

№ 15 | апрель 2014

ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО!



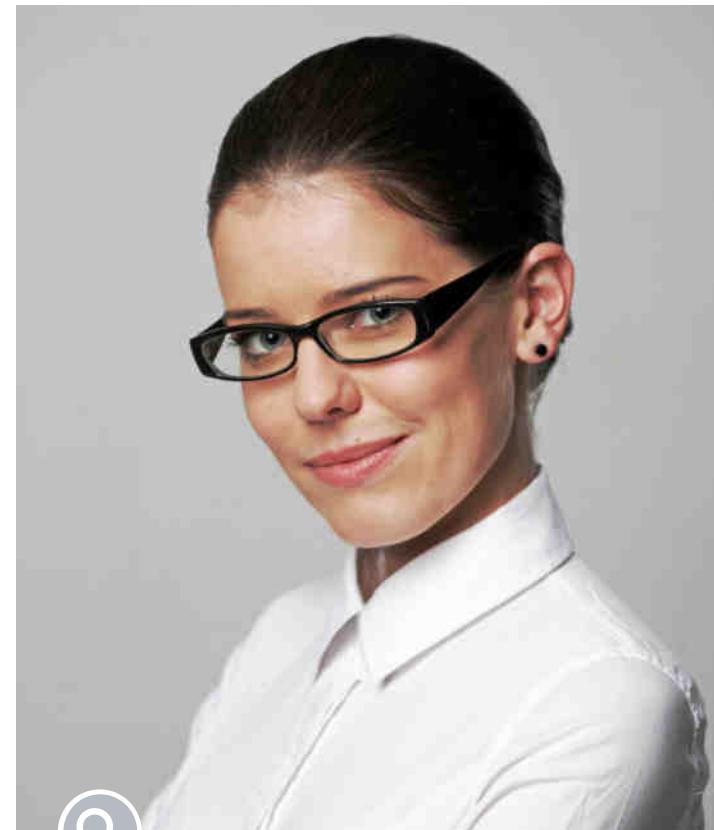
содержание



Верить в мечту — единственное условие для ее исполнения. **Тая Зубова** мечтала снять фильм. И начала делать это, не имея ни денег, ни съемочного коллектива, ни единого шанса на прокат. Сейчас картина «Рыба моя» находится на стадии предпродажи. Чтоб она вышла на экраны, осталось собрать около 400 тысяч рублей. Вы можете помочь осуществить мечту!

Есть такие люди, которым противопоказаны строгие рамки и инструкции. Их тошнит от логичных схем, протоколов и систем тайм-менеджмента. При этом они могут быть невероятно продуктивными, особенно в условиях форс-мажора.

Потому что хаос — их родная стихия. Как быть, если вы — «хаотик»? Читайте об этом в материале **Валентины Габышевой**.



Ольга Ларина — один из сильнейших специалистов Украины в области PR и SMM. Она пишет статьи, читает лекции, проводит корпоративные сессии. Ее время расписано по минутам. Даже в выходные она вынуждена уделять внимание некоторым клиентским проектам. В своей статье Ольга рассказала, как при таком плотном рабочем графике ей удается избегать профессионального «выгорания».



С похожими проблемами несколько лет назад столкнулась и **Виктория Бахтерева**. Успешно совмещать учебу в вузе, преподавание в тренинговом центре, предпринимательскую деятельность, рождение и воспитание ребенка ей помог майнд-менеджмент. Сделайте и вы ментальные карты инструментом планирования и организации времени.

Метафорические карты в умелых руках могут стать увлекательной игрой, инструментом самопознания, тренажером для развития креативности и интуиции, источником нестандартных решений. **Ольга Скребейко** знает два десятка способов, как использовать метафорические карты с пользой для ума и фантазии.

Юлия Скрипник и **Андрей Пометун** продолжают эксперимент по скорочтению. Каких результатов добился Андрей за месяц тренировок?

Новая подборка книг о предпринимательстве от **Вадима Бугаева**. На этот раз ищем ответ на вопрос: как появляются возможности — отыскиваются или создаются?

Новая порция письменных практик, делающих жизнь интереснее, от **Дарьи Кутузовой**: рисуем словесные портреты.



Быстро — это медленно без перерыва.
Андрей Пометун рассказывает, как эволюционный подход к решению задач помогает ему добиваться более значительных результатов, чем работа в авральном режиме.

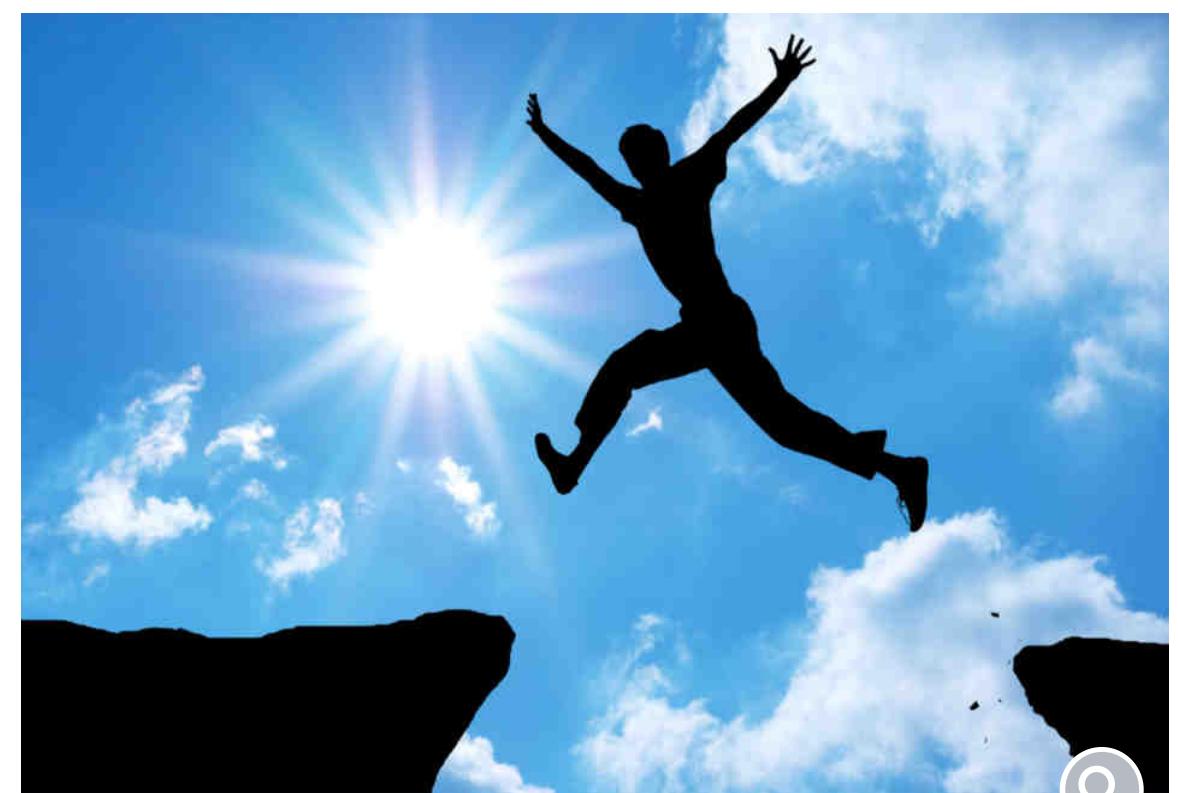
Героиня статьи **Елены Асановой** — фитнес-коуч. Человек, который помогает другим преодолевать себя, менять жизнь с помощью спорта, добиваться успеха не только в спортивном зале. В послужном списке **Юлии Толкачёвой** много историй о победах ее подопечных. Но первая история — о победе, которую Юлия одержала над собой.

Многие бросают заниматься спортом, убедившись, что никогда не станут чемпионами, не догонят лидера. Такая участь постигла и **Павла Петрова**. Выбраться из ловушки перфекционизма ему помог самодельный календарик.

Гани Султанов взял интервью у **Мэтта Фрейзера**. Он бегает ультрамарафоны, ведет блог о беге, пишет книги и питается исключительно вегетарианской пищей.

Светлана Покревская занялась очищением организма, а в результате навела порядок в голове и разобралась с проблемами, мешающими жить осознанно и счастливо.

О необходимости «детокса» для дома, тела и души пишет и **Анастасия Голобородько**. Воспользуйтесь ее советами, чтобы проживать каждый день без потерь.



«Даже путь в тысячу ли начинается с первого шага» — история **Любы Смирновой** подтверждает справедливость этой древнекитайской мудрости.

Нафиса Абдуллаева повторяет вслед за классиком: «Всем хорошим во мне я обязан книгам». У Нафисы Абдуллаевой двое сыновей, и она приложила немало сил, чтобы ее дети тоже полюбили чтение. В своей статье она делится советами, как «зарядить» ребенка страстью к книгам.

Неожиданное открытие сделала **Катерина Алешкова**. Оказалось, блокноты ручной работы, изготовленными которых она увлеклась, — не только красивое хобби и оригинальный подарок друзьям. Забавные книжицы стали влиять на все области ее жизни.

Вспомнив школьные уроки геометрии, **Елена Симакова** неожиданно нашла занятие по душе. Занятие, которое доступно каждому, в процессе — приносит радость творчества, а в результате — удовольствие созерцания. Елена рисует янтарь.

Музыка интересной жизни — в плей-листе певицы и солистки группы МААТА **Ольги Мильченко**.

Обложка:
иллюстрация
Татьяны Ефимовой:



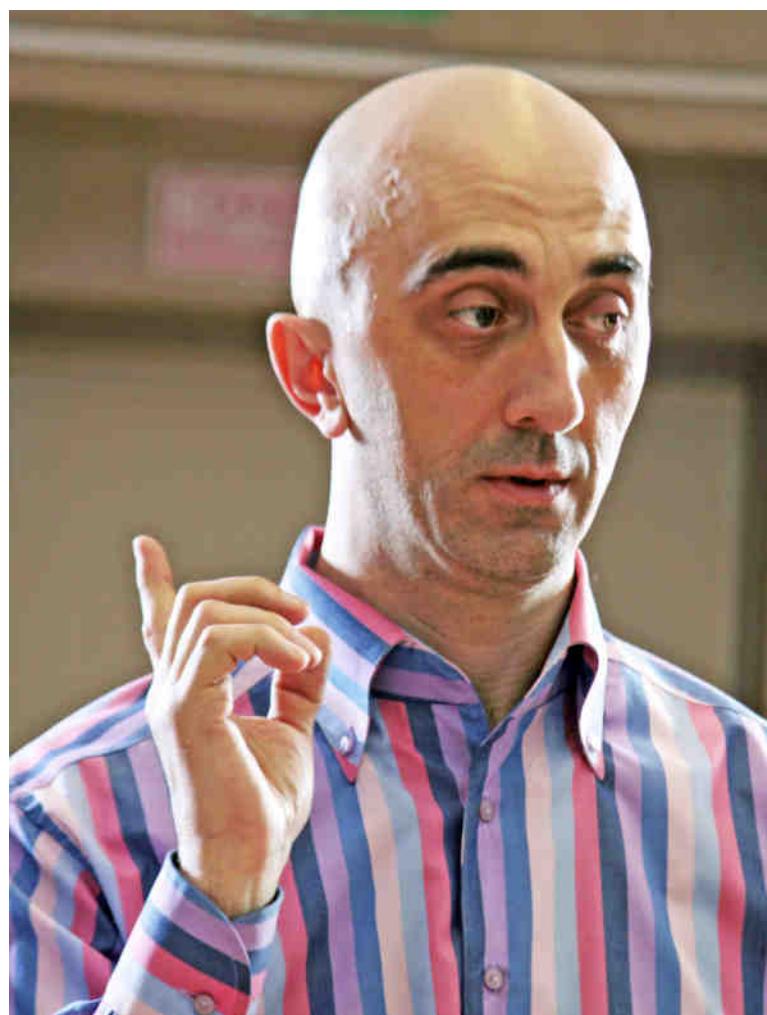
— Интересная жизнь — для меня, в первую очередь, это перемена мест. В идеале я хотела бы периодически переезжать из одной страны в другую, вживаться в местный уклад, изучать языки. И объехать максимальное количество стран, насколько хватит энергии. И жизни... Самое забавное — никогда не знаешь, где окажешься в следующий раз и что ждёт за поворотом. Вот эта неопределенность и делает жизнь такой интересной, временами странной и удивительно прекрасной. В целом у меня только два пожелания: чтобы отменили визы и чтобы разрешили беспрепятственно путешествовать с котами :)



[к содержанию](#)

Зачем вы начали тот или иной проект?
Вам повезло, если можете честно обойтись ответом, что цель ваших усилий — это деньги. У меня у самого постоянно в реализации несколько проектов, цель которых — заработать средства для воплощения тех начинаний, которыми мне хочется и нравится заниматься. С ними сложнее.





[письмо редактора]

Армен Петросян



Издатель журнала
«Жить интересно!»

Я верю, что наш журнал способен вдохновить на осознанные изменения. Эта цель труднее, чем зарабатывание денег. Ты должен сам стать той переменой, которую хочешь увидеть в мире. Нам не будут верить, если мы не будем вдохновлены и не будем меняться сами.

Если с переменами все более-менее понятно и их можно легко измерить, то с вдохновением не все так однозначно. Завершая подготовку очередного номера, читая материалы, задаюсь вопросами — вдохновит он читателя или нет? Вдохновляет ли он меня? Неизбежно возвращаюсь к размышлениям о природе вдохновения.

Очередную подсказку получил, пересматривая добрый фильм из детства «Старая, старая сказка». Одна из сказок Андерсена, по которым снята картина, называется «Огниво». Мне подумалось, что сама по себе искра вдохновения нужна для того, чтобы из нее разгорелось большее — радость перемен. Зайдите в Википедию и почитайте об устройстве и принципах действия огнива. Для того, чтобы журнальная статья, примеры наших герояев послужили для вас кремнем, постараитесь найти точки пересечения.

Мы стараемся, чтобы каждый материал был историей, основанной на личном опыте перемен. При всей нашей уникальности над нами довлеют одинаковые проблемы. Вот вам и точка контакта! Значит, можно позаимствовать способ решения этих проблем у тех, кто с ними уже совладал.

А вдохновением становится желание и решимость сделать что-то самому в указанном направлении.

Чтобы искра вдохновения не угасла, фиксируйте свои результаты. Пишите, делитесь!

Нам многое кажется непонятным до того момента, пока мы не начнем действовать. Часто я начинаю что-то предпринимать, и лишь в процессе ко мне приходит понимание, к чему я могу прийти.

Возможно, искра вдохновения нужна как спусковой крючок. Не ждите, что она осветит вам горизонт достижимых целей. Начните движение, начните меняться.

Надеюсь, этот номер даст вам достаточно поводов. Можно попробовать нарисовать янтарь или сделать своими руками блокнот. Сразу несколько авторов дадут подсказки, как устроить небольшое психологическое самоисследование. Сделайте маленький шаг к улучшению своего самочувствия. Послушайте вдохновляющую музыку.

Чтобы не обидеть ни одного из наших авторов, напишу по-другому. Прочитайте любой материал апрельского номера и задайтесь вопросом, что из описанного я могу применить в собственной жизни? Ответом пусть будет действие. А еще лучше — действие и его описание :)

Мы будем ждать ваших откликов, пожеланий и рекомендаций.

[почта пришла]



**Алла
Зарипова**

www

f



**Екатерина
Липницкая**

www

f

Прочитала статьи [Александра Палкина](#) и вспомнила, как начиналась моя новая страница в жизни, связанная со сменой деятельности. Как я слушала вопросы окружающих, сомневалась и думала — правильно ли иду... Вопросы были очень похожие. Зачем? Кому сейчас это может быть нужно? В чем преимущества продукта? Компании? А самое главное — отсутствие ощущения ясности и четких показателей для оценки в краткосрочной перспективе.

Павел ярко пишет об иррациональном поведении людей, о том, как это влияет на нашу жизнь, на ощущения, хотя речь идет о, казалось бы, обычном бизнесе — книжным магазином в наше время никого не удивишь. В словах так много эмоций, деталей и так мало понятного и привычного для бизнеса — написать бизнес-план, нанять сотрудников, выйти на точку безубыточности... Объект один — книжный магазин — а как по-разному можно к нему подойти. Для меня такой бизнес — это бизнес «с душой», когда попадаю в такие кафе, магазины, всегда нахожу что-то нужное и ловлю себя на мысли, что трачу деньги с удовольствием, потому что кто-то подумал обо мне, позаботился о позитивных эмоциях. По-моему, такое возможно только когда ценности бизнеса совпадают с жизненными ценностями людей, создающих эти проекты. И высший пилотаж — когда уровень дохода позволяет не скатываться к обычному «деланью денег», не жить с ощущением «сейчас немного еще заработаю, потом буду жить в свое удовольствие», а просыпаться утром и планировать что-то новое и интересное. Главное — найти такое дело и не сдаваться, когда, что-то не работает.

Я читаю разные статьи из «Жить интересно!», где люди пишут о своих взглядах на жизнь, начинаю сравнивать или примерять на себя какие-то идеи, и понимаю, что некоторые мне созвучны (например, [минимализм](#)). Так получилось, что весь прошлый год я училась в Швейцарии, куда улетела с чемоданом 20 кг, и весь год с ним прожила, потому что знала, что возвращаясь больше увезти не смогу. Сейчас у меня немного вещей. И это совершенно не мешает быть счастливой, красивой (что немаловажно для девушки), энергичной и т.д. Мало того, я вспоминаю, как тратила дни на походы по магазинам в поисках чего-то особенного, как уставала от этого, как тратила на вещи все деньги. Это удивительно, но только недавно я вдруг осознала, что у вещей есть функции (типа, свитер носят, чтобы не было холодно). Идеи минимализма можно развивать и дальше — еда, информация и т.д. Но на данный момент мне кажется, что сочетание моего личного опыта + статьи из «Жить интересно!» свели к минимуму бездумное потребление. Еще мне очень запала мысль, что концентрироваться надо не на том, чего хочешь, а на том, что хочешь изменить. Это так правильно! Я много об этом думаю и уже поняла, что бы мне действительно хотелось изменить.



Милана Горская



«Жить интересно!» дарит роскошь общения с сильными людьми. И не только это. Сейчас — в век информации (я бы даже сказала переинформации) — очень важно вести ее отбор, отсев, фильтровать и внимательно следить за пропускаемым в сознание материалом. Я для себя это называю принципом минимализма, когда остается только самое необходимое, полезное в данный момент для тебя и дающее стимул для твоего дальнейшего развития. Однако процесс вычленения этого минимума требует огромных усилий и затрат времени. Поэтому именно в наше время очень важны такие журналы и сайты, как «Жить интересно!», — ведь они несут нам уже намытое золото — и в этом тоже роскошь. Хочется отметить также и отсутствие воды в материалах, только суть. Роскошь и в возможности интерактивного чтения статей журнала — их читаешь в режиме диалога, так как знаешь, что можешь написать любому автору, задать ему вопрос, высказать свою точку зрения.

Анастасия Федюкина

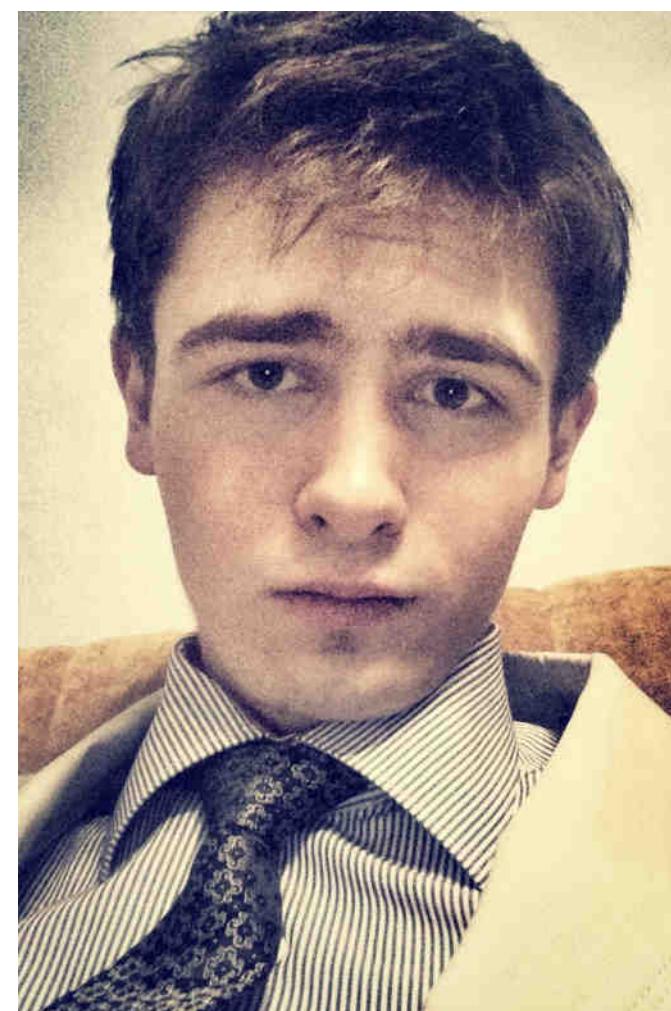


Благодаря вашей деятельности люди встречаются в разных пространствах — социальных сетях, реалиях и начинают прорастать деятельность своей, той, которая от души. Окружают себя теми, кто помогает выйти на новый уровень отношений, поддержки. Это замечательно.

Антоний Мирошник



Самое главное в вашем журнале — люди. На его страницах много полезной информации для саморазвития и прочих «финтифлюшек» интересной жизни. Но все это быстро забывается, если не применять и не вырабатывать привычки. А вот пример людей, которые этим занимаются, их совершенно удивительное отношение к жизни, их труд, их выводы — это очень мотивирует и не дает опускать руки.



[новости сайта]



Валентина Габышева
Профессиональный путеводитель
2478 просмотров

Светлана Покревская
Куда приводят утренние страницы
2035 просмотров

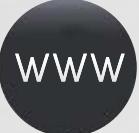
Дарья Кутузова
Преодоление внутреннего конфликта: исследование убеждений
1322 просмотра

Игорь Тирадор
Креативный распорядок дня
1284 просмотра

Ирина Лозовская
Праздник, который всегда с собой
1109 просмотров

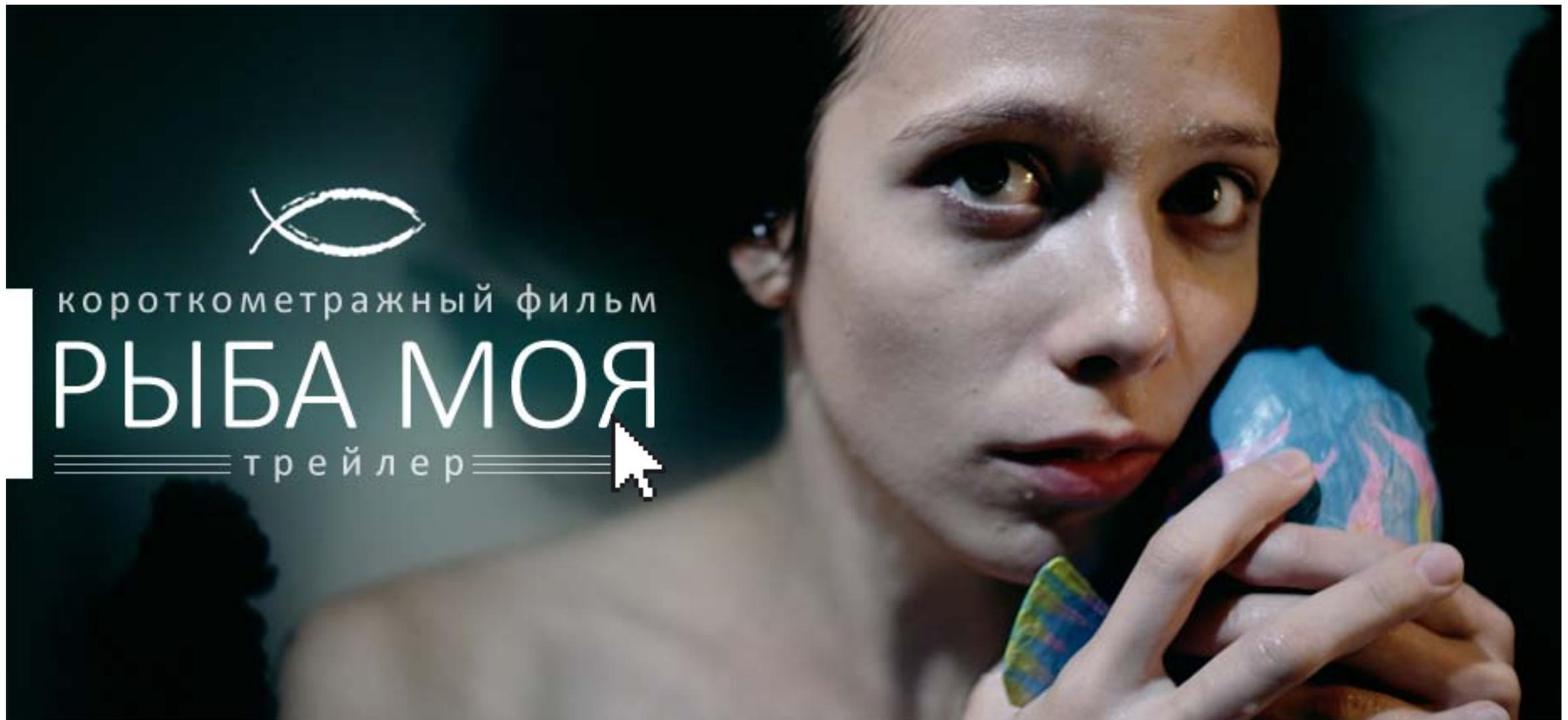
[к содержанию](#)

Тая Зубова



Режиссер, владелец Sl Studio.
Снимает очень независимый
фильм «Рыба моя», [ведет блог](#),
запускает [документальный сериал](#)
о всемирном творческом энтузиазме.
Чувствует внутри себя свет,
старается делиться им с миром.

Жизнь про кино



[воплощение]

Меня зовут Тая, я — режиссер. Раньше я не могла себя так называть, потому что занималась рекламой, но сейчас я снимаю кино, и эта профессия и есть Я.

Когда мы с моим мужем Сергеем делали первые шаги в рекламной индустрии, нам очень повезло с клиентами. Работая для французских корпораций, мы двигались благодаря сарафанному радио и директора компаний мировых брендов трепетно передавали нас друг другу. Нам нравилось работать с ценностями компании, и мы старались быть максимально полезными. Но вскоре грянул кризис, и мы попали в настоящий жесткий бизнес, на смену приятным отношениям с руководителями компаний пришла борьба с прожженными менеджерами, отдрессированными подходом «дожимать подрядчика». Я думаю, все мы знаем эти ненавистные любому художнику антимотивационные слова: «тендер», «комментарии заказчика», «A.S.A.P.».

Мы не спали годами и становились злее, резвее и дороже. После 30-дневных съемок экспедиции по разным странам, во время которой мы снимали промо для одного большого бренда, я испытывала ужасное чувство вины из-за того, что нам приходилось дурачить зрителя с помощью отнятого материала. Но наши души спас один человек, клиент, который выстроил у себя в компании честный подход к своим клиентам и подрядчикам, подход, базирующийся на «искреннем сервисе». Ему и его компании мы обязаны возвращению в мир света. С ним нам захотелось снова творить, а он доверял нам и давал необходимую свободу. Это был сложный период роста, нам пришлось выбирать между финансовой стабильностью с убитыми нервами или чистым сердцем, но небольшими бюджетами.



Как оказалось, мы заблуждались.

В это время мы стали работать с бизнес-тренером, который не только дал нам планировщики, бизнес-модели, но и поработал с нашей целью. Помню, как мы начали с того, что каждый написал, чего он хочет добиться в этом году. После кучи правок целей, связанных с экологичностью высказывания, мы поняли, что самого формирования желания на бумаге хватает для того, чтобы твоя мечта начала сбываться гораздо быстрее, чем ты предполагал. Нужно просто ее физически описать и пока это происходит, ты сам уже придумываешь пути ее реализации и неосознанно делаешь первые шаги.

Через полгода мы обернулись и увидели, что мы счастливы, у нас ничего не болит, мы занимаемся любимой работой для приятных людей

и в целом не испытываем сильного снижения финансового достатка. Это было очень странное осознание, что не нужно бежать, бороться за тендеры, доказывать, что ты не враг и хочешь клиенту помочь, а просто можно работать в удовольствие. Конечно, нужно честно признаться, что таких мудрых клиентов нового поколения не так много, но сарафанное радио никто не отменял. Здесь бы остановиться и понаслаждаться этим состоянием, но... где-то внутри меня закралось чувство, что мой потенциал раскрывается не полностью, а это настолько сильное чувство, что оно было готово перевернуть мир с ног на голову.

Я просто написала на бумаге мечту — фильм «Рыба моя». И с этого момента начинается новая история — о том «как снять успешный авторский фильм, не имея ни больших денег, ни сильных связей».

Рыба из бурлящего потока

Мне кажется, тысячи людей, начиная свое дело, задаются вопросом, как сделать первый шаг. Мне в этом помогли книги по управлению и навыки в продаже коммерческих проектов. Мы сели, выписали всех людей и всю технику, которая нам понадобится для проведения съемок, а затем для удешевления заменили по возможности все зарплаты и аренду ресурсами. Сделали презентацию и задумались над тем, что же мы можем дать взамен людям, к которым пойдем за помощью и ресурсами? И это самое главное, как мне кажется, — подумать про каждого человека, от постановщика (вне кинематографического мира — простого рабочего) до самого важного инвестора. Последняя страница презентации содержала такие строки:

«У человека есть всего несколько шансов в жизни сделать что-то стоящее. От задумки до ощущимого результата, когда ты понимаешь, правильно ли ты двигался, проходит не менее пяти лет. В прошлый раз мы поставили и добились того, что сейчас наша студия производит проморолики только тем клиентам, в позитивные идеи которых мы искренне верим. Сейчас мы ставим перед собой цель — делать фильмы, после просмотра которых зритель выйдет и задумается о выборе собственного жизненного пути».

Результаты встреч с нашими заказчиками, в которых мы обращались за помощью и ресурсами, лучше всяких финансовых показателей дали нам понять, что мы недаром так любим наших клиентов. Бескорыстная помощь и поддержка

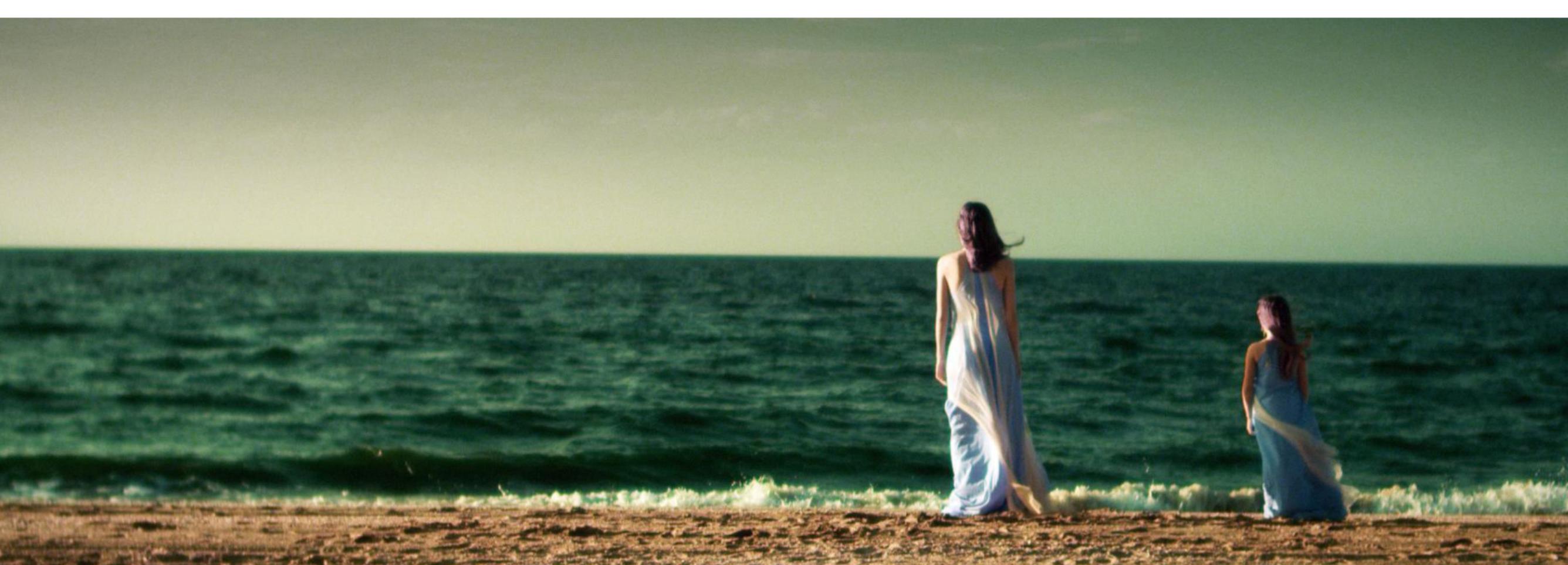
твоей авторской работы — лучшая награда за твою коммерческую деятельность. Я горжусь, что мне, в свою очередь, повезло помогать этим людям в их бизнесе! Но их поддержка, финансовая и ресурсная, дала еще одну важную вещь: теперь мы не могли пойти на попятную.

