Великобритании это означает сдачу языкового экзамена IELTS. Сейчас много спорят на тему, что сложнее: американский TOEFL или IELTS.

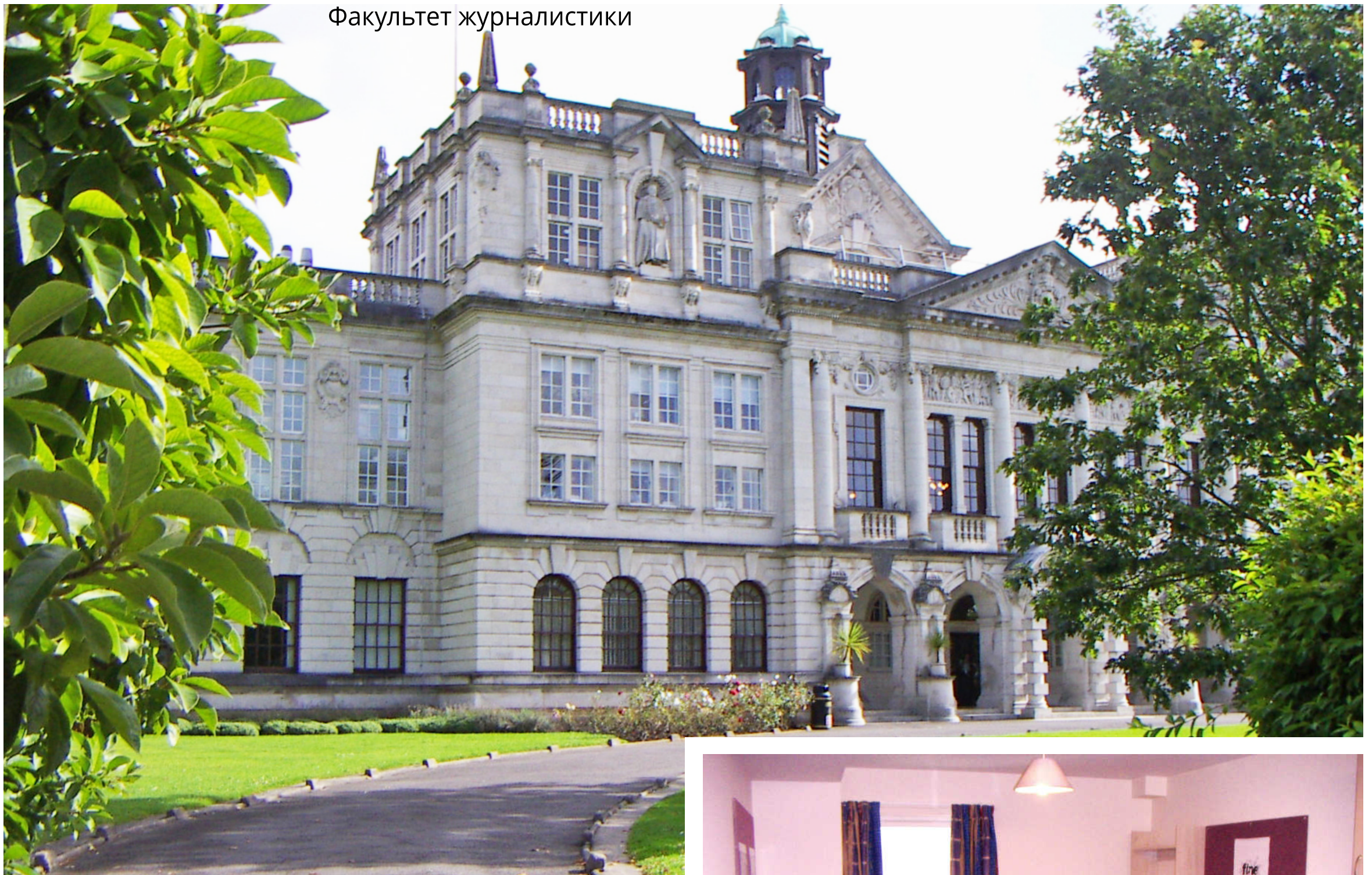


Я сдавала и то, и другое, и могу сказать, что по уровню сложности они не сильно отличаются. Но у каждого есть своя специфика. И, даже прекрасно владея языком, сдать экзамен без подготовки сложно.

В Academic IELTS обычно трудности вызывает раздел Reading, где ответы на вопросы к тексту, особенно касающиеся логических умозаключений, подчиняются очень специфической логике (простите за тавтологию), уловить которую можно только проделав кучу аналогичных упражнений из подготовительного учебника. И еще раздел Writing, где оба задания — описание графика/диаграммы и тематическое эссе — должны выполняться по определенным правилам, и, чтобы выполнить их верно, нужно набить на этих описаниях руку.

Хотя, преувеличивать сложность экзамена тоже не стоит. Подслушивая разговоры в холле Британского Совета, я выяснила, что народ, в среднем, готовится от месяца до полугода, иногда даже работая с преподавателем. Конечно, все зависит от вашего уровня. Но, имея в запасе школьный английский, который не запускался и поддерживался на уровне периодическими разговорными клубами, чтением литературы на языке, я подготовилась к сдаче IELTS за две недели ежевечерних занятий.

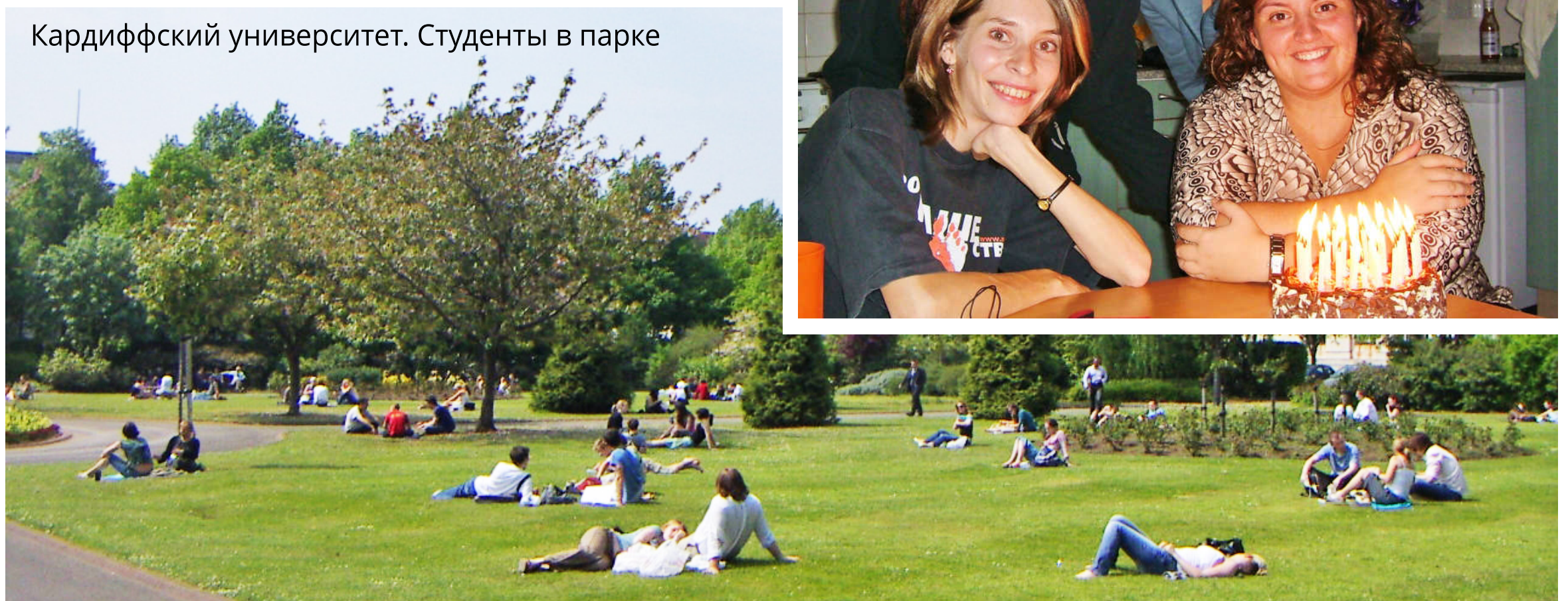
Факультет журналистики



Соседи по квартире



Кардиффский университет. Студенты в парке



Завершающий этап конкурса — собеседование. Оно обычно проходит очно, хотя сейчас все чаще используются сервисы типа Skype или Google Hangouts для общения с претендентами, живущими не в столице и других крупных городах. После возвращения в Россию я несколько раз уже в качестве интервьюера участвовала в собеседованиях с претендентами на стипендию, проводимых Британским Советом.

Могу сказать, что в ходе разговора также оцениваются две вещи:

- ваше понимание своей цели участия в программе и того, насколько она коррелирует с целями самой программы (вы едете пожить и поучиться в другой стране на халяву, прикрываясь благими намерениями, или у вас действительно есть видение, как вы сможете впоследствии применить полученные знания)
- ваше умение излагать свои мысли, отвечать на неудобные вопросы, уровень конфликтности

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ: имейте в виду, что, получив грант от любой организации, вам необходимо будет еще поступить в сам университет. Но это дело не в пример проще. Для поступления в университет нужно заполнить онлайн форму и отправить пакет документов, главным из которых является опять же эссе. Получив подтверждение о том, что я стала стипендиатом Chevening, я отправила документы сразу в пять вузов: а вдруг не поступлю? В итоге поступила во все пять, из которых выбрала главный университет Уэльса — Cardiff University — и магистерскую программу в одной из лучших журналистских школ страны.

Любое обучение, которое финансируете не вы сами, — это история с долгой предысторией. Поэтому задуматься о поступлении в ВУЗ на 2015-2016 учебный год или о стажировке в 2015 году следует уже сейчас.

Легкого вам application process!



Выпускной бал



ЧЕГО ЖДАТЬ, КОГДА ЖДЕШЬ?

«Ждать — быть в ожидании чего, чаять, надеяться;
ожидать, дожидаться, выжидать, поджидать;
готовиться к встрече кого или чего».

Толковый словарь В. Даля



Татьяна Казанцева



Блогер,
путешественница,
автор проекта
«Путешествия,
сделанные вручную».

Мое «ждать» замечательно совпадает с толкованием В. Даля. Ждать — значит готовиться к встрече. Кого или чего — это уж как повезет.

Вот и сейчас. Уже давно за полночь, и если бы не зима, то небо стало бы уже принимать вполне предутренние оттенки. Передо мной изрядное количество открытых страниц на экране компьютера и еще большее количество книг, открытых на нужной странице. Я готовлюсь к нашему следующему семейному путешествию. То есть, по определению В. Даля, уже жду его.

Хорошо ли это? Полезно ли? Или ожидания грозят превратиться в разочарования, когда они вынуждены будут встретиться лицом к лицу с реальностью?

До недавнего времени этого вопроса для меня не существовало. Предвкушение путешествия, его ожидание и особенно подготовка к нему всегда были для меня едва ли не большей радостью, чем само путешествие.

И все же довольно часто приходится слышать: не оправдал наших ожиданий. Это было совсем не так, как мы себе представляли. Это было сплошное разочарование. Или наоборот: мы даже представить себе не могли, как там здорово. Превзошло все наши ожидания.

Речь всегда шла об ожиданиях и о том, как они соотносятся с действительностью. Это соотношение во многом определяет итоговое впечатление, финальную оценку, плюс или минус.



Так насколько же наши ожидания влияют на путешествие, его течение и на впечатления, которые это путешествие порождает?

Если вы можете похвастаться тем, что абсолютно все ваши поездки складывались именно так, как вы и предполагали, как планировали, знайте — вы принадлежите к счастливому меньшинству. Для большинства из нас верно другое. Время от времени случается так, что поездка нас разочаровывает. Или мы сами себя разочаровываем, создавая ожидания и не получая потом их воплощения. Время от времени надежды, которые мы возлагаем на поездку, увы, так и остаются пустыми, несбывшимися надеждами.

Мы планируем путешествие задолго (или не слишком) до его старта. Тщательно прорисовываем в воображении его детали, больше похожие на идеальные журнальные фотографии. И помещаем в эту чудесную картинку себя, конечно же давно заслужившего хороший отпуск.

Нам грезятся прекрасные пейзажи, богатейшие коллекции музеев, меню лучших ресторанов, доброжелательные местные жители. И даже то, как мы по возвращении будем делиться со своими друзьями изумительными подробностями нашего идеального приключения.

Вот только жизнь вряд ли станет строго следовать нашим планам и чаяниям. Далеко не каждый город и не каждая местность готовы выглядеть так, как их глянцевый образ в журнальной статье. Местные жители могут оказаться грубыми, погода непредсказуемой, а картина, которую вы мечтали увидеть «живьем», могла отправиться на выставку на другой конец света. В конце концов мы можем заболеть или расстроиться по вполне объективным причинам.

Разочарования. Они бывают такие разные. Кто-то остался недоволен уровнем сервиса в отеле, кого-то подвела погода или нашествие ядовитых медуз. А бывает и так, что человек переживает настоящий кризис путешественника.

За плечами десятки стран, сотни храмов, несколько покоренных вершин и отснятых водопадов. Казалось бы: у тебя есть опыт и знания, и столько еще неизведанного осталось на планете. Но нет. Перспектива окунуться в непознанное уже не кажется такой захватывающей.

В чем причина? Не знаю. Наверное, не стоит искать смысла в перемещении из одной точки координат в другую. Нужно искать (или видеть?) смысл на ином, более глубоком, личном уровне. Там, где все упирается в емкое слово «зачем».

Вероятно, вы видели фильм [«Отель «Мэриголд». Лучший из экзотических»](#). Если нет, обязательно посмотрите. Очень светлый, очень теплый и очень жизнеутверждающий фильм. В нем есть все: и ожидания, и разочарования, и поиски смысла, и поиски себя.

Небольшая группа британских пенсионеров получает (и по разным причинам принимает) предложение переселиться в образцово-показательный дом престарелых в индийском Джайпуре. Прибыв на место, они обнаруживают, что отель «Мэриголд» в реальности далек от жизнерадостной картинки в рекламном буклете. Жизнь не спешит оправдывать радужные ожидания героев на то, что все их проблемы разом остались в прошлом, а на смену им придет долгожданный душевный покой на фоне идеальных экзотических декораций.

Чтобы смириться с бытовыми неудобствами и вернуть себе способность чувствовать жизнь и наслаждаться ею, героям пришлось отпустить прошлое и примириться с настоящим.

Что же делать нам, чтобы не позволить иллюзиям разрушить радость и удовольствие, которые способно подарить путешествие? Кто-то из героев фильма, рассуждая о жителях Индии, говорит: «Они воспринимают жизнь как привилегию, а не право». Возможно, в этом секрет?

Или, может быть, разумнее было бы «опустить планку» и перестать мечтать о несбыточном? Возможно, истина в том, что мы всегда слишком многого ждем, а когда жизнь не спешит выделять

нам желаемое по утвержденному нами плану, мы чувствуем себя обманутыми.

Что если выход в том, чтобы настроить себя на худший вариант развития событий? Если мы не ждем ничего хорошего, то мы и не расстраиваемся, когда ничего хорошего с нами не случается. А уж если что-то все же происходит, то мы воспринимаем это как приятный сюрприз. И мы счастливы?

Логика в этой теории, безусловно, есть. Но, по правде говоря, лично мне совсем не хочется считать эту теорию верной: я не готова отказаться от оптимистических ожиданий. Ожидание само по себе способно сделать счастливым.

В одном из [TED выступлений психолог и нейробиолог Тали Шарот](#) рассказывает о любопытном эксперименте, проведенном в группе студентов. Студентам предложили представить, что они получат страстный поцелуй от кого-то из знаменитостей. Затем студентам задали вопрос: сколько они готовы заплатить за такой поцелуй, если они получат его немедленно, через 3 часа, через 24 часа, через 3 дня, через год или через 10 лет. Оказалось, что больше всего студенты готовы заплатить за поцелуй, который случится не сразу, а через 3 дня. Они были готовы платить за то, чтобы ждать. Почему? Потому что если они получают поцелуй сразу, то на этом все удовольствие и заканчивается. А если предстоит трехдневное ожидание, то в эти три дня можно мечтать и представлять себе грядущее замечательное событие.

Предвкушение делает нас счастливее. По той же причине люди больше любят пятницу, а не воскресенье.

Так где же выход? Мы же знаем, что чересчур оптимистичные ожидания скорее всего не выстоят при встрече с реальностью.

Решение, мне думается, как всегда где-то посередине. Вряд ли нам удастся оставаться в наших планах на 100 процентов реалистичными. Кто же возьмется судить о справедливости и достоверности наших суждений?



Но кое-что предпринять все-таки можно.

Во-первых, к предстоящему путешествию стоит как следует готовиться. Знания в какой-то степени оградят вас от нелепых и неприятных случайностей и сделают путешествие более насыщенным, ярким и осознанным.

Во-вторых: планируя поездку и составляя списки того, что бы вы хотели увидеть и предпринять, не переусердствуйте. Слишком жестко выстроенный график лишает свободы и неминуемо ограничивает восприятие нового места. Оставьте себе простор для импровизации. «Путешественник видит то, что видит. Турист видит то, за чем приехал». (Г. К. Честертон).

И последнее и, наверное, самое главное — постарайтесь быть гибкими и открытыми. Это значит, хорошо бы научиться быть готовыми (и хотеть этого!) пробовать новое, воспринимать новые образы и новые идеи.

Путешествие — тот самый случай, когда мы оказываемся в ином окружении: другие люди, другие культуры, другие виды за окном. Нам предоставляется бесконечная череда возможностей, и все, что нужно сделать — это открыться и принять их.

«В конце концов все будет хорошо. А если не хорошо, тогда это еще не конец» — очень простая и очень мудрая формула оптимизма и веры от героев отеля «Мэриголд».

Мультимедийный журнал

ОСТРОВ СИЛЬНЫХ

Истории про людей,
сильных не только телом,
но и духом,
авторские статьи
на тему ЗОЖ,
тренировок,
саморазвития.

OstrovSil.ru



30 days experiences

30 days — 30 experiences —
это авторский проект [Сергея Сухова](#),
реализуемый совместно
с журналом «Жить интересно!»

sukhov.com/blog

Быть любознательным!