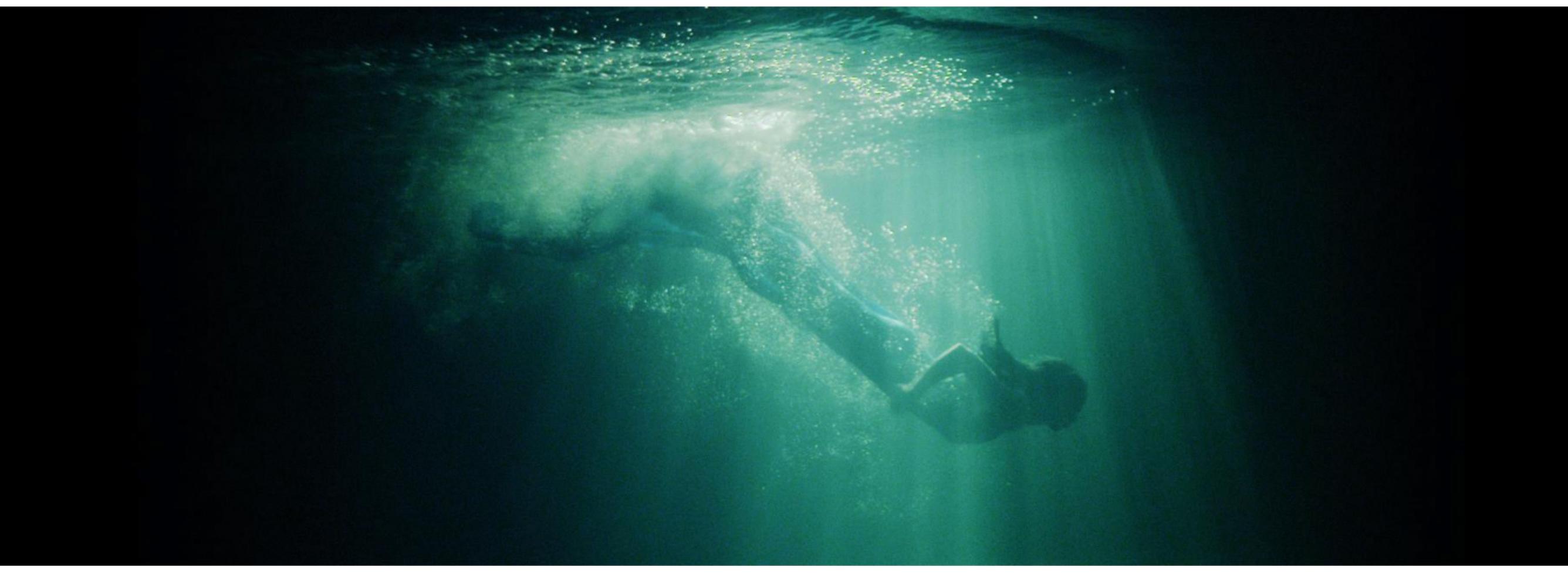
Когда ты заручился поддержкой, дело чести — довести обещанное до победного конца и не обмануть доверие важных для тебя людей.

Признаться, мы не нашли все 100% финансирования. Наших накоплений хватило на 40%, еще 30% нам пообещали инвесторы (друзья/клиенты). Финальные 30% мы ищем до сих пор. Но... Почувствовав веру окружения в нас и наше дело, мы на свой страх и риск с головой окунулись в предпродакшн.

Что такое препродакшн? В кино, кроме фантазирования по творческим вопросам, это обычновенное планирование. С ответственными, сроками и бюджетированием. Самый главный инструмент — обратное планирование. Так, съемки тогда-то, ага, значит за два дня до этого — освоение, еще за два дня должны быть сделаны все закупки, еще за два дня — утверждены эскизы.

Так это выглядит в теории, но на практике творческие люди, из которых в большей части состоит съемочная группа, абсолютно не знакомы с менеджментом и на такое планирование смотрят как на неведомого чудо-юдо-зверя. Невероятных усилий нам стоило удерживать всех людей в графике.







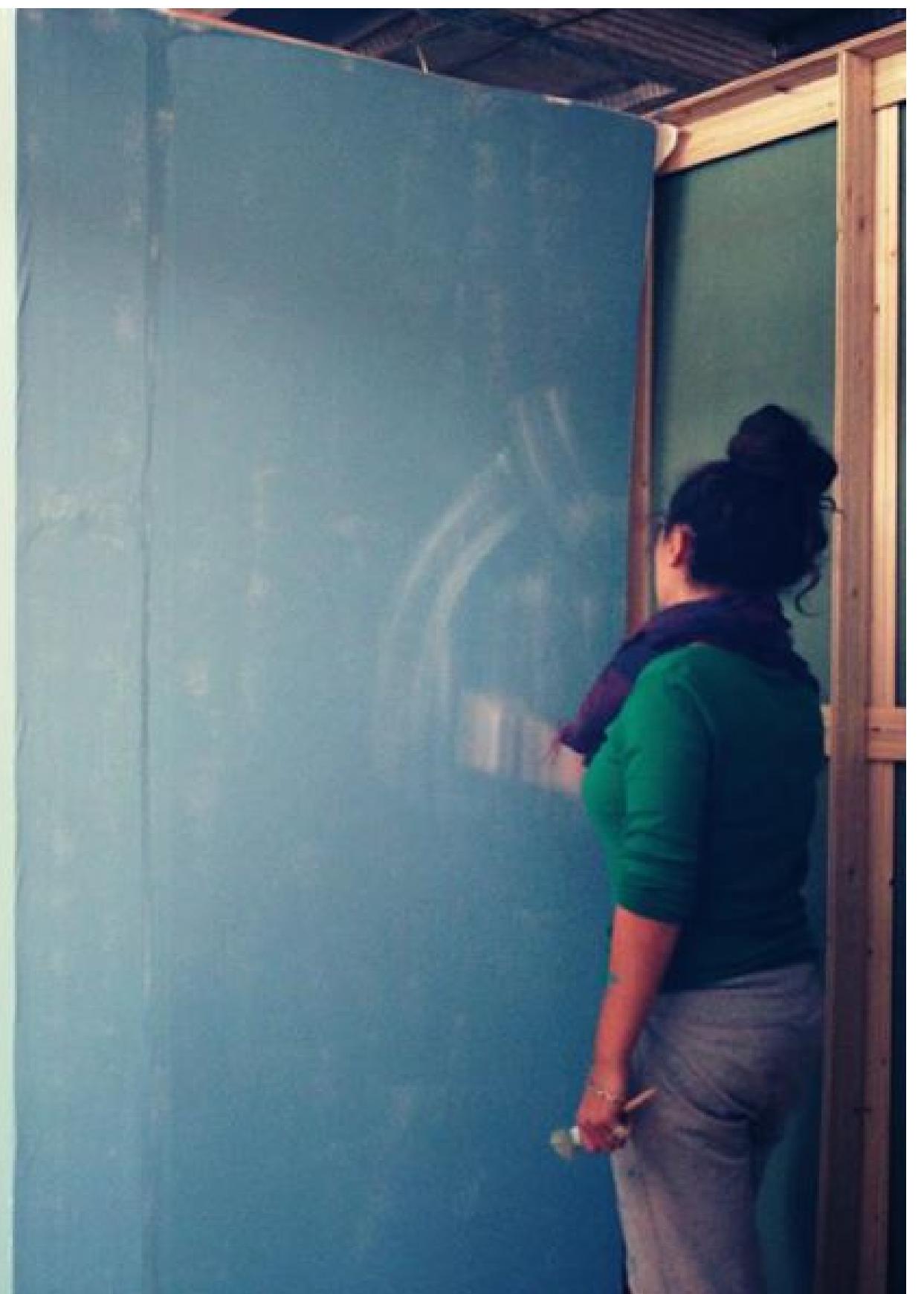
Я думаю, одной из центральных проблем было отсутствие финансов для оплаты труда (группа работала на чистом энтузиазме) и из-за этого реальных рычагов влияния не было. Ну что ты можешь сказать про невыполнение сроков, когда у члена твоей команды не закрыты базовые потребности в виде оплаты за съемную квартиру? Спасали только хорошие отношения и по-настоящему интересные творческие задачи, в которых каждый член команды мог самовыразиться.

Да, это сложно, но нужно понимать, что когда люди тебе отказывают из-за отсутствия времени (мы несколько раз столкнулись с этой причиной), нужно их поблагодарить за то, что пока они были с нами, они нам сильно помогли!

И каждый раз, когда все идет неидеально, просто продолжать двигаться, делать новую попытку. Итак, спустя два месяца подготовки, сплотившись, мы подошли к съемочному периоду.

Съемки — это состояние потока. А в условиях экономии на всем — это бурлящий поток. Из интересных вещей — продумывание самых ужасных рисков. Первая часть съемок у нас проходила в экспедиции на побережье Крыма, где мы стояли диким лагерем в 30 км по пересеченке до цивилизации. Нас было 28 человек, подавляющее большинство которых впервые жили в палатках. Внезапно у одной девушки началась аллергия: за несколько минут случился страшный отек, она начала задыхаться, и стало понятно, что до городской больницы она просто не дотянет.





На помощь пришел доктор, поставивший спасительные капельницы. Но доктора мы заблаговременно попросили поехать с нами в экспедицию на всякий случай. Этот риск был продуман заранее. Однако есть еще один, о котором никто никогда не хочет говорить — это риск потери не только здоровья, но и самого ценного — жизни человека. После того, как наши девочки как-то в 6 утра ушли одни купаться, попали в обратное течение и весь лагерь проснулся под крики

«Спасите! Она тонет!», мы всегда продумываем любой исход событий. Потому что автор, чьи мечты реализует команда, отвечает за все.

С девочками все обошлось благополучно, испуг прошел, по одиночке никто больше не купался. Но на следующих съемках, уже в Москве, где каскадер исполнял трюк самосожжения, на площадке был не только доктор, но и скорая помощь.





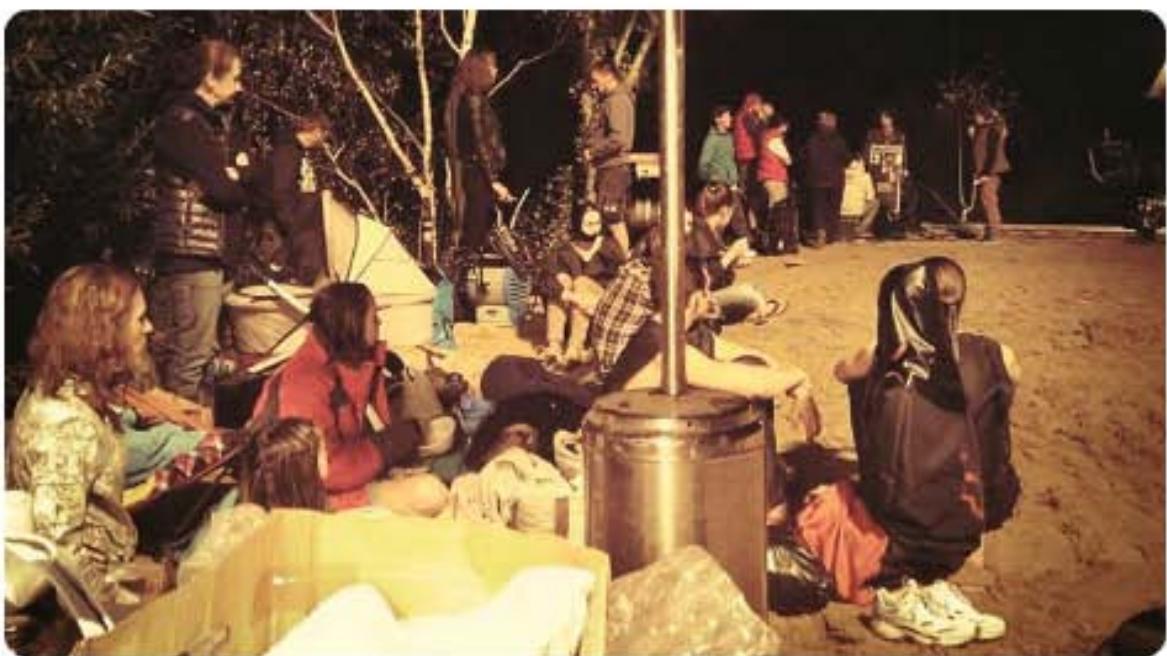
Дух внутри тебя, дух внутри команды

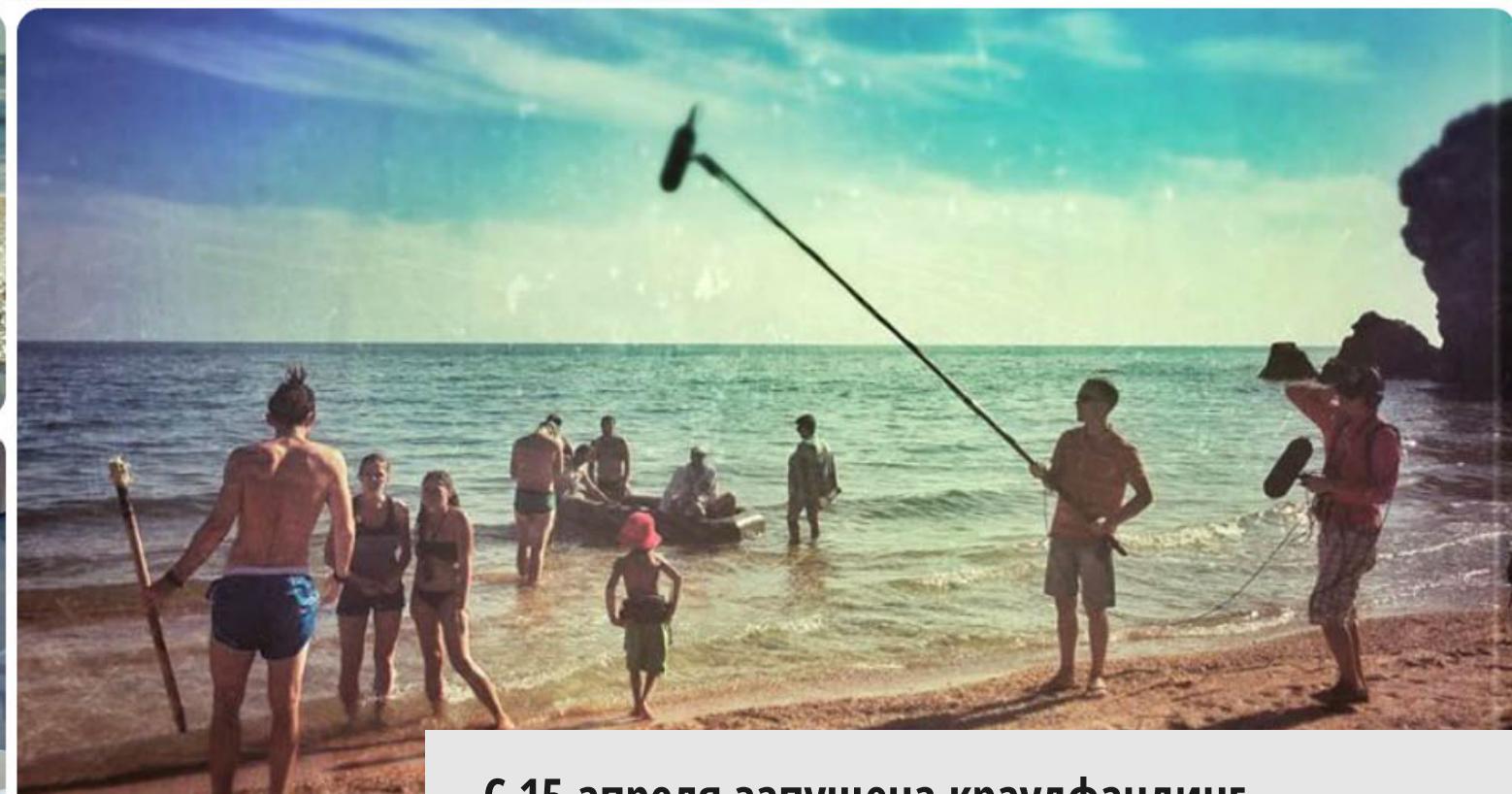
Случались моменты, когда из всей группы, а она у нас от смены к смене составляла от 20 до 50 человек, мы оставались с мужем вдвоем. Сами грузили стройматериалы, сами завозили в павильон, но за это время люди могли хоть чуть-чуть выдохнуть и вернуться посвежевшими. Дело в том, что поработать бесплатно день-два может позволить себе почти каждый, даже неделя часто не вызывает проблем, а вот когда проект длится больше месяца (а в нашем случае — целых три), нужно быть готовым в процессе искать новых людей или уделять много внимания и сил внутренним взаимоотношениям в группе, поднятию духа команды.

Помню, когда мы строили декорацию двухкомнатной квартиры главных героев, каждый вечер в течение недели наша ударная группа из семи ребят, которые впервые в жизни делали такой

масштабный проект своими руками, возвращалась к нам домой, и мы все вместе ужинали, смеялись, решали текущие дела, а потом разбредались по комнатам, где все полы были устланы спальными местами. А утром кто-то первый выключал будильник и громко поздравлял всех «с добрым утром», и день начинался позитивно. Ощущая такую общность, мы все вместе выпадали из реальности и создавали свой маленький уютный мирок, дух которого и отразился в кадрах фильма. За время съемок даже образовалась пара влюбленных, которые теперь вместе.

Еще нам очень помогло ежедневное освещение нашего проекта в [моем личном блоге на facebook](#), потому что поддержка, которую тебе выражают вначале близкие, а в дальнейшем и незнакомые люди, каждый день дает тебе мотивацию, независимо от степени усталости, продолжать, ощущая, что ты на правильном пути.





Сейчас моя страница — это один из самых сильных помощников. Я ищу через нее контакты людей, собираю для съемок недостающий реквизит, да и просто советуюсь по любым вопросам.

Когда мы только приступали к работе над фильмом, у нас был страх, что из-за долгого отсутствия в коммерческом мире, мы потеряем наших клиентов, лишимся всех средств и ограничим круг общения, но получилось ровно наоборот. Из-за того, что мы вышли из зоны комфорта, нам пришлось в сотни раз увеличить «связи». Если сложить финансы и ресурсы, из которых сложился общий бюджет фильма, окажется, что он в полтора раза превышает наш годовой оборот в спокойное «некиношное» время.

А сколько новых знаний и опыта мы получили! Например, участвуя в «сценарных лабораториях» и «питчингах», где мы представляли свой еще не законченный фильм русским и иностранным продюсерам, мы наладили связи с Венгрией, Хорватией и Ирландией. Сейчас в нашей съемочной группе профессионалы из пяти стран мира. «Рыба моя» стала одним из самых громких короткометражных проектов в России.

С 15 апреля запущена краудфандинг-кампания по сбору средств, необходимых для завершения фильма «Рыба моя». Каждый желающий может помочь создателям, посетив [официальный сайт](#) картины.

С 15 апреля кинотеатр «35 ММ» запустил трейлер нашего фильма в поддержку сбора средств с помощью народного финансирования. 28 апреля там же мы проводим [мастер-класс](#).

Кроме того, мы публикуем в интернете [документальный сериал](#) о нашем пути, основанный на двух годах работы над фильмом. Так мы хотим показать, что мечты сбываются, если ежедневно двигаться к ним.

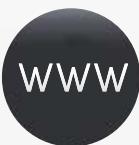
Когда-то в нашей жизни появился проводник — тот самый друг-клиент, который показал, что работать можно поставив перед собой задачу, сделать мир вокруг себя чуть светлее! Надеемся, что сейчас и наш опыт поможет зрителю не бояться и осознанно сделать первый шаг к своей подлинной внутренней цели! Как ее почувствовать? Закрыть глаза, прислушаться к себе и своим мечтам, и в тот момент, когда внутри начнет что-то вибрировать, искриться и наполняться теплым мягким светом, — знайте вы уже вступили на истинный путь.

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
[INTERESNO.CO](#)

[к содержанию](#)



Ольга Ларина



PR-консультант,
SMM-эксперт.

Как не сгореть, работая в интернете

Интернет пестрит лайфхаками, как скрасить трудовые будни офисных тружеников: советы экспертов, истории из первых уст, полезные советы... Но что делать, если 80% рабочего времени вы проводите в интернете? А в особо тяжелых случаях работаете при этом на фрилансе?

Для меня жизнь в интернете началась с работы в редакции — тогда приходилось перерабатывать огромные массивы информации в поисках правдивых цифр, актуальных трендов и вменяемых комментаторов. Но кроме этого были срочные статьи в номер, интересные интервью, ночные верстки и другие прелести редакционной жизни, которые сводили на нет красные глаза после бессонной ночи. Позже трудовые будни копирайтера и PR-консультанта сделали интернет неотъемлемой частью ежедневной работы, однако в те времена были хотя бы полноценные оффлайн-выходные. И вот три года назад в мою жизнь вошел SMM. Понятно, что мир уже никогда не будет прежним, но в какой-то момент пришлось буквально спасать себя, жизнь и мозги. Получилось. Делюсь.

Приоритеты

Начинаем, как всегда, с конца. На индивидуальных консультациях я часто спрашиваю клиента: «Кем вы себя видите через год?». Далее по ходу разговора в 80% случаев выясняется, что человек делает очень мало каждодневных шагов для достижения желаемых целей. То есть предполагается, что новая должность придет сама по себе, язык выучится, а ремонт закончится. Во-первых, так не бывает, а во-вторых, на вершине лестницы есть большой риск выяснить, что она была приставлена не к той стене. Во избежание подобных расстройств важно заранее определиться с приоритетами. Об этом хорошо написано в книге Питера Брегмана «18 минут». Определение ключевых областей развития — классика жанра. Я выделила пять плюс один: клиенты, самопиар, образование, семья,

саморазвитие и свободная область (благотворительность, помочь другим, социальные проекты и прочее). Каждая задача в моем ежедневнике помечается соответствующей буквой. Если она не попадает ни в одну из категорий — есть повод задуматься о ее целесообразности в принципе.

Анализ результатов

У одного из моих наставников в офисе висел лист ватмана с визитками потенциальных клиентов — он вел их сверху вниз по классической воронке продаж: осведомленность, интерес, переговоры, сделка. На выходе из воронки рядом с каждым реальным клиентом он писал сумму контракта. «Когда мне грустно, я просто смотрю на эти цифры», — говорил он.

Подводить итоги не менее важно, чем планировать победы. В старших классах у меня появился забавный ритуал — прия в пятницу после уроков, я ложилась на кровать, смотрела в потолок и вспоминала неделю. Причем факт хороших оценок меня волновал гораздо меньше, чем действительно удачные моменты — вдумчивое сочинение, сложная самостоятельная работа по алгебре или долгая репетиция очередного спектакля. Я тщательно перебирала то, чем могу гордиться, и за что стоит себя похвалить, а потом с чувством выполненного долга приступала к бурным выходным.

Инструментов для подведения итогов предостаточно: кто-то не расстается с таск-менеджерами, кто-то вручную ведет таблицы в конце блокнота. Мне понравилось, как сделан «Дневник успешного человека» Алекса Левитаса.



Планирование

Никто за вас не организует вашу жизнь! Используйте планировщики, ежедневники, блокноты, списки — все, что помогает вам оставаться в рамках приоритетности и результативности. Я планирую день с вечера и утром могу скорректировать планы по обстоятельствам плюс перед глазами подробный план на неделю и точечный до конца года. Залипать на котиках и читать бесконечные трэды гораздо сложнее, если рядом — вдоль и поперек исписанный блокнот. Конечно, если есть мотивация выполнять все эти задачи.

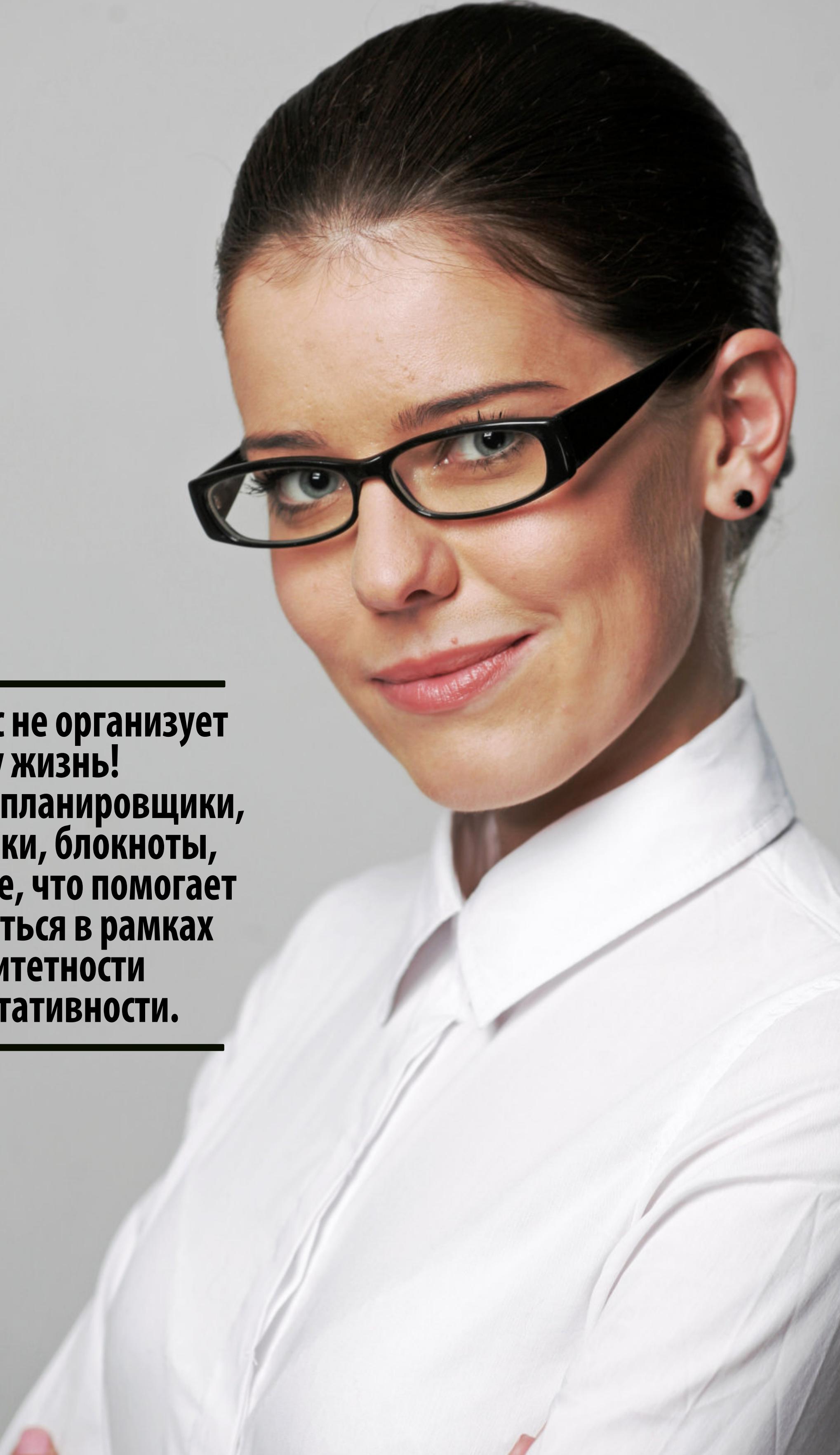
База контента

Активно работая в интернете, мы регулярно возвращаемся к тем или иным источникам информации. Или же наоборот — получаем ссылку на интересную статью, о которой благополучно забываем через 5 минут. Evernote спасает. Кроме этого, я по старинке веду базу контента — сейчас в моем браузере 18 тематических папок с закладками, и я точно знаю, что и где хранится. Страшно представить, сколько драгоценного времени теряется в попытках найти что-то нужное. Закладки чищу раз в три месяца, многие не теряют своей актуальности несколько лет.

Каждая задача в моем ежедневнике помечается соответствующей буквой. Если она не попадает ни в одну из категорий — есть повод задуматься о ее целесообразности в принципе.

Медиааскетизм

О диджитал-детоксе и медиаскетизме очень круто пишет Дима Соловьев (<http://www.soloveev.ru>). Если в двух словах — это практика разумного воздержания от интернета для информационной перезагрузки и полноценного отдыха. Все больше моих партнеров успешно практикуют один день в неделю без интернета. Самые продвинутые проводят этот день без гаджетов в принципе, даже без телефона.



**Никто за вас не организует
вашу жизнь!
Используйте планировщики,
ежедневники, блокноты,
списки — все, что помогает
вам оставаться в рамках
приоритетности
и результативности.**

17-19 мая 2013 года #SMMweekend

оры:

ум.ок

.INFO

ссы:

larina.com

ак.ua

Доклады

европомоех

resultat

k.com/f

twitter

га

Кадыров Русфем



Ранее я тоже соблюдала правило «воскресенье без интернета», сейчас есть клиентские проекты, за которыми нужен глаз да глаз, зато минимум половину одного выходного дня полностью удается провести в режиме оффлайн.

Кстати, все чаще в режиме откровенных разговоров с друзьями всплывает история: «Я так отлично съездил на пикник\покатался на лошадях\сплавился по реке — не мог дождаться, когда напишу об этом на Facebook». Делиться своими успехами — это прекрасно, но проводить приятно время только для того, чтобы потом об этом рассказать — сомнительное удовольствие.

Спорт

Я завидую тем, кто занимается бегом. Большую тоску, чем бег, на меня навевает только бассейн. Поэтому я хожу в тренажерный зал. Одни мои знакомые женщины стали заниматься боксом, другие танцуют по вечерам. (Я сейчас не о пользе для тела — только про мозги.) Лично я ловлю в зале просто невероятные инсайты для проектов, о которых в момент тренировки не думаю вообще. И я точно знаю, что не одна такая. Добавьте к этому здоровое питание и нормальный сон — и ваш организм будет вам премного благодарен.

Книги

Читаю только бумажные книги — вот такой я консерватор. Вообще закрыть ноутбук и взять в руки книгу — это уже начало некоего действия. Вы же помните, да: спать, есть и работать нужно в разных местах?

Делиться своими успехами — это прекрасно, но проводить приятно время только для того, чтобы потом об этом рассказать — сомнительное удовольствие.

Чтение книг замечательно перезагружает мозг и уж если погружаться — то лучше в хорошую литературу. Читаю минимум одну книгу в неделю (спасибо, Манн, Иванов и Фербер!) — просто вношу чтение в обязательное расписание на день — иначе никак. Кстати, самое время перечитать мировую классику, которую многие радостно прогуляли в старших классах. Хорошая художественная литература полна глубины, смыслов и мудрости — того, чего так часто не хватает всем нам.

Утренние страницы

Метод не для всех, но стоит попробовать. Не секрет, что даже во время сна мозг продолжает свою бурную деятельность. Счастливые люди просыпаются с кристально чистым сознанием, а порой даже с готовыми ответами на важные для себя вопросы. Все остальные нагружены с самого утра. О том, как писать утренние страницы, отлично рассказано в книге Джуллии Кэмерон «Путь художника». Если вкратце — берете тетрадь и отпускаете сознание на волю, превращая его поток в бессвязный, но полезный монолог. В чем-то этот метод перекликается с так называемой «прочисткой труб», о которой писал несравненный Ирвин Ялом в своей книге «Когда Ницше плакал». Я веду утренние страницы уже более двух лет и за это время разбралась для себя со многими непростыми вопросами.

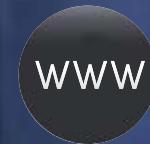
«Белый шум»

Много лет назад двое моих друзей поделились со мной своей теорией: жизнь каждого человека транслируется где-то наверху на одном из миллионов экранов. Когда наваливалась усталость от череды повторяющихся дней, они уезжали далеко, брали хороший алкоголь и, глядя на звездное небо, вели долгие беседы о смысле жизни. В этот момент, считали они, на их экранах были помехи — так называемый «белый шум». Несколько раз они брали меня с собой — мне понравилось. Сейчас у меня есть подруга, которая живет в прекрасном частном доме далеко за чертой города. Я приезжаю к ней, ложусь на качели во дворе, смотрю на небо и транслирую помехи на свой экран. И это бесценно.

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

A close-up portrait of a woman with dark hair, looking slightly to her left. She is wearing a dark blue t-shirt. The background is blurred.

Виктория Бехтерева



Предприниматель, вдохновитель,
книгошопоголик и исследователь
книжных миров, сертифицированный
графический фасilitатор, РМС.

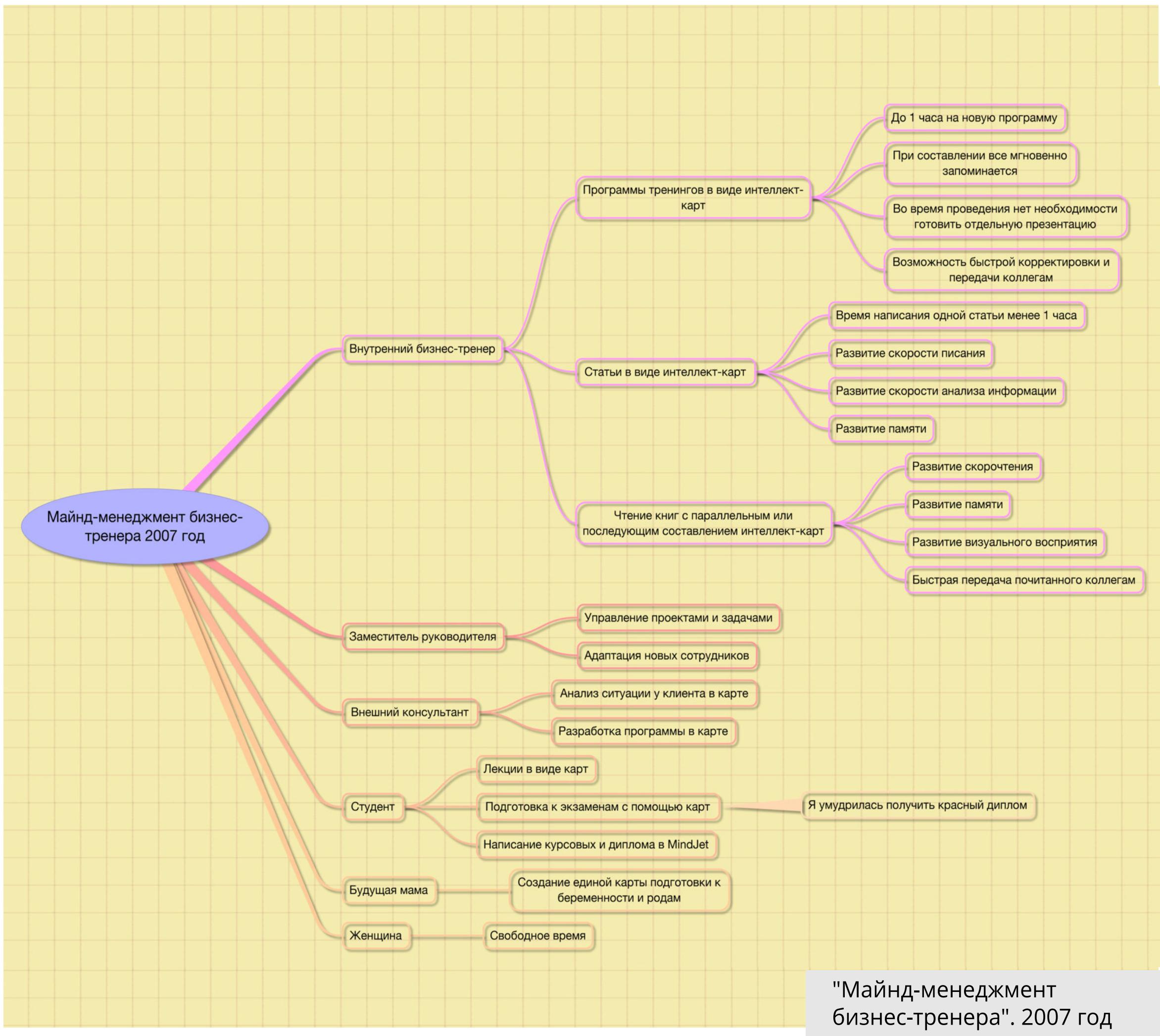
2006 год. Молодой бизнес-тренер узнает от своего приятеля о возможностях интеллект-карт (древовидных карт, MindMaps) и начинает активно включать их в свои тренинги. Этим бизнес-тренером, как вы, наверное, уже догадались, была я. А приятелем — Сергей Бехтерев, ныне мой законный супруг и бизнес-партнер.

Майнд-менеджмент молодой мамы- предпринимателя

Карты оказались отличным инструментом для визуализации результатов мозгового штурма, для подведения итогов тренинга, систематизации информации. В 2007 году практически одновременно мы с Сергеем провели свои первые тренинги по майнд-менеджменту. Сергей — в Академии Народного Хозяйства. Я — в Первом Доме Консалтинга «Что делать Консалт». Он — как внешний консультант. Я — как внутренний бизнес-тренер.

Это время было одним из самых непростых в моей жизни. Об этом мало кто знал — все видели только постоянную улыбку и кипучую энергию. Но так уж получилось, что жажда развития сыграла со мной злую шутку. Я не рассчитала свои силы и время и осталась абсолютно без выходных и почти без сна. Я работала заместителем руко-

водителя службы развития персонала и курировала обучение сотрудников Департамента продаж. Моя загрузка составляла примерно 30 тренинг-часов в неделю. Помимо этого в нашем отделе постоянно не хватало специалистов, мне приходилось заменять коллег и проводить обучение в других подразделениях, что существенно увеличивало нагрузку. Отсутствие обеда, методическая работа урывками. Мой руководитель часто болел, надо было выполнять еще и эти функции. К тому же я получала второе высшее образование на вечернем отделении и сразу после окончания рабочего дня убегала в институт, где занятия заканчивались после 22 часов. В выходные я училась еще в одном заведении или подрабатывала, так как зарплата на основном месте работы не позволяла мне чувствовать себя спокойно.



Я была на грани нервного срыва. Вы будете смеяться, но в этом безумии мы с мужем еще и приняли решение родить ребенка. «Сумасшедшая!» — скажете вы. «А вот и нет!» — отвечу я. Тот период меня многому научил. Тогда-то я и сформировала свой алгоритм управления информацией с помощью майнд-менеджмента, которым сейчас с удовольствием делаюсь на наших тренингах, проектах и консультациях. И даже пишу книгу.

Сейчас я и вам все расскажу. Это очень просто. Смотрите, как у меня все было структурировано. Тогда я не задумывалась об этом. Все получилось само собой.

У меня даже появилось свободное время! Достаточно для того, чтобы чувствовать себя счастли-

вой. Я успевала все! Получила красный диплом, регулярно получала благодарности на работе и похвалы от руководства. Я делала все в срок и качественно. При этом была счастлива в семье и ждала ребенка. Тогда я рисовала карты на флип-чарте или доске на тренингах, в MindJet на компьютере или на листах А4 цветными карандашами.

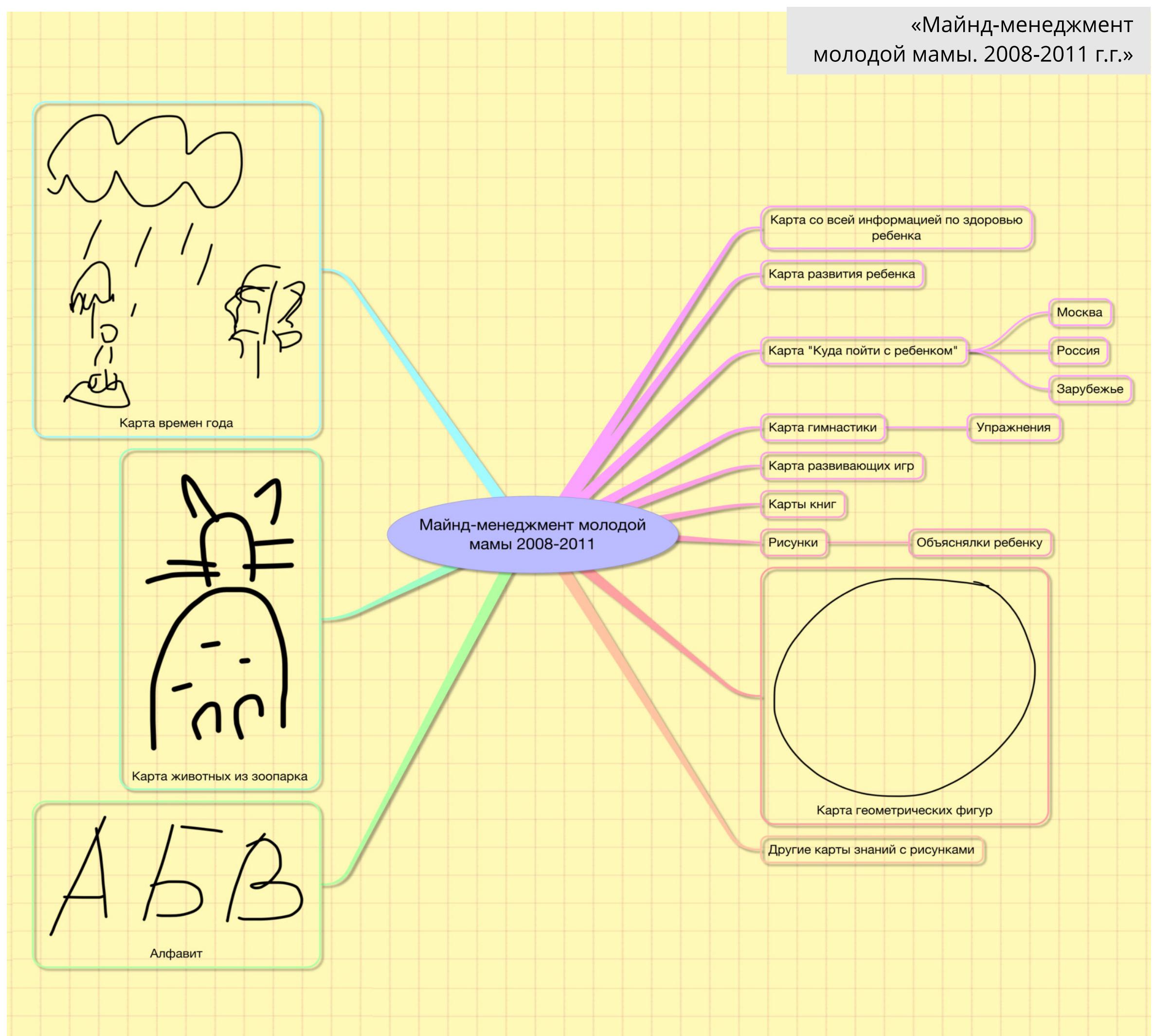
Спустя некоторое время понятие майнд-менеджмента для меня расширилось. В него вошли и другие инструменты управления информацией, актуальные для мамы новорожденного малыша. Я растила ребенка практически в одиночку. Муж много работал и много времени проводил в командировках. А родители мои живут довольно далеко.

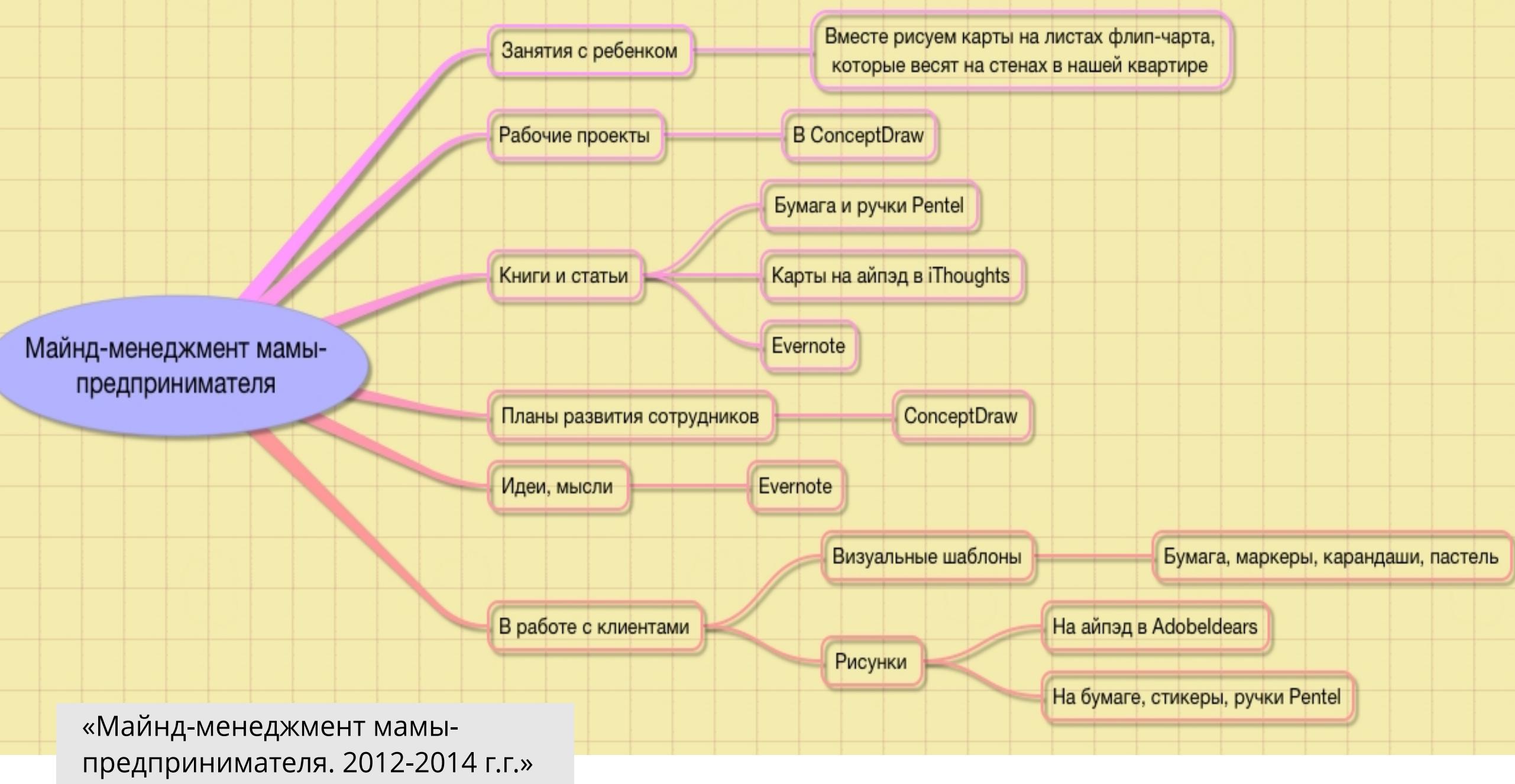
Пришлось оптимизировать все. Тогда я составляла карты развития ребенка, структурировала «мамскую» информацию, начала рисовать и даже создала свои первые концепт-карты (это карты, в которых больше одной главной идеи). При этом я продолжала учиться, слушала много аудиокниг во время прогулок с коляской (переслушала всех Стругацких, к примеру) и даже вела блог по тайм-менеджменту молодой мамы в ЖЖ, умудрялась еще и консультировать в качестве коуча, развивая тему имиджа деловой женщины.

Все у меня было в картах, это позволяло не держать в голове много информации и моментально находить нужную (да здравствуют облака и айфон!). Например, у меня была карта (и до сих пор она пополняется) с идеями, куда пойти с ре-

бенком. Я вношу в нее все идеи, которые приходят мне в голову, о которых читаю или слышу. Там места в Москве, России и других странах. Как только встает вопрос, куда поехать, я открываю эту карту и принимаю решение!

В третий раз майнд-менеджмент помог мне, когда я приняла решение вернуться в активную бизнес-среду уже не в роли наемного сотрудника, не в роли вольного художника, а в роли предпринимателя. Когда вам будут рассказывать о том, как непросто женщине включиться в работу после декрета, — не верьте. Они просто не знакомы с майнд-менеджментом! Это очень легко! За эти два года я поняла одно: майнд-менеджмент помог и продолжает помогать мне получать удовольствие от каждой минуты:





На этой карте, конечно, все представлено очень примитивно. Но это самое рабочее. То, что пришло быстро на ум прямо сейчас.

Что мне дал майнд-менеджмент?

- 1** Мне удалось раскачать свой мозг, и я продолжаю это делать. Я освоила скрочтение, не учась этому совсем. Сейчас я читаю в среднем 2-3 книги на английском в неделю (первую книгу прочитала от безысходности в декабре 2012 года, вторую уже читала бегло), помню 80% прочитанного (все, что имеет практическую ценность для меня). Я научилась мгновенно анализировать информацию и делать выводы.
- 2** Я очень быстро пишу статьи и любые другие тексты (быстро — это значит моментально включилась и написала за один присест).
- 3** Я успеваю много летать в командировки, проектировать и проводить сессии и тренинги, продавать, вести сайт, рассылку, маркетинг на ФБ (мы взяли SMM-специалиста меньше месяца назад, до этого времени весь маркетинг делали только мы с Сергеем).

Зайдите [на нашу страницу «Правила игры»](#) [на Facebook](#) и вы увидите, как много там контента. Примеры моих многочисленных карт и визуальных шаблонов и плоды труда в качестве маркетолога (без спецобразования, прошу заметить) в нашем [сообществе майнд-менеджмент](#). Сейчас я активно развиваю свой [аккаунт в Instagram](#). Вся стратегия у меня тоже в интеллект-карте. Читаю книги и материалы на эту тему. Пока мой результат — 150 подписчиков. Это мало. Моя цель — 1000 подписчиков к концу апреля. Но и тот результат, который есть сейчас, уже меня радует, ведь это не единственная моя задача.

Для меня майнд-менеджмент — это про управление информацией на входе (ее сортировка и структурирование) и выходе (в виде структуры и рисунков она легче воспринимается и быстрее понимается без искажений). А еще это про гарантированный результат с удовольствием. Ведь жизнь — это увлекательно и весело.

Удалось мне вас заинтересовать? Готовы открыть для себя мир интеллект-карт? Кстати, есть еще концепт-карты. Они позволяют анализировать информацию.

Основное отличие концепт-карт состоит в том, что при их построении главных идей может быть несколько. В бизнесе чаще используются концепт-карты.

Итак, если у вас есть ситуация, в которой вы хотите разобраться, то пришло время составить карту, которая поможет действовать и найти решение. Я рекомендую самую первую карту сделать именно картой личной — про себя и свои мечты.

Просто дайте мне вашу руку и пойдем вместе. Виртуально. Я буду рядом и приду на помощь, если это понадобится. Но вы справитесь сами.

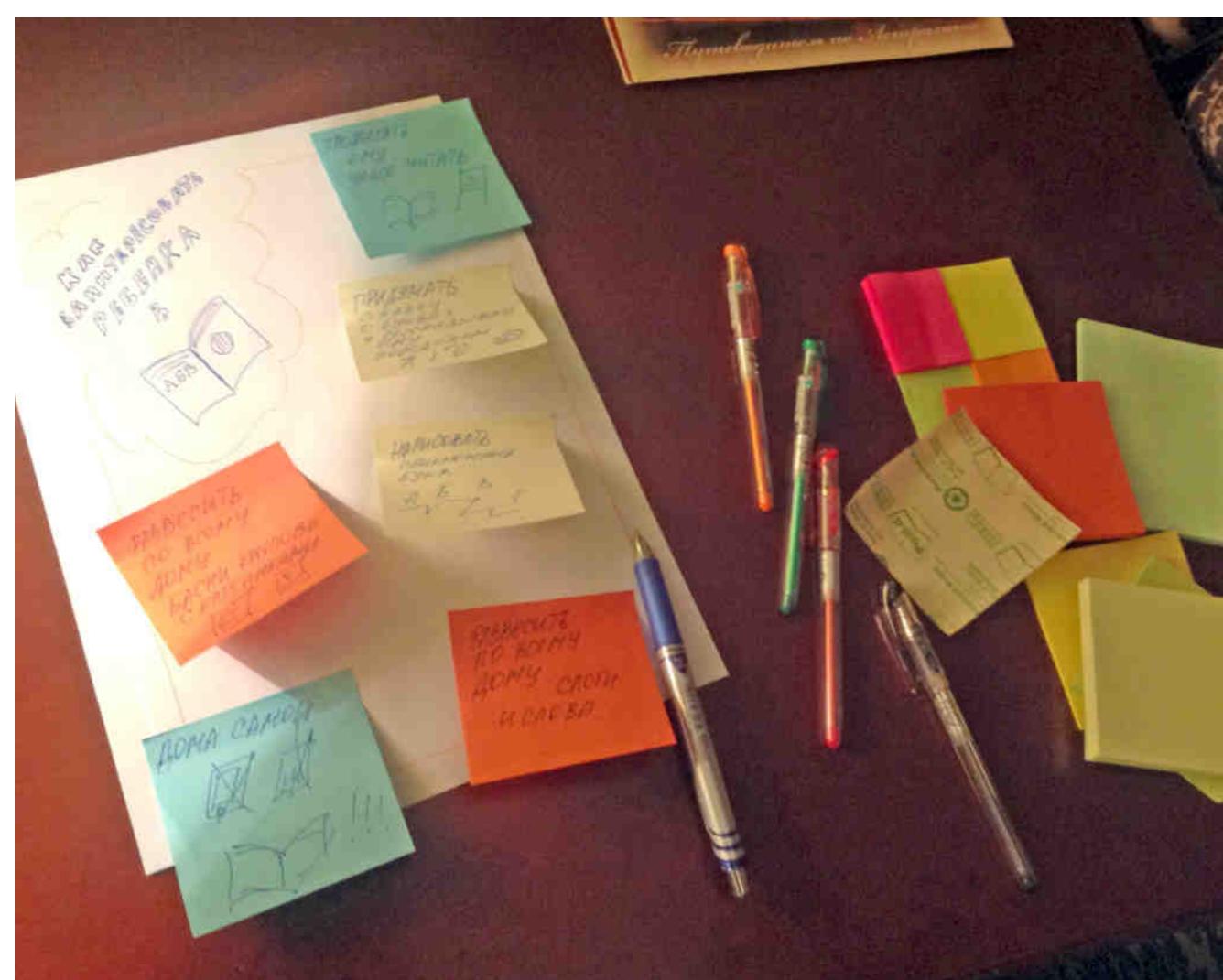
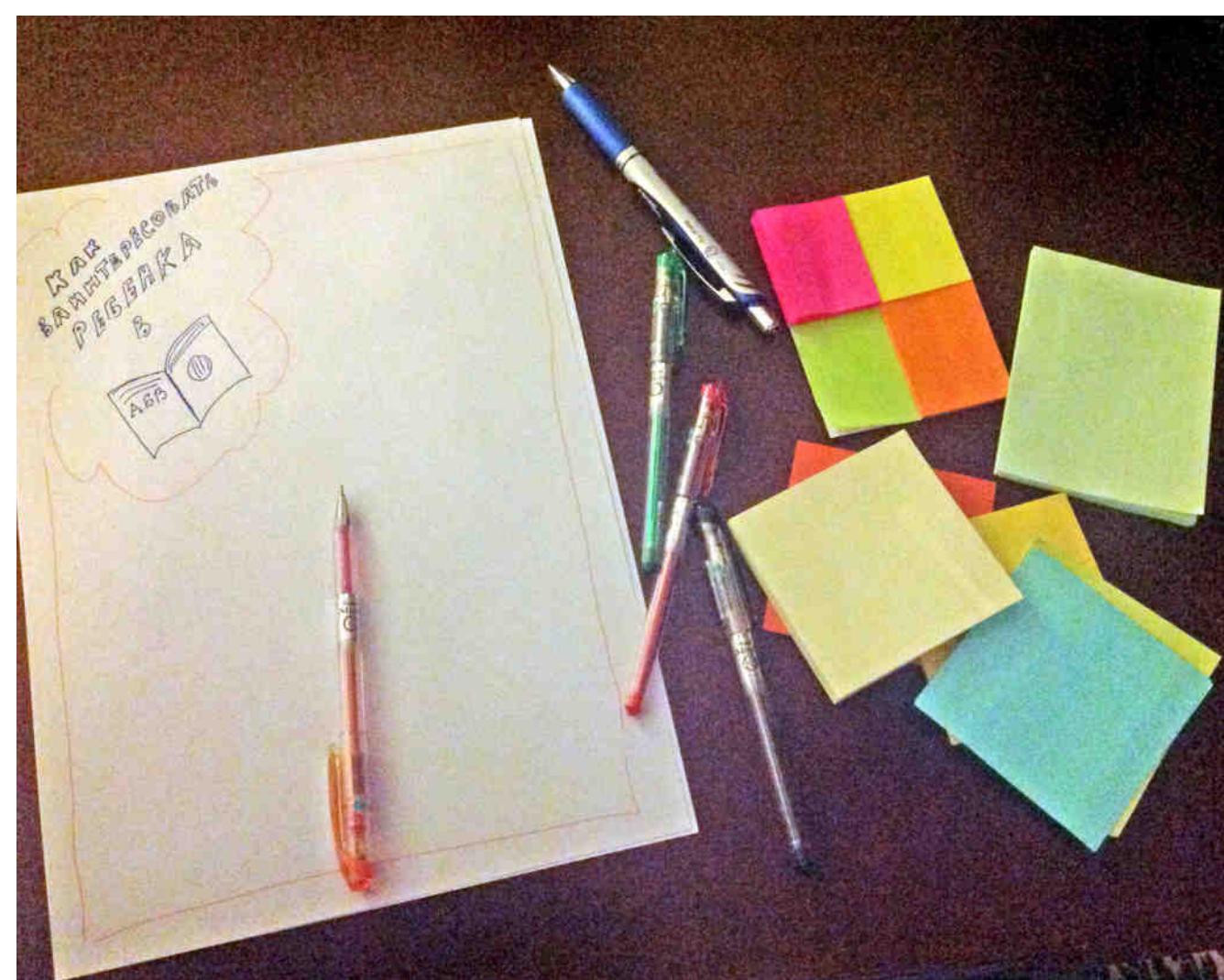
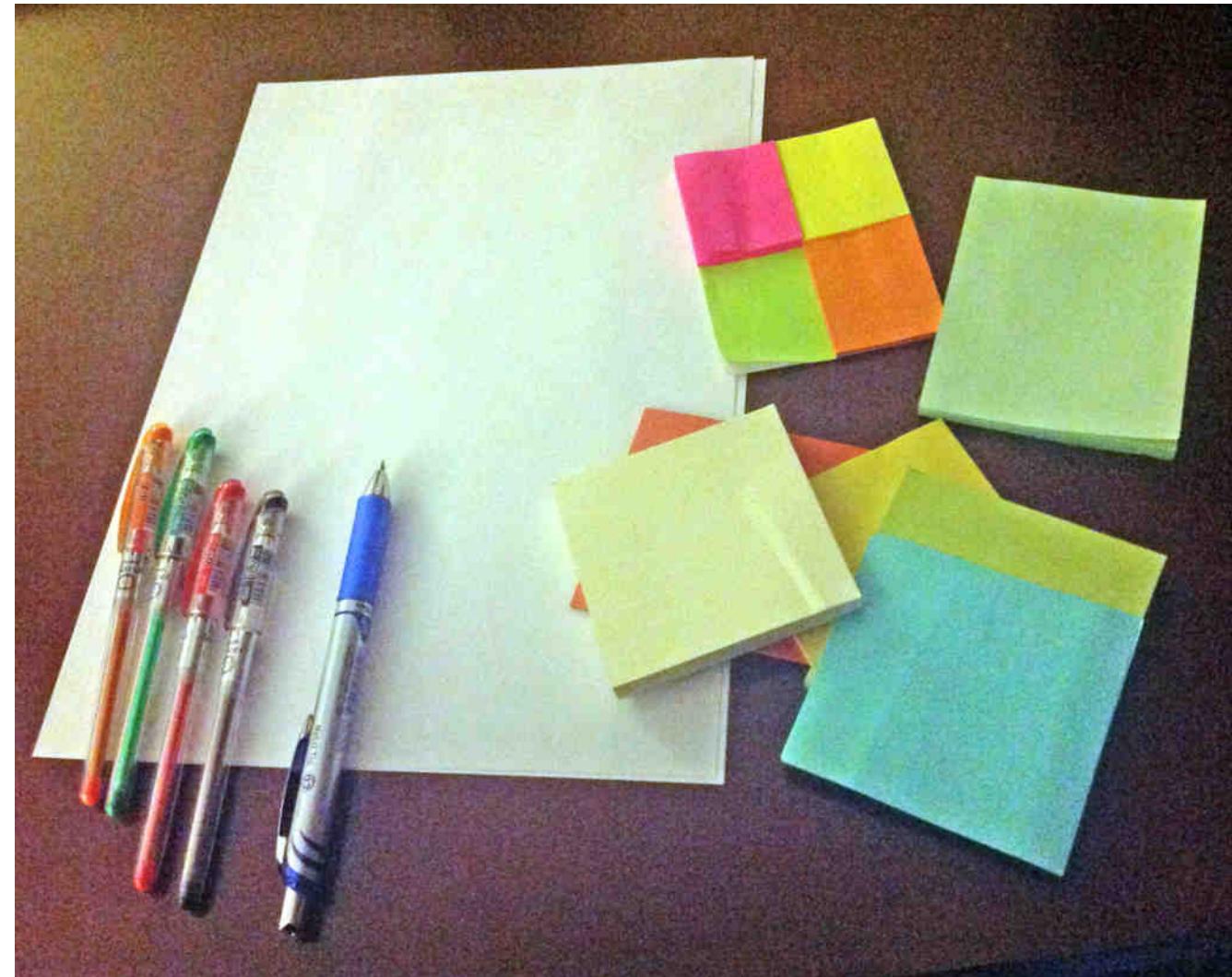
Этот процесс всегда доставляет мне большое удовольствие. Надеюсь, вам это тоже понравится.