Весь проект родился из любознательности и любопытства, из моей любви задавать вопросы другим людям и самому себе. В 30/30 это будут вопросы об управлении жизнью, путешествиях, приключениях, маркетинге, бизнесе, прикладной философии, кулинарии, музыке, познании, гаджетах, книгах, футуризме, фильмах, напитках и о многом другом.

Формат сериала

Я открыл свой первый блог в ноябре 2009 года. Весь последующий опыт его ведения показал — равномерный ритм публикаций на протяжении длительного периода времени для меня подходит слабо. Мне ближе «сериальный» подход с четко выраженными сезонами. Проект 30/30 задуман как первый сезон такого сериала.

Материалы проекта будут публиковаться в журнале «Жить интересно!» ([на сайте](#), непосредственно в журнале и в его приложениях для [iOS](#) и [Android](#)). По итогам проекта выйдет электронный альманах.

Почему 30 дней?

30 дней — продолжительность основной части проекта, фоном для которого будет наше [путешествие](#) по Азии, Австралии и Океании. Его старт состоялся 9 февраля 2014 года. Генеральным партнером путешествия выступила компания [Singapore Airlines](#).

Герои

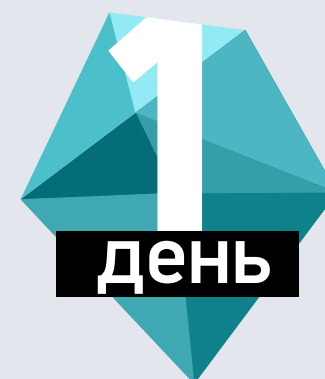
Мы предложим вашему вниманию 15 [интервью](#) с фантастически интересными людьми. Каждый из них достиг выдающихся успехов в своей области (от путешествий и бизнеса до чемпионатов мира). Вы удивитесь!

Мечта

Мне бы хотелось, чтобы проект 30/30 стал платформой для взаимодействия людей, которым хочется жить осмысленной, созидательной и радостной жизнью.

Пожалуйста, присоединяйтесь к нам.
Пишите комментарии, присылайте свои истории.





Мелвин Нг:

Выходить мыслями за заданные рамки

В декабре 2013 года я был в очередной раз в гостях у авиакомпании Singapore Airlines. Мы наслаждались кофе в новом московском офисе компании и беседовали с Мелвином Нг, главой российского представительства. Мы обсуждали самые разные вопросы. Предлагаю вашему вниманию часть этого разговора.

О родном Сингапуре

— Мелвин, Вы любите путешествовать?

— Да, разумеется, путешествовать я люблю. Путешествую ли я? Обычно люди отправляются в другие страны в отпуск — на неделю, месяц, самое большее на два. В моем случае это больше, чем путешествия: я уезжаю в другие края года на два-три, где приходится приспособливаться к новой культуре, где нужно узнать и полюбить новую страну, менталитет. И, думаю, это замечательно! И очень ценю свою работу, которая дарит мне такую возможность. Да, мне нравится путешествовать, хоть возможно, с вашей точки зрения это не путешествия... Еще одна причина интереса к путешествиям следующая: Сингапур — это страна строгих правил и порядков. Люди привыкают жить и мыслить в определенных созданных рамках, и творческому началу развернуться довольно сложно. А когда выезжаешь в другие страны, там многое по-другому, и это заставляет твой ум работать, выходить мыслями за заданные рамки. А мы-то так привыкли думать в заданных рамках. Я это серьезно... А за границей ты сталкиваешься с чем-то иным, что заставляет тебя взглянуть на вещи по-новому.

— Что бы Вы посоветовали посмотреть в Сингапуре? Пожалуйста, назовите три самых интересных места.

— Три места... Во-первых, я бы порекомендовал зоопарк. Я был в зоопарках Пекина, Шри-Ланки, да и в Москве тоже был. И считаю, что наш зоопарк действительно мирового класса, и его посещение — это целое приключение. Неподалеку от зоопарка, буквально недавно, было открыто Речное сафари.

Второе место... Мне лично нравится Universal Studios на Сентозе. Многие считают наш развлекательный парк маленьким. Но, на мой взгляд, так он компактный, а не маленький. В других странах существуют огромные тематические парки Universal Studios, например, в Японии или США, в которых от одного аттракциона до другого надо идти минут пять, а у нас все компактно. И я бы рекомендовал наш парк Universal Studios.

Третье место — Ботанический сад. Он действительно прекрасен. Там много оранжерей. Это место напоминает мне о моем детстве. Я жил не с родителями, а с бабушкой и дедушкой, и каждую неделю на выходные мои родители брали меня и сестренку в Ботанический сад.

Еще одна природная достопримечательность Сингапура называется Сунгей Булох (Sungei Buloh). Это местечко находится в стороне от популярных маршрутов, мало кто из туристов знает о нем. Это естественный заповедник на территории самого Сингапура, где обитают птицы, ящерицы, крокодилы и другая живность... Мне нравится это место, хотя там много комаров, и надо брать с собой репелленты. Но место красивое. Оно находится в западной части Сингапура.

— Где посоветуете поехать в Сингапуре?

— Район Ист Кост, ресторан морской кухни «Джамбо» (Jumbo). Там очень вкусные морепродукты — креветки и крабы.

Об интересной жизни

— Из каких составляющих для Вас складывается интересная жизнь?

— Интересная жизнь... Много времени на путешествия. Думаю, что все мы живем жизнью полной эмоционального

напряжения, стрессов, особенно здесь, в мегаполисе. Поэтому для меня интересная жизнь — это когда ты уходишь, хоть ненадолго, от этого давления, стресса и испытываешь что-то совершенно новое и после уже с новой энергией возвращаешься назад... И еще я могу добавить, вашу жизнь считаю тоже интересной и увлекательной.

— Говоря о смене окружающей действительности, Вы имеете в виду определенное место или умение войти в какое-то особое состояние?

— Это скорее что-то внутри. Если говорить о планах, то я хочу заняться медитацией.

— Какого рода медитацией?

— Такой, которая позволяет еще лучше сосредоточиться. Есть медитации разного рода: одна для релаксации, а другая для концентрации разума, вот про нее-то я и говорю. Она работает следующим образом: ты не убегаешь от проблемы, а сосредотачиваешься на ней и принимаешь ее, как старого знакомого, берешь ее себе в друзья. Это своеобразная философия. Довольно интересная. Моя жена практикует этот вид медитации и считает данную практику действительно хорошей и полезной, даже сон стал лучше.

— Пожалуйста, расскажите немного о своих интересах.

— Мне нравится спорт, разные его виды. Жаль, что я не могу достаточно часто заниматься любимыми видами в Москве. Я играю в баскетбол, бадминтон, футбол, а сейчас я стараюсь овладеть сноубордом на хорошем уровне. Меня больше привлекают виды спорта на открытом воздухе, а не в помещении. А вот медитация, как вид занятий внутри помещения, я считаю, привнесет в мою жизнь баланс.



15 335 км

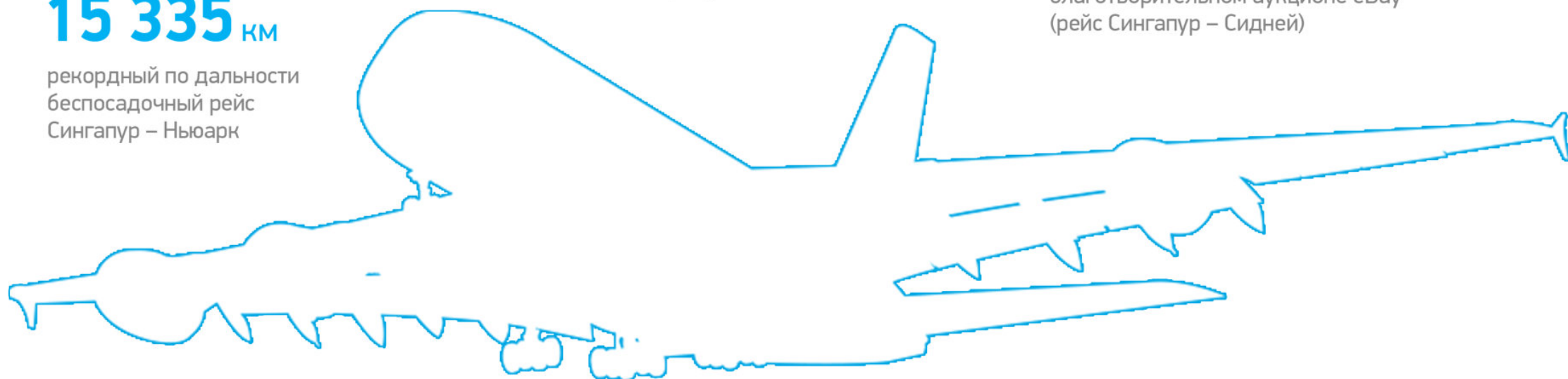
рекордный по дальности беспосадочный рейс Сингапур – Ньюарк

Singapore Girl

первый авиаперсонаж Музея восковых фигур Мадам Тюссо

100 380 \$, 2 пассажира

самый дорогой в мире авиабилет, купленный на благотворительном аукционе eBay (рейс Сингапур – Сидней)



A380, 471 место

первый полет на крупнейшем в мире авиалайнере (рейс Сингапур – Сидней)

Simulated Aircraft Cabin

первая в мире барокамера для вкусового тестирования блюд, предлагаемых на борту

— Если бы у Вас была возможность выбрать себе в качестве компаньона для путешествия любого человека на планете, то кого бы Вы выбрали? Это может даже исторический персонаж. Но членов семьи давайте исключим, чтобы увеличить интригу. Итак, с кем бы Вам было максимально интересно провести время?

— Непростой вопрос вы мне задали... Если родственников, друзей нельзя.... Я могу взять вымышленного персонажа?

— Конечно!

— Вот, внезапно пришло ко мне... Вы смотрели фильм «Железный человек»? Я просто подумал, что путешествие с Тони Старком и Пеппер Поттс было бы действительно интересным. Вот их я бы взял себе в спутники.

Об авиакомпании

— Теперь давайте немного поговорим про авиакомпанию. Как получить «королевское обслуживание» на борту самолета?

— Прежде всего, следует сказать, в самолете представлены салоны разного класса, и продукт, безусловно, отличается в зависимости от класса обслуживания. Однако должен заверить вас, что предлагаемые нами питание, дизайн кабин, сервис и прочие вещи для создания комфорта — все это разработано для каждого класса в отдельности, порядок обслуживания для

каждого класса тщательно продуман. То есть ни в коем случае нельзя сказать, что в салоне первого класса и бизнес-класса обслуживание на высоком уровне, а пассажиры экономкласса нам безразличны. Очень много усилий вложено в создание каждой детали, и безупречный сервис вас ждет в каждом классе обслуживания.

Стоит отметить, что в наши дни конкуренция в индустрии авиаперевозок стала весьма острой и постоянно увеличивается. Многие стараются предложить наибольшее количество развлекательных опций, самые широкие кресла, самые большие самолеты, самый большой флот. В «Сингапурских Авиалиниях» мы по-прежнему сосредотачиваем наши усилия в первую очередь на том, чтобы все предлагаемые услуги максимально соответствовали запросам наших пассажиров. Мы не стремимся стать самыми первыми в плане больших цифр, но стремимся предоставлять клиентам наилучшее, индивидуальный сервис на борту и исключительный уровень внимания. Именно эту мысль мы хотим донести до широкой публики в наших маркетинговых проектах.

— Далее хотелось бы перейти к вопросу питания... Слышал много восторженных отзывов о кухне на борту Singapore Airlines. Что бы лично Вы порекомендовали попробовать?

— Не знаю, известно ли вам, что у нас есть Международный кулинарный совет, в состав которого входят девять всемирно известных шеф-поваров, обладателей



звезд Мишлен. Предлагаемые ими фирменные блюда отмечены в меню особым знаком и обновляются на регулярной основе. Безусловно, блюда от шеф-поваров предлагаются и на рейсах из Москвы: в Сингапур и Хьюстон.

Что бы лично я советовал попробовать? Поскольку я долгое время живу далеко от Сингапура, то порой скучаю по азиатской кухне, и в полете я предпочитаю блюда этой кухни. На рейсе из Сингапура в Москву я люблю заказывать «дим-сам». Блюдо немного похоже на русские пельмени. Также — морковный пирог. Но это не такой пирог, какой пекут на Западе, а китайский. Морковь разминают в пюре и обжаривают на сковороде. Снаружи хрустит, а внутри — мягкий. В прошлом, когда я работал в Сингапуре и летал за границу в командировки, в самолете я заказывал что-то из западной кухни... говядину, она мне нравится больше всего. У нас подают отличную тушеную говядину в стиле Meurette. А создатель этого блюда — француз Жорж Блан.

Также один интересный момент. Вы знаете, что вкус еды отличается во время полета? Еще один факт, которым мы гордимся — это специальная барокамера, где воссоздается атмосферное давление в салоне самолета на высоте, и у нас есть возможность проводить вкусовое тестирование всех вин и блюд.

— Расскажите, пожалуйста, о подготовке стюардесс в Singapore Airlines. Как девушки становятся Singapore Girl?

— У нас установлен весьма тщательный процесс отбора. В головном офисе создана экспертная комиссия — люди очень опытные в деле отбора бортпроводников. Они смотрят на самые разные черты кандидатов: как те говорят, как ведут себя и т.д. В экипажи мы включаем представителей разных стран: Индии, Кореи, Японии. А еще мы приглашаем консультантов по вопросам культуры, потому что одни действия, считающиеся вежливыми в культуре одной страны, могут показаться невежливыми или даже грубыми в другой. Так что в составе комиссии у нас есть и «местные» консультанты. После отбора девушке предстоит пройти учебный курс продолжительностью три с половиной месяца. Думаю, что наш учебный курс для бортпроводников самый длительный среди курсов всех авиакомпаний.

— Чему учат будущих Singapore Girl?

— Учат многому. Учат уходу за внешностью, умению подавать изысканные блюда, навыкам сомелье. Безусловно, есть курс по основам медицинской помощи и по плаванию. Тренировку в воде девушки проходят в саронг-кебайе — в своей униформе. В экстренном случае посадки авиалайнера на воду они должны уметь спасти пассажиров и спастись сами. А еще они изучают основы самообороны.

— Они изучают иностранные языки?

— Конечно! Бортпроводников отбирают и по знанию языков, а также предлагают учить новые языки. Есть знатоки французского, немецкого. Что касается китайского

и его диалектов — у нас есть экипаж со знанием китайского. Есть и члены экипажа, хорошо владеющие японским языком.

— Сколько лет можно работать бортпроводником?

— Мы заключаем договор на пять лет с последующим возобновлением. Компания заинтересована в продлении договора с сотрудниками, показавшими высокое качество работы и лидерские качества. И некоторые из бортпроводников, особенно мужчины, работают довольно долго. Среди них встречаются сотрудники, которым уже исполнилось пятьдесят пять. Есть у нас и те, кого мы называем «вернувшиеся мамы». После декретного отпуска и рождения ребенка женщина возвращается на работу, а особо ценных сотрудниц мы просим вернуться.

— Вы очень много улыбаетесь, очень позитивный человек. А сможете рассказать какой-нибудь анекдот, забавную историю из сферы авиации?

— Есть история из жизни. Не моя. Моего приятеля из другой авиакомпании. Он работал бортпроводником. Вышел на рейс. Среди пассажиров было много людей из сельской местности. Многие из них летели на самолете впервые. Вскоре они открыли для себя, что для того, чтобы позвать бортпроводника, нужно нажать на кнопку рядом с системой индивидуальной вентиляции. Один из пассажиров встал, нажал на кнопку и прокричал в вентиляционное отверстие просьбу принести ему кока-колы. Крик был громким, и просьба была услышана... всеми. И кока-кола была принесена. Минут через десять он повторил свой заказ... На этот раз ему разъяснили, что надо просто нажать на кнопку, а кричать ничего не надо, подойдет бортпроводник и исполнит вашу просьбу. «Но в прошлый раз это сработало, и кока-колу мне принесли!» — отвечал пассажир.

— Если бы я попросил Вас охарактеризовать Singapore Airlines одной цифрой, то какую цифру (число) Вы бы назвали?

— Хотелось бы сказать номер «один», но это прозвучало бы как «клише». Одно число... я бы сказал «восемь».

— Почему?

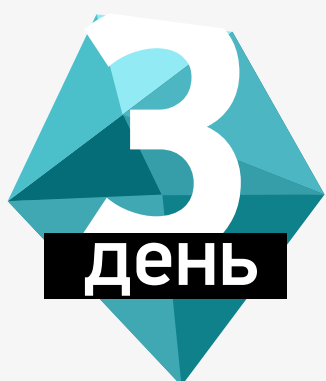
— Singapore Airlines — азиатская компания. Для нас «восемь» — это счастливое число. Мы первые, кто совершил полет на Airbus A380, и здесь есть цифра 8. Кроме того, я часто сталкиваюсь с этим числом в своей карьере. Приведу пример. Когда я пришел в компанию более десяти лет назад, то отдел продаж и маркетинга находился на восьмом этаже. Вот видите, что число восемь приносит удачу. И подходит нашей компании. А в России ведь цифра семь считается счастливой?

— Да, цифра «семь», но мое любимое — тоже «восемь», символ бесконечности, и все основные события в моей жизни связаны с цифрой 8 — происходят 8, 18 или 28-го. А теперь финальный вопрос... Что Вам привезти из Сингапура?

— Фотографии! Фотографии, где будут все незабываемые впечатления от путешествия.



Радислав Гандапас: Главная ценность — свобода



За много лет знакомства с Радиславом Гандапасом я задал ему, наверное, сотни вопросов на самые разные темы. Сегодня предлагаю вашему вниманию запись нашего недавнего разговора. Но перед этим все-таки представлю вам своего собеседника.

Радислав Гандапас — самый известный в России специалист по лидерству. Автор 6 книг и 10 фильмов по лидерству и ораторскому искусству. Самый титулованный бизнес-тренер России, единственный в стране трижды был признан лучшим в профессии по результатам года. Лауреат Книжной премии Рунета 2013.

О стиле жизни

— Какое название подошло бы для Вашего стиля жизни? В чем его (стиля) особенности? Какие прилагательные лучше всего подходят для описания Вашего стиля?

— Первое, что пришло в голову — карусель. Часть предметов — статичные: дом, семья, я сам. Остальное — пробегает перед глазами: города, люди, тренинги. Правда, если смотреть долго, многое, спустя время повторяется: те же города, те же люди, те же тренинги. Но бывает, что с новым поворотом карусели появляются новые детали: меняются города, обновляются люди, улучшаются тренинги. Карусель.