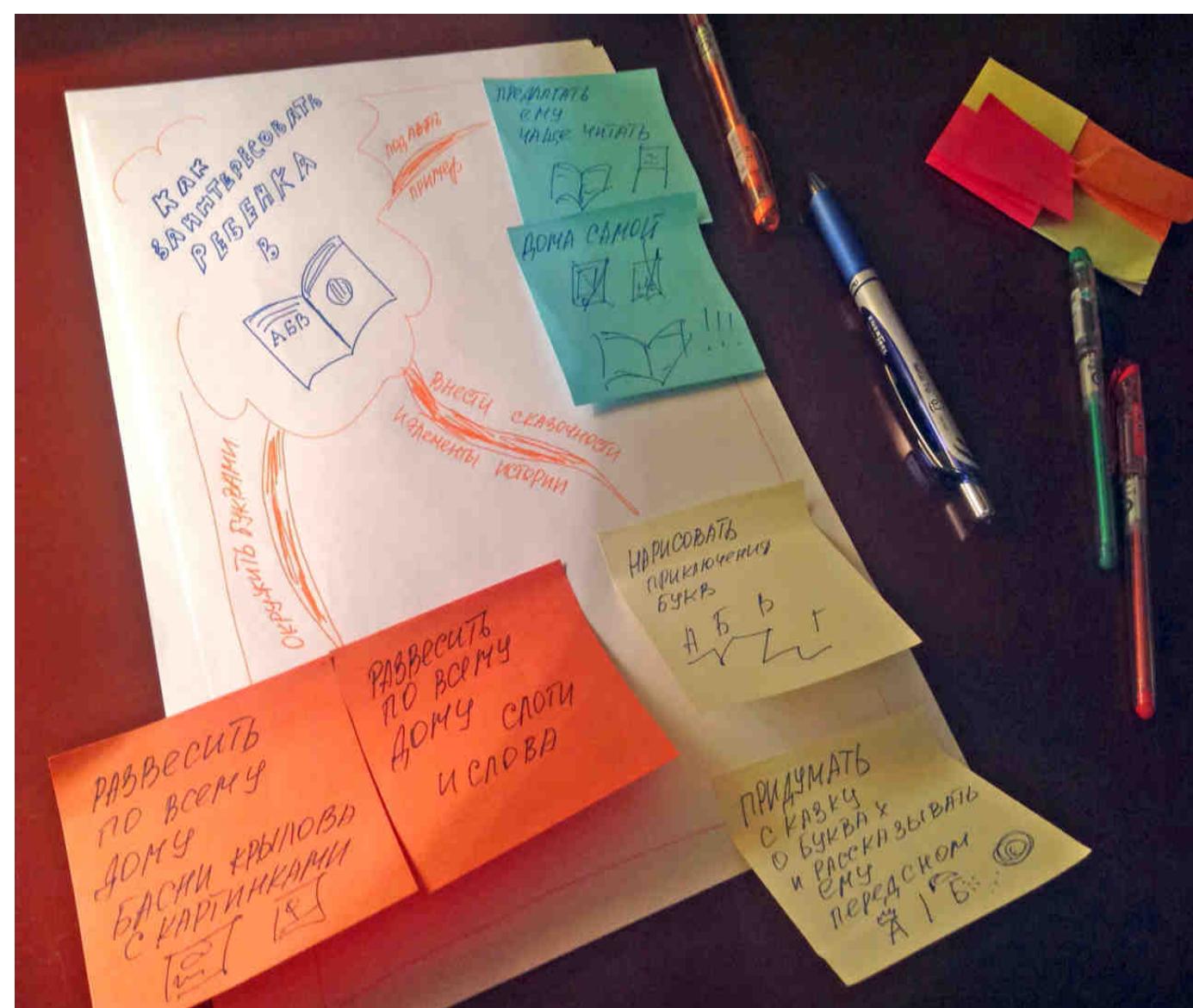
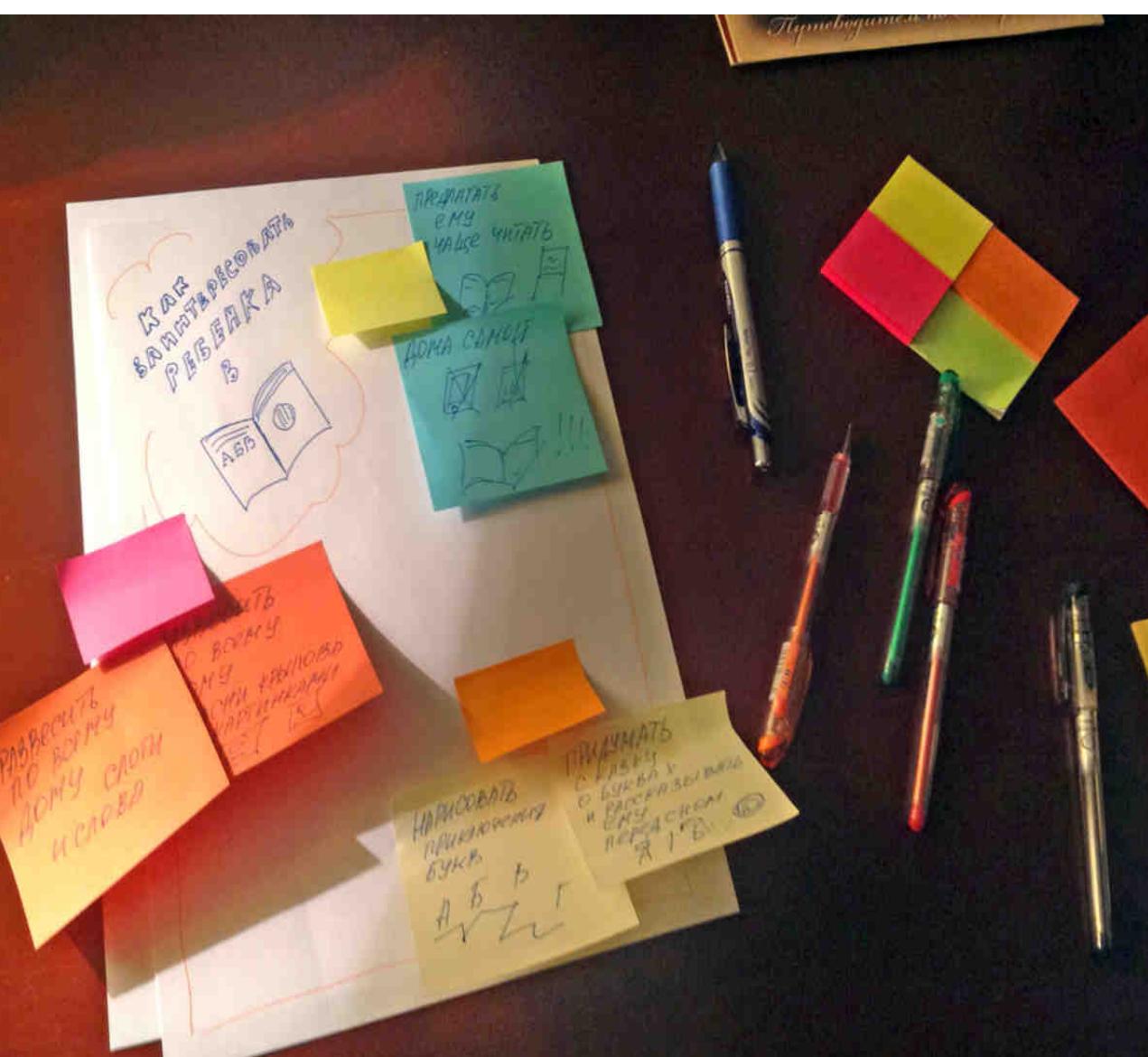
ШАГ 1 Возьмите лист белой бумаги А3 (на крайний случай годится и А4, но только на самый крайний...), цветные карандаши или линеры, разноцветные стикеры. Можно и гелевые ручки, но только те, которые вам очень нравятся. Мои самые любимые — Pentel Slicci 0,7 мм. Включите вашу любимую музыку. Лучше, чтобы она была спокойная и без слов. Я люблю звуки природы или альбом Marion Meadows, который я купила в iTunes. Отключите телефоны, сядьте поудобнее. Убедитесь, что в ближайший час вас никто не будет беспокоить.

Пишу эту статью в Астрахани, в отеле, поэтому прошу прощения за плохой свет на фото. Надеюсь, это не помешает вам понять логику.

ШАГ 2 В любом месте листа напишите вопрос, ответ на который вы хотите найти. Например, вопрос, над которым в данный момент ломаю голову я: «Как заинтересовать ребенка научиться читать?»

ШАГ 3 Возьмите стикеры и запишите все идеи, которые придут вам в голову. Ограничения по времени нет. Главное, чтобы процесс не был вам в тягость.





Обычно мне достаточно 3-5 минут. 1 стикер — 1 идея, писать лучше печатными буквами, добавляя рисунки. Подобрать рисунок очень просто. Ответьте на вопрос: «Как бы я закодировал эту идею, если бы нельзя было использовать буквы и слова?»

ШАГ 4 Как можно сгруппировать все ваши идеи? Объедините их по любому понятному и удобному для вас признаку. В моем случае так получилось, что я автоматически группировала сразу, записывая на стикерах одного цвета. Поверьте, это было не специально. Сила привычки.

ШАГ 5 Назовите эти группы. И нарисуйте линии от вашего вопроса к группам. У меня получилось как-то так.

Много примеров таких карт вы можете найти в нашем [сообществе майнд-менеджмент](#) на Facebook или приходите в гости [ко мне в Instagram](#).

ШАГ 6 Проанализируйте полученные идеи. Составьте для них рейтинг, где 1 — сделаю прямо сейчас; 2 — попробую сегодня; 3 — если 1 не сработает, то попробую и так далее. Действуйте!

Не любите бумагу и стикеры? Не беда!

Есть большое количество приложений для создания интеллект-карт на планшете и компьютере. Алгоритм работы с ними точно такой же. Что рекомендую я?

- Для Windows: MindJet.com
ConceptDraw.com
MindMeister.com
- Для Mac: ConceptDraw.com
- Для iPad: IThoughts.com
iThoughtsHD

В [сообществе майнд-менеджмент](#) на Facebook очень много обзоров и обсуждений подобных программ. Их преимущество в том, что эти карты всегда с собой, с ними можно работать в метро, в самолете, в любом удобном месте. Но все равно рисовать я люблю гораздо больше. Особенно вместе с сыном.

Буду рада ответить на любые вопросы по созданию таких карт, приложениям и программам для их построения. Вы можете писать мне в Instagram, где я веду [визуальный блог](#) о майнд-менеджменте, книгах и наших путешествиях с тренингами по России или на [мою страничку](#) в Facebook.

У вас все обязательно получится!

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

ОТКРОЙТЕ свой собственный детский клуб



Бережное развитие интеллекта

Детский клуб – добный,
красивый и социально значимый
бизнес.

По мировой статистике 90%
компаний во франчайзинге
добиваются успеха.

С 2000 года открыто более
100 Бэби-клубов по всей
России и СНГ.

Что получает партнер:

- ✓ сильный бренд
- ✓ более 7500 развивающих заданий
- ✓ работающую бизнес-систему:
*подбор и обучение персонала,
юридическая поддержка, сайт,
call-центр*
- ✓ прописанные стандарты:
*продажи, клиентский сервис,
дизайн, бренд-бук*



ЗВОНИТЕ:
+7 (495) 725-49-42
Валентина Медведева

ЗАХОДИТЕ:
www.baby-club.ru

ПИШИТЕ:
valentina.medvedeva@baby-club.ru

Участники реалити-тренинга



Юлия Скрипник

Тренер по скорочтению,
профессиональный коуч, бизнес-
аналитик, книжный сомелье

Жи



Андрей Пометун

Блогер и владелец
маркетингового
агентства «Корпоратив»

Жи

СКОРОЧТЕНИЕ

реалити-тренинг

вторая серия

Месяц назад мы запустили проект «Реалити-тренинг по скорочтению».

[Андрей Пометун](#) продолжает обучаться у тренера [Юлии Скрипник](#).

В сегодняшнем выпуске:

- О том, как прошла промежуточная встреча Андрея и Юлии
- Отрывки из дневника Андрея о выполнении упражнений с первого занятия
- Подробное описание упражнений второго занятия
- Тестирование — как изменилась скорость чтения Андрея за месяц?
- Список домашних заданий на месяц для дальнейшего развития скорости

Хотите провести время с пользой, читая этот выпуск?

Приготовьте книгу, карандаш, ручку и выполняйте описанные упражнения.

Промежуточная встреча

Юлия Скрипник:

— Через две недели после первого занятия мы встретились с Андреем, чтобы подвести промежуточные итоги и обсудить, как идут дела с упражнениями.

Я отметила успехи Андрея в упражнении с экспандером для глаз — 28-30 символов в строке — это здорово, это примерно половина строки в книге стандартного размера.

Предложила Андрею начать вертикально читать статьи в журналах — там как раз длина строки примерно 30 символов.

Упражнение на вертикальное чтение

Для этого необходимо вести карандашом или пальцем снизу вверх и охватывать взглядом при этом всю строку целиком. Или можно провести заранее вертикальные линии в колонках текста и вести по ним взгляд. (Рис. 1)

Продолжаем увеличивать угол зрения, от таблиц Шульте переходим к реальным текстам.

Упражнение на расширение угла зрения «Текстовый квадрат»

Для выполнения упражнения необходимо отметить в статье квадрат текста и поставить в середине него точку. Держа взгляд в этой точке стараться увидеть текст в отмеченном квадрате.

Андрей Пометун:

— Интересно получается. Пока пытаешься разглядеть одну строку в формате «эспандера», видишь три десятка символов. Как только начинаешь включать соседние строчки, угол обзора сужается в 2 раза. На фотографии выделено то, что я смог разглядеть» (Рис. 2)

Андрей поделился случаем, когда увеличенный угол зрения помог ему в жизни:

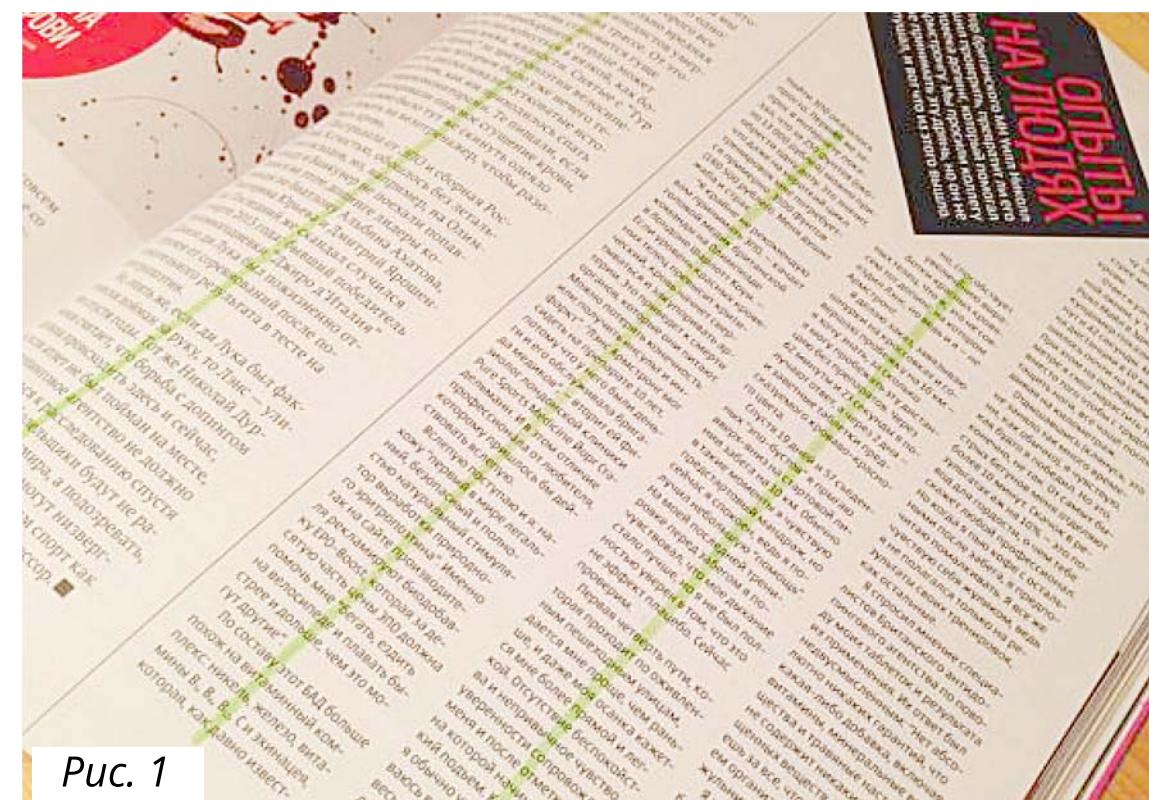


Рис. 1

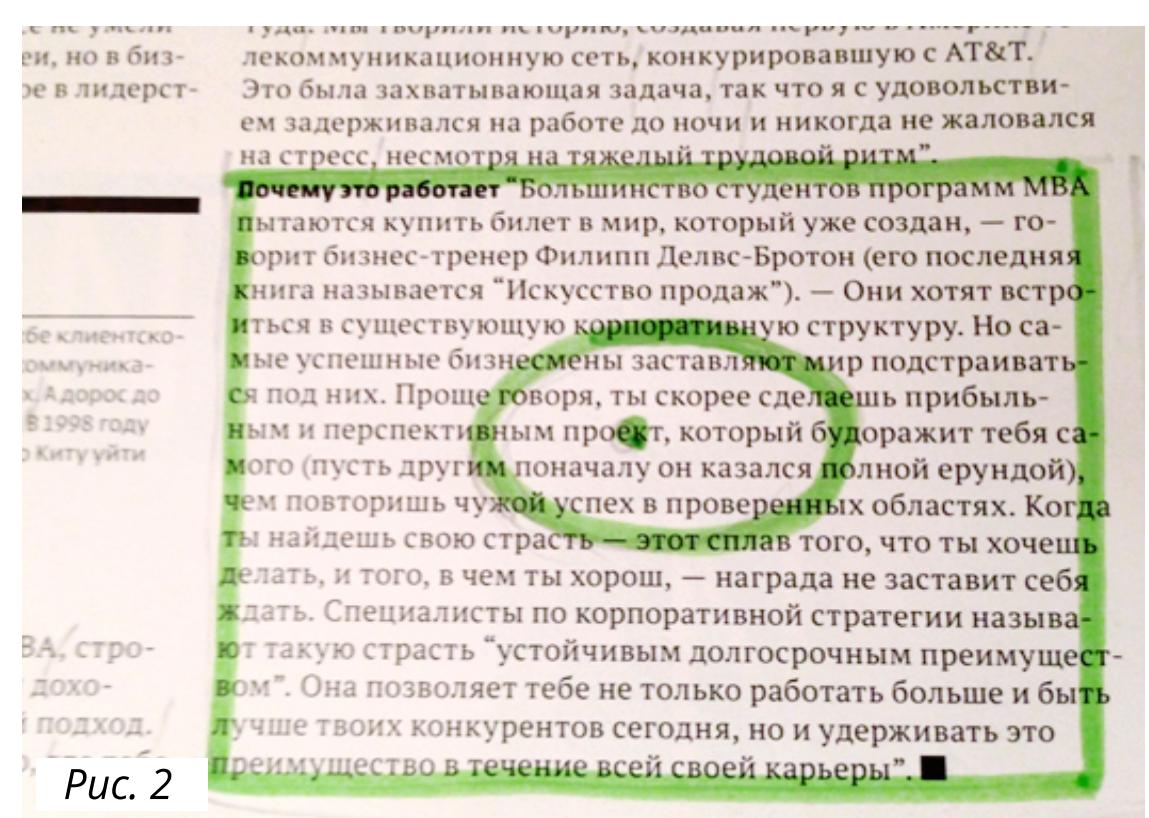


Рис. 2

— Я стал воспринимать информацию блоками, а не словами. Хоть я и сказал, что «квадратно-гнездовое» чтение у меня не получается, это не совсем так. Небольшой-то эллипс я схватываю. Практического применения мне долго ждать не пришлось: в Архиве Пермского края мне понадобилось найти один том с фотографиями некоего Зубарева. Но что-то сломалось в поиске архива и меня посадили за компьютер со списком названий томов — ищите. Название тома состоит из 10-20 слов, записано в ячейке в 3-4 строки по 3-5 слов. Как раз получается блок текста, который я в состоянии охватить «на раз». И когда я искал фамилию «Зубарев» в названии тома, я просто бросал взгляд на ячейку и видел все слова, сразу понимал, «есть» там Зубарев или нет. Взгляд не скользил по строчкам, он разом охватывал три строки. Это было здорово!

Юлия Скрипник:

— На встрече я дала Андрею дополнительные пояснения, как делать упражнение «Эпицентр внимания». Необходимо смотреть на текст как бы из этой точки на затылке и информацию видеть, воспринимать не глазами, а этой точкой. Когда Андрей делал это упражнение самостоятельно, у него сразу все получилось. Он написал об этом в своем дневнике (15 день):

Андрей Пометун, дневник наблюдений

2 день

1. Таблицы Шульте — вышел из одной минуты, стал лучше видеть крайние ряды.
2. Упражнение на растяжку угла зрения — вижу в строке 18 символов максимум (с пробелами).

4 день

1. «Стеклянный скафандр» — похоже на то, что у меня это не скафандр, а стеклянное решето — все звуки пока проходят, не встречая никаких препятствий. В таком скафандре я захлебнулся бы :) Но неожиданно, один раз всего, он сработал — я вдруг отвлекся от процесса и понял, что вокруг меня разговаривают люди, а я не обращаю на это внимания.
2. «Эпицентр внимания» — нужно почувствовать ощущение касания на темечке и представить теннисный мячик под черепом. Как делать, до конца не понимаю. Эффект не ощущаю — может быть неправильно делаю?
3. Упражнение на растяжку угла зрения (10 минут вечером с разминками на синхронизацию полушарий) — вижу в строке 26-28 символов максимум (с пробелами).

5 день

Упражнения на концентрацию внимания (заходы в 1 минуту) — в офисе тяжело делать, отвлекают рабочие разговоры, в тишине проще. Хотя и пытаются собственные мысли «унести в сторону», они легко обуздываются.

8 день

1. «Стеклянный скафандр» — добавил визуализацию раздражителей в теннисные шарики. Эффект улучшился, в тишину стал погружаться гораздо быстрее.
2. «Эпицентр внимания». Даже не пытаюсь.
3. Таблицы Шульте (по-прежнему, 15-20 минут в день) — стабильно из 50 секунд, никак не могу перепрыгнуть 45 секунд. Редко, но бывает, что туплю по полторы минуты, как будто бы теряю одно число и никак не могу его найти. Обнаружил, что вечером результаты хуже, чем днем. Зато появилось интересное ощущение — ложный стыд от подглядывания. Кажется, что увидев числа в недоступных ранее углах, ты подсмотрел. Хотя голова утверждает: «Глаза оставались на месте и не двигались», становится немного стыдно, как будто подсматривал.

10 день

1. С техническими заданиями и упражнениями совсем не оставляю себе времени на чтение книг. Успокаиваю себя тем, что это ситуация «затачивания топора», вместо того, чтобы активно рубить деревья тупым топором. Но от «текстов по работе» отказаться не получится. В течение дня обратил внимание, что начал гораздо быстрее знакомиться с рабочими документами.
2. «Стеклянный скафандр» работает! Не понимаю, как это происходит, но он реально «отключает» тебя от окружающего шума. Не сразу, а как-то плавно, будто сначала это стеклянный дуршлаг, на котором постепенно затягиваются отверстия. Когда заканчиваешь работу, как будто из-под воды выныриваешь.

13 день

Вышел на какое-то тренировочное «плато». Все результаты встали на одних показателях, прогресс не заметен.

1. «Стеклянный скафандр» работает. Просто работает.
2. «Эпицентр внимания». По-прежнему, даже не пытался, жду консультации тренера.

15 день

1. Упражнения на концентрацию внимания — в офисе совершенно легко держу внимание по одной минуте. Сегодня во время упражнения в офисе отключили свет, так я даже не поднял головы и продолжал рассматривать на столе ручку.

2. «Стеклянный скафандр» делаю в комплексе с «Эпицентром внимания», когда читаю или пишу, думаю. И вот что я не могу понять... То ли это просто тихо вокруг становится, то ли я настолько перестаю обращать внимания на окружающий шум?

16 день

1. Усложняем синхронизацию: запутываем руки в «ухоносе», начинаем писать в воздухе цифры разными руками — опять быстро получается. Кстати, «цифры в воздухе» не только связи полуширий прокачивают, даже с пустыми руками уже на «двадцатке» начинаешь чувствовать плечи. А если еще гантели добавить, то вообще «два в одном» получается.

2. Писать на бумаге двумя руками одновременно разные фигуры, оказывается, я зря боялся — получается вполне неплохо.



17 день

1. Усложненная синхронизация уложилась в голове — быстро получается. Уже начал «издеваться» над своими собеседниками, предлагая им повторить простые упражнения. Писать на бумаге двумя руками одновременно разные фигуры получается все лучше и лучше.

18 день

1. «Стеклянный скафандр» в комплексе с «Эпицентром внимания» становится привычкой, когда читаю, пишу, размышляю. Просто работает, мне нравится.

2. Таблицы Шульте — завис на плато в 40-60 секунд. Иногда выпрыгиваю из 30-40.

Полный дневник Андрея смотрите [здесь](#).

Юлия Скрипник:

Чтобы чтение было более осознанным, на промежуточной встрече я дала Андрею **упражнение на смысловое чтение**.

Возьмите ручку или карандаш и быстро найдите смысловые группы в вашей тренировочной книге. Для тренировки достаточно поработать с карандашом 1-2 страницы. А теперь попробуйте читать смысловыми группами, не отмечая их косыми линиями.

Когда-то давно (если быть точным, около четверти века назад) в далекой-далекой галактике Люк Скайуокер достиг вершины умения убеждать: он убедил Дарта Вейдера повернуть против злого императора, спасти собственную жизнь и восстановить мир в галактике. Какой принцип социального влияния он использовал, чтобы добиться согласия? И как этот принцип можно использовать, чтобы помочь вам в попытке занять ведущее положение в своей отрасли?

Чтение смысловыми группами — отличный метод, позволяющий избавиться от мысленного проговаривания и стимулировать мозг на поиск ключевых слов и предложений. Выделять смысловую единицу во время остановки глаз гораздо эффективнее, чем идентифицировать лишь одно слово. Кроме того, эта техника поможет лучше понимать текст, так как во время чтения вы оперируете мыслями, а не отдельными словами.

Второе занятие

В начале второго занятия мы провели с Андреем тестирование скорости. Текст, вопросы, ответы, подсчет. Скорость чтения уменьшилась до 900 знаков в минуту. Мы ахнули и удивились такому результату. В прошлый раз, как вы помните, скорость Андрея была 1400 знаков в минуту. В чем же дело? Скорочтение не работает?

На самом деле, на втором teste скорости чтения практически всегда скорость ниже, чем на первом тестировании. Причин этому несколько. Излишнее волнение по поводу вопросов, желание запомнить все факты приводит к увеличению времени, затрачиваемому на прочтение. Кроме того, новый навык еще не сформировался, а по-старому ты читать уже не можешь.

И мы незамедлительно приступили к дальнейшему развитию навыка.

Второе занятие почти полностью было посвящено устранению проговаривания, так как это одна из главных причин медленного чтения.

Упражнения

1. Во время чтения теста не проговаривайте слова, а подсчитывайте их количество. Прочтите таким способом одну страницу. Перескажите, что удалось запомнить.
2. Во время чтения считайте про себя от девяти до одного. Девять, восемь, ... один, девять, ... Прочтите одну страницу. Перескажите, что удалось запомнить.
3. Чтобы усложнить второе упражнение, читайте под метроном. Установите скорость 100-160 тактов в минуту и под счет 9-1 читайте книгу ритмично двигая глаза по строке. На строке должно получаться 2-4 фиксации. Увеличивайте ритм до максимума. Замечайте периоды адаптации мозга.

Андрей прочитывает одну страницу со счетом 9-1 под метроном и делится впечатлением:

— Bay. Так быстро и все понятно!



На промежуточной встрече я попросила Андрея составить список слов, чаще всего встречающихся в материалах, связанных с его работой.

В список слов должны входить наиболее значимые, труднопроговариваемые, красивые, интересные, специфические слова. Такой набор слов и словосочетаний для каждой конкретной тематической области называется **тезаурусом**. Далее с каждым словом из тезауруса необходимо сделать следующее:

1. Четко понять смысл слова, его значение.
2. Мысленно к каждому слову подобрать образ.
3. Понять какие эмоции, ощущения и чувства соответствуют каждому слову.

Задача упражнения с тезаурусом — сделать все слова и словосочетания, часто встречающиеся в текстах, а также их графические начертания легко узнаваемыми.

Для вас буквенное начертание слова будет всего лишь условным знаком, при одном взгляде на который вы легко представите себе то понятие или значение, какое за ним стоит. Более того, вы будете легче схватывать все больше и больше слов за одну фиксацию.

Упражнение с тезаурусом делает слова легко узнаваемыми по смыслу. Вы научитесь предугадывать их в тексте. Практика подтверждает этот вывод: достаточно научиться быстро и точно узнавать слова и словосочетания, как **скорость чтения резко возрастает без потери в качестве усвоения**.

Упражнение с тезаурусом

После того, как вы составили список слов, необходимо приготовить картонку — как на фото.

Положите картонку над словом так, чтобы точка на картонке находилась рядом с точкой (или поверх точки) у первого слова. Смотрите на прямоугольник одну-две секунды. Теперь на очень короткое время отодвиньте картонку, закрывающую слово, и мгновенно ее верните на место. За это время вам нужно лишь заметить очертания слова, вспомнить образ, окунуться в ощущения и эмоции, которые вызывает у вас это слово. Получилось? Теперь переместите маску вниз до совпадения с точкой у второго слова. Не замедляйте быстрые движения вашей руки. У вас должен возникнуть эффект "после изображения" — на пустом прямоугольнике картонки после того как вы закроете слово, его очертания должны появиться на пустом прямоугольнике.

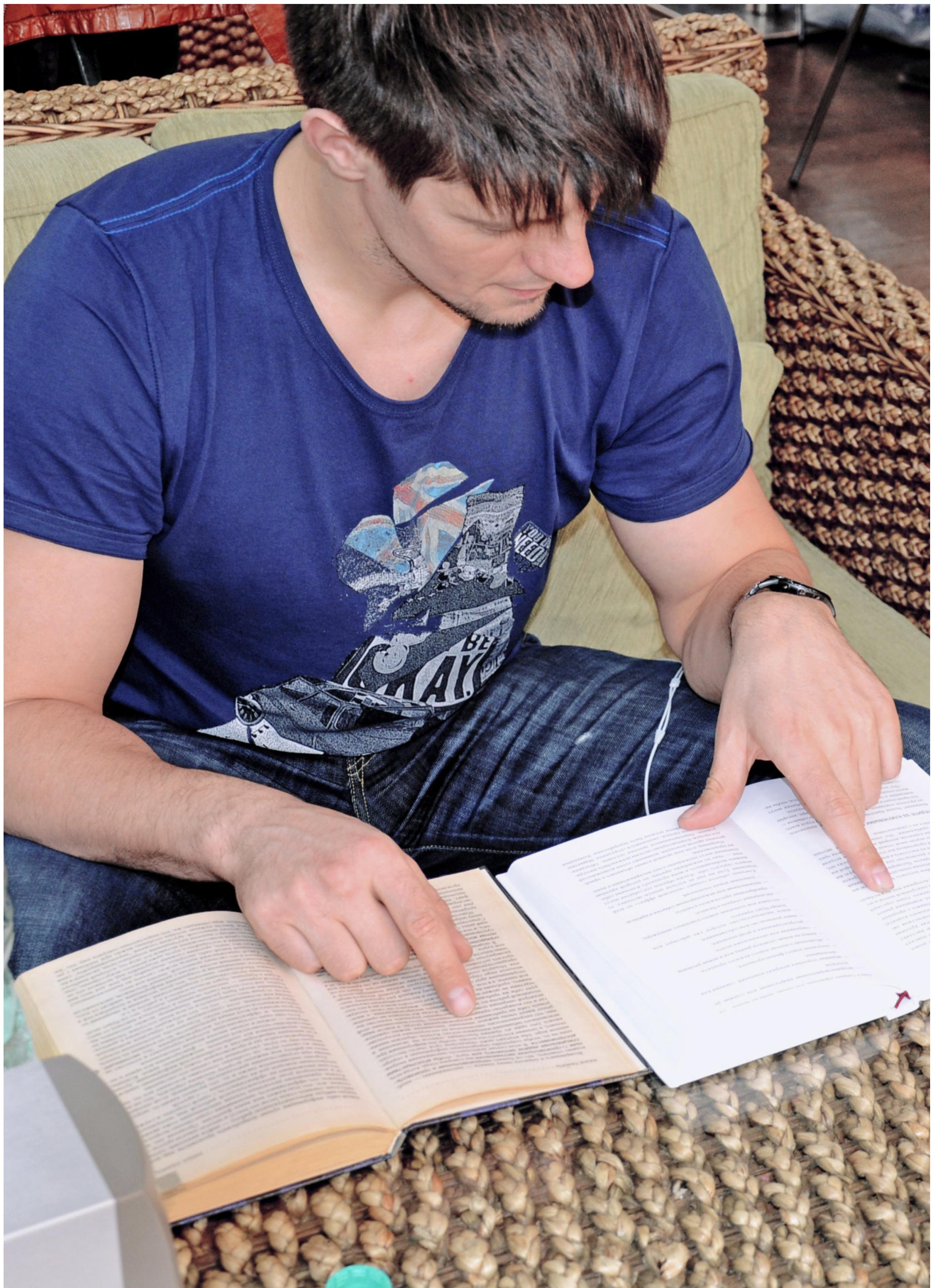
И последнее упражнение второго занятия — на распараллеливание мыслительных процессов. Оно необходимо для того, чтобы сделать внимание устойчивым.