— Весьма механическая конструкция нарисовалась. Получается не уставать от повторений? Есть какой-то смысл в этой карусели?

— Цикличность присутствует во всех сферах жизни. Вообще наша жизнь скорее похожа на спираль, чем на прямую. Поэтому метафора «карусели» здесь более уместна, чем «трамвая», например.

— Как Вы подбираете себе одежду? На каких критериях основываетесь? Какие бренды предпочитаете для работы и для отдыха?

— Это не праздный вопрос. Человек такого уровня занятости, как я, должен находить способы экономить время. Это позволяет сделать сосредоточенность на марках, которые, в целом, подходят. И не тратить времени на остальное. Если говорить о классических костюмах и рубашках, я их шью на заказ. Лучше всех в Москве это делает мастерская [UnicoS](#). Правда, шьют все равно в Италии. Крайне редко делаю исключения, покупая готовый костюм. Обувь предпочитаю [Prada](#), [Testoni](#) или английские ботинки. Там много хорошей обуви. В повседневной одежде мне проще назвать бутики, в которые я даже не захожу — это [Dolce&Gabbana](#), [Armani](#) — у них нет ничего для меня. Прямо на меня, как по мерке, шьют [Prada](#) и [Corneliani](#). Причем, последняя стала для меня открытием последнего времени. Эта марка всегда позиционировалась, как одежда для зрелых мужчин, к которым я себя не относил. Но теперь у них много одежды для мужчин помоложе, к которым я себя отношу. Недавно приобрел несколько прекрасных вещей, которые ношу, почти не снимая. Откровенно говоря, я крайне редко покупаю одежду. Моего терпения в магазинах хватает на полчаса-час, поэтому мне нужно прийти, четко понимая, что ищу, найти это и мигом бежать. Времени в Москве, как правило, мало, поэтому чаще покупаю что-то в поездках. Две-три новые вещи, как правило, не больше. К сожалению, мне трудно расставаться с привычными вещами, поэтому в моем гардеробе много вещей, которые давно пора отдать нищим.

— Как Вы выбираете еду? Ваши любимые напитки?

— В моей семье работает повар. Каждый из нас обозначил ей предпочтения, и она подбирает меню, исходя из этого. Я тяготею к вегетарианству, очень люблю всякие каши, салаты, овощные супы, пеннеарабиата. Все это есть на моем столе, но... 200 дней и ночей я провожу в дороге.

Так что мне приходится, порой, довольствоваться тем, что может предложить [Аэрофлот](#) и отель. Однако в последнее время все чаще вспоминаю бессмертные слова: «Уж лучше голодать, чем что попало есть...». Что касается напитков, я с удовольствием выпиваю в день литра полтора-два воды, а когда веду тренинг, то и три. Люблю кофе, но почти не пью чая. Последние год-полтора у меня что-то происходит с вкусовыми рецепторами, что повлияло на мой выбор напитков. Все пиво мне стало на один вкус. И это неприятный вкус. Практически не могу проглотить водку. Даже самый изысканный коньяк или ром для меня сейчас неприятны на вкус. С винами пока непонятно. Исторически мы — не винные люди. Рецепторы еще предстоит натренировать. Благодаря жене, стал пробовать шампанское, которого раньше не пил вовсе. Научился отличать хорошее и очень хорошее. Из крепких напитков могу с удовольствием попить граппу, выдержанную в винных бочках. У меня всегда в запасе несколько таких. А для разбитной вечеринки лично мне больше подходит текила темных сортов.

— Важен ли для Вас способ передвижения? Какие виды транспорта Вы предпочитаете? Почему?

— Я постоянно летаю самолетами и на эти вопросы отвечаю в аэропорту. Я умею работать со своими состояниями. И поскольку моя работа подразумевает необходимость посетить порядка ста городов в год, я решил полюбить путешествия самолетом. А вообще я люблю кататься на всем двухколесном: велосипед, скутер, мотоцикл. Скутер мне вообще представляется воплощением свободы: для полиции и парковщиков его не существует. Но двигается он в городском режиме быстрее и проворнее других. Очень люблю на своей машине ехать какой-нибудь дальнотой вдвоем с женой, или всей семьей. И чтобы обязательно термос с кофе и бутербродами на ходу. Мы так не раз катались до Санкт-Петербурга, в Финляндию, в Ярославль, до Украины и по Украине. Чуть дети подрастут, и проедем по всей Америке.

Об управлении собой

— Какие эмоции Вы любите? Каких, наоборот, стараетесь избегать?

— Я считаю, что эмоции — лишь внешнее проявление внутреннего состояния. Человеку свои состояния подвластны, но большинство считает, что состояния возникают самопроизвольно и им необходимо «выпускать эмоции». Я давно заинтересовался темой управления своим состоянием и вряд ли бы смог так жить и работать, как сейчас, если бы не научился. А с тех пор, как я увлекся гольфом, это стало еще проще — в гольфе управление состоянием едва ли не главное.

— Что Вы называете управлением состояниями? Как Вы это делаете?

— Есть способы разогнать психику, возбудить себя. Есть способы затормозить, успокоить. Есть способы сконцентрировать внимание, есть способы расфокусировать. Даже есть способ обратить гнев в радость.

О путешествиях

— Вы как-то сказали, что более 200 ночей в год проводите вне дома. Как Вы адаптируетесь к новым местам? Что-то меняете в номере отеля? Какие отели предпочитаете?

— В отелях я не меняю ничего. Стараюсь занять минимальное место, как бы, обозначая этим, что я очень ненадолго. В моем райдере написано, что лучше забронировать средний номер в хорошем отеле, чем хороший номер в среднем отеле. В деловых поездках предпочитаю лаконичные бизнес-отели. Мне не нужны излишества, но необходимое должно быть. Большая кровать с удобными подушками и одеялом. Наглухо зашториваемые окна. Полная тишина днем и ночью. Возможность регулировать температуру и открывать окна. Достаточный простор для физических упражнений. Просторная душевая с плотным потоком воды и быстрым переходом от горячей к холодной и наоборот (для закаливающих процедур). На первом месте удобство, скорость обслуживания, неброскость. В поездках же на отдых люблю отели необычные и, прямо скажем, роскошные. Или небольшие бутик-отели. Здесь оригинальность, запоминаемость и эстетика — на первом месте. Но должен особо отметить, что отель — это не стены, трубы и ковры. Отель — это, в первую очередь, — люди. И бывает так, что огромные инвестиции в интерьеры напрочь обесценивают невнимательные, небрежные, некомпетентные сотрудники. А вот убогость интерьеров профессионализм персонала не спасает.

— Что Вам требуется для ощущения полного комфорта в новом месте (новом городе, новой стране)?

— Хорошая книга, свежая идея и возможность ее записать.

— Получается, Вы человек как бы внутреннего комфорта? Внешние обстоятельства менее важны?

— В последнее время я становлюсь все менее зависимым от внешних обстоятельств.

— Если бы у Вас была возможность выбрать себе в качестве компаньона для путешествия любого человека на планете, то кого бы Вы выбрали? Это может даже исторический персонаж. Но членов семьи давайте исключим, чтобы увеличить интригу. Итак, с кем бы Вам было максимально интересно провести время?

— Я никогда не знаколюсь в дороге, а если встречаю знакомого, стараюсь в пути минимизировать общение.

Короче, я выбираю себя самого. Я так редко бываю наедине с собой, что предпочел бы насладиться этой роскошью.

Об интересной жизни

— Что для Вас лично означает словосочетание «жить интересно»? Из каких компонентов складывается интересная, насыщенная жизнь?

— Достаточно трудно, чтобы не заскучать. Но достаточно легко, чтобы не сломаться. Должен быть труд за гранью. Но должно быть достаточно времени на отдых, удовольствия и близких. В работе должны все время появляться непокоренные вершины. Только карабкаясь на них, мы можем получать удовольствие от деятельности. В отдыхе должно быть разнообразие и развитие. Именно поэтому я на отдыхе всегда осваиваю новые навыки.

— Как бы Вы описали свои ценности? Что для Вас является важным, значимым?

— Это легко определить, если послушать мои выступления на тему лидерства и личного развития. Я пришел к пониманию, что главной ценностью человека является свобода. А свобода ничего не стоит, если человек не может самостоятельно распоряжаться своим временем. Таким образом, задачей становится расширение границ свободы через высвобождение времени. Кто-то может сказать: «А почему не названы семья, дети?». А потому, что для семьи недостаточно номинального папы — у него должно быть время на детей. Именно время, которое он без спешки, не отвлекаясь, может им посвятить. Многие отцы считают своей функцией относительно семьи обеспечение материальных возможностей. Этого никто не отменяет, но нашим детям нужны не только наши деньги, но и мы сами. Поэтому для меня задача переформулировалась так: высвободить достаточно времени для семьи, отдыха, спорта, путешествий и саморазвития за счет повышения эффективности использования рабочего времени. Иными словами, зарабатывать больше, работая меньше. Очень хорошо, что прозвучал вопрос о ценностях. Они лежат в основе мотивации человека, его целей и его энергии.

О странном

— Вы, конечно, знаете про теорию реинкарнации (перерождений). Не будем сейчас обсуждать ее истинность. Мой вопрос о другом. Предположим, у Вас возникла возможность прожить еще одну жизнь. Какую жизнь Вам было бы интересно прожить? Кем бы Вы хотели быть в этой жизни? Договоримся, что бизнес-тренером быть второй раз нельзя.

— Если бизнес-тренером нельзя, то зачем тогда жить? В следующей жизни я хотел бы петь. Не просто голосить, а чтобы это было моей профессией. Мне кажется, что хороший певец возносится в такие запредельные сферы, в какие никому из живущих не вознестись. Во всяком случае, когда я смотрю на лица оперных певцов, я в это очень верю.



— Раз уж мы заговорили на подобные темы, тогда разрешите задать еще более странный вопрос. Многие народы верят, что у каждого человека есть тотемное животное, являющееся его своеобразным покровителем. Есть ли какое-либо животное, птица, насекомое... с которым Вы бы могли себя ассоциировать? Почему?

— Моим любимым животным, сколько себя помню, был тигр. Видимо, мне хотелось быть сильным, но красивым. Добрым на вид, но опасным в схватке. Умным, но скромным. Заботливым, но независимым. И, наверное, мне хотелось бы быть занесенным в Красную книгу — быть редким видом.

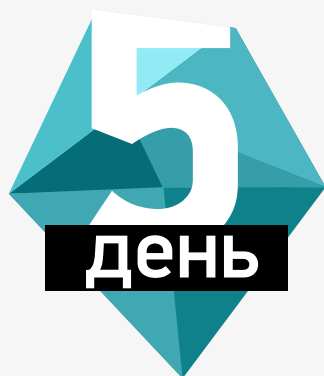
— Есть ли какое-нибудь историческое событие, в котором Вам хотелось бы принять участие?

— Я не верю в значение глобальных исторических процессов, которые протекают без личностной трансформации людей. По большому счету, несмотря на смену социально-экономической формации, мы как народ, остались обществом советских людей. С ценностями советских людей, с отношением к себе и миру советских людей, с этикой и моралью советских людей. Ничего удивительного, что за пару десятков лет мы сумели воссоздать некую уродливую копию утраченного рая под названием СССР.

С уродливыми копиями депутатов, членов Политбюро, с уродливыми копиями тогдашних прапорщиков, товароведов и милиционеров, продавцов и официантов. И сами становимся уродливыми копиями самих себя. Самым важным историческим процессом я считаю процесс совершенствования личности человека. И в этом процессе я участвую постоянно. Этот процесс затрагивает меня самого, моих детей, моих партнеров, участников моих тренингов. Я верю, что стремление к совершенству передается от человека к человеку при близком контакте. В этом смысле я участвую и в глобальном историческом процессе. Мы все станем свободными только тогда, когда наберется критическая масса людей с лидерским отношением к жизни. Они «инфицируют» своими идеями всех нас, и мы все выздоровеем от рабства, пропитавшего нашу психологию и идеологию. Я это называю Внутренним Исходом.

▶ Еще почитать

- [Официальный сайт Радислава Гандапаса](#)
- [Блог Радислава Гандапаса](#)
- [Радислав в Facebook](#)
- [Радислав в Twitter](#)



Мой собеседник — **Михаил Юрьевич Кожухов**, журналист, путешественник, ведущий авторских программ, создатель телекомпании «Контраст», президент Клуба путешествий. Многим он известен благодаря серии программ «В поисках приключений», получившей премию ТЭФИ.

Признаюсь, я редко настолько тщательно готовлюсь к интервью так, как готовился к этому диалогу с Михаилом. Почему? Наверное потому, что именно в передачах Михаила я впервые увидел огромное количество тех мест, в которые позже отправился сам. Но поговорить мне хотелось далеко не только о путешествиях... Уверен, вам будет интересно!

Михаил Кожухов:

Ревновать к Копернику!

Про Австралию

— Для разгона начнем с простого вопроса. Вы были в Австралии?

— Нет.

— Почему?

— Не доехал. Людям, которые смотрят телевизор, часто представляется, что ведущий программы — это некое эфемерное создание, дяденька на облаках, который летает на большом дирижабле и выбирает, где бы ему приземлиться. Но жизнь совсем другая. В ней, и в телевизионном производстве, в частности, есть экономика, например. Путешествие в Австралию — это далекая и дорогостоящая поездка... Не сложилось. Руки не дошли. Я много, где не был, кстати. В Турции не был, например.

О бессмертии

— Отвлечемся от темы путешествий. Я недавно читал результаты социологического исследования, в котором людей спрашивали: «Вы хотели бы быть бессмертными?». Подавляющее большинство ответили отрицательно. Причем сказали, что просто не знают, чем себя занять, когда впереди вечность. А Вы бы хотели обрести бессмертие?

— Однозначно, да. Я бы явно нашел, что мне делать. Вот сейчас неожиданно обнаружил, что хочу еще одну жизнь прожить моряком. Никогда раньше не думал о море. Более того, море не люблю. Даже, оказываясь на нем, не купаюсь. Но вот в прошлом году впервые попал на «Крузенштерн». Вернулся и теперь отчетливо понимаю, что что-то в моем текущем состоянии не так. Понимаю, что мое счастье там, в море, а совсем не здесь. Только всяческие общественные связи, обязательства и прочие обременения мешают мне все бросить и устроиться начпродом на «Крузенштерн». Это единственная должность, которую мы с капитаном нашли для меня на корабле и которую я могу занять уже сейчас. Все остальное требует некоторой подготовки.

Конечно, мне бы больше понравилось боцманом. Но там почти 4000 квадратных метров парусов и 38 километров канатов. У всего этого — свое название. Поэтому боюсь, что боцманом пока не потяну.

— Хорошо. Это одна жизнь. Но у нас ведь бессмертие! Какие еще жизни?

— Я бы точно нашел себе занятие! Меня оскорбляет сама мысль о том, что я однажды умру, и всю эту красоту будут рассматривать другие. Мне это категорически не нравится. Поэтому я с радостью останусь подольше.

Чем именно еще заняться подумаю после того, как поступит конкретное предложение о бессмертии.

О странствиях во времени

— Предположим, изобрели одновременно машину времени и механизм мгновенной телепортации (перемещения) в пространстве. Чем Вам интереснее было бы воспользоваться?

— Отправиться в прошлое. Мне всегда хотелось знать, чем занимались мои предки. Не думаю, что там было что-то из ряда вон выходящее. Скорее, вполне обычное. Но мне интересно на них посмотреть, поговорить с ними. Понять, какими они были людьми.

— Вас именно свой род больше всего интересует?

— Пожалуй. Но я бы не отказался и от возможности стать свидетелем каких-нибудь эпохальных событий. Отчего бы не сплавить с [Магелланом](#)? Почему бы не побывать на гладиаторских боях? Или не постоять на кромке Бородинского поля? Соблазнов много!

— Быть во всем этом невидимым свидетелем или поучаствовать?

— Да черт его знает! Думаю, что оказаться на борту у [Магеллана](#) — это заманчивая перспектива. Поэтому можно и участником.

О современности

— Как Вы относитесь к современным молодежным трендам, типа увлечения гаджетами и тотальному сидению в интернете?

— У меня есть такая навязчивая идея... Раньше, еще лет 20 назад, в понятие образованного, культурного, интеллигентного человека входила определенная программа знаний. Она предполагала гораздо более подробное знакомство с русской литературой, посещение премьер спектаклей (причем в нескольких театрах), чтение толстых журналов... Все знали, кто такие [Артур Хейли](#) или [Хемингуэй](#).

Этого всего сейчас нет. Это все выплеснулось вместе с водой, когда мы переодевались для вступления в новый период отечественной истории. И у меня вопрос: «Что пришло на смену этому?». Гаджеты и культура интернета — это то, что на поверхности. Я знаю, что сегодня ценится, например, умение справиться с новым гаджетом, не читая инструкцию. Оно служит входным билетом, позволяющим обозначить свою причастность к определенной категории людей. Но я все равно спрашиваю: «А что еще? Какие другие знания и умения?». И мне ничего в голову не приходит.

Я не говорю, что это хорошо или плохо. Просто размышляю. Мне интересно, что пришло на замену? Мне интересно, что будет происходить со страной, когда ею будут руководить люди, ничего не читавшие, кроме идиотских записей в [Twitter](#).



О ценностях

— Вы романтик?

— Я считаю, что принадлежу к последнему поколению романтиков.

— Кто такие, по Вашему мнению, романтики?

— Это люди, которых туманные, не поддающиеся тактильному ощущению ориентиры могут двигать в разные стороны света. Люди, ставящие перед собой высокие цели. Люди, для которых деньги не являются единственной потребностью и стимулом. Люди, которые ревнуют к Копернику, считая его, а не мужа Марии Ивановны своим соперником. Вот что такое для меня романтика.

Это все сейчас не модно или, как говорят, не в тренде. С позиции подавляющего большинства людей это даже звучит странно. А для меня странно и неестественно противоположное.

— Что для Вас является важным в жизни?

Расскажите немного о Ваших личных ценностях.

— Важные ценности на протяжении последних двух тысяч лет не менялись. Но сейчас мы вступаем в эпоху перемен.

При всей моей материалистичности я понимаю, что Бог, условно говоря, был не дурак. Когда к нему пришел Моисей,

то он попал не в супермаркет. Бог ему не сказал: «Возьми корзинку и выбери то, что тебе надо!». Наоборот, он предложил ему некую программу, которую называют заповедями. Так вот я обнаруживаю, что сегодня даже люди, считающие себя верующими, из этой программы потихонечку начинают выбрасывать разные пункты. Например, соглашаются, что убивать нельзя, а вот украсть что-то — это уже можно. И за это тебе ничего не будет, и в рай попасть это не помешает. Что-то явно происходит с институтом брака. Во всяком случае, библейские постулаты работают уже не очень хорошо.

Итого, в сухом остатке... Библейские ценности пока определяют поведение значительного количества людей, но, повторюсь, наступает эра перемен.

— Это Вы рассказали про глобальные ценности, а мне интересны личные ценности Михаила Кожухова.

— Верность, дружба, искренность, любовь, товарищество... как-то так.

— Откуда такая душевность в Ваших передачах? Откуда столько искренности? Не страшно быть насколько открытым?

— Слово «душевный» я к себе точно не применю. Я достаточно жестокий, холодный и эгоистичный человек. Душевным меня не назовешь никак.

В какой-то момент жизни я обнаружил, что я действительно очень высоко ценю искренность. Прервал некоторые дружеские связи, возраст которых насчитывал десятилетия, только потому, что я в ответ не получал такой же искренности от этих людей. У меня нет к ним претензий. Я на них не обижен. Просто в какой-то момент не захотелось тратить на них время.

Такое внимание к искренности — это мой способ жизни. Он не единственно правильный. Но для меня искренность — это определяющее качество. Я готов простить недостаток ума, отсутствие чувства юмора или другой изъян искреннему человеку. Точно знаю, что в подобных взглядах я не одинок. К примеру, я брал интервью у [Михаила Новикова](#), капитана «Крузенштерна», и задал ему довольно банальный вопрос: «Какими качествами должен обладать человек, чтобы стать капитаном «Крузенштерна?»». Я задал ему этот вопрос, потому что он сам прошел весь путь, начав обычным матросом. К моему величайшему удивлению, первым качеством капитан назвал именно искренность. Согласитесь, это совсем не вяжется с обычным представлением о корабельных порядках?!

— Что такое искренность?

— Искренность... ну, надо в [Wikipedia](#) посмотреть. Шучу. Это очень хороший вопрос.

Искренность — это когда закрытыми для твоих близких друзей территориями, заповедниками остаются только очень-очень личные переживания. Все остальное — это ваша совместная территория — территория вашей дружбы. Это то, где ты чувствуешь потребность в окружающих тебя людях. Это та часть тебя, которую ты готов отдавать. Все то, что открыто. И эта открытость занимает большую часть территории твоей предположительной души.

— А душа есть?

— У меня нет. Но я пользуюсь этим словом для того, чтобы не запутаться в поиске определений для того, что мы имеем в виду.

О предназначении

— Есть ли с Вашей точки зрения у человека какое-то предназначение в жизни?

— Не знаю. Есть единицы, отмеченные талантом или даже гениальностью. Видимо, коллективный здравый смысл их создавал «зачем-то», с какой-то целью. Остальные придумывают свои смыслы сами. И, кстати говоря, тут возникает колоссальное количество ошибок, исправить которые у большинства не хватает мужества и мозгов.

Угадать собственную судьбу — это самый трудный выбор, который выпадает человеку. Это самое трудное испытание в жизни. Очень не просто понять свой путь, свою склонность и реализовать именно ее. Решиться пойти по своему пути. Все прочие выборы подвергаются гораздо более легкой корректировке, даже если это выбор спутника жизни.

Чем старше ты становишься, тем труднее тебе, обнаружив, что ты прирожденный... кто-нибудь, махнуть на все и заняться именно этим. Для такого требуется очень яркая индивидуальность, очень большая свобода.

— То есть получается, что все-таки что-то заложено у нас внутри? Получается, есть предназначение?

— Черт его знает! Человек, который уверенно отвечает на все вопросы, наверняка, идиот.

— Есть ли у Вас концепция, стратегия Вашей собственной жизни?

— Нет, но раньше была.

— А почему теперь нет? Потому что предыдущая исчерпалась?

— Да. Скажу, что для меня это в большей степени имеет отношение к профессии. Я в существенной доле состою из работы.

— Хочется найти новую концепцию?

— Конечно. Без концепции живешь как баклажан. У тебя нет высоких целей. А раз нет целей, то и смыслов нет.

— Получается формулировка концепции — это поиск высоких целей? Что-то уровня «буду конкурировать с Коперником»?

— Да. Причем даже, если ты понимаешь, что сам далеко не Коперник. Образно говоря, между макушкой и потолком должна всегда оставаться дистанция. Только тогда человек продолжает развиваться. Если макушка уперлась в потолок, то человек останавливается. Всегда надо искать комнату с потолком повыше.

Я объясню. В детстве у меня были очень большие мечты. Замах планетарного масштаба. С возрастом, когда стало понятно, что условный «Максим Горький» из меня не получается, задачи стали определяться местами, в которых хотелось работать. Например, в какой-то момент я мечтал работать в лучшей газете страны — в «Комсомольской правде». Через некоторое время действительно стал там работать. Затем захотел побывать на войне. И оказался на войне. Занимался международной журналистикой. Самым лучшим местом в стране, где это можно было делать, был международный отдел «Известий». У меня получилось стать его редактором. Потом появилось телевидение, которое предполагало новые умения. Например, умение лицедействовать, чем я никогда раньше не занимался. Это был такой вызов, который оказался очень интересным. Вот такие были концепты. Не более сложные.

— Что интереснее — исследовать мир или придумать его?

— Я много занимаюсь телевидением. Телевидение — это производство чего-то такого, что нельзя потрогать, создание чего-то мимолетного. Чтобы в этом деле устоять, надо иметь точки опоры. Одна из них для меня — категорический запрет на придумывание миров.

Установка только на изучение. Жизнь надо показывать, а не конструировать. Если у тебя это не получается, иди дальше. Живи мы пару столетий назад, я бы вызвал на дуэль тех придурков, которые на разных телеканалах уже много лет якобы помогают якобы невестам проверять верность якобы их женихов, или показывают якобы экстрасенсов, якобы исцеляющих якобы больных. Вот такое я ненавижу просто. Подобные программы превращают телевизионный эфир в нервно-паралитический газ, разрушающий души, съедают, как ржавчина, нравственность. Это смертельно опасный яд.

Я не люблю, когда о простых вещах пытаются рассказать слишком сложно. О простом надо говорить просто. Журналист должен жизнь изучать, а не придумывать.

О путешествиях и о Клубе

— **Путешествие — это тоже некая форма изучения жизни?**

— Безусловно. Комфортная мне форма.

— **Есть какая-то зависимость от путешествий?**

— За 12 лет непрерывных странствий образовалась привычка «поглощать расстояния».

Наверное, это даже психологическая потребность. Но это не единственный способ самореализации для меня.

— **Расскажите про [Клуб Путешествий Михаила Кожухова](#).**

— По статусу — это туроператор. По смыслу — попытка поделиться с людьми счастьем путешествий. Сделать так, чтобы они перестали завидовать мне и стали завидовать сами себе.

Программы Клуба — это никогда не пляжный отдых, не частные острова или яхты. Это то, что можно назвать именно словом «путешествие». Что такое путешествие? Это не только перемещение в пространстве, но и возможность погрузиться в страну, получить новый опыт, приобрести новые знания, испытать новые ощущения. И, в результате, пополнить свою коллекцию впечатлений.

Путешествие с Клубом — это шанс свернуть с дороги в сельву и посмотреть, как майя делают «прабабушку» современной жевательной резинки именно тем способом, которым они ее делали всегда. Шанс хотя бы один день пожить жизнью африканских бушменов. И многое другое. Самостоятельный путешественник не сможет это найти почти никогда.



— Как стать членом **Клуба**?

— Зарегистрироваться на сайте mktravelclub.ru. Мне хочется раскрыть предыдущую мысль. Путешествующий человек проходит в своем развитии ряд этапов. Сначала он просто пытается спастись от отечественного холода и темноты, покупая готовые туры в теплые края. Со временем его это перестает удовлетворять. Он начинает путешествовать самостоятельно. Часто при этом наивно полагает, что сможет параллельно сэкономить. Но здесь есть опасность. Чтобы побродить по Парижу или Риму, человеку сейчас действительно не нужен помощник. Можно легко купить билет и забронировать номер, не выходя из дома. Но идти самостоятельно, если ты не профессиональный историк, конечно, в Музей Ватикана — это глупость. Ты увидишь десятую часть того, что там есть и еще меньше поймешь. А есть места, типа Папуа — Новой Гвинеи или Суматры, где самому не сделать совсем ничего. Нужен человек, который тебя проведет по нужным тропкам, обратит внимание на самое интересное. Просто поможет выжить. Мы хотим делать именно такие программы.

— В ходе путешествий Вам доводилось встречаться с какими-нибудь чудесами? Что сильнее всего удивило?

— То, что сносит крышу навсегда — это мумия [Хамбо-ламы Даши-Доржо Итигэлова](#) в Бурятии. Производит глубочайшее впечатление и не поддается никакому объяснению.

О компонентах интересной жизни

— Мы вновь скатились на тематику путешествий. Предлагаю вернуться к мировоззрению. Михаил, скажите, из каких компонентов для Вас складывается интересная жизнь?

— Из тех же, что для любого другого живого человека.

— Но компоненты-то у всех разные!

— Да ладно?! Вы, похоже, много размышляли над этим вопросом, а я — нет.

Это напоминает мне одну историю. Я ехал на поезде куда-то за Урал. Ко мне в купе сел человек, который провел за решеткой 37 лет. Три убийства только в зоне. Его конвой посадил прямо в поезд. Этот человек меня спросил: «Что такое свобода?». Он 37 лет думал об этом! Я попытался рассказать, что на эту тему уже ни одно тысячелетие пишут философы. И в качестве собеседника сразу перестал быть ему интересен. Видимо, за 37 лет он нашел свой ответ.

Я не такой умный, чтобы без подготовки и в двух словах сказать Вам, что такое жизнь.

— Меня интересует не философский ответ, а именно Ваше представление о том, что такое для Вас интересная жизнь. Поделитесь?

— В некоторых восточных практиках монахам предлагают для медитации вопросы, над которыми они размыш-

ляют до тех пор, пока не обретут просветление. Подобные вопросы называют коанами. С Вашего разрешения я возьму Ваш вопрос о компонентах интересной жизни для такой медитации. Хорошо? Попробую на него найти ответ в ближайшее время.

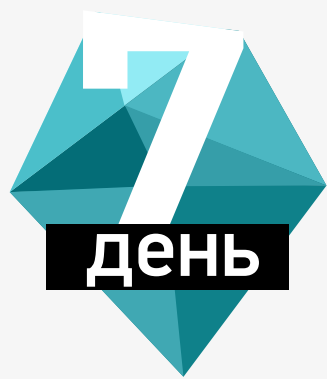
— А Вам предложить для размышления свой встречный вопрос: «В чем измеряется скорость, с которой проходит жизнь?».

► Посмотреть:

- [Клуб Путешествий Михаила Кожухова](#)
- [Телекомпания Михаила Кожухова «Контраст»](#)
- [Кожухов Михаил](#) (статья в Wikipedia)

И послушать песню в исполнении [Евгения Гришковца](#) и «Бигудей» в качестве ответа на дзенский вопрос Михаила.





Сегодня мой собеседник — **Вячеслав Красько**, путешественник, топ-менеджер, профессиональный финансист. Кандидат экономических наук. Член Союза кругосветчиков России. Мой хороший товарищ.

Разговор с Вячеславом получился совсем коротким. Не хотелось его сильно отвлекать от следования по маршруту Че Гевары по просторам Аргентины.



Вячеслав Красько:

Мечтать

и путешествовать

— Назовите, пожалуйста, три места, которые Вам больше всего запомнились в Австралии? Что имеет смысл обязательно посмотреть?

— Улуру, Большой Барьерный риф, Сидней.

— Что бы Вы посоветовали обязательно попробовать сделать в Австралии?

— Прыгнуть с тарзанкой с телебашни в Сиднее. Спуститься в клетке к акулам. Подняться на Улуру.

Обязательно путешествовать в машине и спать в кемпингах. Австралия мне запомнилась именно этой субкультурой. Здесь ты всегда можешь найти себе интересных и адекватных попутчиков, которые разделят с тобой радость странствий по стране. Я, например, путешествовал с французом Томасом, выпускником довольно известной бизнес-школы. В других местах мне подобного явления не встречалось.

— Вячеслав, давайте теперь поговорим о менее романтических вещах, ведь путешествие — это не только восторг и радость. Мне бы хотелось задать несколько вопросов о безопасности. Что делать в случае потери паспорта?

— Это очень сложная ситуация, потому что без паспорта вы фактически лишаетесь возможности продолжить путешествие. Паспорт лучше не терять! Для подстраховки обязательно сделайте цветную копию главной страницы паспорта. Заламинируйте ее. Сканы основных страниц паспорта отправьте сами себе на электронную почту или сохраните в каком-нибудь онлайн-хранилище (например, на [dropbox.com](https://www.dropbox.com)).

Помните, что вашу личность должны будут подтвердить еще два гражданина РФ. Еще раз скажу — паспорт лучше не терять!

— Как обезопасить себя от потери денег?

— Минимизируйте количество наличных, которые вы носите с собой. Нужные суммы положите на несколько разных карточек. Обязательно убедитесь в том, что ваши карточки принимают в той стране, в которую вы собираетесь. Например, в Южной Америке могут быть проблемы с MasterCard. В Иране у вас примут только карточки местных банков.

Оформите интернет-банк, чтобы иметь возможность быстро и самостоятельно перебрасывать деньги с одного счета на другой. Заранее договоритесь с друзьями, которые в самой критической ситуации смогут перевести вам необходимую сумму.

— Как бы нам завершить интервью на положительной ноте? Скажите что-нибудь вдохновляющее.

— Путешествие — это как реализация маленькой мечты. Эрнесто Че Гевара, который, кстати, начинал как путешественник, сказал по поводу мечты: «Я всегда буду мечтать, и не перестану, пока не остановит пуля». И я желаю вам мечтать и путешествовать.

► Дополнительно почитать:

- [Проект Вячеслава Красько «Год Весны»](#) (6 континентов, 36 стран)
- [Проект Вячеслава Красько «Я — Че Гевара»](#)
- [Вячеслав Красько](#) (статья в Wikipedia)



Ритуалы — часть повседневной жизни каждого из нас. Они бывают разной степени оригинальности, вычурности и полезности. Например, говорят, что Людвиг ван Бетховен лично отсчитывал 64 кофейных зерна для каждой чашки кофе, а Зигмунд Фрейд требовал, чтобы жена выдавливала ему на зубную щетку пасту. Фридриху Шиллеру для написания стихов требовалось вдыхать запах гниющих яблок, а Марсель Пруст любил позавтракать круассанами с опиумом. Возможно, это все байки. Суть не в их правдивости, а в том, что интересные или просто любимые ритуалы есть почти у каждого из нас.

Сегодня я открываю новую рубрику — «Любимые ритуалы». Надеюсь, она станет регулярной. Приглашаю Вас рассказывать о своих ритуалах (не пугайтесь этого слова!). Присылайте мне их описание на почту или пишите прямо в комментарии. Единственное требование: рассказ должен быть максимально компактным.

Чтобы рубрика не была пустой, я заранее попросил нескольких своих знакомых поделиться своими любимыми ритуалами. Итак...

Любимые ритуалы

(выпуск № 1)





Ирина Юткина, продюсер Евгения Гришковца.

Недавно у меня возник новый ритуал. Отвожу старшего сына в сад, и, пока мы идем от машины до группы, читаем на двоих стих [Хармса](#) «Веселый старичок».

Жил на свете старичок
Маленького роста,
И смеялся старичок
Чрезвычайно просто:
«Ха-ха-ха
Да хе-хе-хе,
Хи-хи-хи
Да бух-бух!
Бу-бу-бу
Да бе-бе-бе,
Динь-динь-динь
Да трюх-трюх!»
...

Иногда я «Старичка» просто про себя читаю, чтобы настроение поднять. Но вслух получается гораздо веселее. Попробуйте!

- [ЖЖ Ирины Юткиной](#)
- [Одновременно](#) (сайт Евгения Гришковца)



Михаил Кожухов, журналист, телеведущий, путешественник

Каждый год одно и то же. Осень, зима — это еще туда-сюда, можно перетерпеть. Но как только тает снег, в глубине души рождается жажда особого рода. Она растет с каждым днем и к концу июля достигает невероятных, просто нестерпимых размеров. И тогда ты находишь точку на карте. Перепахиваешь нужную тебе информацию. Потом начинается цейтнот — успеть проверить, скачать, переложить, починить, купить. И приходит день, и происходит волшебство: ты оказываешься в этой самой точке на карте — в горах, за тысячи километров от дома. Вот она — река. Несколько часов уходит на то, чтобы собрать катамаран и наскоро уложиться — потом каждая вещь еще найдет свое место. И когда команда надевает гидрокостюмы, жилеты и каски, когда впервые затягивает крепления, которые жестко привязывают тебя к судну, — если место старта относительно спокойно, река ревет не слишком сильно и капитанам не нужно рвать глотки, подавая команды, — тогда я кричу заветную кричалку:

— Делаем, что хотим!
И команда отвечает:
— Что хотим, то и делаем!

И мы начинаем копать веслами белый, пенный, бьющийся о скалы поток.

- **[Клуб путешествий Михаила Кожухова](#)**



Виталий Колесник, автор блога kolesnik.ru

Я считаю, что ритуал всегда связан с контекстом, окружением, местом — не случайно существуют церкви, святилища и другие особенные места. Один из своих ритуалов я назвал «[Точка обзора](#)». Он заключается в том, что я прихожу на одну и ту же точку на местности по возможности каждый день. Это место, где я чувствую себя как-то особенно спокойно. Чтобы соседи не считали меня за ненормального, беру с собой собаку. У меня несколько таких мест в близких и дальних окрестностях, ближайшее — небольшой пятачок на углу нашей улицы с видом на старый парк.