Внимательное осмысливание зависит от умения переключаться от одной мысли к другой и умения удерживать группу мыслей или фактов в поле внимания так долго, пока не будут окончательно уяснены все отдельные мысли и факты, как части общего, пока не будут выяснены связи между отдельными элементами.

На фотографиях иллюстрация работы со словом «внимательно».

• возможность	• поступить	• объект
• информация	• невысокая	• субъект
• культура	• средний	• фактор
• чтение	• обнаружить	• положи
•		• отрица
• удовлетворение	• достаточность	• перечи
• проделанная	• уверенность	• субъект
• продуктивность	• воспользоваться	• фактор
• формирование	• забыть	• положи
• развитие	• остаться	• отрица

• информация	• невысокая	• субъект
• культура	• средний	• фактор
• чтение	• обнаружить	• положи
• творческий	• систематический	• отрица
• внимательно	• постепенно	• перечи
•		
• продуктивность	• воспользоваться	• отвлеч
• формирование	• забыть	• шум
• развитие	• оставаться	• утоми
• переработка	• вытеснить	• снизи



Упражнение «Параллельное чтение»

Упражнение позволяет читателю следить за ходом мыслей автора не отставая, даже если он быстро переходит от одной логической нити повествования к другой или часто ссылается на многочисленные факты.

Читайте два (три и более) текста, перебрасывая взгляд с одного текста на другой, прочитав один или несколько абзацев одного текста. Чтобы не терять время на поиск места, где вы закончили чтение, фиксируйте места окончания чтения пальцами либо отмечайте карандашом.

После прочтения 1 страницы перескажите, что удалось запомнить в каждом тексте.

У Андрея упражнение получилось довольно легко. Тренировка данного упражнения поможет ему не отвлекаться на мысли (как вы помните, это было одной из целей обучения) — он будет параллельно читать, воспринимать текст, не теряя качества усвоения, и одновременно генерировать мысли по прочитанному материалу.



Помните, в прошлой серии Андрей говорил, что редко пьет чистую воду?

— Ты подсадила меня на воду! Теперь я выпиваю 2-4 литра воды в день.

Итак, домашнее задание

Андрея на ближайший месяц

1. Чтение смысловыми единицами — идеально внедрить этот способ в жизнь и всегда читать только так.
2. Прочитать книгу под метроном. На это потребуется 1-3 часа, в зависимости от выставленной скорости. Кому понравится такой способ чтения — практикуйте регулярно.
3. Чередовать: Таблицы Шульте 6х6, текстовый квадрат, вертикальное чтение — 10 минут.
4. Чтение текста с подсчитыванием количества слов — 10 минут в день.
5. Чтение под метроном с внутренним счетом 9-1 — 10 минут.
6. Составить тезаурус 1000 слов. По 20-40 слов в день.
7. Тезаурус — выписывание слов и работа с карточкой — 10 минут.
8. Эспандер для глаз — раз в два дня по 10 минут.
9. Эпицентр внимания и скафандр — всегда при чтении.
10. Параллельное чтение двух книг — 5-10 минут.

Вам интересно, что произойдет со скоростью чтения Андрея?

Ждет ли его очередной шаг назад или скачок вверх? Будьте с нами, и все узнаете!

В следующей серии:

- Что такое способность к антиципации, и как она помогает при чтении
- Способы структурирования информации — комбинируем и выбираем лучший
- Подсознательные способы развития скорости чтения
- Третье тестирование скорости

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



Люди хаоса

На свете живут такие люди. Они достигают впечатляющих результатов в работе, получают высокие оценки своего профессионализма и при этом ощущают себя шарлатанами и фриками. Они думают, что с ними что-то не так, потому что всевозможные теории управления проектами и системы тайм-менеджмента им подходят, как лапти рыцарю.

Валентина Габышева



Специалист мирового уровня в причинах для счастья.

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

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



Ко мне обращаются, пишут, приходят на консультации уважаемые в компаниях специалисты, возглавляющие отделы и управления, которые считают себя самозванцами, поскольку они не могутнятно объяснить, как они конструируют свои удачные решения. Их руководство настаивает «проводите обучение для сотрудников», а они боятся рассказать, что эти решения созданы не по правилам, «взяты с потолка» — и потому хотят увольняться, чтобы не вскрылся «обман». Приходят проект-менеджеры, которые поднимали фирмы с нуля и развивали сложные направления, используя бредовые подходы с точки зрения правильных управленческих схем, а потом подгоняли все процессы под планы и графики для отчетов перед руководством. Их зовут в более серьезные проекты, на более серьезные должности, а они пытаются разобраться «почему же меня от этого тошнит».

Поэтому они часто меняют работу без внешних причин. Уходят «на ровном месте»: с задачами отлично справлялись, проблем с руководством и коллективом не было, впереди открывались заманчивые карьерные перспективы. Причем меняют работу, как правило, аналогично: переходят не на более высокие позиции в своей профессиональной сфере, а в смежные сферы, либо вообще не связанные с предыдущей работой области. Люди, которые живут интересно, но странно, нелогично и хаотично.

Кто же такие хаотики?

Эти люди чувствуют себя в неупорядоченных пространствах и процессах, как рыбы в воде. Чем больше неопределенность, чем меньше понятных схем и линий поведения, тем выше непредсказуемость, тем им комфортней.



Живительной средой для хаотиков являются процессы, форматы с высокой «хаосопотенциальностью», поэтому чаще всего на стандартных работах/службах, в устоявшихся системах такие люди действуют нелогично, если смотреть со стороны. Не выполняя закрепленные в инструкциях и регламентах действия, они как будто специально создают себе условия аврала, часа икс, а потом носятся с выпученными глазами, подключают все возможные и невозможные ресурсы, за 15 минут делают то, на что требовалось два месяца системной работы по регламенту, находят очередные новые выходы из ситуации и пр. Лежать на амбразуре эти люди умеют гениально. Им нужен хаос — и за ценой они не постоят. Так они делают свою жизнь интересней.

Зато они прекрасно управляются с работой в режиме МЧС, в ситуациях «все пропало», «надо было еще вчера», «катастрофа-мир-рушится». В системах стихийных, без форм и норм, на тех участках, где нет структур, пошаговых схем, макросценариев. Если область неизвестного в предстоящем деле/ задании мала для хаотика, то

он ее будет расширять деструктивными способами, внесением в процесс стихийных элементов — «даешь хаос!». Неосознанно, конечно, просто иначе он помрет. Да, хаотику физически плохо, когда перед ним есть четко определенный фронт работы, не важно, определен этот фронт кем-то или им самим. А так как жизнь хаотикам дорога как память, они будут любой ценой отменять определенность, упорядоченность, структуру (даже воображаемую в виде планов), отвоевывать себе пространство для жизни. Самая элементарная возможность утолить свою потребность — дождаться дедлайна, нестабильности, неравновесия. А затем геройски изобрести очередную импровизированную схему выхода, сдать отчет в последнюю минуту и упасть, тяжело дыша. «Все для фронта, все для победы» — гвозди бы делать из этих людей.

**“Что кажется хаосом
в данный момент времени,
имеет четкую структуру.”**

Макс Шупбах

Худшее, что можно сделать в ситуации, когда хаотик начинает юлить, соскакивать с процесса и отклоняться от утвержденных планов — это призвать его к ответу и усилить контроль за выполнением, то есть внести в его жизнь еще больше порядка и предопределенности. Загнанный в угол хаотик запросто может превратиться в Брюса Уиллиса времен «Крепкого орешка»: сделает непроницаемое лицо, поцелует портрет жены и всем даст прокашляться.

Глушат потребности хаотиков упорядоченные структуры, линейные системы, иерархии, пошаговые сценарии, набор фиксированных вариантов, инструкции, установленные формы.

И люди хаоса, считающие себя фриками в таких системах, начинают искать причины и выходы из создавшейся ситуации. Перелопатив кучу информации, они обнаруживают идеи тайм-менеджмента/планирования для иррационалов и творческих людей. Суть этих теорий сводится к следующему: надо взять все деятельности, все задачи, которые стоят перед вами, и делать их параллельно, постоянно переключаясь с одной на другую, награждая себя. Таймер, например, завести — 10 минут занимаемся одним, 10 другим и т.д. Хаотики выдыхают, урауранаконецто! Они записываются на марафоны по системе флиледи, организуют работу на работе так, как написано в умных книгах. И вроде бы получается! Это доказывает, что они вовсе не уроды!

Обычно после Эры тайм-менеджмента для иррационалов к хаотику с сочувствующей мордой приходит северная лиса. От систем творческого планирования по мере овладения хитростями упорядочивания хаоса у него начинается жуткий токсикоз. Почему? Потому что «Повторяющийся хаос становится порядком» (с) Вильгельм Швебель. Но хаотики, как правило, причины не понимают. Оттого диагностируют у себя уродство хроническое неизлечимое, решают, что пришла пора обратиться к специалисту-мозгоправу, сдать анализы, найти способ взять себя в руки, пусть даже с помощью лекарств.

„Хаосом мы называем порядок, который нам непонятен.“

Генри Миллер

Что важно знать о себе людям хаоса?

Идеальная сфера приложения сил, умений и способностей для них, как это ни странно, хаос-инженерия. Это проектирование непроектируемого, живых процессов, в режиме импровизации, с непрогнозируемыми эффектами. Создание нелинейных структур, динамических шаблонов, мультивариантных сценариев.



Их успешные хаос-стратегии — реагирование и импровизация, реагирование и импровизация. Плюс отсутствие четкого образа цели и структурированной схемы ее достижения. Чтобы хаотик не создавал сам себе «горячих точек», в стоящей перед ним задаче изначально должна быть широкая область нестабильности, неизвестного. Хаотик сам не должен понимать, как он это сделает — у него на старте не должно быть очевидных инструментов для гарантированного результата.

Поэтому когда люди хаоса решают создать собственные проекты (авторскую программу, книгу, сайт, блог), то самой большой ошибкой является выбор для этого не своих стратегий. Им советуют: нужно подойти рационально, сформулировать и оцифровать цель, составить план, продумать этапы. Если хаотик начинает следовать этим советам — все, приехали, спасибо и искренний аминь, никакого проекта не будет. Потому что там, где появляется структура, хаос исчезает и пропадает жизненная среда хаотиков. Чем детальней проектируется мероприятие/программа на старте, чем четче определена воображаемая структура будущего проекта, тем проворней воплощение задуманного стремится к нулю. Да, именно так, корреляция обратная. Даже легкий эскиз будущего проекта для хаотика — жесткий скрипт.

Как определить людей хаоса? Есть несколько хаос-маркеров.

Кто в цари последний? Никого? Так я — первый?

Хаотики с энтузиазмом будут работать либо «на целине», в направлениях, где до них не ступала нога человека: новые проекты, новые фронты, участки. Либо «на выжженой земле», в направлениях, где все рухнуло, развалилось и нужно поднять процесс с нуля. Для того, чтобы включиться, им нужен нулевой километр.

Если они приходят на работу, где нет такого нулевого километра, на налаженный процесс, то затеваюют проекты, параллельные основным задачам, и пытаются на эти проекты «натянуть одеяло», сделать именно их ключевыми и перевесить в статус основных. Им это нередко удается.

Незаменимых людей нет, есть незабываемые

На прежних местах работы бывшие коллеги отмечают, что с уходом хаотика «пропала та атмосфера», «теперь уже не то». Хаотики — мастера нематериального, они создают среду, фон, атмосферу. На эти компетенции нет сертификации, их не указывают в резюме и обычно сами хаотики считают это неосновным своим преимуществом, "побочным эффектом". Непростительная ошибка.

Общий уровень ерундированности

Хаотики учатся беспорядочно: получив диплом бизнес-аналитика, следом идут учиться на преподавателя правополушарного рисования, потом на отельера. Причем всегда инициируют учебу по направлению, не связанному непосредственно с той сферой, в которой они работают на тот момент.

Если смотреть «Титаник» наоборот, то это фильм о корабле, который спасает людей

Если смотреть жизненный путь хаотика наоборот, то оказывается, что вся нелогичная сложная траектория работ и учеб — очень даже стройная история, где каждый пазл важен. И конечно, тут нельзя не вспомнить знаменитую речь Джобса, она об этом:

«Я бросил Reed College после первых 6 месяцев обучения, но оставался там в качестве "гостя" еще около 18 месяцев, пока наконец не ушел. [...] Так как я отчислился и не брал обычных уроков, я записался на уроки по каллиграфии. Я узнал о serif и sans serif, о разных отступах между комбинациями букв, о том, что делает прекрасную типографику прекрасной. Она была красивой, историчной, мастерски утонченной до такой степени, что наука этого не смогла бы понять.

Ничто из этого неказалось полезным для моей жизни. Но десять лет спустя, когда мы разрабатывали первый Макинтош, все это пригодилось. И Мак стал первым компьютером с красивой типографикой.

Если бы я не записался на тот курс в колледже, у Мака никогда бы не было несколько гарнитур и пропорциональных шрифтов. Ну а так как Windows просто сдули это с Мака, скорее всего, у персональных компьютеров вообще бы их не было. Если бы я не отчислился, я бы никогда не записался на тот курс каллиграфии, и у компьютеров не было бы такой изумительной типографики, как сейчас.

Конечно, нельзя было соединить все точки воедино тогда, когда я был в колледже. Но через десять лет все стало очень, очень ясно.

Еще раз: вы не можете соединить точки, смотря вперед; вы можете соединить их, только оглядываясь в прошлое. Поэтому вам придется довериться тем точкам, которые вы как-нибудь свяжете в будущем. Вам придется на что-то положиться: на свой характер, судьбу, жизнь, карму — что угодно. Такой подход никогда не подводил меня, и он изменил мою жизнь».

«Хаос это тоже структура. <...> Представим себе, что в каждой клетке шахматной доски стоит маленький человек. У каждого человека есть задание — за максимально короткий срок побывать в каждой клетке. Человечки неотличимы друг от друга. Движения человечков стороннему наблюдателю будут казаться хаотическими, так как каждый из них будет самостоятельно выбирать маршрут движения. Если же каждому участнику перестроений предложить заранее продуманный маршрут посещения всех клеток, и они начнут двигаться каждый по своему алгоритму, то стороннему наблюдателю это очень упорядоченное движение все равно будет казаться хаотическим в силу невозможности отследить 64 траектории одновременно. <...>

Хаос — это непостижимое для ума количество информации. Порядок — умопостижимое, ограниченное количество информации. <...> В хаосе содержится информации больше, чем в порядке».

В. Попов, «Глобальный эволюционизм и синергетика ноосферы»



Мнения

«Легче стало, а то я опять начала думать, что я как-то не так работаю и живу.

Вот кстати, например, у меня вчера в квартире случился пожар, а где-то очень глубоко внутри порадовалась возможности разрушить хаос. т.е. вот просто устроить генеральную весеннюю уборку — это фуу и бее, а сейчас — это целое приключение»

«Я всю жизнь думала, что со мной что-то не так. И только в последнее время махнула на себя рукой и приняла как данность тот факт, что я все делаю в последний момент. И в этом режиме МЧС голова работает гораздо лучше и продуктивнее»

«Да, применительно к профессии, это вообще интересно (я математик-прикладник, программист). При том, что обычно всегда есть четкие планы и сроки выполнения, отчеты по ходу выполнения проекта, я нормально могу работать только в условиях "надо вчера". А отчеты о проделанной работе вводят меня в ступор. Грамотно и хорошо их написать могу только в последние пять минут, когда уже "хвост горит"»

«Была у меня одна работа, по сути работа мечта — корреспондент на ТВ и в газете и можно было кучу всего суперского сделать (газету вот вообще с нуля начинали). Так я сбежала оттуда с неврозом через полгода, потому что управленцы требовали планы, присутствие на бесполезных планерках, отчеты, потом вообще решили усилить за мной контроль и потребовали вести отчетность помимо, что я делала весь день. А до этого мы с другой адекватной командой с нуля за три месяца сделали глянцевый журнал в уникальном формате, с кучей новых подходов к статьям и съемкам»

«Сколько раз уговаривала себя есть слона по кусочкам. Сколько перечитала про тайм-менеджмент. Из совсем недавнего — прочитала, что нужно каждые пятнадцать минут менять деятельность. Вот пока не планирую следующие пятнадцать минут, все отлично. Как только решила упорядочить, так все провалилось. Это я к чему. Только недавно вспоминала достижения и лучшие моменты жизни... и вот поняла, что когда тысяча дел одновременно. Когда сдать еще вчера надо было. Когда работаешь ночь напролет. Когда без списков и планов делаешь, как взбредет в голову. А то, что хаос мне привычнее, поняла еще в детстве. Папа-любитель порядка и системы — в очередной раз борясь с моим взрывом в шкафу, пообещал, что если я быстро найду три вещи, которые он назовет, то убираться не нужно. И называет. Я не то, что нахожу, я ему сначала абсолютно точно называю место, где вещь лежит. Он тогда ничего не сказал, ушел задумчивый. А я стояла и разглядывала вываливающиеся из шкафа тысячи предметов и в тот момент поняла, что это мой порядок».

В заключение две маленькие игропрактики для тех, кто живет по законам хаоса.

1 Чтобы не рваться на красные знамена, не создавать себе авралы и пожары, хаотикам (и не только им) важно понимать и определять свои естественные форматы, процессы, трансформировать пространства, проекты под себя сознательно, конструктивно.

Как понять, определить и сконструировать под себя?

Нужна статистика. Вспомните 4-5 самых удачных ваших проектов из разных областей: работа, хобби, путешествия и пр. Таких проектов, о которых вам хочется рассказывать, поделиться впечатлениями, где все складывалось «как-то само» — легко, без прописанного плана и напряженных усилий с вашей стороны, но вы этими проектами гордитесь. О таких событиях говорят «это было невероятно».

Найдите общие внутренние и внешние обстоятельства, которые присутствовали во всех этих ситуациях, предшествовали им и сопровождали их. Вычислите персональный хаос-код, свой алгоритм, можете назвать это «Мои правила успешного проекта».

Допустим, при анализе прошлых достижений оказалось, что в ваших самых удачных проектах общие правила таковы:

- кратковременность, флеш-формат
- взаимозаменяемость/необязательность этапов, возможность импровизации
- новый способ действия с негарантируемым результатом

Об этом хорошо сказал Терри наш Пратчетт: «Дорога рано или поздно куда-нибудь да выведет. Этот вымысел географов сгубил не одну жизнь. Дороги вовсе не обязаны куда-либо выводить, им вполне хватает где-нибудь начаться, а дальше как все сложится».



Это значит, что если вам предложат очень выгодный долгосрочный контракт с четким графиком и детально прописанным конечным результатом, то это формат, в котором вам придется туго. Как видите, он не вписывается в ваши правила. И это значит, что через какое-то время из-за этого проекта вы будете ходить с нецензурным выражением лица. «Говорю как краевед». Если вы понимаете свой алгоритм, запускающий в вас состояние потока, при котором вам все удается легко, то вы можете управлять какой-то частью предстоящих событий, настраивать их под себя, договариваться об условиях на берегу, применяя собственную формулу для того, чтобы эти события вас не опустошили. Поддерживайте себя.

2 Посмотрите на свою хаотичность не как на фрик-фактор, досадную особенность, аномалию, которую следует искоренять. Разгадайте, какая способность за ней прячется. Как эта ваша «аномалия» выглядит в других ситуациях, когда за это же проявление вас хвалят и отмечают с положительной стороны? Переведите ее на «нейтралку».

И тогда «нетерпеливость, неусидчивость» может у вас трансформироваться в «увлеченность, легкость на подъем», «неумение концентрироваться» в «легкую переключаемость, способность решать несколько задач одновременно», а «разбросанность» в «открытость новому, готовность развиваться, изменяться».

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

[к содержанию](#)



Разблокирование интересной жизни: видеть людей по-разному

В этой статье я продолжу рассказывать о письменных практиках, которые могут помочь выявить привычные препятствия интересной жизни — и преодолеть их. Преимущественно это письменные практики, предложенные Диной Метцгер и Кэтлин Адамс.



Дарья Кутузова

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

Жи

www

В первой статье из этой серии (про [дневник эмоций](#)) я упомянула о том, что способность жить интересно потенциально присуща всем. Во многом это — особенность восприятия. «Интересное», по мнению философа Михаила Эпштейна, это «достоверное маловероятное»; то, по поводу чего хочется расспрашивать, продолжать беседу. Если мы по поводу чего-то говорим, с характерной интонацией: «а, понятно...» — тем самым мы проявляем отношение, противоположное интересу. (Кстати, а в каких ситуациях вы говорите: «а, понятно...»?)

Одно из самых интересных явлений в мире (по крайней мере, для большинства) — это люди :) Что же сильнее всего мешает воспринимать людей так, чтобы это способствовало интересной жизни? Мне кажется, этот блок — описание на языке черт. Когда мы знакомимся с кем-то, мы тут же начинаем, чаще всего автоматически, его «категоризировать», навешивать на него ярлычки-метки. «Этот человек — умный, выносливый, незаметный, расчетливый, жесткий» и т.п. и т.д. Это и есть описание на языке черт. Оно полезно, если мы хотим достаточно поверхностно сориентироваться, чего ожидать от человека, как мы можем воспользоваться знакомством с ним в прагматическом смысле — каковы преимущества и риски. Однако такое описание — очень сильное упрощение. И Вася — «умный», и Петя — «умный», но, очевидно, их умы не идентичны, они устроены и работают по-разному. А вот как именно — вот это-то как раз и интересно! За описанием на языке черт этого совершенно не видно.

Поэтому сейчас я предложу вам поэкспериментировать. Найдите 15-20 минут, когда вас не потревожат, и, не забывая о технике безопасности, попробуйте написать.



Портрет не на языке черт характера

Выберите кого-то из знакомых, с которым вы неоднократно общались очно, для начала лучше — не слишком близкого. И напишите его портрет. Но вместо того, чтобы говорить, что N. «щедрый» или «трудолюбивый» (или и то, и другое) — напишите, в чем это проявляется, как вы узнали об этом. Запишите, что вам известно о том, как N. мог стать таким, каким он стал, и ради чего он поступает определенным образом. Если что-то вам неизвестно — пофантазируйте.

Каково было ваше первое впечатление от N.? Что бросилось вам в глаза, когда вы впервые увидели его? Помните, что кроме зрения при первой встрече всегда задействованы еще слух и обоняние, иногда — осязание (вкус — практически никогда в нашей культуре). Что сказали вам об этом человеке эти чувства? А интуиция?

Попробуйте описать физические особенности не в их «абсолютной величине», а в их отноше-

нии к вам. Если N. высокого роста, а вы — не очень (или наоборот), была ли в вашем общении какая-то ситуация, в которой это оказалось значимо? Расскажите о ней.

У каждого человека есть какие-то характерные особенности поведения и привычки, которые умиляют нас в любимых людях, а в тех, кто нас раздражает — приводят в бешенство. Есть ли такие привычки у N.? Напишите о том, что этот человек любит, а чего терпеть не может. Что его смешит, а что огорчает?

Как этот человек отдыхает? Как он ведет себя в ситуации стресса, шока, или когда поставлен в неловкое положение? А когда в неловкое положение поставлен кто-то другой? Как он ведет себя в ситуации конфликта?

Каждый человек обладает чем-то не совсем уловимым и не совсем выраженным в словах, что делает его уникальным. Постарайтесь воссоздать тот контекст, ту обстановку, в которой эта уникальность проявилась для вас ярче всего?

Это всего лишь несколько примеров вопросов, на которые можно отвечать, описывая человека. Скорее всего, в ходе написания портрета вам придут в голову какие-то другие вопросы и ситуации. К одному и тому же портрету можно возвращаться неоднократно, дополняя и развивая его. Как говорила Анаис Нин, «если писать портрет достаточно подробно, невозможно оболгать человека».

После того, как попробуете это упражнение, напишите рефлексивный отклик. Каково вам было писать? О чем это вам напомнило, о чем побудило задуматься?

Если вам понравилось писать о человеке не на языке черт, попробуйте более сложные модификации этого задания:

- портрет человека, оказавшего на вас достаточно сильное влияние, — но с которым вы знакомы только по интернету;
- портрет родственника, умершего до вашего рождения и известного вам только по рассказам старших;
- портрет значимого для вас знаменитого человека, который служил или продолжает служить для вас образцом для подражания;
- портрет вашей матери;
- ваш собственный портрет в подростковом возрасте;
- ваш портрет в 60 лет.

Если вам понравилось это упражнение, попробуйте выполнить его в двух модификациях.

1 Представьте, что в ваше отсутствие в ваш дом проник нанятый кем-то частный детектив. Его заказчик думает, не нанять ли вас на Особо Важную Работу, для которой будут важны не только ваши профессиональные качества, но и ваши личностные особенности и привычки, и хочет узнать, что вы за человек — вне контекста предстоящего интервью о приеме на работу. Сам частный детектив никак к вам не относится, не испытывает к вам ни симпатии, ни антипатии.

Одно из самых интересных явлений в мире (по крайней мере, для большинства) — ЭТО ЛЮДИ.

Он просто делает свою работу: применяет свою недюжинную наблюдательность и опыт, чтобы собрать сведения о вас. Вот он входит в прихожую, потом в одну из комнат — и тщательно обходит все по часовой стрелке, разглядывая то, что лежит на поверхности, открывая ящики и дверцы. Что он видит? Какие записи появятся в его отчете?

Дом как отражение характера

Еще один способ увидеть человека интересно — это увидеть его в его следах, которые он оставляет в мире, в отпечатках его личности в окружающем пространстве. Особенно — в его жилище.

То, как живет человек, как организован его дом, внешнее пространство его жизни, отражает устройство и состояние его внутреннего пространства, пространства души.

Вспомните, как вы впервые оказались в доме человека, к которому очень хорошо относитесь. Что обратило на себя ваше внимание, когда вы вошли? Опишите, что вы заметили в разных помещениях в этом доме или квартире — и что это говорит вам о хозяине дома, о других людях, которые, возможно, тоже живут в этом пространстве? Рабочее место, книги, фотографии, различные «бирюльки чудные», предметы, связанные с увлечениями? Порядок, беспорядок, ощущение уюта или?.. В российской культуре (в первую очередь — в крупных городах) особое место в доме отведено кухне: кухня — это место искренности, место, где ведутся задушевные беседы. Какова кухня в этом доме? Если она не располагает к задушевным беседам, где в этом доме «уголок для бесед»?



Когда вы исследовали этот дом, что было достаточно предсказуемо, на основе того, что вы уже знали о человеке, а что оказалось неожиданным? Может быть, вы уже знали, что этот человек — трудоголик и в какой-то степени аскет, но, войдя в его дом, вы обратили внимание на цвета, форму и фактуру кресел, которые как будто обнимают сидящего, на набор ароматических масел в ванной — и открыли для себя, что этот человек далеко не чужд комфорта и чувственных удовольствий?

Что в этом доме максимально отражает уникальность его хозяина?

2 Представьте, что вы пустили пожить к себе в дом на время вашего отъезда человека, который очень хорошо к вам относится и уважает ваше право на тайну частной жизни. То есть, несмотря на свою любознательность, этот человек не будет открывать ящики и дверцы — кроме тех, которые вы сами ему разрешили открывать. Что он увидит, когда будет исследовать ваш дом, чтобы таким образом познакомиться с

вами в ваше отсутствие? Если вы хотите помочь ему в этом, какие книги, фильмы и музыкальные записи со своих полок вы отберете для него, чтобы он смог узнать вас лучше? Что еще может быть воплощением вашего присутствия?

В нашем восприятии людей мы практически никогда не можем избежать оценочности. Иногда она тоже может становиться препятствием к тому, чтобы жить интересно. Но можно и ее использовать для обогащения жизни.

«Сборный портрет»: что не нравится и что нравится в людях

Дина Метцгер в своей книге «Пишем, чтобы жить» предлагает составить «сборный портрет» из того, что вам не нравится в людях. (Это упражнение может оказаться достаточно мощным, так что приступайте к нему тогда, когда у вас есть достаточно времени и душевных сил.)

Вспомните разные жизненные ситуации, где вас что-то раздражало или угнетало в чужом поведении, вызывало у вас отвращение. Пишите подряд все, что вспоминается из общения с самыми разными людьми. Лучше начинать с посторонних. Если всплывает кто-то из близких, ограничьте свой ответ на вопрос: «Что меня раздражает в этом человеке?» чем-то одним.

Вспомните, что раздражает вас в поведении людей в стрессовой ситуации; в общественных местах; на работе; дома; в близких отношениях и т.п. Запишите все, что приходит в голову, в частности, то, о чем вы никогда не будете делать замечания прилюдно и на что не пожалуетесь. С чем «приходится мириться»?

Например: «Всегда опаздывает. Никогда не доносит грязные носки до корзины для грязного белья. Занимает деньги и не возвращает. Не отвечает на письма. Презирает людей, увлеченных чем-то. Любит, чтобы все вокруг «делали ему удобно». Выыигрывает-выпрашивает услуги и подарки. Как только больше не может ничего с тебя поиметь,

ты для него прекращаешь существовать. Склонен самоутверждаться за счет унижения других людей, близких и не близких. Травит и оскорбляет людей «по приколу». Может ударить в спину или польному месту. Всегда «в своем праве»».

Напишите рефлексивный отклик: каково вам было это писать? Что вы поняли для себя? Какие у вас возникали чувства во время письма, а какие — по окончании письма? Какого пола получился этот персонаж?

Написав этот портрет, подумайте, какое имя подошло бы этому персонажу. Придумайте имя, но не называйте этого персонажа именем кого-то из ваших реальных знакомых.

Как вам кажется, как воспитывали этого человека? В каких условиях он вырос? Какие у него были отношения с родителями, братьями и сестрами (если они у него были)? Где он учился, как складывалась его карьера? Что, с высокой вероятностью, ждет его в будущем?

Напишите рефлексивный отклик.





Попробуйте выполнить это упражнение, составив сборный портрет из всего, что вам нравится в людях. Удобно начать с того, чтобы вспомнить тех, к кому вы очень хорошо относитесь, и записать, что в них вас восхищает, вызывает уважение, в чем бы вы хотели быть на них похожи. Потом вспомните тех, кого вы терпеть не можете, и найдите в них хотя бы что-то одно, что вы одобряете. Совершенно непорядочный человек может быть, например, очень опрятным в одежде, и т.п. и т.д. Так получается «вытащить на свет» совершенно, казалось бы, сама собой разумеющиеся особенности, которые вы цените, но не всегда замечаете.