Придя на место, я разглядываю окружающий пейзаж, пока поток мыслей не прекратится и сознание не переключится в состояние, которое я называю продуктивной пустотой — свободное, созерцательное, открытое инсайтам. Это достигается двумя шагами — сознательным отказом от мыслей о делах и повторением короткого текста, например, своего «[Манифеста](#)». Затем, если есть время, я могу прогуляться и задать себе главные вопросы, если нет — достаточно вспомнить о своей главной внутренней задаче на этот момент жизни.

Смысл «[Точки обзора](#)» и связанной с ней местности проявляется со временем — она помогает связать вчера и сегодня, услышать голос интуиции, продолжить мысли, на обдумывание которых требуется время, закрепить в сознании найденные смыслы, обдумать серьезные решения.

- [Блог Виталия Колесника](#)



Леонид Гелибтерман: Стать гурманом — значит полюбить себя

Мой сегодняшний собеседник — Леонид Гелибтерман, президент Международного Эногастрономического Центра, автор книг «Большая книга гурмана-путешественника. Гастрономическое путешествие вокруг света» и «Винная азбука».

О самом себе Леонид рассказывает так: «Я родился практически в середине прошлого века. Во времена деликатесной докторской колбасы, заветной баночки рижских шпрот в новогоднем продуктовом наборе и яблочного вина типа «Слезы Мичурина». Я не понимал своего счастья, черпая в стройотряде черную икру алюминиевой ложкой из стеклянной трехлитровой банки, и не обращал внимания на залежи креветок и кальмаров в рыбных отделах. Я смотрел на мир глазами Юрия Сенкевича и мечтал о дальних странах и городах. Как все изменилось... И даже шутка Жванецкого «Мне в Париж по делу срочно!» уже вовсе и не шутка. И натуральной икры черной уже днем с огнем не сыскать, и в России появляются винные апеласьоны. А я все иду по миру, смотрю, впитываю, пробую. И делюсь радостью знания с другими людьми».

О гурманах

— Предлагаю немного поговорить о тонких моментах. Есть ли рецепт превращения «обычного человека» в гурмана? Как научиться действительно профессионально пробовать пищу и напитки?

— Рецепт превращения обычного человека в гурмана очень прост. Начать надо с того, чтобы обратить внимание на то, что ты ешь и пьешь. Превратить постепенно процесс физиологического утоления жажды и притупления чувства голода в удовольствие. Найти в напитках и еде те краски и нюансы, которые позволят сделать свой мир богаче и разнообразнее. Стать гурманом (не эстетствующим персонажем, а гурманом) — значит полюбить себя.

— Недавно увидел выражение «возвышенный вкус». Что это такое?

— Фразы типа «возвышенный вкус» мне кажутся надуманными. Вкус — он или есть, или его нет. Если есть — можно его развивать, — тогда он может стать развитым, может быть утонченным. «Возвышенный» подразумевает собой некое превосходство. Над кем или чем?

— Можно ли сказать, что «Быть гурманом» — это своеобразный жизненный путь? Расскажите об этом Пути, пожалуйста.

— Быть гурманом, в моем понимании, — значит уметь получать радость от жизни в самых разных ее проявлениях. Это и гастрономия, и напитки, и музыка, и женщины... Быть гурманом — значит вкусно жить, наполняя жизнь положительными эмоциями. Быть гурманом — это и труд. Под лежащий камень вода не потечет. Великий французский шеф-повар [Ален Дюкасс](#) на эту тему высказался так: «Гурман — это отношение к жизни, в котором отправной точкой являются любопытство и великодушие. Если речь идет о еде, гурман — это человек, ищущий изысканных удовольствий. Быть великодушным — значит разделять удовольствие от хорошей еды с окружающими».

— Как получить насыщенное удовольствие от самой простой пищи? Можно ли, условно говоря, испытать экстаз от кусочка хлеба или глотка чистой воды?

— Удовольствие от глотка воды может быть гораздо сильнее, чем от глотка изысканного шампанского. Вкус свежего хлеба с оливковым маслом может запомниться на долгие годы, а блюдо из трехзвездного мишленовского ресторана не вспомнится через неделю. Нет прямой связи между денежным эквивалентом гастрономического удовольствия и силой его воздействия.

О тонкостях

— Как сочетается трапеза и музыка? Есть ли здесь какие-то нюансы?

— На тему воздействия музыки на восприятие человеком тех или иных блюд существует немало научных изысканий. Что касается меня, то уверен, что музыка является очень сильным эмоциональным раздражителем вообще и в процессе принятия пищи в частности. В любом случае, если в ресторане играет классическая музыка, то я расстанусь с более серьезной суммой, чем в заведении, где играет резиновая попса.

— Реально ли быть «обычным офисным работником», и при этом обеспечить себе изысканное и, главное, полезное питание? Не секрет ведь, что большинство обитателей офисов просто разогревают себе что-то в микроволновках.

— Офисные работники вполне могут найти себе вариант относительно здорового питания. Но для этого надо не бояться выделиться и прослыть чудаком. У нас ведь пока люди, заботящиеся о своем здоровье, не вышли из разряда «странных». Особенно в офисной среде. Чихните на всех, приносите с собой обед из дома и разогревайте. Все чаек с ватрушками, а вы яблоко с сельдереем :)

— Может ли человек узнать что-то о самом себе через исследование пищи и напитков? Как это сделать?

— Как говаривал в свое время французский гастрономический философ [Брийя-Саварен](#) «Откройте труды любого историка, от Геродота до наших дней, и вы увидите, что все большие события, включая заговоры, задумывались, готовились и выстраивались во время застолий... Обеды стали одним из способов управления государством, и судьбы целых народов решались во время банкетов».

На гастрономическо-философские темы высказывались многие великие люди. Вот, например, И.В. Гёте: «Жители пустыни всегда готовы дать зарок не есть рыбы». Или [Н.В. Гоголь](#) словами Плюшкина из «Мертвых душ»: «...Да, конечно, хорошего общества человека хоть где узнаешь: он не ест, а сыт; а как эдакой какой-нибудь воришка, да его сколько ни корми...». В Таиланде говорят: «Когда вода понижается, муравьи едят рыб. Когда вода повышается, рыбы едят муравьев». У французов существует такая поговорка «Народ представляет из себя то, что он ест и пьет», а в России, прежде чем начать какое-то дело, предлагается съесть с человеком пуд соли. В общем, если вы не знаете, как есть лобстеров — ешьте ртом.

Об Австралии

— Расскажите, пожалуйста, о кухне Австралии. В чем ее особенность? Что для нее характерно?

— Австралийская национальная кухня — явление весьма своеобразное. Кухня аборигенов, которые готовили на огне мясо кенгуру, страусов эму, вомбатов, игуан, змей и попугаев, в наши дни почти не сохранилась. Кухня европейских переселенцев долгие годы была весьма незамысловатой. Массовая эмиграция в Австралию во второй половине XX века из стран южной Европы и Азии привела, в том числе, к формированию новых кулинарных пристрастий. Высококачественные продукты питания, простота в приготовлении в сочетании с богатейшими традициями европейской и азиатской кухни дали свой синергетический эффект. В итоге, самые большие авторитеты в мире гастрономии называют австралийскую кухню «кухней XXI века». В то же время, подавляющее большинство австралийцев является потребителями фастфуда и при этом в стране растет количество ресторанов высокой кухни. Так и уживаются на Зеленом континенте разнонаправленные векторы...

Общепризнанное иностранцами национальное австралийское блюдо — мясной пирог. В Квинсленде и Южной Австралии к нему, горячему, подают густой зеленый соус из горошка, в других местах едят с кетчупом. Австралийский гамбургер называется TheLot или TowerBurger и он действительно очень внушительного размера. Хлеб damper выпекают в земле, смазывают маслом и поливают сиропом. Австралийцы любят мясо (27 миллионов голов крупного рогатого скота и 88 миллионов овец подразумевают

активное потребление мяса внутри страны). Правда, его хватает и для экспортных потребностей более чем в 100 стран мира. В Аделаиде вам могут предложить блюдо, которое вы вряд ли встретите где-либо еще. Это кенгуру в соусе из quandong, фрукта, который называют «десертным персиком». Свободная продажа мяса кенгуру была разрешена сравнительно недавно, однако блюда стали необыкновенно популярными из-за низкого содержания жира в мясе этого животного (в принципе, оно считается диетическим). Кенгуру давно уже не угрожает опасность вымирания, наоборот, Австралия страдает от резкого увеличения их популяции. Поэтому употребление мяса кенгуру в кулинарии не только не угрожает экологическому балансу, но и способствует решению этой проблемы. Есть еще мясо крокодилов, а мясо верблюдов экспортируется во многие арабские страны. В местной кухне существует много блюд из мяса, птицы и рыбы, которые готовят на гриле. В Австралии барбекю ласково называют barbi, с вариациями beach-barbi, cricket-barbi, birthday-barbi и даже Christmas-barbi. Барбекю в Австралии — это стиль жизни, причем готовят его, как правило, мужчины. С учетом неоспоримого факта, что Австралия это часть суши, окруженная водой, местные жители любят есть морепродукты. Тасманийский лосось, угри из Фицроя, мидии из Брани-Айленд, устрицы, раки, рыба баррамунди... На местных рынках можно отыскать и особые деликатесы, такие как губы акулы, а Центральный рынок Аделаиды предлагает уникальных голубых крабов и пресноводных устриц. Австралия — крупный производитель оливкового масла, поставляя его и на экспорт. Сбор урожая в период с апреля по июль позволяет австралийцам предлагать свежее масло европейским покупателям.



Такие компании, как [DandaraganEstate](#) из Западной Австралии, поставляют масло ультрапремиум таким элитным клиентам, как британский [Harrods](#) и американский [DeanandDeluca](#).

Австралийцы привыкли к простой, здоровой еде, к свежим овощам и фруктам (как обычным, типа тасманийских яблок, так и экзотических с плантаций Квинсленда). В наши дни в ресторанных меню стали использовать новые продукты местного вегетарианского стола, такие, как *hiberries*, орехи *bunya*, дикая розель, слива какаду и многое другое. Австралийцы большие сладкоежки с лидером в лице арахисовой пасты. Блюдо *Lamington* представляет собой бисквит с малиновым вареньем, шоколадной глазурью и кокосовой стружкой. Старейший производитель шоколада в Австралии — компания [«Haigh'sChocolates»](#) из Аделаиды, основанная в 1915 году. Еще одним уважаемым австралийским производителем высококачественного шоколада является семейная компания [«DarrellLea»](#), основанная в 1927 году в Сиднее. В стране производится большое количество сыров типа Чеддер, есть вариации на тему таких сыров как Гауда, Фета, Пекорино, Моцарелла, Проволоне, Халлуми, Эдам, Бри, Камамбер, Пармеджиано-Реджиано, Рикотта, Раклетт, Тильзит и т.п. В Австралии культивируется такая культура как кофе, сбор урожая которого механизирован. Выезжая на природу, австралийцы берут с собой котелок для воды под названием *billy*. В нем заваривают так называемый *billytea* — чай, в который добавляют листочки эвкалипта. Австралийский мед (страна является крупнейшим производителем меда в мире) экспортируется во многие страны планеты и поедается в больших количествах у себя на родине. Обычный австралийский завтрак это жареный бекон, яйца и сосиски, свежие фрукты, хлопья или мюсли. Если вас пригласили «на чай», это вполне может оказаться полноценным ужином, состоящим из мяса, морепродуктов и овощей. При походе в ресторан надо помнить о чаевых, которые в австралийских дорогих ресторанах составляют не более 10%.

— Какие напитки Вы рекомендуете попробовать во время путешествия по Австралии? Почему?

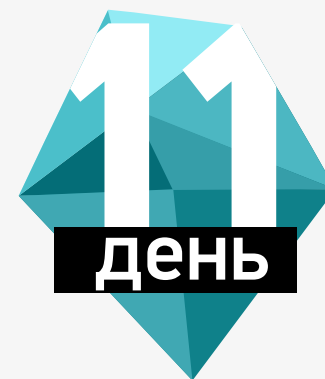
— Будучи в Австралии, надо обязательно пробовать вина. Первый виноградник был разбит в 1788 году. Сейчас Австралия имеет около 170000 гектаров виноградников. Австралия — крупный мировой производитель вина, в период с 2005 по 2010 годы в среднем производилось порядка 11,2 миллиона гектолитров в год, из которых 75% на экспорт. С точки зрения технологии производства вин, австралийцы пользуются в мире заслуженным авторитетом. Существует настоящая мода на австралийских виноделов, которых приглашают работать, в том числе, ведущие французские винодельни. В стране насчитывается около 2000 винодельческих хозяйств, расположенных в каждом штате и на каждой территории, при этом большинство виноделен небольшого размера. Наиболее популярный сорт винограда в Австралии из белых — Шардоне, это самый распространенный сорт винограда для производства вин категории «премиум».



Из других сортов выделяется Гевюрцтраминер, Марсанн и Рислинг, Вионье, Совиньон Блан и Семильон. Из сортов красных доминируют Каберне Совиньон, Пино Нуар (австралийский Пино Нуар по сравнению с бургундским дает в целом вина более полнотелые, сладкие и мясистые) и, конечно, Шираз (Сира). Шираз считается в Австралии наиболее выдающимся сортом, определяющим лицо национального виноделия. Что касается других алкогольных напитков, то австралийский ром — жидкость на любителя. Можно найти в Австралии неплохой местный виски, например, тасманийский.

Народная любовь австралийцев — пиво. По объемам его производства страна занимает 8 место в мире. Ежегодно в июле проводится Австралийский национальный фестиваль пива, в котором участвуют свыше 50 компаний. Одна из самых крупных австралийских пивоваренных компаний [«Carlton&UnitedBreweries»](#) была основана в Мельбурне в 1850 году. Ее название вам, скорее всего, ничего не скажет, в отличие от самой известной в мире марки пива этой компании [«Foster`s»](#). Самое распространенное пиво в Австралии это, безусловно, лагер, есть также несколько марок эля. Содержание алкоголя в австралийском пиве, как правило, 4,9%. Разливное пиво носит название *ontop*, пиво в банках — *can*, а пиво в небольших бутылках — *stubby*. Да, чуть не забыл. Пиво в Австралии может быть только ледяным.

Сегодня у меня очень необычный гость.
И тема беседы весьма необычная:
*«Может ли человек обходиться
совсем без еды?»*. Итак...



Константин Робаев, пранаед (неед), даос,
каббалист, занимаясь нетрадиционной медициной
с 20 лет, излечил тысячи пациентов.
Изучает Тайцзы-цюань.
Имеет несколько социальных образований.
Мастер спорта. Художник.

Константин Робаев:

Жизнь с ответственностью за поступок



Нашу беседу Константин начал так: «Я каждую неделю получаю приглашение на интервью, но отказываюсь. Отказываюсь потому, что невозможно в двух словах описать выход из самой сложной проблемы человечества. Это долгая дорога, а современные СМИ заинтересованы только во внимании на уровне вспышки, яркой и бессмысленной. СМИ важно заполучить внимание человека и повернуть его в нужную сторону за короткое время. Но мы с вами касаемся проблемы, которая внедрялась в сознание человека очень долго. Поедая еду с детства, ребенок, день ото дня, получал систему знаний, основанную на культуре поглощения пищи. Это невозможно изменить за полчаса. Потому я всегда считал подобного рода интервью бессмысленными. Но вам, почему-то, я не отказал. Попробую не пожалеть об этом» :)

— Вы хорошо известны, как один из наиболее ярких пропагандистов идеи полного отказа от обычной пищи. Из чего тело будет получать питание, если не из пищи и напитков?

— Дело обстоит не так. Я совсем не пропагандирую отказ от пищи, и более того, практически отговариваю от этого других людей. К сожалению, идея независимости от еды в основном растет не в окрепших умах, зачастую это фанатичные люди, не понимающие, с чем они имеют дело. Обычно это ничем хорошим не заканчивается. В лучшем случае это будут разочарования, а в худшем — летальный исход. Я это понимаю и не имею права к этому призывать. То, что я делаю, так это объясняю проблему с разных сторон, показывая, почему у человека это не получается.

В вопросе — «Из чего тело будет получать питание?» кроется подвох. Питание — это питье. Само слово образовалось от понятия пить, а не есть. Современная наука решила, что продукты нужны телу для каких-то очень важных функций. Но это не так, и если человек будет глубоко и настойчиво изучать тело и научные предпосылки, то он увидит массу подтверждений тому, что почти все проблемы тела от еды, а вернее от ее количества и качества. Вот на своих лекциях я и объясняю, какое количество и качество еды помогает человеку, а какое губит его.

Тело, это сложный механизм, но управляет им сознание. И если пытаться разгадать секрет жизни без еды, то нужно смотреть на эту пару вместе. Нельзя, занявшись проблемами тела и не занимаясь проблемами сознания, достичь

продолжительного периода независимости от еды. Это невозможно. К сожалению, пропагандисты минимального влияния еды на тело не придают большого значения в этой проблеме сознанию. А если и придают, то это больше похоже на фарс и детские объяснялки. Таким образом, они никогда не достигнут результата и просто пытаются сыскать себе славу на жареной теме. Мне абсолютно безразличны причины, почему они так делают, могу лишь сказать, что все те люди, которые сейчас заявляют о том, что не едят долгое время — едят стопроцентно. И это можно легко доказать. Но мне это не нужно. Пропасть между пониманием проблемы и популяризацией своего имени на проблеме — огромна. Не в моих интересах ее преодолевать. И никогда социум не будет заниматься вопросом пропагандирования такого образа жизни, потому что он априори антисоциален.

— В чем смысл отказа от еды? Каких результатов позволяет достичь эта практика?

— Самый главный результат, который можно достичь отказом от еды — отсутствие результата. Когда тело живет в режиме отсутствия еды, разум принимает эту данность как поле, на котором нет войны и нет ожиданий. Это феноменальное состояние, но повторюсь, для жизни в социуме оно бесполезно и губительно. А ведь те люди, которые ищут в жизни без еды спасение от своих проблем, ждут результата. А результат становится не важным, если ты живешь так. Вот и выходит, что опускаются руки и человек срывается. Это как змея, кусающая себя за хвост. Бесперспективное занятие.



У всех, кто идет к такому образу жизни и не приходит, есть свои цели, и в основном, они почерпнуты из книг. Эти книги далеко не лучшего качества и смысла. Так уж получилось, что еда лежит в основе социума и, убрав ее, социума просто не станет. Такая постановка вопроса навряд ли изначально устроит ищущего... Вот он и придумывает иной смысл своего занятия. Конечно, если вы просто уменьшаете объем пищи, попадающей в ваше тело, вы чувствуете много положительных эмоций и видите результат. Но есть грань, за которую заходить не стоит. Там очень и очень темно. Не у каждого хватит смелости туда идти. Разум должен быть подготовлен. Он должен уметь терять, не задумываясь.

Ну а на начальном уровне человек видит большие изменения. Проходят болезни, улучшается настроение, улетучиваются проблемы, открываются перспективы. Все потому, что высвобождается большой объем времени, и человек может потратить его на то, чему ранее не мог уделить внимание.

— В самом начале практики все, наверное, испытывают сильный дискомфорт от чувства голода. Как с этим справиться? Есть какая-то специальная техника?

— Когда человек утром просыпается, у него тоже дискомфорт. Любая смена темпа приводит к изменениям в ощущениях.

Это нормально. Нужно просто изучить, что такое голод и почему он есть. Нужно понять его на физиологическом уровне настолько глубоко, чтобы не чувствовать панику по этому поводу.

Сейчас, в этом интервью, я не буду давать никаких советов, потому что не пропагандирую этот образ жизни. Вот если человек посетит все мои лекции — то я могу уже поговорить с ним «по душам» и дать советы. Это потому, что он хотя бы частично будет понимать суть проблемы. А вот так, в двух словах, давать советы — абсолютно бесперспективно. Даю 100% гарантию, что они никого не приведут к результату.

— Вы бы хотели жить вечно? Если бы была такая возможность, то чем бы Вы занимались?

— Чтобы научиться жить вечно, нужно не чувствовать время. Это единственная задача моей жизни. А в таком состоянии можно заниматься только одним — переменами. Они занимают тебя полностью, и ты подчиняешься им на все 100%. Вечность — это понятие, возникающее у ожидающего ума. Нужно разобраться, почему и чего ты ожидаешь... а если окажется, что твои ожидания совсем не твои и что ждать их нет смысла? Что станет тогда со временем? Ведь время — это способ разговаривать об ожидании. Если не за что держаться — нет ожиданий и нет времени :) Надеюсь, вы понимаете. Это сложная тема и на одной из лекций я ее раскрываю.

— Из каких составляющих для Вас складывается интересная жизнь? Вообще, какой должна быть жизнь человека?

— Интересная жизнь — это жизнь с ответственностью за поступок. Можно сидеть и скучать, не принимая перемены и не отвечая за это принятие. А можно реагировать и принимать. Ответственность должна быть не перед кем-то, а за последствия твоего шага. Это игра в шахматы. Если взялся — ходи. Поэтому, хотел бы я или не хотел — этот вопрос не стоит. Я взялся — я пошел. Нужно забыть, что жизнь не сама к тебе пришла. Тебе ее дали родители. Ничего с этим ты уже не поделаешь, ты не всесильный. Ты просто можешь стать гроссмейстером в этой игре. Можешь играть так, чтобы у самого дух захватывало. Что этому мешает? Долги, обязательства. Рассчитайся с ними. А вот ответственность — возможность держать ответные изменения окружающего мира — это и есть интересная жизнь.

Сейчас я живу в Таиланде и держу за это ответственность. Это интересно. Это не просто. Я отказался от проведения лекций, а их запланировано было очень много. Физически и эмоционально это было делать не просто. Но я не жалею. Я получил тысячи отзывов о своих лекциях. Я вижу, как меняются эти люди... Все было не напрасно. Они стали счастливей.

Сейчас я строю [«Сад сновидений»](#) на райской земле, это клуб закрытого типа, в который могут вступить желающие жить иначе. Параллельно я запускаю свое компьютерное приложение [«RaZoom»](#). Это плод многолетней работы. В январе вышел релиз приложения. Надеюсь, он будет интересен всем, кто в теме, кого интересуют кабалистика, нумерология, филология, история и способности разума. На данный момент это моя ответственность — мне это интересно.

Жизнь человека должна проходить без сожаления. Представьте себе, что каждый человек не будет жалеть о поступке... Жизнь кругом станет совсем иной. Но это фантазии. Мы можем лишь чуть-чуть приблизиться к этому, занимаясь самоизучением. Этим я и занимался с раннего детства. В итоге этого занятия я пришел к вопросу зависимости от еды. Вот так вы обо мне и узнали. Но как видите, еда тут не играет первую и важную роль. Она лишь показывает степень твоей зависимости и в итоге силу твоего сожаления об упущенном... Даже по названиям моих семинаров можно понять насколько многогранна эта тема. «Жизнь без еды», «Каркас событий», «Эгоизм — кто в тебе разговаривает», «Непознанная каббала», «Даосские коаны». Это все об одном — о несвободе и непринятии настоящего момента. Вы удивитесь, если узнаете, что принятие пищи — это бегство в детство...

— Вы упомянули разум.... А что такое разум?

— Набор привычных реакций, направленных на самосохранение тела. С детства они формировались так или иначе и стали нашей личностью.





Сегодня мы будем говорить о кофе.
Моим собеседником будет **Вадим Грановский**, финалист
Чемпионата мира [CezveWorldChampionship](#), член
[SpecialtyCoffeeAssociationofEurope](#). Вадим является
основателем компании [CoffeeinAction](#) и ведет
[авторский блог о кофе](#) на сайте ИТАР-ТАСС.

Пока вы читаете, пойду пить кофе! :)

Вадим Грановский:

Кофе ручной работы

— **Вадим, расскажите немного о себе, пожалуйста.**

— Живу в Лондоне. Регулярно путешествую. Работаю над концептом «кофе ручной работы», где знания и умения человека, создающего напиток, являются ключевым фактором вкуса.

Разрабатываю индивидуальные авторские напитки для людей, семей, компаний. С акцентом на кофе по-восточному. Ритуал создания, беседа с посетителем, эстетика, эмоции. Консультирую рестораны и кофейни.

— **Теперь давайте поговорим непосредственно о кофе.**

— Кофе — напиток бодрости и проверенный источник вдохновения. Именно с кофе многие начинают свой день. Несколько глотков крепкого ароматного напитка помогают полноценно проснуться. Появляется ясность мысли, бодрость в движениях, готовность встретить наполненный людьми и событиями день.

Кофе пришел к нам с Востока. Пришел как сакральный напиток, дарящий не только удовольствие, но и возможность почувствовать себя сильнее, энергичнее. Основатель гомеопатии [Самуэль Ганеман](#) считал кофе лекарством. Как и любое лекарство, напиток должен быть дозирован. Необходимо соблюдать правила и культуру употребления кофе. Следовать определенному ритуалу. К сожалению, появление растворимого кофе заставило нас потерять кофейную культуру. На сегодняшний день Россия является крупнейшим в мире потребителем растворимого кофе, а сам напиток низведен до «кофеиновой таблетки». Между тем чашечкой кофе можно наслаждаться, как бокалом хорошего вина. Получая удовольствие от аромата, эстетики и каждого глотка.

Лучше всего сохранил ощущение ритуала знакомый всем «по-восточному». Особенно если готовить кофе на раскаленном песке. Медные джезвы, ручные кофемолки — неизменные атрибуты настоящего кофемана.

Известные под более привычным нам словом «турка» инструменты для заваривания кофе по-восточному знакомы практически каждому. Именно с чашечки кофе по-турецки я начинаю свой день. Причем, хорошая турка позволит вам приготовить прекрасный кофе даже на газовой плите.



Рецепт 1.

Турочка на двоих, размером 200 мл требует 15 граммов свежего молотого кофе (4-5 чайных ложек).

Добавим 10 граммов сахара (2 чайные ложки).

Рекомендую использовать исключительно тростниковый или пальмовый сахар. Натираем на терке 1 грамм свежего имбиря. Добавляем в турочку, заливаем водой. Ставим на огонь. Рекомендую заваривать на слабом, практически воображаемом огне. Не менее 5 минут, пока не начнет расти пенка. Поднимаем пенку, сразу разливаем в чашки. Уже первые глотки дарят одновременно аромат, вкус и бодрость.

Рецепт 2.

Кофе с коньяком. Готовим кофе в джезве. С добавлением только сахара. В чашки наливаем 15 мл коньяка.

Когда кофе готов, поджигаем коньяк в чашках и через несколько мгновений выливаем кофе из джезвы в чашку. Рецепт лучше готовить в полутьме — острее ощущается вкус, аромат и эстетика пламени.

Моим любимым рецептом является кофе с имбирем (как приготовить этот кофе, читайте на предыдущей странице — *прим. ред.*). Этот рецепт часто называют «кофе, объединяющей тело и душу». Мне кажется, это именно то, что нам больше всего необходимо по утрам.

**— Как пьют кофе настоящие гурманы?
На что обращают внимание?**

— Для настоящих ценителей кофе важным фактором является свежесть обжарки кофейных зерен. Максимум — месяц после даты обжарки. Кофе, как хлеб свежей выпечки, вкусен и ароматен на протяжении весьма короткого срока. Затем стремительно теряет свои качества. Рекомендую исключительно Арабику, моносорта свежей обжарки.

**— Можно ли сказать, что существует
Путь кофейного гурмана? Если ДА, то что
для него характерно?**

— Путь к хорошему кофе часто начинается с интуитивного понимания: то, что нам предлагают в сетевых кофейных клопах — весьма посредственный кофе. Поиск лучшего приводит к правильному кофе, знаниям и людям.

**— Можно ли что-то сказать о человеке,
глядя на то, как и какой кофе он пьет?**

— Определенные выводы о человеке можно делать на основании его кофейных предпочтений. Впрочем, мода и предложение диктуют свои условия. Сейчас популярными становятся альтернативные способы готовить кофе. К примеру, пуровер. Это воспринимается как экзотика, посетители ищут новые эмоции и ощущения.

**— Какая музыка, с Вашей точки зрения,
лучше всего подходит для наслаждения
кофе?**

— Лично я предпочитаю энергичную классику, скрипку [Дэвида Гарретта](#) и глубокие ритмы chillstep.

— Почему именно эта музыка?

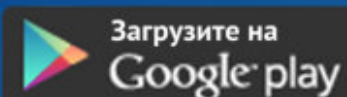
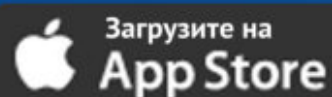
— Кофе и музыка всегда были тесно связаны. От «Кофейной кантаты» [Баха](#) до «Чашки кофе» [Марины Хлебниковой](#). Как я уже говорил, кофе — отличный источник вдохновения. Мне нравится как создавать, так и наслаждаться кофе под музыку, в гармонии с внутренними ритмами.



Hotels.ru

Бронирование отелей

www.hotels.ru/app



Бронируйте отели по всему миру со смартфона

Удобно

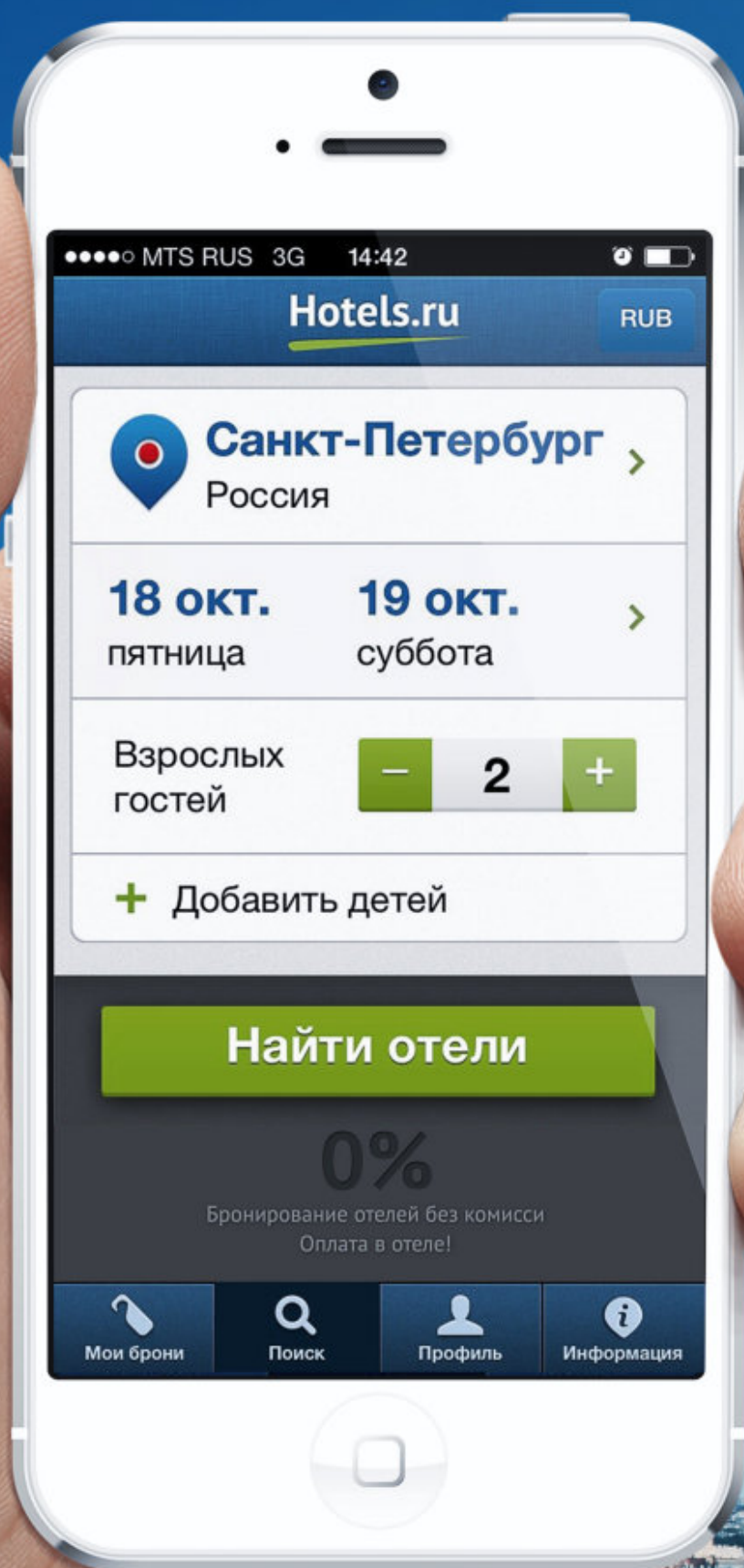
Больше не придется распечатывать и возить с собой информацию об отеле, — все брони через Hotels.ru будут аккуратно храниться в прямо в смартфоне

Быстро

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

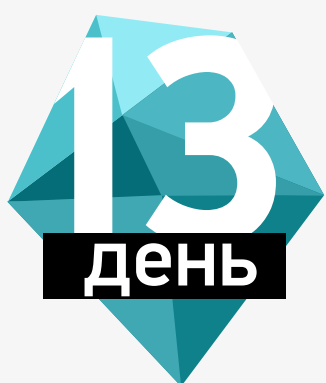
Просто

Новый простой и надежный способ моментального бронирования гостиниц по всему миру



Бек Нарзи:

У меня самая лучшая профессия!



Пообщаться с **Бек Нарзи** мне посоветовал [Радислав Гандапас](#). Причем описал его довольно метафорично: «Бек — колдун в своем деле!». Я не стал уточнять, что именно скрывается за этой фразой. Решил составить собственное впечатление о человеке, считающемся одним из лучших мировых специалистов по приготовлению коктейлей.

Оказался ли Бек колдуном? Да, если называть колдуном человека, страстно и горячо влюбленного в свое дело. Думаю, вы это почувствуете из его ответов.

Итак, Бек Нарзи, основатель компаний [RussianCocktailClub](#) и [Cocktail-Ninja](#), ведущий программы [PrimeTimeCocktail](#) на телеканале [RussiaToday](#).

О коктейлях

— **Первый вопрос довольно стандартный. В чем состоит искусство приготовления коктейлей? Это, кстати, искусство или ремесло?**

— Культура употребления коктейлей первоначально зародилась в Англии и Америке. Тогда все расценивали барменское дело как ремесло. Но с его развитием, с расширением круга потребителей, увеличением разнообразия вкусов и предпочтений это ремесло превратилось в полноценную «науку смешивания» — миксологию. Сам термин «миксология», напомним, обрел популярность в Великобритании в 90-х годах.

Так ремесло или искусство? Для меня и моих коллег, известных барменов из Европы и Америки, это, безусловно, искусство. Мы смотрим на наших гостей, как на зрителей в театре. И сам бар видим, как театр, предлагающий своим посетителям не шоу и не коктейли, а эмоции.

— **Как правильно или даже профессионально пробовать коктейль? На что обращать внимание?**

— Важно обращать внимание на название и историю создания коктейля. И то, и другое должно соответствовать предлагаемому сочетанию ингредиентов. Вкус коктейля очень зависит от харизмы рассказывающего о нем. Рассказчиком может быть бармен или официант. Если такой рассказ отсутствует, тогда вкусовые ощущения могут поменяться для вас на 100%. Это так же будет говорить о том, что вы попали не в заведение высокого профессионального уровня, а в бар, где работа поставлена на поток и расценивается, как некий алкогольный «фастфуд» с завышенными ценами. Обычно у подобных заведений вывеска, интерьер и концепция меняется каждые 2 или 3 года.

Продолжим... Выслушав рекомендации и историю коктейля, можно переходить непосредственно к употреблению. Здесь очень важно соблюдать определенный порядок действий. Я называю это методом «Трех шагов» (Threestepmethod).

StepOne: Визуальный эффект! Коктейль должен быть вкусно оформлен и выглядеть аппетитно. Минимализм тоже приветствуется, но он должен соответствовать концепции подачи, стилю и названию.

StepTwo: Аромат! Вы обязаны услышать аромат вашего коктейля своим обонянием. Это на 150% влияет на конечный результат — восприятие вкуса коктейля. Когда профессиональный сомелье вдыхает аромат вина перед

тем, как попробовать его на вкус, он пытается услышать его настроение. Этот метод также действует и в коктейлях. Попробуйте, закрыв нос, сразу же выпить коктейль. Уверяю вас, вы не почувствуете никаких вкусовых нот, только опьянение (если напиток алкогольный).

StepThree: Эстетическое употребление! Употребление всегда происходит мелкими глотками. Если коктейль хорошо сбалансирован, и все его составляющие (сопровождающая музыка, уют заведения, харизматичный рассказ истории, влияющей на аппетит, совет о том, что выбрать и под какое настроение, скорость исполнения, подача, внешний вид коктейля, его аромат и сам вкус) подобраны правильно, то вы почувствует, как говорится: «*You will feel angels dancing on your tongue*». Это то самое ощущение эстетики и эмоций, за которым надо охотиться в настоящих барах.