Напишите рефлексивный отклик: каково было выполнять это упражнение? Что вы осознали?

Вполне возможно, что в результате составленный вами «сборный портрет положительного героя» оказался очень похож на кого-то из ваших реальных знакомых. Тогда попытайтесь реконструировать личную историю этого персонажа с учетом того, что вы знаете о детстве и юности вашего знакомого.

Этот портрет, что совершенно очевидно, является ответом на вопрос: «Каким бы мне самому хотелось быть?» Что немного менее очевидно — это может быть ответом на вопрос: «Какими бы мне хотелось видеть моих детей, когда они вырастут?» Если такой вопрос имеет хоть какое-то отношение к вашей жизни, напишите рефлексивный отклик: о чем это заставляет вас задуматься, куда это вас ведет?

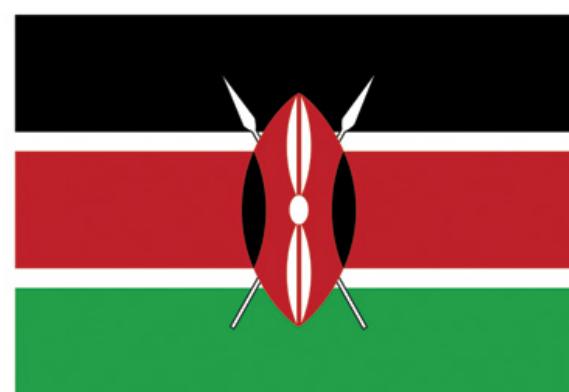
ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

ВЕЛИКАЯ МИГРАЦИЯ В КЕНИИ

САМОЕ ГРАНДИОЗНОЕ «ШОУ ДИКОЙ ПРИРОДЫ» НА ЗЕМЛЕ - ВЕЛИКАЯ МИГРАЦИЯ ЖИВОТНЫХ В КЕНИИ!

С 1 ПО 9 АВГУСТА. ГРУППА 20 ЧЕЛОВЕК.

Мы будем путешествовать в компании с автором и ведущим научно-популярных программ «Диалоги о животных» и «Диалоги о рыбаке», кандидатом биологических наук **ИВАНОМ ЗАТЕВАХИНЫМ**.



Внимание! Осталось 10 мест! БРОНИРОВАНИЕ ДО 30 АПРЕЛЯ!

СПРАВКИ И БРОНИРОВАНИЕ ТУРА ПО ТЕЛЕФОНам:

+7 960 187 89 50 Светлана Вахтель
+7 951 910 90 44

svetlana.vakhtel@galleryvip.ru

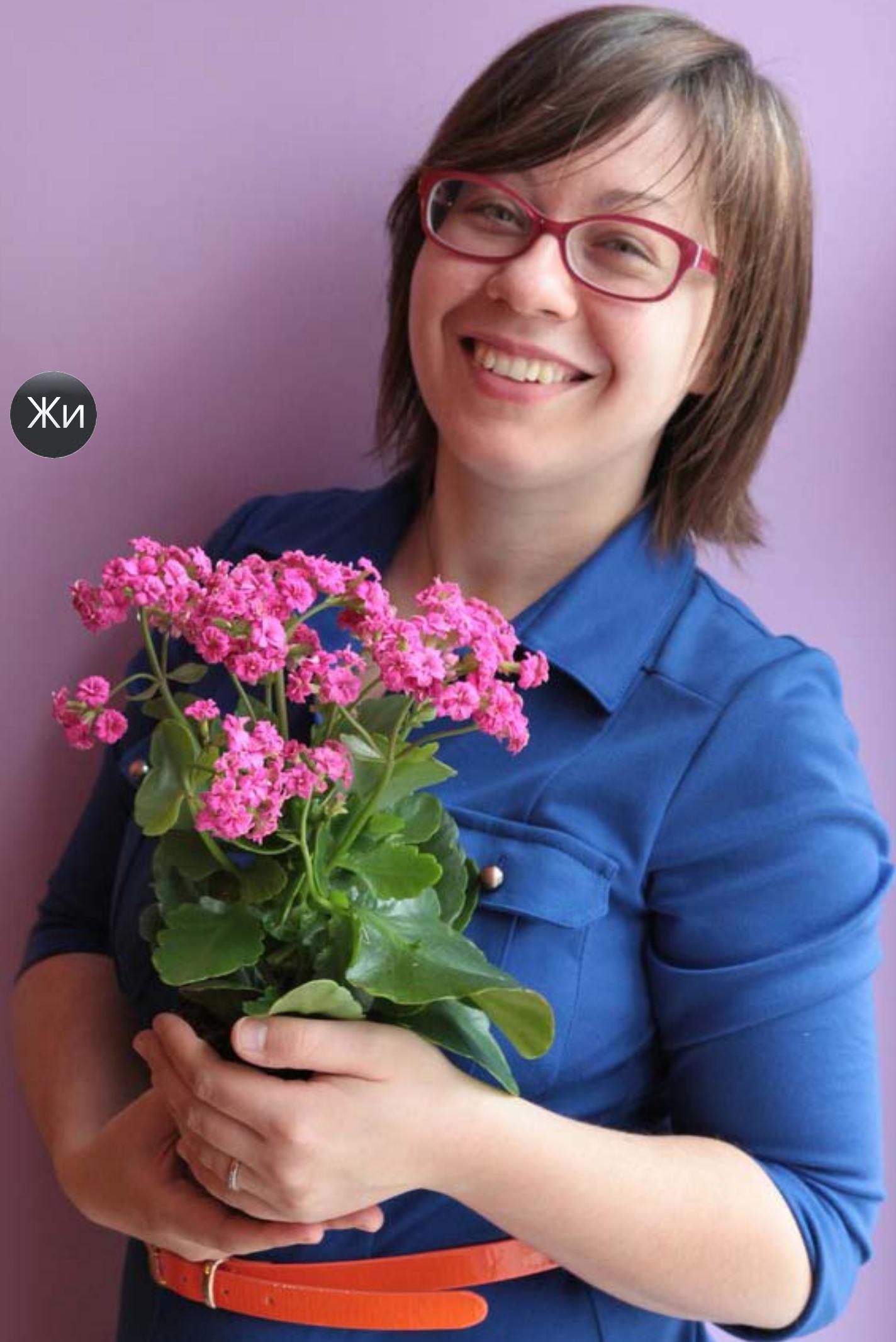
www.galleryvip.ru

[к содержанию](#)

Ольга Скребейко



Исследовательница
интересной жизни,
основательница
книжного клуба,
блогер и коуч.



КАК ДАТЬ ВОЛЮ ИНТУИЦИИ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЙ МУДРОСТИ?

Метафорические ассоциативные карты в работе с собой и другими

Первая встреча с этими красочными картинками состоялась у меня несколько лет назад, когда моя подруга и коллега Маша принесла колоду с развеселыми жителями индейского племени («Морена»). И провела со мной короткую сессию. Впервые во время коуч-сессии я включала не ум и логику, а какие-то другие опции. Я смотрела на загорелых, крепких и веселых жителей племени — и рождались чувства, ассоциации, включались эмоции. Это была совсем другая работа. Более глубокая и настоящая.

Потом я стала изучать метафорические карты как инструмент для своей практики, читала о том, как психологи используют их в своей работе, исследовала уникальные случаи исцеления (физического и эмоционального) с помощью карт. И посчитала этот инструмент через скрочур серьезным для себя.

Но периодически карты возвращались в мою жизнь. Колода TanDoo об отношениях ассоциируется у меня с солнечным летом — мы с Машей загорали на даче и говорили о важном. В помощь себе мы взяли TanDoo, а в этой колоде есть два типа карт: красивые, схематически прорисованные картинки с мужчинами и женщинами в разных необычных ситуациях и положениях и небывалые дорожные знаки. Я помню карты, которые я вытащила тогда, помню свои ощущения от этих карт.

С того лета я начала играть с метафорическими картами. Сначала в своих закрытых группах, где я проводила разные программы, а потом и в своем живом журнале: я предлагала темы для исследования, а к ним прикладывала разные колоды, а участницы озвучивали запрос и называли цифры — и получали карту для своей ситуации. А потом писали ассоциации, которые первыми приходили на ум. И эта работа-игра развернулась в полную силу.

На основе всех проведенных в моем ЖЖ игр (и тех игр, которые я проводила в гостевом формате — в гостях у других блогеров) можно написать целую диссертацию.

Люди очень индивидуально реагируют на карты, глядя на одну и ту же картинку, кто-то видит что-то очень темное и страшное, а другой — что-то вдохновляющее и прекрасное. Практически все получают очень нестандартные, красивые и изящные ответы на свои запросы — или находят поддержку в своих мыслях и намерениях.

Почему так происходит, и как работают карты? Давайте рассмотрим виды и типы карт, способы работы с ними (в том числе для самоисследования) и ответим на ряд других вопросов.

Откуда взялись карты?

Есть целое семейство метафорических ассоциативных карт, которые выпускаются под названием «Oh-cards» (www.oh-cards.com и www.oh-cards.ru). Мне было очень любопытно узнать, что изначально колоды карт формировались по полотнам известных художников: Поля Гогена («Таити»), Иеронима Босха («Босх»). И карты эти печатались для любителей искусства.

„ Искусство принимает совершенно другие, более доступные формы, и в компактной форме карточных колод максимально приближается к обычным людям. Если при созерцании монументальных полотен человек играет пассивную роль, то созерцание того же произведения в карточном формате может пробудить у человека собственный творческий импульс... Произведение искусства возникает не только в момент создания его автором, но и каждый раз рождается заново при его восприятии каждым конкретным зрителем, который, таким образом, тоже приобщается к процессу творения. „

Здесь и далее — цитаты из книги Вальтрауда Кишке «Клубника за окном»

Самая первая колода «О» («Oh») задумывалась именно в аспекте «Искусства в карточном формате», но потом оказалось, что карты больше пригодны как идеальный инструмент для терапии, самоисследования и развития творчества.

Почему ассоциативные карты так хорошо работают?

У нашего ума есть «проверочный список», который он выдает в ответ на любой вопрос. Первые мысли, которые приходят в голову — это социально одобренные или социально значимые решения. Или же кем-то навязанные или накрепко засевшие в голове стандарты. И когда вопросы задаются напрямую, в лоб, ум сначала пробегается по этому списку — а ничего нового в нем нет! Новых, ярких решений, инсайтов, открытых — нет! Сознательный ум консервативен, ему сложно искать новое и выходить из зоны комфорта.



Все новое, вкусное, интересное находится в бессознательном — там, где живет интуиция. Чтобы включать бессознательный разум, чтобы искать в нем нетривиальные решения, нужно мастерство и умение, нужны игры, метафоры и ассоциации. И карты — отличный способ «отключаться» от сознательного (потому что прямых ответов на карте не найти) и подключаться к бессознательному и творческому.

В работе с картами включается «сила спонтанного диалога между двумя полушариями мозга: благодаря совместной работе этих противоположных начал пробуждается интуиция и рождается оптимальное решение».

В каких ситуациях используются ассоциативные карты?

- В терапевтической работе с детьми и молодежью
- В психотерапии взрослых
- При повышении квалификации и в наставничестве
- В групповых тренингах на креативность, коммуникабельность и развитие навыков руководителей
- Для работы со снами
- Как средство для тренировки интуиции и внутреннего голоса (для самостоятельной работы или игры в компании)

«Карты для самопознания могут выявить способность создания собственных историй в повествовательной игре вместе с другими рассказчиками». С колодами карт можно играть в любопытнейшие игры, придумывая рассказы и истории, а потом рассматривая в этих историях себя. Сейчас существует множество игр, построенных на работе с ассоциациями: например, Имаджинариум или Диксит.

«Карточные игры учат нас размышлять о самих себе, они учат нас раскрепощению и высвобождают наш творческий потенциал». В современном мире как никогда нужно умение быстро реагировать на любые изменения ситуации спонтанно, креативно и интуитивно. В играх с ассоциативными картами как раз и вы-

рабатывается такое умение. А еще тренируются гибкость и фантазия, которые нужны в повседневной жизни при возникновении непредвиденных ситуаций.

«Игры с ассоциативными картами учат нас смотреть в будущее открыто и без страха». Если мы в игре можем принять решение в неожиданной для нас ситуации и соответственно отреагировать, то и в жизни мы сможем смело идти на встречу новому и неожиданному иправляться с ним спонтанно, творчески и интуитивно.

А еще с помощью метафорических карт можно... взять интервью! И получится интересный материал, как это вышло у нас с [Валентиной Габышевой](#).

Виды и типы карт

Я бы поделила карты вот так:

- **карты с рисунками** (абстрактными или конкретными)
- **карты с рисунками и словами** (но рисунок играет ведущую роль)
- **карты со словами** (рисунок — как фон или как дополнение)

В семействе «Oh-cards» мне нравятся следующие колоды:

Уже упомянутая мной **«Морена»**
(исключительно картинки)

*„Здесь живо воспоминание
о чудесном времени, когда люди
еще не выделились из прочего животного
мира и чувствовали свое единство
со всем живущим. Особенность народа
Шингу состоит в том, что он
продолжает жить в таком единстве,
тогда как для нас, современных людей,
это только красивая иллюзия. Гармония
жизни, в которой человек является
частью окружающей его природы, видна
в каждой картине Вальде Мара. Игроку
предоставляется возможность найти
в самом себе эту гармонию. Если это
получается, значит, нам удалось еще
сохранить свою детскость, которая
отваживается мечтать.“*



В колоде «Морена» есть сцены из жизни обитателей тропических лесов, а есть карты с разными следами. «Следы являются отпечатками событий. Ступить в чьи-то следы означает делать то же, что и оставилший следы, жить так же, как он. Мы, по сути, это и делаем, разглядывая картинки «Морена» — ступаем в следы людей, живущих такой жизнью, о которой мы бессознательно тоскуем, и которой мы с удовольствием сами бы жили».

Карты «Экко»

Совсем другая работа с картами: участники включаются в творческий процесс!

Абстрактная живопись: карту предлагается положить на чистый лист бумаги и... раскрасить белый лист, дорисовать что-то свое, так что на всем листе бумаги «вырастает картина». После можно убрать карту и заполнить белое пространство под ней. «Как и в других ассоциативных картах, речь не идет о достижении какого-то результата или выигрыше любой ценой... Игрокам требуется дать волю чувствам и раскрепостить фантазию при разговоре о том, что они увидели в картах и что нарисовали.

Такой игровой вариант (как почти во всех играх с ассоциативными картами) может стать как просто веселой совместной игрой, так и ступенькой к серьезному разговору».



СЫГРАЕМ В КАРТИШКИ?

Заходите ко мне на сайт <http://skrebeyko.com> и выбирайте «карту дня».

Карты для саморазвития «Кларо»

Создай свою колоду!

Карточная колода «Кларо» — это профессионально отпечатанные карты, с яркой залакированной рубашкой и пустой передней стороной. Эти карты можно заполнять самостоятельно — рисунками, цитатами, стихами — чем угодно. А затем покрыть специальным фиксатором.

Широкий простор предоставляется духу изобретательства, фантазии и творчеству — как в создании карт, так и в открытии разнообразнейших вариантов игр.

Работала я и с другими картами:

Zebra Cards

Карты для развития креативности.

Используются в личной работе, очень хороши в работе с предпринимателями и командами. Здесь большую роль играют надписи. На каждой карте дано описание какого-то животного и стратегии его действий (и схематичное изображение этой стратегии). На одной стратегической сессии заказчик и организатор этой самой сессии выбрал карту «Опоссум» (стратегия действия —

знает, когда притвориться мертвым). Каждый раз, когда уважаемый предприниматель начинал выступать с пламенной речью об эффективности и продуктивности, я в шутку просила его притвориться опоссумом. И он слушал свою команду. А если серьезно, то с помощью этих карт можно придумывать новые продукты (Например, как связать новшество в автомобилестроении и качества хамелеона? Создать машину, которая меняет свой цвет в зависимости от настроения хозяина), искать ответы на свои запросы или задумываться о том, почему та или иная карта выпала именно сейчас. Прекрасные карты, работаю с ними с удовольствием и в индивидуальных сессиях, и в командных, и в тренингах.

«Туфельки и шляпки»

По моему мнению, сугубо женская колода.

Я играла с ней в Израиле и не успела изучить все способы работы. Однако карты любопытные, с ними можно играть как «в открытую» — выбирать туфельки и шляпки по ситуации и обсуждать их, так и «в закрытую» — я, по-моему, вытащила чепчик и изящные ботфорты, и решала, как это отражает мою ситуацию. Получилось весело, как это обычно и бывает с картами.





«Деревья-коучи»

Прелюбопытнейшая колода авторства Любови Мошинской.

В ней на всех картах — изображения разных деревьев. Здесь карты выбираешь сам, а потом рассказываешь, как это дерево отвечает на вопрос ведущего. Например, вопрос: «Какое дерево отражает твои жизненные ценности» — я выбираю большое раскидистое дерево, оно стоит на берегу речки и отражается в ней. И ведущая спрашивает меня: «А как крона этого дерева может описать твои жизненные ценности?» И я всматриваюсь в дерево по-новому, и слова, которые приходят на ум, и правда можно отнести и к моим жизненным ценностям. Непраздные вопросы — и глубокие размышления, которые приводят к неожиданным выводам.

Очень люблю колоду **«Мастер сказок»**.

Здесь к колоде прилагается книга, где каждой карте прописано значение и расшифровка, а еще архетип и ряд вопросов, которые можно задать себе. Каждая карта — часть сказки, которую можно рассказать ребенку и взрослому. Работа обычно строится на четырех картах, весь

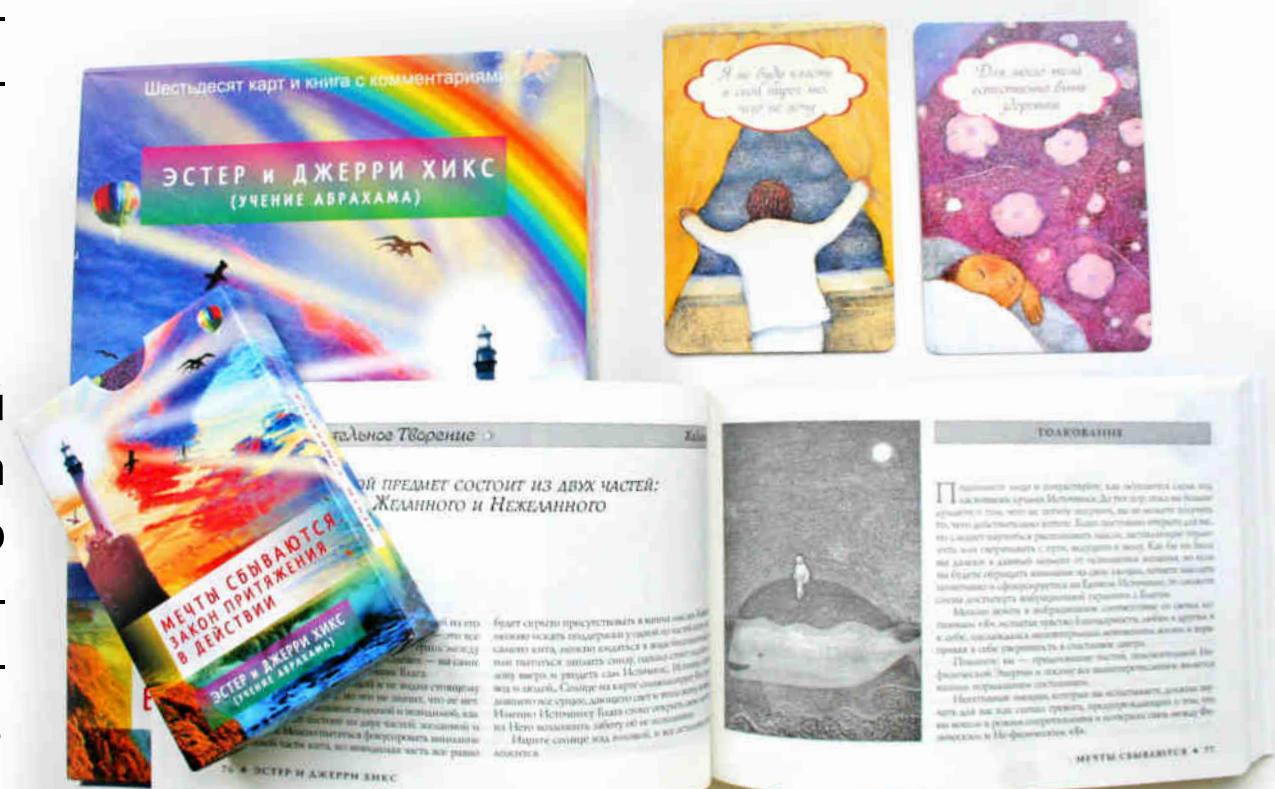
алгоритм четко прописан. Однако везде есть место для творчества — и эта колода нам подсказывала названия для авторских программ в хэппенинге «Личный бренд», и я люблю вытащить одну карту и рассмотреть ее поподробнее, а потом почитать про нее — и получить подсказку для дальнейших действий. И свою сказку можно придумывать вместе с детьми, опираясь на несколько вытащенных карт.

У меня есть три колоды, основанные на книгах Эстер и Джерри Хиксов:

«Закон притяжения»

«Деньги и закон притяжения»

«Мечты сбываются. Закон притяжения в действии»



Это как раз больше словесные колоды, на картах — цитаты из книг Хиксов, душевные, красивые, за душу берущие слова. К словам подобраны очень точные иллюстрации, и над ними тоже стоит поразмышлять. Люблю Хиксов, и карты эти тоже люблю. У одной из колод, про мечты, тоже есть большая книга с уточнениями и разъяснениями. Эти колоды хороши для поднятия настроения, для роста вдохновения. И для тех, кто лучше воспринимает слова, чем картинки.

Создание своих колод

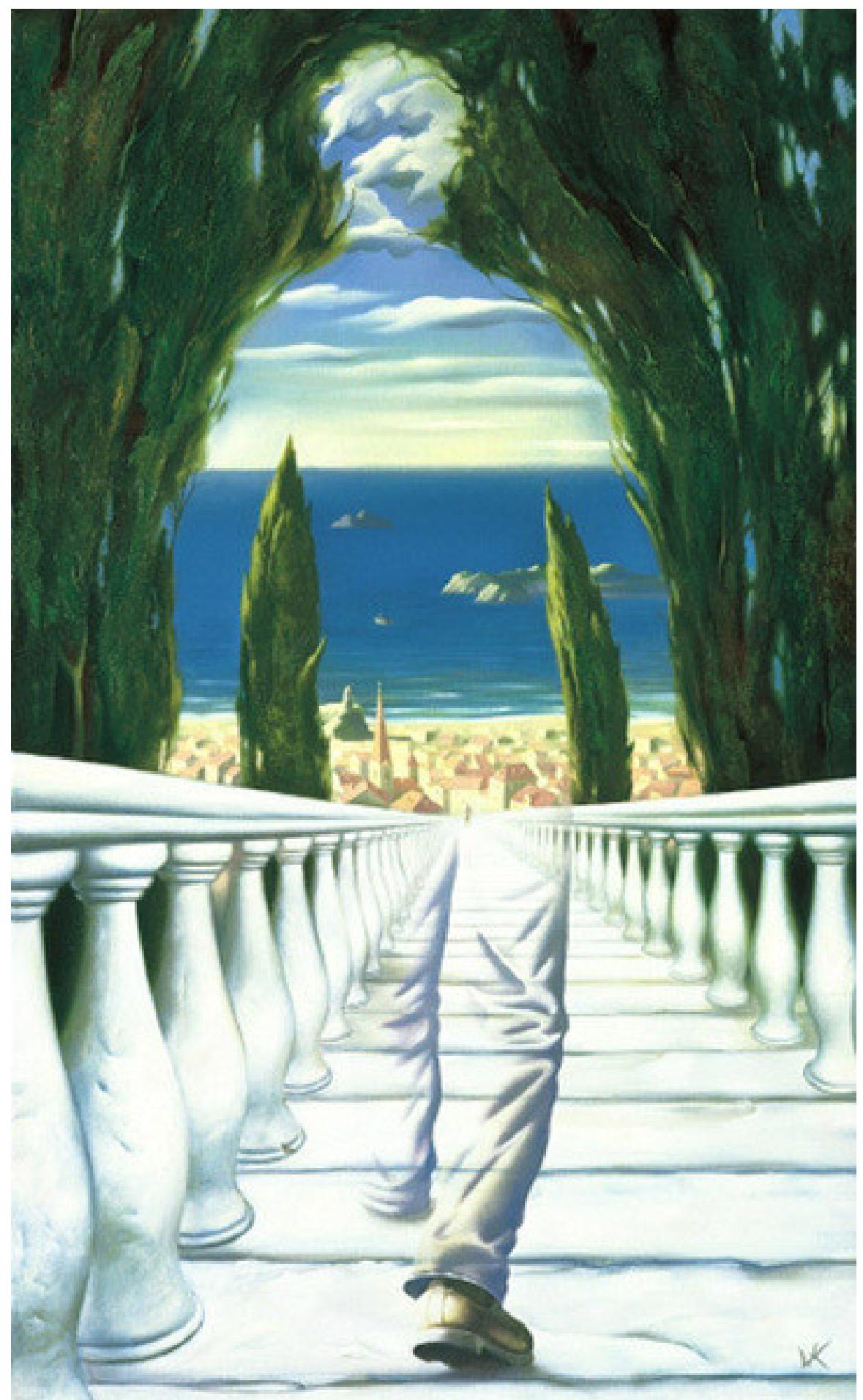
Сейчас я собираю колоды сама. У меня есть несколько заветных папок, в которых хранятся картинки разных иллюстраторов и художников, которые находятся буквально сами. С этими картами мы играем в онлайн формате. И здесь у меня есть:

— **Паскаль Кампион** с радостными, яркими и насыщенными картинками из жизни счастливых людей (картинки про семью, детей, радостные летние дни).

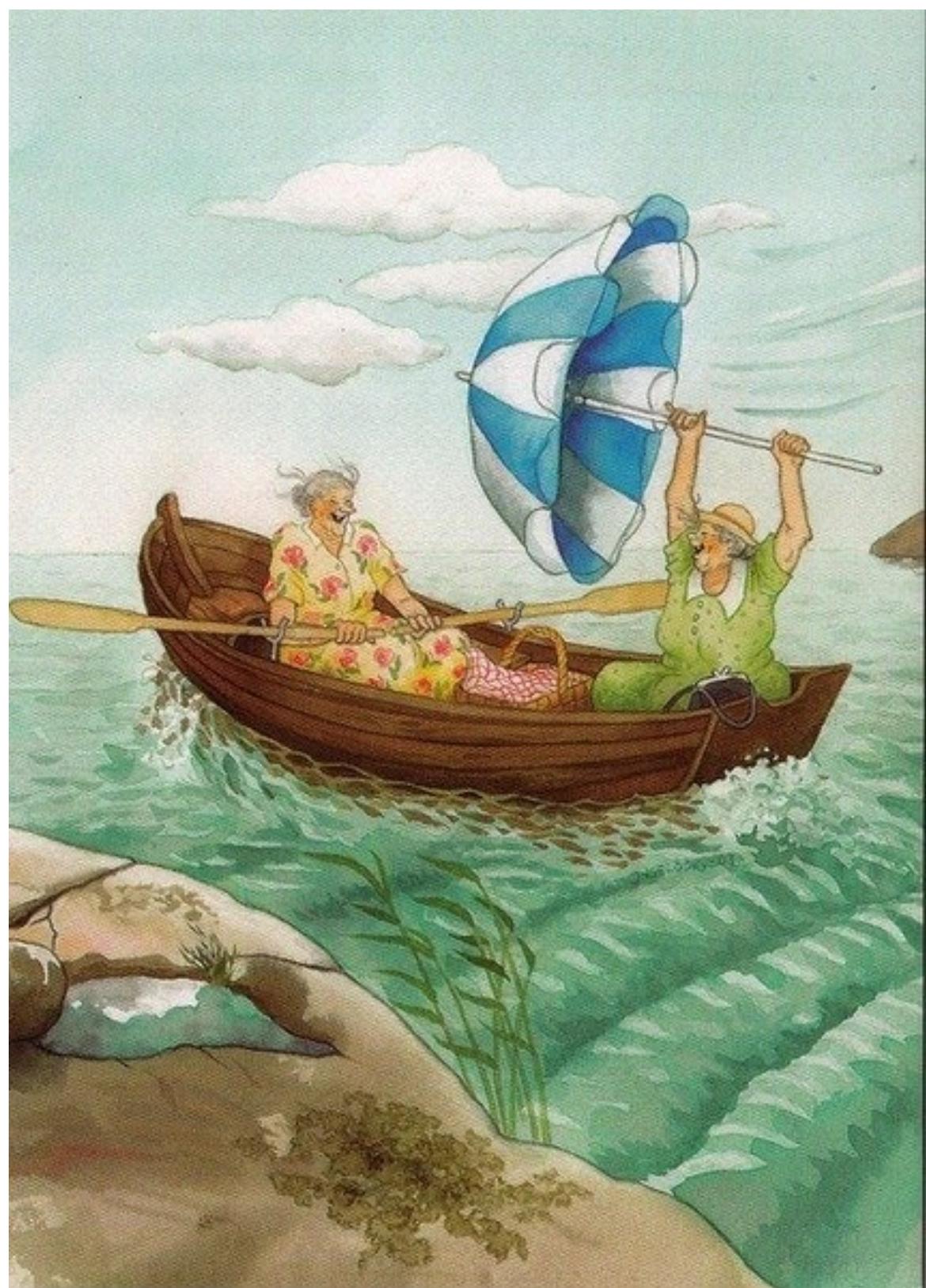
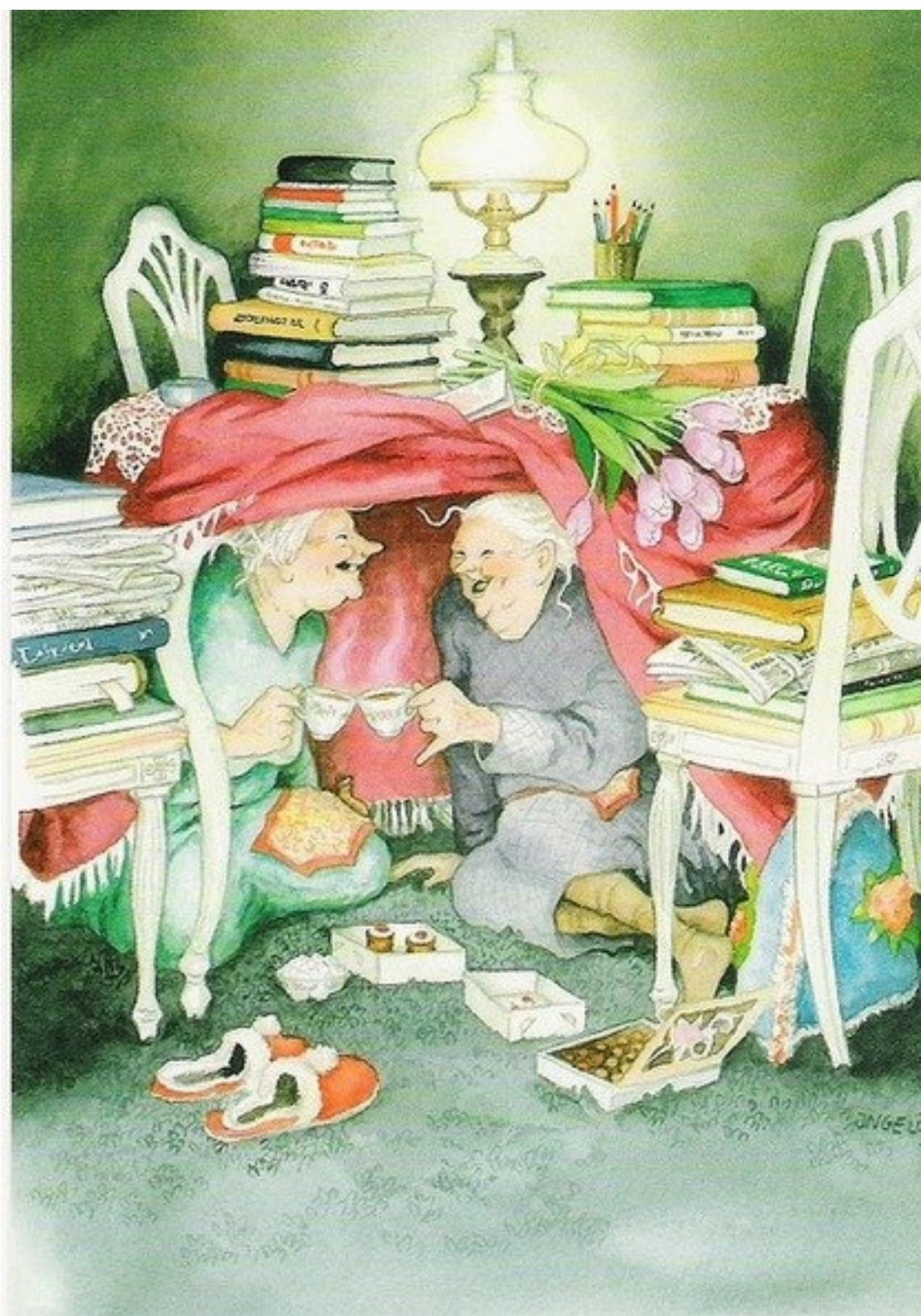




— **Владимир Куш** (которого называют русским Сальвадором Дали): хотя нереальные ситуации и необычные комбинации Куша очень напоминают сюрреализм, Куш определяет свой стиль как «метафоричный реализм». Он использует метафоры для воплощения необъяснимых идей и понятий, таких, как творчество или любовь.



— **Inge Look** — и ее прекрасные картинки бойких старушек. У них можно спросить все, что угодно. «Как прожить завтрашний день?» «Какой ты будешь через сорок лет?» «Каким изобретением ты порадуешь этот мир?» В эти карты у меня однажды сыграл мужчина, который собирался в путешествие по морю. И досталась ему карта со старушками, сидящими в лодке, с веслами и очаровательным зонтом. Совпадение?



КСТАТИ

«Каждый, кто занимается ассоциативными картами, рано или поздно придет к удивительному выводу: многие карты, вытянутые вслепую, поразительным образом попадают в точку и отражают жизненную ситуацию игрока (настолько точно, что думаешь: «Это не может быть случайностью!»). Это привело к тому, что в некоторых кругах метафорическим картам стали приписывать мифическую силу». Однако магической силы в картах нет, не стоит на них накладывать такую ответственность и спрашивать совета. Мудрость содержится в нас самих, мы — лучшие эксперты в своей жизни, а все эти слова и картинки лишь помогают нам пробудить интуицию, увидеть новые повороты, посмотреть с другой позиции. А вытащенная карта становится зерцалом воплощением потаенного знания о самом себе.

Как можно играть с картами?

«В игре с ассоциативными картами правило только одно и оно такое: то, что игрок увидит в своих картах при первом на них взгляде, таким и остается, никакие новые интерпретации и толкования не допускаются».

Очень важно бросить взгляд на карту — и тут же дать ответ, чтобы обогнать рассудок и дать слово интуиции и игровым способностям. Отключить внутреннего цензора и выпускать все, что придет. Взлетим — потом разберемся!

Можно просто вытягивать себе «Карту на день» из любой колоды и задавать ей один вопрос, например: «От чего мне нужно избавиться, чтобы продвигаться вперед?» или «Какой ресурс мне сейчас нужен больше всего?»

Или же воспользоваться одним из многочисленных вариантов:

Сочинять собственные сказки или истории и развивать креативность. Выглядит это так: каждый игрок по очереди вытягивает карту, и, глядя на нее, спонтанно произносит фразу. Следующий продолжает — так складывается история. Каждый участник может выбрать по три карты, и сложнее всего, конечно, будет последнему — ему нужно будет завершить сказку.

В таких играх взрослые веселятся, как дети, потому как колода бросает вызов игрокам, устраивает им проверку на фантазию и выстраивает неожиданные и яркие сюжеты. Однако кроме веселья такие сказки или истории (если их записать, а после — прочитать) могут многое поведать нам о нас самих.

Вытянуть одну карту и коротко выступить на тему «Мне снился сон», опираясь на картинку, которая выпала. Рассказать, где ты сам обиташь в этой истории, о чем думаешь в этом сне и как себя чувствуешь. А потом можно представить себя каким-то другим участником этой карты (личностью, животным или предметом) — и представить себя самого с точки зрения этого участника.

Вот что получилось у одной участницы онлайн-игры в моем ЖЖ:

khilga
2014-04-11 09:10 (UTC) Выбрать: X O P F S

спасибо! мне снился сон, как я была в длительном странствии в одиночестве, за пределами цивилизации, в экстремальных условиях - ночью, без понимания, где именно я нахожусь и куда приду. с одной стороны, странствие опасное, с другой стороны, это приключение и драйв. я чувствую себя собой, сильной, выносливой, рисковой. мне нравится это приключение. в какой-то момент я оказываюсь перед деревом, у корней которого горит огонь. я радуюсь огню, потому что могу согреться и отдохнуть. в то же время я понимаю, что я и есть это дерево, которое обеспечивает мне кров. я молодое и сильное дерево, но ко мне подкрадывается пламя. получается, в этом сне меня две - та, которая пришла к дереву и само дерево. одна греется у пламени, другая может от него сгореть. я в затруднительном положении. мои корни - это мой род, мой родители, мое прошлое, мой фундамент. Чтобы решить задачу освободиться от сгорания, мне нужно интегрировать свое уважение к прошлому, к родителям, стремление к стабильности и предсказуемости со своей приключенческой натурой и самостоятельностью. После долгой нерешительности моя приключенческая натура разгребает костер и отодвигает его в сторону таким образом, чтобы самой греться, а дерево осталось бы в целости и освободилось от груза и опасности кострища. После этого я могу двигаться дальше, осознавая свою связь с освобожденным деревом, которое подпитывает меня на расстоянии, дает поддержку, радуется за меня, любит меня. На этом сон трансформируется в другой сюжет.

В процессе снотворчества опознала в кострище опознала свою нерешительность к смелым действиям, которая связана с детской неуверенностью и недостаточной поддержкой родителей в детстве, а зарождающееся пламя - энергия меня взрослой, которая меня распирается и если она не найдет реализации, то сожжет меня. Уже из своего взрослого состояния я могу дать себе достаточной поддержки, чтобы осмелиться на решительные действия.

В ходе практики получила дополнительную уверенность в реализации проекта, которым сейчас занимаюсь. Класс!
СПАСИБО!!!

Как будто этот участник картинки рассказывает что-то о том, кто этот сон видит. Ключевой вопрос: «Какая из моих сторон представлена посредством этой карты?»

Обозначить какой-то запрос (цель, задачу). Выбрать карту и назвать десять ее свойств, которые сразу же бросились в глаза (цвет, структуру, концепцию, характеристики, персонажи). Выписать их списком, а после к каждому пункту прописать — каким же решением он может являться? Подытожить и выбрать самые вдохновляющие варианты.

Я — профессионал (автор — Любовь Мошинская)

Выберите три карты (открыто):

- Я в профессии — в начале пути,
- Я как профессионал сегодня,
- Идеал: Я, каким мне хотелось бы быть в профессии.

Расскажите, почему именно эти карты и что для вас важно на каждом из этапов. Из карт, лежащих рубашками вверх, выберите четвертую карту:

- Что поможет достичь идеала?

Шесть карт для творческого планирования жизни:

1. Исходная ситуация. Кем я являюсь сейчас, в момент, когда ступаю на Путь к своей цели.
2. Аспект цели или мечты. Что мне нужно учитывать? На чем концентрироваться?
3. Препятствия на пути к цели.
4. Ресурсы для преодоления препятствий.
5. Готов ли я начать?
6. Реальный шаг.

Еще 17 способов работы с метафорическими картами

1 Знакомство (упражнения-ледоколы в тренингах)

Каждый вытягивает карту и говорит о своем настроении через карту — в чем настроение похоже на то, что изображено на карте, в чем нет.

2 Групповое генерирование идей

Один человек озвучивает задачу. Остальные по очереди тянут карту и придумывают идеи, как решить задачу путем интерпретирования той

карты, которая у них на руках. После того, как каждый озвучит свою идею, а может быть даже не одну, следующий участник задает проблему.

3 Проекционная техника

Можно делать одному или с кем-то. Выбрать из колоды карту, на которой изображен образ, на который, как вам кажется, вы похоже больше всего. Выбрать — это значит просмотреть карты и найти наиболее похожую на себя. Далее необходимо описать этого персонажа или этот образ. Кто он, что он делает, что с ним делают, о чем он думает, чего он хочет, что у него хорошо получается и не очень хорошо получается, в чем ему нужна помощь и т.д. Все, что вы говорите от лица персонажа, — это ваша проекция, все это есть в вас самих. Если хотите более глубоких открытий, замените «он» или «она» на «я». И попробуйте проговорить все то же самое, но от своего имени. Возможно, какие-то мысли будут вам близки, а некоторые захочется откинуть. Задумайтесь над каждой сказанной фразой.

4 Подарки ко дню рождения

Не знаете, что подарить? Открывайте карты по одной и ловите поток идей. Используйте колоду карт как сундук с подарками. Персонажи, цвета, места, которые изображены на картинках, становятся спусковыми крючками, благодаря которым быстро возникают идеи.

5 Вопросы про отношения

Выберите отношения, в которых вы хотели бы разобраться (с партнером, супругом, другом, ребенком, родителем, коллегой, начальником, и т.д.). Вытащите вслепую пять карт:

1. Что не работает в отношениях?
2. Что я приношу в отношения?
3. Что вторая сторона приносит в отношения?
4. Что работает в отношениях?
5. Что должно произойти, чтобы улучшить взаимоотношения?

6 Как я тебя вижу — обратная связь

Похоже на способ № 3, только необходимо выбрать карту, которая больше всего, по вашему мнению, напоминает вам партнера (друга/подругу, мужа, брата, коллегу и т.д.). И рассказываете, почему вы выбрали именно эту карту. Чем персонаж похож на вашего партнера? Какие

внешние и внутренние характеристики у них схожи? и т.д. Какая частичка вашего партнера отражена на картинке?

Способ может быть использован как развлечение, или как способ знакомства, или как способ дать и получить обратную связь, если в прямом общении это сделать сложно.

7 Кинофильм

Карта — это застывший кадр киноленты. Что изображено сейчас (как это связано с твоей жизнью)? Что было «до»? Что будет «после»? Можно поговорить поочередно от первого лица за всех, кто изображен. В самом конце рассказ от имени режиссера (режиссер тот, кто работает с картой): какова на самом деле задумка? Это позволит выбрать подходящий для человека сюжет из всех, что были озвучены ранее.

8 Анализ/самоанализ

В конце тренинга, оперативки, разговора вытягиваешь карту и отвечаешь на вопрос: «Что было самого важного в этом?» Вытягиваешь следующую карту: «Какие будут первые шаги после этого?» Кратко и полезно!

9 Фотокадр

Каждый вытягивает карту и встает в позу, которая изображена. Делается групповой или индивидуальный снимок. Весело и оригинально!

10 Препятствия и ресурсы

Одна карта — что помогает в решении задачи, вторая — что мешает, третья — новое направление в решении проблемы.

11 Развитие позитивного мышления

Игра состоит из двух этапов. Сначала карты-картинки из любой колоды быстро делятся на две стопки: «позитивные» и «негативные». Делается это без долгих обдумываний. Затем берутся все карты из «негативной стопки» и одна за другой интерпретируются как «позитивные». После описания негативных характеристик карт можно закончить рассказ позитивным заключением.

12 Знакомство с привычным

Участнику группы (клиенту, игроку) предлагается сосредоточиться на проблеме или неприятной ситуации в своей жизни.

Затем клиент вытягивает восемь карт из колоды и раскладывает их по следующей схеме:

1. Взгляд на происходящее с орбиты космического спутника.
2. Взгляд на происходящее с высоты птичьего полета.
3. Взгляд на происходящее с вершины рядом стоящего дерева.
4. Взгляд на происходящее с собственной ладони.
5. Взгляд на происходящее из глубокого подземелья.
6. Взгляд на происходящее глазами любопытного волшебника.
7. Взгляд на происходящее глазами соседского кота.
8. Взгляд на происходящее глазами психиатра.
3. Биография.

13 Диалог с самим собой

Просмотрите две смешанные колоды карт и спонтанно, руководствуясь чувствами, выберите пять карт, с помощью которых вы можете представить себя ребенком, подростком, девушкой (юношей), взрослым, пожилым человеком. Организуйте их беседу друг с другом.

14 Смена точки восприятия

(автор — Мориц Эгетмайер)

Игроки получают или вытягивают вслепую по две карты, смотрят на них. Каждый участник открывает и выбирает одну карту, которая символизирует проблему, и одну — решение этой проблемы. По мере готовности каждого следует краткое объяснение-рассказ группе о проблеме и ее решении.

Далее ведущий предлагает поменять карты местами: проблема становится картой-решением, а карта-решение становится картой-проблемой. Снова рассказ.

Если работа индивидуальна, можно использовать третью карту (из любой другой колоды) как переход между одним состоянием и другим.

15 Моя история (в том числе для диагностики изменений)

В начале работы (тренинга, консультирования) вытянуть вслепую пять карт, расположить их в удобном для себя порядке. Кратко рассказать, о чем эти карты, как они соотносятся с жизненной историей. По окончании работы (консультирования, курса, тренинга) взять эти же пять

карт и расположить их в соответствии с теперешним состоянием и взглядом на ситуацию. Рассказать историю по-новому.

При проработке тяжелого, травмирующего события можно, рассказав о событии, тут же не меньше трех раз проделать это упражнение. Снижается негативный заряд ситуации и снимается зацикленность.

16 Вчера, сегодня, завтра

Каждый игрок тянет вслепую три карты и переворачивает, только когда придет очередь говорить, чтобы ассоциации были спонтанными. Открыть карты и решить, какая подходит ко «вчера», какая соответствует «сегодня», какая — «завтра». Описать историю. Отдельные моменты описания должны быть связаны и указывать направление из прошлого в будущее.

17 Рисунок

Вслепую вытянуть карту, расположить на листе так, чтобы было комфортно, и дорисовать картину так, как кажется правильным, так, чтобы карта стала ее частью. Либо можно вытянуть карту открыто, соответственно состоянию, и нарисовать картину-состояние, чтобы позволить эмоциям выразиться, быть легализованными.



Хотите верьте, хотите нет — но оно работает!

Использование карт в повседневной жизни

Вот как работает с картами писатель Стюарт Вейр:

Писательство

Карты «Сага» и «Мифы» часто помогают мне придать творчеству новый импульс. Отвлекаясь на минутку от работы, я вытаскиваю карту, и картинка, изображенная на ней, дает новое, неожиданное направление моим мыслям. Даже карта, которую я уже не раз вытягивал до этого, приобретает для меня новое значение. Состояние, в котором я нахожусь, обуславливает смыслы, которые я нахожу в картах, и отражается в нюансах возникающей истории.

Развитие духа

Мир образов питает мой дух и позволяет мне ступить на новую территорию и пересечь необжитую местность. Даже если история, возникшая благодаря карте, не имеет определенного отношения к моей сиюминутной работе, все равно в процессе работы с картами меняется мое видение проблемы, и я постепенно выбираюсь из трясины творческого кризиса.

Точно так же, как я применяю карты для творчества, я использую их для решения каких-то житейских проблем; и здесь тоже история, возникшая благодаря картам, обычно не имеет отношения к реальной проблеме.

По мере пробуждения творческого потенциала расширяются и мои возможности видения, а в поле зрения попадают новые возможности решений. Возникающие решения являются побочными продуктами придуманной истории. Выявление скрытых резервов творчества означает открытие новых возможностей выбора, а вместе с этим — принятие во внимание новых решений.

Метафорические карты — удивительный инструмент. Мощный, ресурсный, вдохновляющий и открывающий новые грани. Попробуйте карты в работе! И вы увидите, что решения могут даваться легко, а задачи решатся — играющими.

Дайте волю интуиции и подсознательной мудрости! А если у вас есть вопросы — пишите, обсудим!

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



Вадим Бугаев



Основатель проекта
«Книги для бизнеса».

Возможности отыскиваются или создаются?

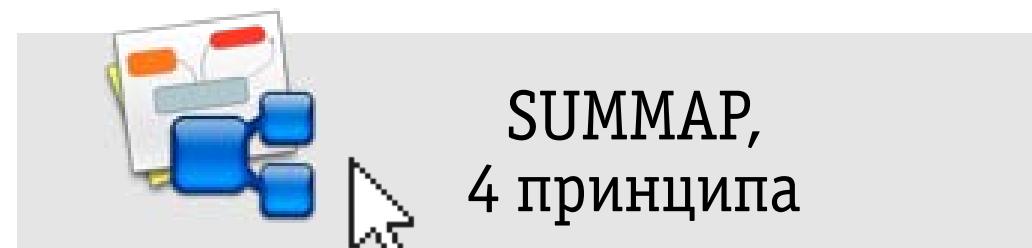
Питер Друкер утверждал, что большинство расхожих представлений о предпринимательстве — полная чепуха, что в нем нет магии, не имеют значения гены, что «предпринимательство — это наука, и ее, как любую другую, можно освоить».

Авторы книги «Как? Пошаговое руководство по созданию бизнеса» предприняли еще одну попытку подвести под бизнес научную основу. И попытка эта получилась очень даже интересной.



Взяв за основу идею о том, что предпринимательство — действие в условиях неопределенности, и анализируя опыт успешных предпринимателей, которые научились работать с неопределенностью, авторы создают целую теорию эвристического (колумбова) предпринимательского подхода.

В первой части книги авторы последовательно разбирают каждый миф и каждую проблему, сопровождающие предпринимательскую деятельность, и вводят понятия и основные принципы нового подхода — эвристической логики предпринимательства. Во второй части каждый из принципов эвристического подхода и связанные с ними практические ситуации разбираются детально.



Когда задача или проблема кажется настолько большой и сложной, что совершенно неясно, как и с какой стороны ее следует начинать решать, и если вы не можете даже представить себе весь путь от начала до конца, то начать двигаться к цели позволяет эвристический подход.

Допустим, ваша цель подняться на вершину горы, но вы не видите ни дороги, ни тропинки, которая бы туда вела. Примером эвристического подхода было бы: идите прямо по направлению к вершине, пока не встретите на своем пути непреодолимое препятствие. Затем сверните направо и идите вправо до тех пор, пока снова не сможете двигаться напрямую в сторону пика горы. Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с преградами, следуйте вправо, пока вновь не сможете идти прямо к своей цели. Это не самый интеллектуальный и не самый полный эвристический подход, но, ирония в том, что в 90% случаях это сработает, и вы достигнете таким путем вершины.

Эвристика не гарантирует, что вы найдете оптимальное решение, она даже не гарантирует, что вы найдете решение вообще, но для некоторых задач, в том числе и для предпринимательства, она работает достаточно хорошо. Преимущество такого подхода в том, что он выводит из тупика и стимулирует к действиям. Когда вы начинаете идти к цели напрямую, сталкиваетесь с препятствием и сворачиваете вправо, вы начинаете исследовать пространство решений, что углубляет ваше понимание задачи или проблемы. По мере сбора информации о проблеме вы можете сделать корректировку курса, постепенно улучшая свои шансы найти правильное решение.

Один из главных мифов о предпринимателях связан с ответом на вопрос, возможности в бизнесе отыскиваются или создаются? И на этот вопрос нет правильного ответа. Многое зависит от личности предпринимателя и от предсказуемости среды, в которой он действует.

Однако новое предприятие — это практически всегда территория неопределенности, где господствует колумбова логика. Рынок часто не поддается определению. Потребители не знают, что им придется по нраву завтра. Технологии меняются. Имеющиеся данные противоречивы и сбивают с толку. А потому предприниматель не просто комбинирует имеющиеся ресурсы. На самом деле он творит или преображает, тем самым превращая шанс в новые возможности.

Мне весьма близок данный подход. Практически любой бизнес в начальной стадии — это бизнес в условиях неопределенности. Да, степень этой неопределенности разнится, однако она обязательно присутствует. Авторы совсем не исключают причинно-следственного подхода (основанного на прогнозировании, тщательном планировании и следовании предписаниям) — у каждого из подходов есть свой смысл и своя область применения.

Важно другое — контроль, который достигается через действия и применения принципов эвристического подхода, полезен как в определенной, так и в неопределенной среде.

В связи с этим очень важно выделить роль случая в бизнесе. Дело не в том, что случайные события — случайные встречи или случайное знание — происходят в бизнесе постоянно. Дело в том, как предприниматель распоряжается случаем. Предприниматель в случайностях ищет ресурсы и новые импульсы для деятельности. Задача не в том, чтобы приспособливаться к ситуации или героически ее преодолевать. Задача в понимании того, что случай — это капитал, который можно творчески применить. То есть речь о подходе, который состоит из двух моментов — осознание того, что рамки сдвинулись, и совершение какого-нибудь действия, которое должно придать рамкам новую конфигурацию.

Важный вывод из всего этого — если не научиться принимать случайность и извлекать из них пользу, то всю жизнь придется плыть против течения. Ведь вопрос не в том, возникнут ли случайности по ходу строительства нового дела. Вопрос в том, воспользуемся ли мы ими, и как.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ИСТОЧНИК ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Различие между:	Рынок	Логика	Процесс
Поиск и отбор (причинность)	Поиск и отбор обычно предполагает, явно или неявно, осознанное намерение захватить новый, необслуженный или несформированный сектор рынка. В литературе о бизнесе это намерение, как правило, подают как прозорливость человека, ищущего и осваивающего рыночные возможности	В границах поисковой модели предпринимателю доступен конечный список возможностей, по большей части, на местном уровне. Как именно происходит поиск, эта логика умалчивает, только говорит, что итогом бывает какой-то набор вариантов	Поскольку цель задается на старте, поиск и отбор — статичный процесс, который не меняется по ходу развития предприятия. Неожиданности воспринимаются как зло
Преобразование	В концепции преобразований формирование нового рынка не всегда происходит намеренно, и для этого вовсе не обязательны ни предвидение, ни воображение. Зачастую это не более чем способ удовлетворить личные влечения или непредвиденное последствие в случаях, когда люди просто делают то, что считают возможным и нужным	Преобразования тоже начинаются строго с местного уровня. Однако работа предпринимателя понимается не как поиск вариантов, а скорее как преобразование вероятностей в возможности	Преобразование — это динамика и диалог. Это действия и взаимодействия с партнерами, которые решительно и по своей воле участвуют в предпринимательской игре, вызывающей определенные перемены и ведущей или не ведущей к созданию новых рынков. Неожиданности воспринимаются как благо

В завершение приведу цитату, которая хорошо передает суть книги и описываемого в ней подхода к предпринимательству:

“Если вы хотите научиться предпринимательству и мотивировать себя к свободному плаванию, эта книга для вас. Если вы уже начали делать бизнес и ищете новые перспективы — эта книга для вас. Наконец, если вы чувствуете, что, сидя на работе, больше не создаете ни нового, ни ценного, и задумались, как этому помочь — наша книга и для вас тоже.

Всякий, кто хочет изменить мир и выбирает путь предпринимателя, найдет на этих страницах обильный материал для осмыслиения, советы экспертов и практические методики.

ТРОПОЙ СЛУЧАЙНОСТИ К СОЗДАНИЮ НОВОГО



ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



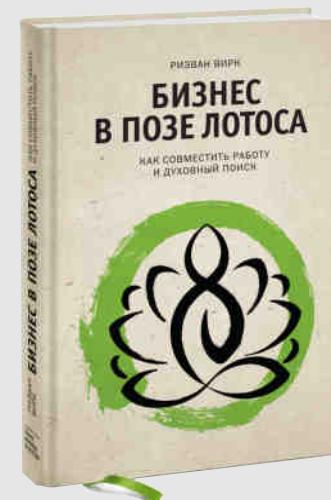
НОВИНКИ В ТЕМУ

«Бизнес-план на 100%»

Пожалуй, самая необычная книга из тех, что я встречал о разработке бизнес-плана. Та часть книги, где описаны составляющие бизнес-плана, больше похожа на учебник по грамотному запуску собственного бизнеса.

Да, некоторые концепции лично мне кажутся устаревшими (хотя, кто-то другой скажет, что это классика). Однако книга весьма схематична и содержит большое количество опросников. Все это позволит читающему хорошо поразмышлять над собственным бизнесом. И, получив заряд уверенности, перейти к практическим шагам. Ведь в бизнесе важна не столько идея или концепция, сколько реализация и поддержка темпа в развитии.

Основную идею книги хорошо выражает следующая цитата: «Лучшие предприниматели — те, кто развивается со своей компанией, кто всегда учится».



«Бизнес в позе лотоса»

— это книга-история. Причем, это то ли история построения бизнеса, то ли история духовного поиска через построение бизнеса. А еще это самая необычная книга о запуске и развитии стартапа.

Некоторые выводы весьма спорны (а большинство еще и эзотеричны), однако динамичный стиль повествования и выжимки главных идей в конце каждой главы (причем некоторые идеи не напрямую следуют из текста именно данной главы) делают ее интересной для чтения и полезной для практического применения. Как минимум, практического применения в процессе размышлений о запуске и поддержки динамики развития собственного проекта.

Весьма сильно зацепила идея синхроничности, как самого важного элемента начального этапа бизнеса или любого другого проекта. О чем речь? О том, что два наиболее важных фактора, определяющих время начала бизнеса — это отсутствие выбора и правильный выбор времени. Открытие стартапа — на самом деле не однократное действие, а целый ряд запусков и остановок. И, чтобы быть успешным, выбор времени выхода на рынок должен соответствовать вашему внутреннему выбору времени открытия компании.

Hotels.ru

Бронирование отелей

www.hotels.ru/app



Загрузите на
App Store



Загрузите на
Google play

Бронируйте отели по всему миру со смартфона

Удобно

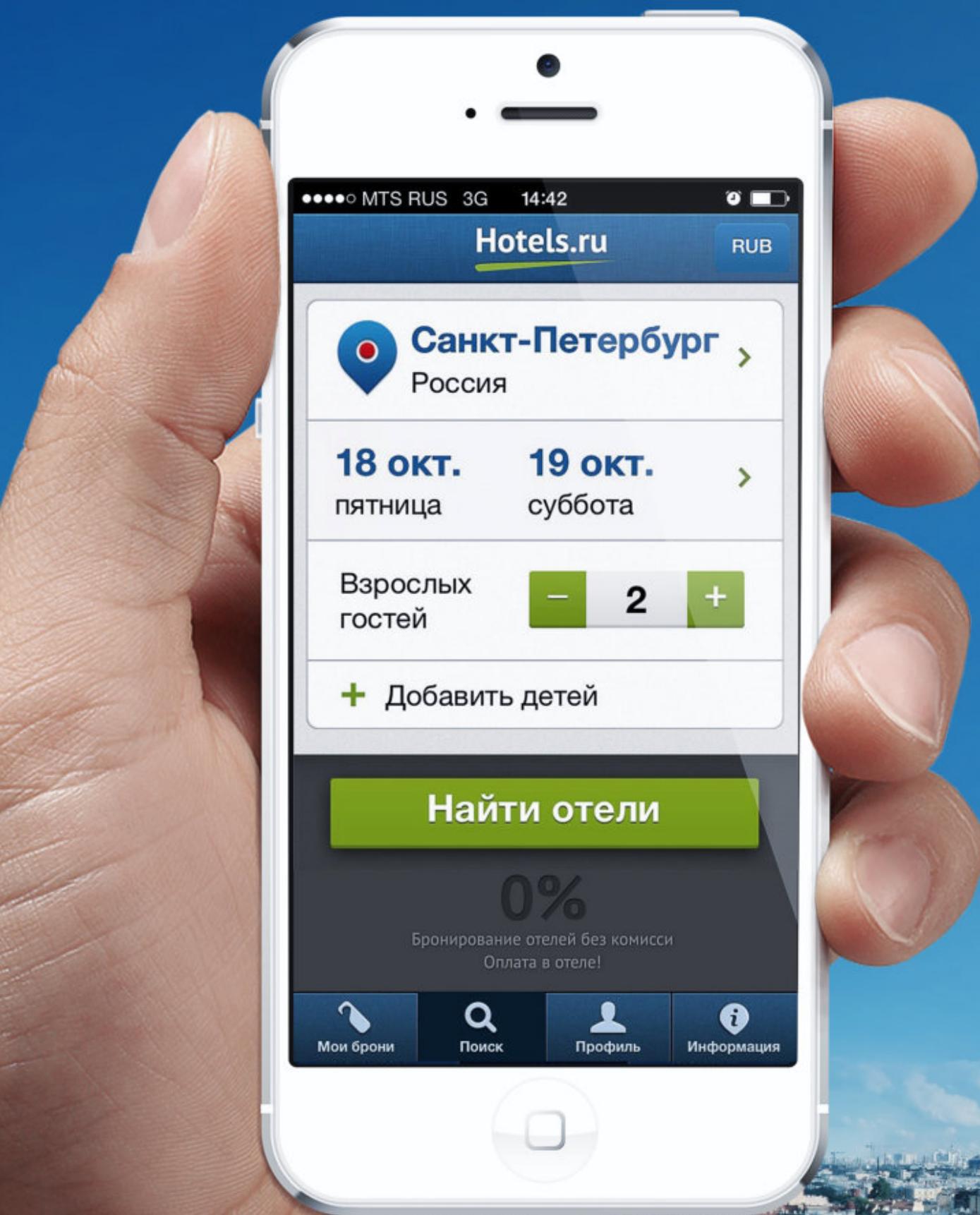
Больше не придется распечатывать и возить с собой информацию об отеле, – все брони через Hotels.ru будут аккуратно храниться в прямо в смартфоне

Быстро

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

Просто

Новый простой и надежный способ моментального бронирования гостиниц по всему миру



**Исландия
15-26 июля 2014**

тренинг-путешествие

с Иваном Маурахом

Человек VS обстоятельства СИЛА НАСТОЯЩЕГО

Бизнес
Культура



Тренинг

Включает проработку важных для каждого вопросов:

- Как быть независимым от обстоятельств?
- Как переживать эмоции, не становясь их рабом?
- Как сохранять решимость и концентрацию, двигаясь к цели?
- Как достигать результата, оставаясь в гармонии с собой? И кто это такой - я сам?
- Как найти новые точки роста, когда кажется, что уперся в потолок?
- Есть ли пределы моим результатам и как их установить? В чем состоит мое жизненное предназначение?
- Каковы мои жизненные принципы?
- Как быть собой? И кто такой "Я"? Как жить, получая от жизни удовлетворение?

При этом участники тренинга находятся в этих вопросах и приходят к своим собственным открытиям, а не получают заранее готовые ответы.

Путешествие

Мы сядем во внедорожники и за 11 дней обьедем весь остров Исландия кругом по часовой стрелке. При этом мы увидим и посетим основные исландские чудеса:

- Голубую лагуну;
- Папу всех гейзеров;
- Исландские серпантини, которые Top Gear признает эталонными;
- Самую свежую вулканическую лаву;
- Самый мощный в Европе водопад Деттифос;
- Китов;
- Фьорды;
- Океанские пляжи из черного и белого песка;
- Поплаваем среди айсбергов в ледниковой лагуне Ёкюльсаурлоун, по которой Джеймс Бонд гонял на Aston Martin'е в фильме «Умри, но не сейчас»;
- Покатаемся на машинах с большими колесами по леднику;
- Увидим Эйяфьятлайокудль;
- Зажжем в Рейкьявике, который считается клубным центром Европы, послушаем Бьорк, выпьем из ледяных фужеров в ледяном баре и купим исландские вязаные свитеры.