— **Чем для Вас лично является практика составления коктейлей? Это своеобразный Жизненный Путь?**

— Если у тебя есть опыт международного уровня, придумать коктейль очень легко. Самая сложная часть — это избежать повторения уже существующих сочетаний. Гостей надо удивлять инновациями, чтобы держать их интерес к вашему заведению в тонусе.

Способность предлагать новые сочетания зависит от вдохновения, получаемого на протяжении вашего жизненного пути — вдохновения от общения с гостями, от чтения литературы, от гастрономических туров, употребления вина, путешествий, новых знакомств, просмотра фильмов, посещений театра и многого другого. Очень важно внутреннее эмоциональное спокойствие, так как приготовление нового коктейля — процесс творческий.

О молекулярной миксологии

— **Давайте немного поговорим о молекулярной миксологии. Наука действительно пришла в практику составления напитков и кулинарию? Чем на сегодня гордится молекулярная миксология?**

— Правильнее будет сказать, что молекулярная миксология пришла к нам из гастрономии. Кухня вдохновила бар на более широкое использование сочетаний ингредиентов и техник.

Что такое молекулярная миксология? По сути, это превращение одной формы продукта в другую с использованием органических загустителей и всякой другой невредной для здоровья химии.

Выгодна ли такая практика как бизнес? По своему опыту могу сказать, что в заведениях, желающих продвигать это направление, карта коктейлей должна только частично состоять из элементов молекулярной миксологии. Почему? Потому что коктейлей, включающих исключительно ингредиенты молекулярной миксологии, больше одного или двух не выпьешь. Молекулярная миксология — это больше повод для пиара, для написания статей о таком новшестве, нежели бизнес. Я могу порекомендовать только два настоящих молекулярных бара, в которые можно пойти, чтобы познакомиться с этим направлением, а также сделать вывод, почему их всего два.

— Приведите несколько примеров молекулярных коктейлей, пожалуйста. Из чего они состоят?

— Давайте я лучше дам Вам адреса тех двух волшебных мест, которые стоит посетить для ознакомления с молекулярной миксологией:

[LoungeBohemia](#) (Мой любимый бар на планете Земля)
1e GreatEasternSt, London EC2A 3EJ, UnitedKingdom
+44 7720 707000 — Без резервации не пустят!
Владелец: Paul Tvaroh (Он же профессор Тварог)

[NottinghamForrest](#)
VialePiave, 1, 20129 Milan, Italy
+39 02 798311 — Всегда забит, лучше сделать резерв
Владелец: Дарио Комини (Бывший фокусник)

— В Австралии какие-нибудь бары посоветуете?

— Конечно! В Мельбурне — Eau de Vie, Black Pearl, Lui Bar, в Сиднее — Baxter Inn, Palmer & Co, the Bulletin Bar.

0 Soylent

— В среде людей, любящих что-то совершенно новое, много шума наделал «напиток будущего» — [Soylent](#), изобретенный программистом Робом Рейнхартом (RobReinhart). Что Вы думаете об идее «давайте составим коктейль, который заменит человеку обычную пищу»?

— Благодаря увеличению круга любителей гастрономии, в частности ее барного подразделения, рождается спрос, дающий естественный толчок к развитию. Гастрономия и миксология стали очень активно меняться. Примерно так же, как эволюционируют мобильные технологии. Люди устают от банальщины употребления одного и того же. Количество экстремалов, путешественников, гурманов, извращенцев увеличивается с довольно приличной скоростью. Изобретение такого «напитка будущего» меня не удивляет. Я могу сказать больше: изобретение [Soylent](#) — это всего лишь начало. Вспомните первый телефонный аппарат..., а какой он сейчас со всей своей многофункциональностью?

Мое предположение состоит в том, что ряд подобных [Soylent](#) «волшебных коктейлей» придет к нам из-за проблем человечества, возникающих в результате серьезных экологических изменений в климате или других глобальных катаклизмов на Земле (не дай Бог, конечно!).

0 путешествиях

— Знаю, что Вы много путешествуете. Ищите новые рецепты? Что для Вас является идеальным результатом путешествия?

— Путешествия — это часть смысла моей жизни, а формула идеального путешествия для меня звучит так: «чем дальше от суеты и больших городов, тем лучше».

В контексте нашего разговора, замечу, что на результат поездки сильно влияет ее гастрономическое сопровождение. Как-то лет 10 назад, во время посещения Барселоны, на протяжении 4 дней я попадал в попсовые туристические рестораны, создавшие у меня плохое впечатление обо всей стране. После этого я избегал поездок в Испанию и при обсуждениях всячески критиковал ее кухню. Позже, начитавшись об успехах испанских шеф-поваров (например, о пионере молекулярной кухни [ФерранеАндриа](#)), я решил списать свою неудачу на отсутствие хорошего проводника. Мы с супругой и нашим годовалым сынишкой отправились на юго-восточное побережье Испании, подальше от шумных городов, типа Мадрида и Барселоны.

Оказалось, что один из моих близких друзей и коллег Гегам Казарян, являющийся одним из многоуважаемых и лидирующих миксологов Испании, проживает поблизости с городком, в который мы приехали. Гегам с удовольствием стал нашим гастрономическим проводником, буквально влюбив нас в Испанию и ее кухню. И, уж будьте уверены, мы не вернулись оттуда с пустыми руками. Более того, мы оставили депозит на покупку дома, из которого я, собственно, рассказываю вам эту историю.

Теперь, где бы мы не путешествовали, мы тщательно планируем гастрономическую часть поездки, заранее подыскивая приближенных к гастрономии проводников-друзей. Это стало частью нашей традиции.

0 любознательности

— Вы любознательный человек?

— Любознательность — это «движок» моего креатива, необходимого для творчества и жизненного стиля. Но моя любознательность ограничена интересующими меня вещами. Я никогда не заставлю себя узнать что-то глубокое о правилах американского футбола или разобраться в тонкостях банковского сектора.

— Как бы Вы описали свой стиль жизни?

— Постоянная борьба с собой, со своей внутренней ленью. Я очень близок к победе благодаря чтению вдохновляющей литературы и напоминаниям моей любимой супруги.

— А что за литература?

— Я увлекаюсь чтением биографий успешных людей — [Стива Джобса](#), [Генри Форда](#), [Махатмы Ганди](#), [Дейла Карнеги](#), его ученика [Наполеона Хилла](#), [Дэна Кеннеди](#) и многих других. Причем я очень люблю их перечитывать.



Об интересной жизни

— Из каких составляющих для Вас складывается интересная жизнь?

— Здесь я хотел бы вспомнить судьбу известного французского повара, ресторатора и предпринимателя [Аллена Дюкасса](#). В 1984 году Дюкасс оказался единственным выжившим в страшной авиакатастрофе. После нее он три года лежал без движения. Несмотря на это, он собрал все силы в кулак. И добился того, о чем мечтают многие шеф-повара — создал сеть ресторанов высокой кухни [AlainDucasseEnterprise](#). В 2011 году сразу несколькими его ресторанам были присвоены три звезды (высшая отметка) в [гиде Мишлен](#). Напомню, что каждая «звездочка» увеличивает кассу ресторана на 2 миллиона.

Теперь о своем опыте. Несколько лет назад я лечился от смертельной болезни. В ходе лечения (за что я очень благодарен своей супруге и своему доктору) мне удалось многое понять, переосмыслить свои ценности. Именно в этот период произошел перелом в моей личной и профессиональной деятельности.

Я понял, что мы не ценим того, что имеем и слишком сильно охотимся за материальными благами. Теперь «интересность» моей жизни зависит, в первую очередь, от здоровья моих близких и нашего семейного благополучия.

Остальное — мелочи, которые при наличии внутреннего спокойствия и позитива вполне преодолимы.

— Почему друзья называют Вас колдуном или алхимиком?

— Те, кто называют меня алхимиком, скорее всего, видели сериал «Ночной Алхимик» с моим участием. Я играл роль главного героя. Этот сериал состоит из 3-х серий протяженностью 26 минут каждая.

Мы сняли «Ночного Алхимика» не в целях самопиара, а скорее, для воплощения нашей мечты — создать вымышленного героя-путешественника, влюбленного в жизнь и гастрономию. Кстати, мысль о создании этого образа и воплощении его в реальность пришли сразу после того, как я пошел на поправку.

Развивая такого рода проекты, я преследую только одну цель — искоренение в головах у российского потребителя старого неверного стереотипа о профессии бармена. Ведь для них бармен — это наливайка, циркач, буфетчик-алкоголик. Но я их понимаю. Видимо, не встречались у них на пути сумасшедшие фанаты этого дела, воспринимающие коктейли через эмоции, а бар — как театр, построенный по-своему фэншую. Я твердо настаиваю на том факте, что: *«У меня самая лучшая профессия на свете и гору WallStreet огнем!!!»*



Сегодня разговор с Андреем Теслиновым, ученым, педагогом, специалистом в области концептуального анализа и проектирования, доктором технических наук, профессором, путешественником и просто очень мудрым человеком. Каждый раз, беседуя с Андреем, поражаюсь красоте его мышления.

Андрей Теслинов:

Увидеть Иное

— Андрей, расскажите о своем недавнем путешествии по Океании. Что больше всего удивило? Что произвело самое сильное впечатление?

— «Путешествие по [Океании](#)» звучит слишком тихо для той части света, которую она занимает — на всех ее островах этого звука никто и не услышит. Это несколько сотен островов — загляните в карту перед началом своего путешествия :) Мой опыт знакомства с нею скромнен. По маршруту «[Живой параллели 2013](#)» мы были только на острове Новая Гвинея и то лишь в одной его половинке — в индонезийской Папуа. Есть же еще другая, скажем так, австралийская половинка — Папуа-Новая Гвинея. А там еще острова Фиджи, Соломоновы, Пасхи, Маршалловы, Гавайские, наконец сама Австралия... От одних названий и следующих за ними образов кружится голова. Про Папуа могу рассказать. Собственно, уже немного рассказал в своем [Дневнике экспедиции](#). Но, если следовать Вашим вопросам, то отвечу так.

Больше всего удивила самобытная дремучесть уклада жизни людей в этом краю Земли. И то, что она еще сохранилась кое-где. В частности, Папуа — это редкостная, дикийвинная колыбель человеческой культуры. Это еще длящийся палеолит — каменный век. Считается, что он закончился 10-12 тысяч лет назад. Но это не так. В горах Маоке и, в особенности, в джунглях южной части Новой Гвинеи живут люди, которые еще пользуются каменными ножами и топорами, не снимая их с плеча, добывают огонь перетиранием палочек, лазают по ветвям и деревьям в свои жилища, похожие на гнезда, едят насекомых либо живьем, либо засыпав их саговой стружкой и подогрев на горячих камнях между листьями пальмы.

Все это удивительно, странно и казалось невозможным, особенно после Японии, откуда мы прилетели после первого этапа экспедиции.

Пожив несколько дней среди папуасов, побродив по болотным джунглям Папуа, немного разобравшись с историей человеческой культуры, это невообразимое поначалу противоречие как-то удалось объяснить, прижить, принять.

Но теперь, дома, просматривая фотографии и переключаясь с места на место каменный топор, который я привез оттуда, я снова недоумеваю — как такое возможно?

Это и есть самое сильное впечатление от путешествия. Могу предположить, что эту страницу эволюции, эти картинки увидят не многие, поскольку добраться к нетронутым цивилизацией племенам не просто, и количество их быстро сокращается. Но, думаю, увидеть Иное в Океании еще можно.

— Чем менталитет жителей Океании отличается от нашего? Уверен, что такие отличия есть.

— Тут сложно — ведь менталитет не лежит на прилавке по подобию украшений из райских птиц, ... не записан на лицах жителей. Хотя он, наверное, где-то прячется среди всего этого. К тому же в каждом народе он становился и непрерывно становится по какому-то уникальному сценарию. И даже теперь, когда глобализация стирает оттенки культур, сводя их к чистой доске потребителя товаров и услуг корпораций, он все еще удерживается в культурной памяти народов. Скажем, при одинаковости, хотя бы одежд, индианки в американских джинсах и футболках танцуют совсем не так, как бразильянки или француженки.

Но если попытаться как-то отличить особенности мышления островитян от жителей материков, то они найдутся. Например, в Новой Гвинее больше тысячи языков, с полтора десятка языковых групп. Это означает, что там не состоялось такого смешения народов, языков, традиций и всего прочего, какие произошли, скажем, на территории современной Европы. Здесь, если брать только последнее тысячелетие до новой эры и верить [Геorgию Владимировичу Вернадскому](#), сначала скифы перемешали крови с огромным количеством племен Древней Руси, потом пришли орды сарматов со своим «звериным стилем», потом прокатились волны гуннов, потом аланы, анты, славяне..., все это замешивалось на кровях греков, римлян, готов, иранцев, асов... Понятно, что все это создавало мощнейшее смешение, которого не знала Океания.

Здесь тоже были и продолжают войны. По-прежнему некоторые папуасские племена постреливают из луков в «чужих», когда те приходят на их плантации или воруют женщин. Здесь еще есть каннибализм. Но это не создавало и не создает того Диалога, который порождает вихри в ментальности.

Я говорю о том, что на островах, скорее всего, стоит как-то отличить, выделить «островное мышление». Боюсь, это тоже ни о чем не говорит, поскольку, например, на острове Хонсю (Японский архипелаг), мышление формировалось совсем не так, как, наверное, на острове Пасхи. Но я все же осмелюсь поискать признаки островного менталитета. Наверное, это будут такие, 1) как изолированная самобытность, 2) осторожность к иному, 3) сдержанность в сближении и перемешивании, 4) родоплеменная сплоченность 5) нелинейность с точки зрения европейской логики. Наверное, я смог бы еще что-то выделить, но лишь после того, как пожил бы на разных островах Океании лет пять-десять :)

— Андрей, теперь несколько вопросов о Вас.

Есть ли какое-то отличие между Вашим состоянием в путешествии и вашим состоянием, условно говоря, дома? Меняется что-то в восприятии, поведении, мышлении, стиле жизни?

— Разумеется, меняется многое. В домашних, в привычных условиях не возникает такого вызова разнообразия, которое происходит в путешествиях. Даже при высокой интенсивности деловой жизни мощностное разнообразие ограничено. Домашний стиль жизни резко сокращает, сужает входной поток инаковости, не возбуждая такого

количества вопросов к миру, какое происходит вдали от дома. Не скажу, что это плохо. Это хорошо, поскольку позволяет разобраться с тем, что попало в голову.

Но в путешествии все по-другому. Люди, картины, вкусы, отношения, языки, реакции людей на тебя, твои на них... Сейчас почему-то вспомнилась одна необыкновенно, неожиданно приятная встреча с обитателями вудуистского Храма Питона. Удивительное, волнующее ощущение от соприкосновения с прохладной кожей, как сейчас кажется, какого-то глубинно мудрого существа, которое ждало тебя много-много лет и..., «наконец-то ты пришел». Это, правда, не Океания — это Африка. Но и Вы спрашиваете уже не про острова.

Кстати, и команда, с которой ты путешествуешь, тоже ведет себя не так, как дома. Словом, все это всегда очень сильное возмущение для нас. Оно принуждает нас — и тело, и душу, и дух работать иначе, с Другим. Думаю, в этом причины сильных развивающих эффектов, которые происходят в путешествующих людях.

Разумеется, не стоит называть путешествием перелеты из Москвы, скажем, на пляжи Турции или Египта. Хотя, для кого-то и поездка в пригород — это путешествие. Как и всюду, все зависит от намерений и обстоятельств контекста.

Замечу еще одно переживание путешествий, которое происходит всегда. Это встреча с языками, которые тебе не понятны. Мой замечательный товарищ [Алексей Насретдинов](#) называет такие встречи музыкой.



Действительно, музыка — это же некий нечитаемый, но приятный слуху и душе звукоряд. Кстати, Алексей написал про это очень [интересные книги](#). Так вот, музыка чужого языка волнует как присутствие Неизвестного. Вот эта встреча с Неизвестным есть сильный момент переживания. Так близко к Нему мы дома не приближаемся.

— Что Вы больше всего любите пробовать в путешествии? Может быть, проводите какие-то эксперименты?

— Да, все, что попадается на пути: сброженный сок голубой агавы, маниоку, личинки жука сагового дерева, саке, сырое мясо пирании.

Интересно же! И потом, любая экспедиция — это эксперимент. Но для усиления, скажем так, экспериментального характера [«Живых параллелей»](#) выделен еще и специальный этап. Прежде я называл его extreme, а теперь точнее — experience. В любом случае, назначение всего этого — опыт. Опыт в философском смысле, как, скажем, у [Мишеля Фуко](#). Интересно же помещать себя в условия, в которых ты не бывал, чтобы увидеть свои пределы и то, что за ними. Для себя я не называю опытами события типа, пройти несколько дней по пустыне, выстрелить тело в звездное небо, обняться с королем, повисеть в гамаке под крики ревунов, прокатиться на слоне... Это все условия для опыта, так сказать, его внешние атрибуты. Опыт же не в этом, событие совсем не в этом. Оно в продолжении всего этого в себе. Разве у Вас не так? Зачем Вы собираетесь в Океанию?

Может быть, задавая мне вопрос про эксперименты, Вы имеете в виду какие-то игры с психикой и волей, типа «помолчать несколько суток», или «пронести тяжелый рюкзак десять километров», или «поцеловать верблюда»? Некоторые команды любят делать над собой такие опыты, называя их «растяжками». В основном это почему-то любят бизнес-тренер-коучи. Это что-то вроде сложных заданий для себя. Иногда поездки с такими «растяжками» даже называют экспедициями. Но такие экспедиции можно проводить не выходя из дома или офиса. Мне это не интересно. Особенно, если учесть возможности получения опыта подлинного Диалога культур, которые открываются в серьезных путешествиях.

— В компании с кем из известных людей Вы бы хотели отправиться в путешествие? Это не обязательно должен быть кто-то из ныне живущих людей. Вполне можно назвать исторического или даже вымышленного персонажа. Почему именно с этим человеком?

— Хороший вопрос! Ответа не знаю. Но попробую...

Я мечтал бы хоть немного полетать в самолете вместе с [Экзюпери](#). Да, в его Южных полетах, в Ночном полете, над его Планетой людей... неважно где. Он сказал нам: *«Ищите меня в том, что я пишу»*. И я нашел.

Еще меня с детства волновали два странных слова, которые с каким-то придыханием проговаривал отец — [Тур Хейердал](#). Потом открылось, что это имя великого путешественника. Я бы очень мечтал проплыть в его команде до Пасхи. Почему? Мне кажется, там происходило что-то очень важное для меня, чего я уже никогда не узнаю.

А еще я бы очень хотел побыть в путешествии или где угодно, хотя бы не долго со своим другом из суворовского детства — с Владимиром Глуценко. В кадетской казарме мы спали на соседних койках, сидели рядом за партой. Он не из «известных людей». Он обыкновенный русский мужик, каких, наверное, много на Руси. Крепкий, надежный, верный..., простой. В прошлом офицер-танкист. Недавно он ушел... И мне совершенно непонятно — куда это он ушел? И как это происходит в жизни, что путешествие еще не закончено, а друга уже нет рядом.

Но путешествие продолжается... И это тоже удивительно!

Спасибо Вам за Ваши вопросы!



► **Почитать еще:**

- [Личный сайт Андрея Теслинова](#)
- Проект [«Живая параллель»](#) (сайт)
- Проект [«Живая параллель»](#) в Facebook
- [Андрей Теслинов](#) (статья в Wikipedia)



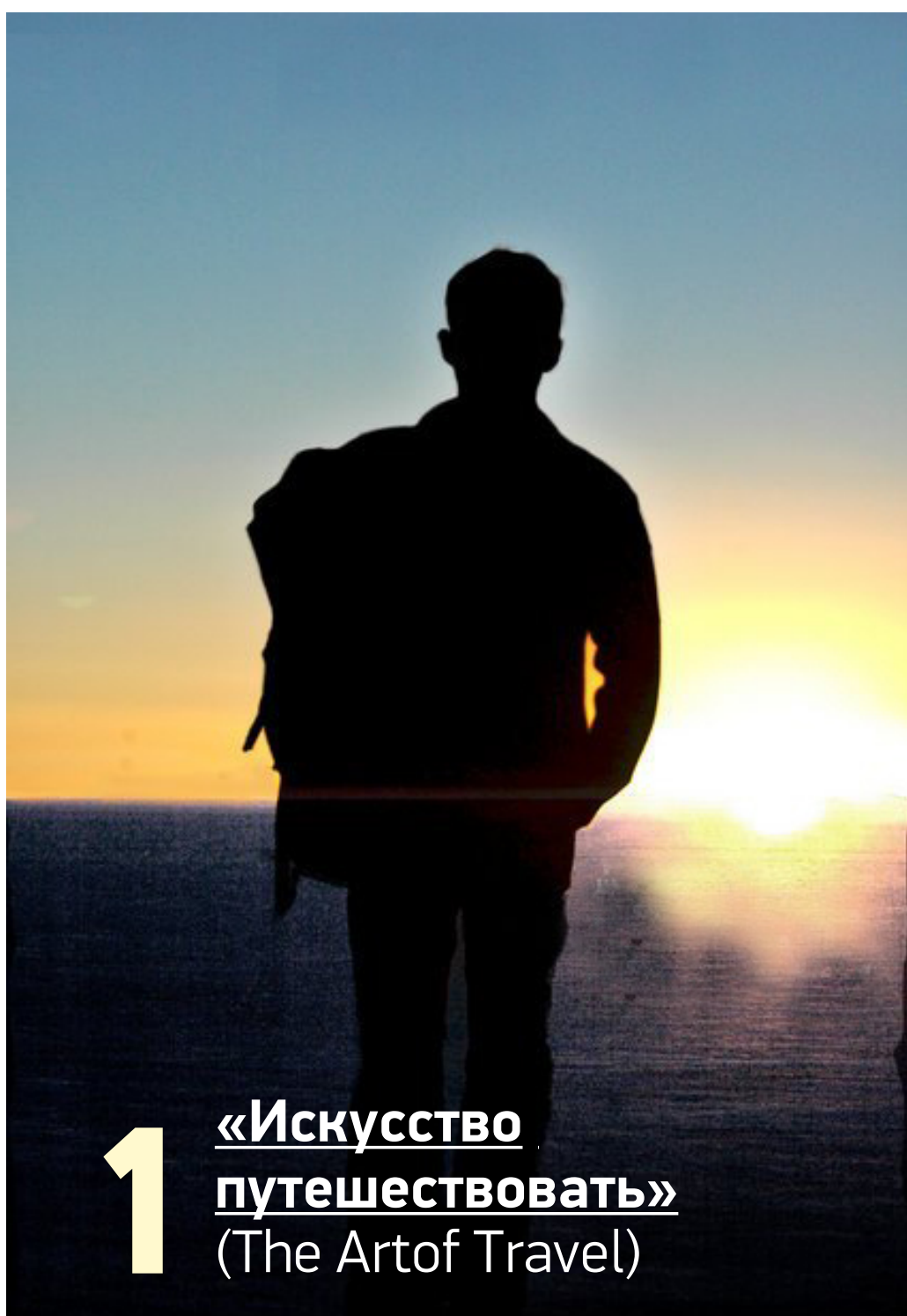
15

**лучших фильмов
про путешествия**



Удивительно, но качественных художественных фильмов про путешествия снято мало. Во всяком случае, существенно меньше, чем документальных. Сегодня я предлагаю вам обсудить 15 картин, которые мне показались наиболее интересными.

Итак, «15 лучших фильмов про путешествия»:



2 «В диких условиях»
(Into the Wild)





4 «127 часов»
(127 Hours)



5 «Мне бы в небо»
(Up in the Air)

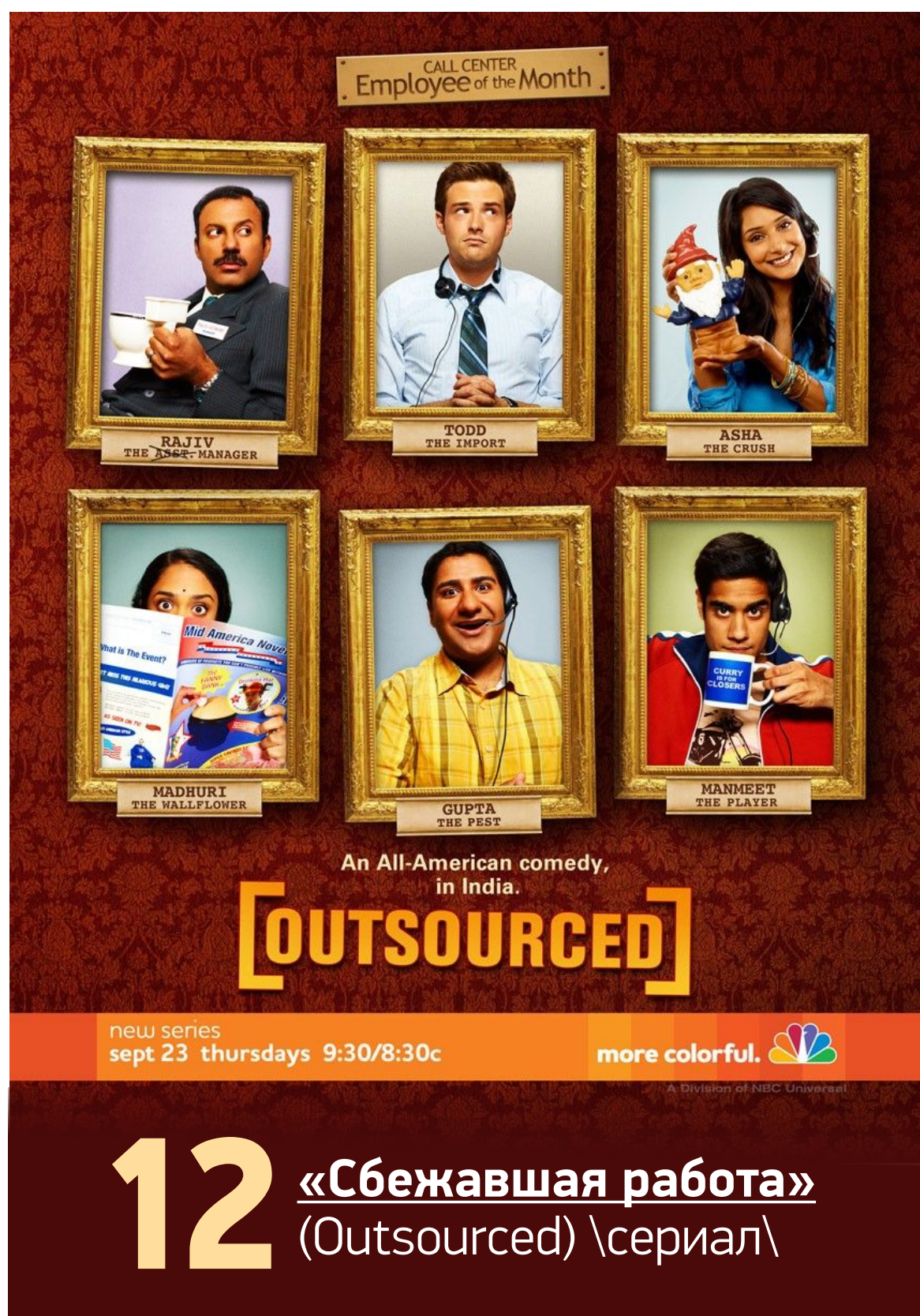
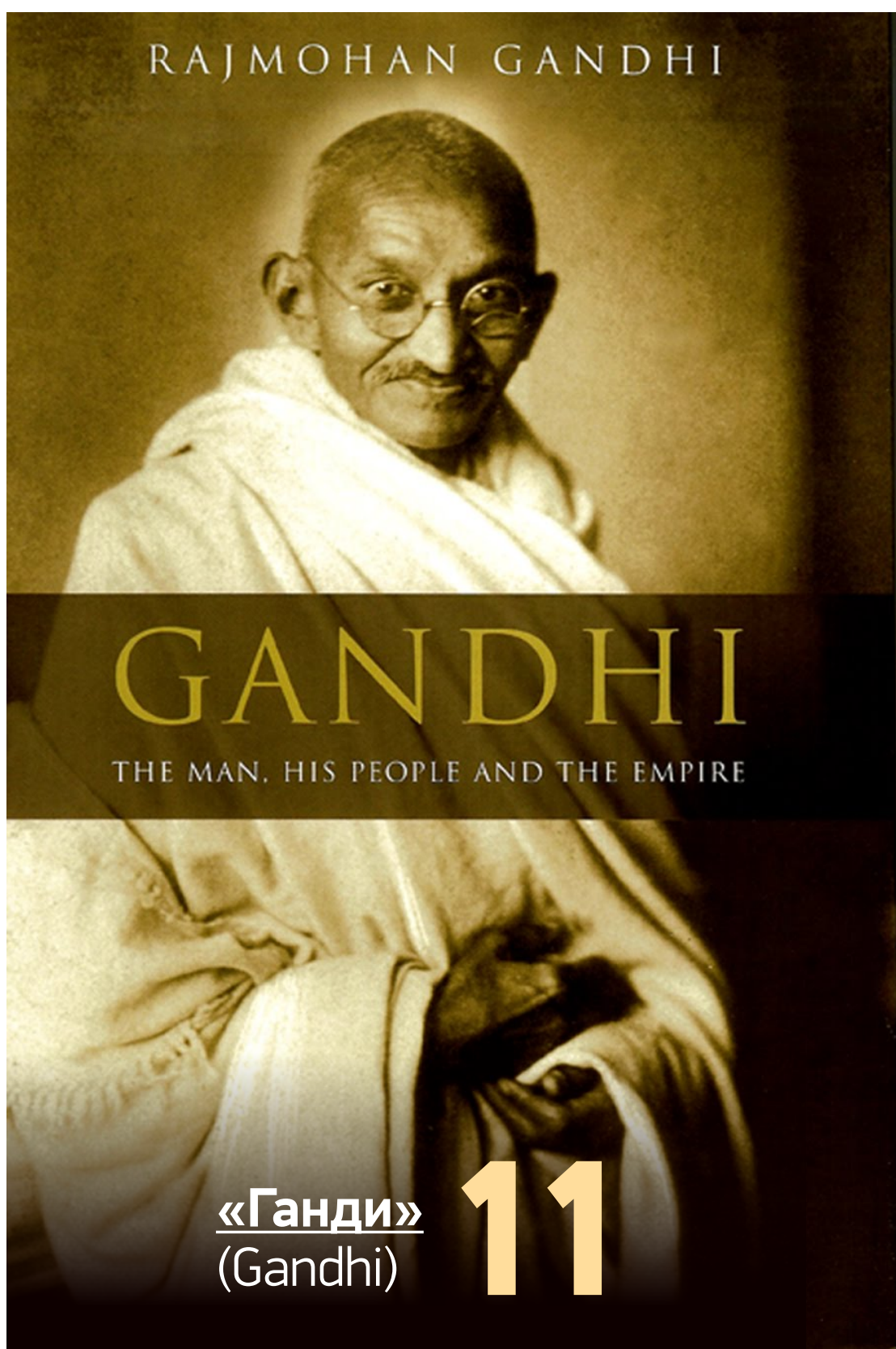
The 
Terminal



6
«Терминал»
(The Terminal)

10 «Пока не сыграл в ящик»
(англ. The Bucket List)

JACK NICHOLSON MORGAN FREEMAN
THE A ROB REINER FILM BUCKET LIST



13

«Че Гевара: Дневники мотоциклиста» (The Motorcycle Diaries)



15

«Греческая смоковница» (The Fruit Is Ripe) :)



*As free
as the
breeze...*

*As wild
as the
wind...*

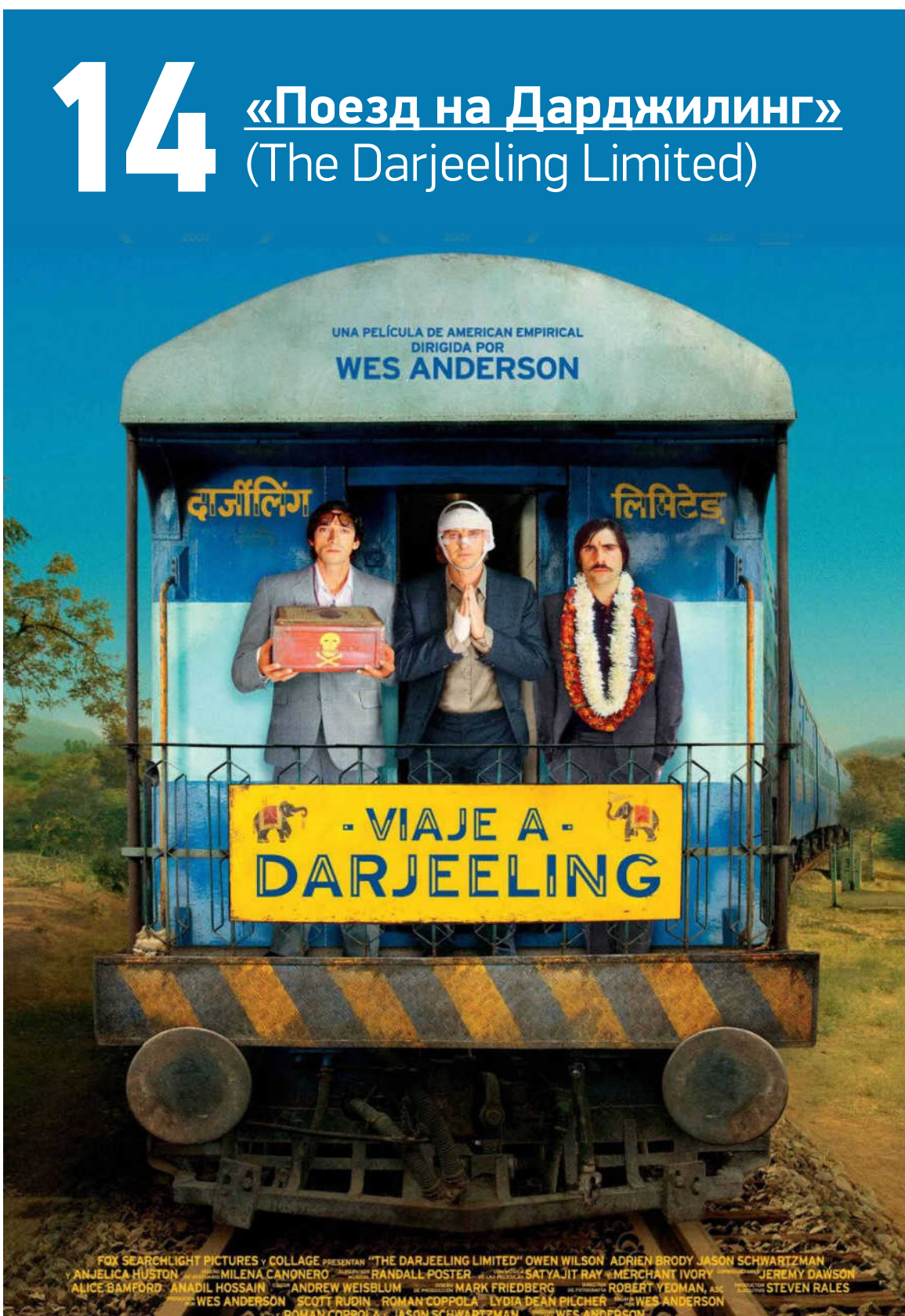
GENE PRINZ
presents



Вы смотрели эти фильмы?
Что думаете о них?
Что порекомендуете посмотреть?
Расскажите об этом
[в комментариях к данной статье.](#)

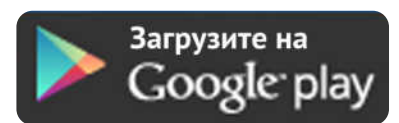
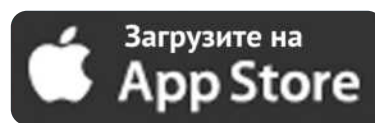
14

«Поезд на Дарджилинг» (The Darjeeling Limited)





ИНТЕРЕСНАЯ ЖИЗНЬ В УДОБНОМ ФОРМАТЕ



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

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://interesno.co/archive>

Редакция охотно вступает в переписку.
Перепечатка и использование материалов, опубликованных в журнале, допускается с письменного разрешения редакции.