Автор

Иван Маурах, единственный в России сертифицированный ведущий «Мастерского курса», тренер Business Relations.

Один из самых опытных и известных бизнес-тренеров России.

Уже 20 лет помогает людям находить точки личностного роста и источники развития на любом этапе жизни.

Организатор: Компания Бизнес-Культура

Запись в команду и подробности: www.bizkultura.ru



Андрей Пометун

www

f



Жи

Бывший военный, действующий
рекламщик, руководитель
рекламного департамента
«Корпоратив».

(<http://corporativ.com>)

Помогает коммерческим
организациям продавать больше.
Странный человек —
считает, что все возможно,
если очень захочеть.

МЕЛОЧИ ЭВОЛЮЦИИ

**Мне приятно смотреть на себя.
Я чего-то добился? Возможно да,
но это имеет значение только для меня.
Зачем хвастаться? Это неинтересно.
гораздо интереснее узнать, чего можете добиться вы.**

Все способы, которые помогают добиться каких-либо результатов — в личной жизни, в здоровье, в саморазвитии, в карьере, я делю на две группы: революционные и эволюционные. Пример? Пожалуйста.

Студенту необходимо выучить материал, чтобы сдать экзамен. Для этого он может или «революционно» загрузить в себя материал семестра за пару ночей перед экзаменом, или «эволюционно» изучать предмет в течение года ежедневными небольшими порциями. Очевидно, что эволюционный способ несет гораздо меньше потрясений и позволяет не только усвоить материал, но и сохранить его. Очевидно, что для «эволюционных» изменений требуется большая самодисциплина, нежели для «вынужденных революций».

Эволюционная нагрузка — небольшая, легкая, необременительная, незаметная даже.

Это ее выгодная особенность. Часто это занятия на 3-10 минут, не больше. Иногда на полчаса. Спортсмены знают, что ежедневные короткие занятия более эффективны, нежели экстремальные нерегулярные нагрузки. Можно совершить революцию и сесть на шпагат за один день, но только через разрыв связок и инвалидность. А можно за несколько месяцев регулярных «эволюционных» подходов развить замечательную растяжку.

Эволюционная нагрузка — постоянная, регулярная, ежедневная, без перерывов. Это ее неприятная особенность. Если от ежедневной солнечной радиации нам никуда не деться, она будет влиять на нас, хотим мы этого или нет, то произвольные упражнения требуют дисциплины. Часто именно эта причина заставляет отказываться от ежедневных небольших нагрузок. Именно недостаток самодисциплины мешает выработать в себе привычку.

Чтобы подстегнуть себя, я напоминаю себе, что «революционный» подход может не только навредить при достижении целей. Иногда он просто не может решить задачи, которые «эволюционным» подходом решаются легко и просто.

Многие понимают, что невозможно игнорировать ребенка несколько лет подряд, а потом вдруг выстроить с ним отношения, завалив подарками и увеселительными мероприятиями. Мы догадываемся, что отношения с близкими людьми формируются ежедневными усилиями. Наши связи эволюционируют, а не покупаются.

Эволюционная нагрузка — естественная форма поведения, не требующая специальной подготовки. Это еще одно ее преимущество. Если превратить «эволюцию» в привычку, то такие упражнения совершаются «поверх» основной деятельности, параллельно с решением других задач.

Это все, конечно, понятно и красиво звучит. Но как заставить себя делать нужные и полезные вещи? Где взять самодисциплину? Как решить, что важно, а что нет? Где взять время на ежедневные упражнения? На все вопросы есть ответы. Начнем с последнего.

Где взять время, когда его не хватает?

Думаю, что многие знакомы с известным примером про банку, крупу и яблоки. Если сначала заполнить банку крупой наполовину, то яблоки все не влезут. Но если сначала забить банку яблоками, то крупа заполнит пространство между ними и все поместится.

Тренеры приводят этот пример, чтобы продемонстрировать принцип «Начинайте с важного». Делайте сначала сложные вещи, а только затем мелочи. Мы рассмотрим «банку» под другим углом. Крупа — это наши эволюционные нагрузки, они могут заполнить пустоты между нашими ежедневными обязанностями. В течение дня мы теряем огромное количество времени, перемещаясь из точки А в точку В: пешком, на общественном транспорте, в автомобиле, в лифте. Мы теряем время, стоя в очередях, ожидая заказа в кафе, ответа на телефонный звонок, опоздавшего гостя или хозяина кабинета. Мы отдыхаем между различными задачами, мы делаем перерывы. Если сложить всю пустоту нашего дня, то можно насчитать несколько дополнительных часов. Давайте теперь определимся, что это за кирпичики.



Чем я заполняю пустоты, какими необременительными задачами?

1 Я развиваю память. Во время движения по кабинетам, коридорам, улицам, в лифтах считаю устно — перемножаю двухзначные или трехзначные числа, числа в номерах телефонов на рекламных плакатах. Таким образом, голова учится удерживать в памяти несколько чисел. Пока у меня хорошо и без ошибок получается с двухзначными, или перемножать двухзначное и трехзначное число.

2 Я развиваю внимательность. В течение дня неожиданно задаю себе вопрос: «Сколько?» Деревьев на левой стороне улицы, столиков в кафе, спиц у автомобильного диска, светильников в кабинете — чего угодно. Важно выбрать и на скорость зафиксировать количество объектов. Таким образом развивается способность обращать внимание на детали и запоминать их.

3 Я развиваю физические способности. Во время ожидания тренируюсь с помощью статических нагрузок — сокращаю и расслабляю заданные группы мышц. Напряг, сосчитал до 10-20-30, расслабил. Никто из людей в очереди к чиновнику не заметит, как вы прокачиваете пресс. Или делаете упражнение Кегеля:

Часть наших дел позволяет нам взять дополнительную нагрузку. Например, во время готовки никто не мешает нам сделать шаг от плиты и 10-20-30 раз присесть. Во время пробуждения можно выполнять упражнения зарядки в положении «лежка».

4 Я развиваю мелкую моторику. В пробках, в транспорте я «прокачиваю» пальцы рук (особенно мизинцы) и растягиваю их — очень полезно для слепой печати. Сожмите кулак, а затем выпрямляйте и сгибайте мизинцы, оставляя остальные пальцы в кулаке. Сколько раз получится? Вообще, машина — замечательный тренажер. В пробках можно выдумать десяток упражнений для спины, шеи, предплечий, запястий и пресса, главное захотеть.

5 Я тренирую способность излагать мысли и ставить задачи. В пробках в машине я надиктовываю свои соображения на диктофон, практикую аудиоформат фрирайтинга. А если установить на смартфон приложение для расшифровки аудио, то в пробках рождаются посты для блога и тексты писем.

6 Я тренирую дикцию и голос. Диктофон в смартфоне позволяет записать голос, прослушать себя, внести корректировки и записать снова. Так повторять до тех пор, пока свой голос, его интонации не понравятся самому себе.

7 Я учу английские слова. Для смартфонов существует множество приложений, помогающих загружать в память новые слова. Совершенно необязательно английские, можно выучить новые слова на русском языке, или вообще — правила русского языка. Это можно делать вообще где угодно — в машине, в очереди, в кафе, за обедом, в лифте. Если вам кажется, что лифт — это слишком быстро, выйдите из него и отправляйтесь пешком по лестнице.

8 Я тренирую скорочтение, тоже с помощью приложений на планшете — для развития периферического зрения, для развития памяти. Это можно делать за обедом (пока ждешь свой заказ) или во время отдыха после ужина.

Главное — захотеть увидеть пустоту, использовать армейские принципы рациональной укладки. Если правильно подойти к вопросу, то пустоты можно заполнить небольшими кирпичиками, из которых сложится результативный день.

Что именно делать?

Для меня ответ подсказан Стивеном Кови — есть четыре базовых потребности, удовлетворяя которые, человек чувствует себя хорошо. Это физическое здоровье, положительные эмоции от социальных связей, развитие интеллекта (навыков) и развитие внутренних ценностей. Каждая из потребностей может развиваться только эволюционно.



При этом, потерять достигнутое мы можем как эволюционно (не замечая изменений, пока не станет слишком поздно), так и революционно — раз и навсегда.

Каждый сам решает, какая из сфер у него «провисает»: здоровье, коммуникации, интеллект или внутреннее самоопределение. После этого остается только уделить внимание проблемному участку. Но что делать, если все участки проблемные и выравнивать нужно все и сразу? Можно объединить несколько сфер в одном занятии сразу. Примеры из жизни?

Пожалуйста:

1 Упражнения на внимательность можно объединить с развитием коммуникаций в семье. У нас есть такая игра. Когда мы приходим в новое место, мы даем друг другу несколько минут, а потом задаем вопросы: «Сколько женщин в этом кафе? Какого цвета футболка у бармена? Сколько цветков на окне? Что нарисовано на средней картине? Сколько автомобилей на стоянке?» Вот вам и общение, и развитие интеллекта. Вообще, совместные игры — это очень интересная тема, но об этом поговорим в следующем номере.

2 Физические упражнения легко объединяются с интеллектуальными. Например, я «прокачиваю» устный счет, пока поднимаюсь по лестнице, или во время спортивных упражнений, выполняемых «на автомате».

3 Внутренние принципы хорошо развивать вместе с семьей. У нас есть вечерняя традиция — вспоминать по очереди за ужином, чем хорошим запомнился этот день. Тренируется способность видеть хорошее, и тема для общения замечательная, позволяющая развивать разговор в самых разных направлениях.

4 Рабочий навык — дикцию можно развить с пользой для отношений. Уже лет 6 или 7 я каждый вечер читаю вслух сыну. 10-15 минут чтения вслух «разными голосами» способствуют и овладению голосом, и укреплению связей с сыном.

Как заставить себя?

Очень просто — заставлять себя не нужно. Если мы делаем что-то через силу, то сами начинаем сопротивляться. Чем сложнее задание, тем сильнее сопротивление.

Полезные мелочи — вопрос привычки. Чтобы выработать в себе полезную привычку, сначала необходимо научиться развивать привычки в принципе.

Начинайте с малого. Со способности делать что-то регулярно, что-то необременительное. Например, приучите себя улыбаться утром своему отражению в зеркале. Это ведь не требует от вас значительных затрат времени или усилий. Так просто — улыбнуться, но каждый день. Сможете улыбнуться себе 30 дней подряд? Тогда не заметите, как это станет естественным приветствием самому себе.

После этого можно начинать усложнять. Могу рассказать, какие привычки я культивировал в себе.

1 Улыбка в зеркало по утрам. Советую то, что делаю сам :) Начните — это легко! Потом поймете, что привычку вырабатывать просто и перейдете к более сложным действиям.

2 Разминка в постели после пробуждения. Начинал с того, что вращал стопы ног — 15 раз в одну сторону, 15 раз в другую. Потом добавил подъемы колена, по 10 раз. Потом — упражнение «кошка», продольные отжимания. Потом — прогибы. Сейчас я не встаю с постели, не сделав 30 подъемов на пресс.

3 Простая привычка — подойти к окну, открыть, вдохнуть свежий воздух, окончательно проснуться. Совершенно не сложно, но помогает и пробудиться, и утренний ритуал создать.

4 Зарядка по утрам. Формы были всякие: пробежка, разминка, бассейн. Окончательную привычку мне привил 100-дневный воркаут Руслана Дудника. После него я стал делать тройку упражнений «подтягивания-приседания-отжимания» каждый день.

5 Гигиенические процедуры для нас являются вполне естественными, но и в них можно вносить «апгрейды». Мне нужно было научиться регулярно пользоваться зубной нитью — тоже вопрос привычки.

6 После такой простой процедуры с зубной нитью было проще усовершенствовать душ. Теперь он представляет собой контрастный душ до ледяного. Конечно, с бассейном по утрам это проще, но и без бассейна это прекрасный финал для утренней зарядки.

7 Ежедневные публикации в блоге по утрам. Сейчас у меня происходит переосмысление блога и я практически не пишу в него, но с января 2009 по январь 2014 года я писал в блог каждый будний день, даже в отпуске. Хотите — проверьте.

Если вы сможете выработать навык создания привычек, то любые систематичные действия вы будете делать легко и непринужденно. Вы сможете сделать их естественной частью своего поведения.

Бонус для мотивации.

Эволюционные достижения «пропитывают» нас насквозь. Если мы приобрели какое-то качество «эволюционным» способом, то нужно очень постараться, чтобы его потерять. Нам остается только поддерживать приобретенный навык, что требует совсем незначительных усилий.

И вот еще что важно. Или ты сам будешь заставлять себя делать полезные вещи каждый день по чуть-чуть, или в один прекрасный день жизнь тебя заставит сделать это разом. И не факт, что у тебя это получится, поэтому начинать лучше прямо сегодня!

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



Елена Асанова

www

f

tw

in

Жи

Руководитель проекта [Bigtomorrow.ru](#). Увлеченный исследователь людей, мест и явлений. Помогает развивать и продвигать бизнес на основе личного бренда.

[к содержанию](#)

Как спортивные успехи трансформировать в жизненные

Рассуждения на тему, как спорт меняет жизнь, закаляет характер, долго оставались для меня просто рассуждениями. От спортсменов я шарахалась, они были слишком «заточенными» на спорт и ничего более. В среде привычных для себя менеджеров-предпринимателей и прочих белых воротничков явных подтверждений этому тезису не видела. До тех пор пока не познакомилась с Юлей Толкачёвой. Она единственная сумела показать и доказать это утверждение для меня. Утверждение, которое в моей голове потихоньку начинает превращаться в аксиому. Но я точно знаю, что вокруг меня еще очень много людей, для которых это пока просто слова. Именно для них — наша подборка историй.



Юлия Толкачёва

f

Персональный фитнес-коуч.
Чемпионка мира, мастер спорта
международного класса по карате.
Специалист по физической
реабилитации.

Юля: история о себе

Спортсменкой я была с детства, еще у мамы в животе, поэтому образ жизни, связанный с постоянными тренировками, преодолением себя, беспрекословным подчинением тренеру — абсолютно привычен для меня. К 18 годам я уже была чемпионкой мира по карате, училась в Академии Физической Культуры на специальности «физическая реабилитация» и готовилась защищать диплом.

В 2004 году на показательных выступлениях по карате со мной произошел несчастный случай. Мы показывали технику тамэсивари (ломание о тело деревянных шестов порядка 7-8 см в диаметре) — я стояла в специальной стойке, а мой партнер ломал о меня двухметровый шест в различных позициях. Здесь есть тонкость: шест нужно направлять сквозь тело, очень мощно, доверяя партнеру в том, что он сумеет принять правильное положение, собрать энергию духа и тела так, что шест сломается, а не повредит ему. Когда напарник нанес удары шестом по ногам и рукам, все прошло хорошо; а вот шест, удар которым пришелся по мышцам спины, оказался бракованным, да и партнер в последний момент испугался и замедлил движение удара. В итоге, с сильным сотрясением и надрывом позвоночника меня увезли на скорой. Случайности, к сожалению, происходят как в спорте, так и в жизни.

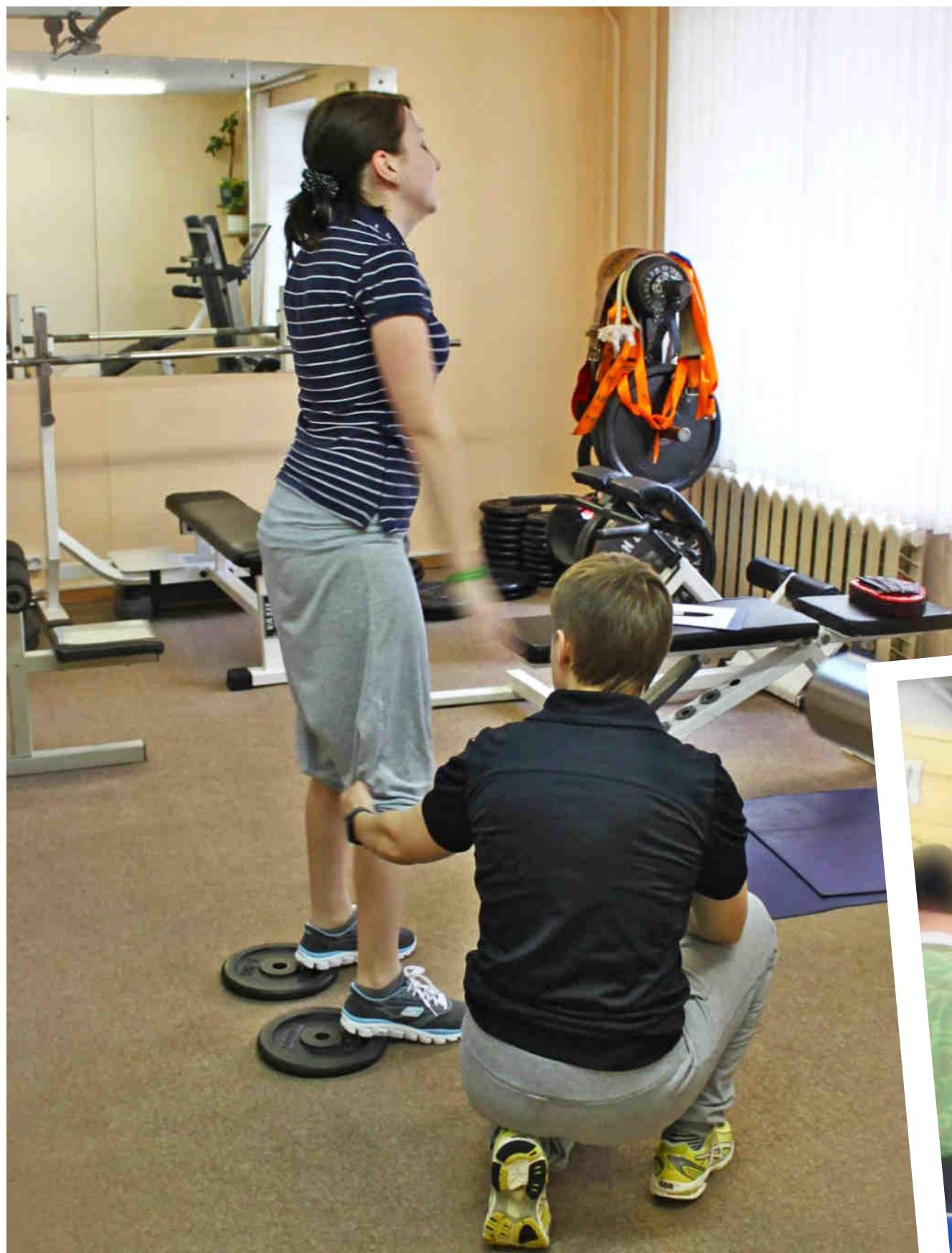
Вскоре после травмы у меня начали отказывать ноги. Сначала я не смогла вставать на одну, потом на другую. Меня возили по разным клиникам, обследовали, назначили мешок лекарств. Я выполняла все рекомендации, но лучше не становилось. Боли были сильные, я валялась дома и все сильнее увязала в отчаянии. Ну, представьте ситуацию: молодая девушка, только-только спорт пошел, я стала чемпионкой мира, занялась капоэйрой, впереди защита диплома и сдача «госов», личная жизнь, и тут — бац — ты не ходишь. И тебя все время как на волнах качает: ты то уверена, что все будет хорошо; то врачи начинают осторожно говорить, что, возможно, ты никогда уже не встанешь на ноги, и вера исчезает. В эти моменты жалость к себе просто зашкаливает. Периоды отчаяния становятся все длиннее и сильнее, и ты можешь начать с этим мириться. А если смирился — то проиграл. Без вариантов.

И тогда я сказала себе, что так жить нельзя, что я просто обязана встать на ноги ради моего будущего. Я начала регулярно упражняться. Нашла прекрасного травматолога, который дал мне

комплекс древних йоговских упражнений для восстановления позвоночника, перестала пить все эти жуткие лекарства, несмотря на боль, принимала только витамины и органические добавки. Конечно, много не получалось, в некоторых асанах я через пару секунд теряла сознание; какие-то движения не давались вовсе. Временами у меня были ужасные истерики. Но в какой-то момент желание жить нормальной жизнью стало больше, чем мое тело.

Не важно, будут результаты или нет, но вот так, как сейчас, я жить не могу, поэтому я буду просто упражняться и верить. Думаю, все, кто оказывались в такой ситуации, в определенный момент должны были принять решение: и именно от него зависит, что ты будешь делать потом каждый день, как ты будешь это делать, с каким намерением и какие получишь результаты. На самом деле, это даже не правило выздоравливания, это правило жизни. И после того, как я заставила себя безоговорочно поверить в лучшее, приняла решение и начала заниматься, за 3 месяца я встала на ноги и начала ходить.







Что интересно: прямо перед травмой я отправила свое резюме в World Class, так как хотела работать в элитной фитнес-компании, решать интересные задачи и пополнять свой тренерский опыт. И как раз в августе, когда я начала вставать на ноги и ходить, они объявили кастинг тренеров по всей России для клубов Москвы. Из семидесяти претендентов отбирали только семь, причем всего троих (только мальчиков) — в престижный, только открывающийся клуб «Романов Двор». Я настолько хорошо провела показательные индивидуальные тренировки и сдала теорию, что меня вместо мальчика собирались брать в «Романов Двор». Но с небольшим условием — сдать необходимые физические нормативы. А я же не говорила, что у меня травма. В итоге, прямо с экзамена по общей физической подготовке меня на скорой увезли из клуба. Мне пришлось во всем признаться, рассказать о своем восстановлении и пообещать, что через год я все нормативы сдам, если они меня возьмут. Они поверили и взяли. Через год я все сдала.

После этой травмы я по-другому стала относиться к возможностям своего организма и такому понятию как «сила намерения». Я на ежечасном, ежедневном опыте прочувствовала, что значит верить в то, чего в принципе нет и не факт, что это будет.

Самое сложное — поселить у себя в голове, душе и сердце дикой силы намерение, что ты должен встать на ноги. И продолжать в это верить, даже если у тебя нет никаких реальных доказательств эффективности предпринимаемых тобою действий. День за днем ничего не менялось, порой становилось даже хуже, но если я внутри себя все равно выбирала «верить», то эти временные спады в самочувствии проживались по-другому. Конечно, до травмы я уже была чемпионкой мира и знала, насколько велики возможности тела, но именно этот опыт реально показал мне, что они безграничны, что разум может заставить тело сделать все, что хочешь, и быть таким, как ты хочешь. Воля разума существует, ее можно тренировать и улучшать. Ведь я всего за год смогла подготовиться к серьезному спортивному тесту Купера, когда нужно за 12 минут пробежать 2,3 км, а мне вначале и ходить-то было больно. Но я не жалею ни о чем. Наверное, это испытание было мне нужно.

После травмы я по-другому стала относиться к возможностям своего организма и такому понятию как «сила намерения».

За время восстановления я протестировала сотню различных упражнений для укрепления спины и ног и сформировала собственный реабилитационный комплекс для восстановления позвоночника. Моя теоретическая институтская база превратилась в ценнейший практический опыт. Сейчас я даже благодарна за то, что со мной произошло, поскольку, работая с людьми, точно знаю, какие сомнения и трудности они испытывают, могу их поддержать в стремлении к своим целям, поскольку все реально.



Кирилл: спорт и трансформация личности

У меня занимаются разные люди, но это, наверное, одна из самых показательных историй о том, как посредством занятий спортом можно развить в себе необходимые для успешной и счастливой жизни качества характера. Как перейти от теории к действиям. Как развить в себе силу воли, уверенность в себе, дисциплину, настойчивость и терпение.

Кирилл не производил впечатления: щупленький, с горбатой спиной, животиком, с плохим зрением — обычный офисный труженик. Пришел он без большого запроса, так, за компанию с ребятами. Основная цель была — укрепить спину, да и вообще попробовать, что такое спорт, так как он никогда раньше ничем не занимался. Я разработала программу, которая включала в себя все, от упражнений до питания и режима. Поначалу просто укрепляли мышцы, связки и сухожилия, тренировали сердце и сосуды, восстанавливали спину. А как окреп, начали переходить к серьезным силовым нагрузкам. Где-то через 3 месяца регулярных занятий он начал испытывать кайф от того, что чувствовал свое тело и мог управлять им, что оно обрело форму. А через 2 года занятий его было не узнать: мы вылечили все болячки, выпрямили спину, зрение стабилизировалось, тело обрело красивый мужской рельеф. Но самое главное — занятия оказали на него сильное влияние как на личность. Именно спорт помог ему почувствовать себя настоящим мужчиной, создателем, ощутить ответственность за свою жизнь.

Я давно заметила, что спорт неожиданным образом помогает лучше понять самого себя. Например, Кирилл в процессе занятий много рассказывал о своей работе в IT-сфере, о том, что она его уже не вдохновляет, что он хотел бы большего и может достичь большего, но он ленился, не верит и нет какой-то сильной мотивации. И потихоньку, разговаривая, мы стали нащупывать направление, в котором ему было бы интересно развиваться. А поскольку спорт параллельно развивал в нем и личностные качества, то ему было несложно начать воплощать свое видение в жизнь.

Я давно заметила, что спорт неожиданным образом помогает лучше понять самого себя.

Вначале он был очень не уверен в себе, не верил, что будет интересен девушкам, что стоит выдвигать какие-то предложения на работе, и его будут слушать. Кирилл в начале и в конце работы — это два разных человека. С другой осанкой, походкой, взглядом, интонациями. Он стал по-другому говорить о своих целях, стал верить в то, что может что-то создать. В итоге он начал собственный бизнес в IT-сфере и сейчас процветает. Женился, родил двоих детей и по-прежнему фанат спорта. Как сказал сам Кирилл, «если бы я не попробовал окунуться в спорт, я вообще, возможно, не смог бы достичь успеха за такой короткий срок, как в профессиональной, так и в личной жизни».

Юрий: марафон 42 км за полгода

Спорт — это не только воспитание себя. Это еще и реализация своих спортивных амбиций. Многим в процессе построения карьеры или бизнеса не до спорта, и вообще ни до чего. Вот когда они добиваются успеха в профессиональной области, появляется немного времени для себя, для того, чтобы заняться тем, что они давно откладывали. Кто-то занимается бегом, кто-то плаванием или экзотическими видами спорта, кто-то решается на триатлон. В бизнесе для таких людей еще есть, конечно, вызовы, но они понятны и довольно предсказуемы, а им хочется ставить перед собой новые планки, причем такие, до которых трудно тянуться. Спорт дает им такие возможности. Здесь есть люди, которые могут гораздо больше, чем они, и тогда у них появляется и азарт, и желание победить, стать чемпионом и в этой сфере. Чемпионами, они, может, и не становятся, но серьезных результатов, достойных восхищения, часто добиваются.

Для таких людей спорт — это та область, где нужно опять преодолевать себя, шагать за грань невозможного, с каждым новым мини-результатом бросать себе новый вызов. Что удивительно: многие мои клиенты жалуются на ощущение некоего «потолка» в бизнесе или карьере. Но через некоторое время после того, как они начинают заниматься спортом, чувствуют вкус новых достижений, они неожиданно пробивают этот потолок, выходят на новый уровень в своем деле. Это взаимосвязанные вещи, которые работают и на физическом уровне, и на уровне психоэмоциональных реакций. Никакой опыт не отделим от эмоций и физических реакций. Проживая через тело спортивные успехи, напряжение, сверхусилия и победы, человек запоминает эти ощущения. Он может их воспроизводить и в других ситуациях, не связанных со спортом.

Могу проиллюстрировать это утверждение историей Юрия, который давно мечтал бегать марафоны, но все никак не мог найти время на подготовку к ним, начинал пару раз тренироваться, но бросал. В качестве планки он поставил себе подготовку к марафону в Хельсинки за полгода. Он был в неплохой форме, в основном, благодаря генетике и худощавому телосложению, но испытывал проблемы с коленями и спиной.

Самое важное в моей работе — это завоевать доверие человека, который к тебе обратился. А для него, безусловно, самое сложное — это начать безоговорочно доверять тренеру.

Никакой опыт не отделим от эмоций и физических реакций. Проживая через тело спортивные успехи, напряжение, сверхусилия и победы, человек запоминает эти ощущения. Он может их воспроизводить и в других ситуациях, не связанных со спортом.

У того же Юрия уже был негативный опыт работы с тренерами, закончившийся воспалением коленных суставов и перегрузкой спины в результате неправильной техники бега и планирования нагрузок. И ему пришлось учиться доверять мне как тренеру и как партнеру, а это, кстати, очень важный навык в жизни и бизнесе. Если вы сделали выбор в пользу какого-то человека, нужно уметь построить с ним партнерские отношения, нужно научиться доверять и иногда идти вслепую, полагаясь только на партнера. Причем, я не занималась с ним индивидуальными тренировками. Просто провела консультацию, расписала программу и была все время на связи — он отчитывался мне о своих результатах, консультировался, если возникали вопросы. Я считаю, что первые шаги нужно делать с помощью профессионала, чтобы он сделал вам все правильно, а дальше, если хватит воли и упорства, вполне можно идти самому, консультируясь при необходимости.

В общем, марафон он пробежал, и пробежал легко. Но результат он получил не только в спорте, поменялся сам подход к жизни. Его характер и тот образ жизни, что он вел прежде, не могли привести его туда, куда звали амбиции. А амбиции у него были серьезные. У него уже были хорошие результаты в бизнесе, но, как он сам признавался, они дались ему легко, а значительных усилий он делать не привык. А вот уже для следующего рывка в бизнесе требовались именно усилия и совсем другие личностные качества. Подготовка к марафону помогла ему воспитать в себе дисциплину, терпение и смелость выходить за зону комфорта. Каждый день я делаю то, что я запланировал. А зачем я это делаю? Для того, чтобы в итоге достичь того, чего очень хочу, и если я этого делать не буду, я к своей мечте не приду. Конечно, ему было очень трудно. В процессе подготовки он срывался, пропускал тренировки, не выдерживал режим, не делал какие-то важные упражнения. Но вновь возвращался и брался за дело. Я думаю, здесь важную роль сыграла поддержка: когда ты один, справиться со срывами трудно. Когда за тобой стоит тренер-партнер или партнер по спорту, ты уже не один, тебе нельзя их подвести, они на тебя рассчитывают, идут к цели вместе с тобой.

И еще важная вещь: спорт учит преодолевать свои страхи. Страх пробежать еще 100 м — а вдруг колени заболят? Страх провести еще серию подходов — а вдруг спина не выдержит? Это неправильная любовь и трепет по отношению к себе. Безусловно, программа тренировок должна быть подобрана индивидуально, с учетом всех особенностей организма. И если ты будешь доверять этой программе и научишься преодолевать такие приступы опеки своего тела, только тогда ты сможешь удивиться тем результатам, которые твое тело может выдать.

Как отметил сам Юра: «После активных занятий я стал успевать в 10 раз больше, чем делал до этого: прибавились силы и энергия, стал более четко организовывать свой день. И еще стал увереннее рисковать: иди туда, где некомфортно, правильно оценивать свои силы и добиваться результатов».

Александр: марафон в темноте



Идея проекта «Марафон в темноте» возникла после посещения семинара, который проводила международная ассоциация Blaze Sport, курирующая параолимпийский спорт во всем мире. Они показывали видеозаписи того, как организованы поддержка и занятия спортом для людей



с ограниченными возможностями за рубежом, как оборудованы залы, какие соревнования проводятся. И меня это зацепило. Стала думать, что я, как тренер, могу сделать, чтобы такие же вещи стали реальностью в нашей стране? Както, смотря американский Ironman, я наткнулась на репортаж о tandemе двух спортсменов: зрячего и незрячего, которые сумели пройти все испытания и финишировать. А это, на минуточку, 3800 м плавания в открытой воде, 180 км веломарафона и 42 км бега, и все без остановки на отдых. Журналист показывал их историю как бы изнутри, с точки зрения личности: что чувствовал зрячий партнер, что — незрячий, с какими проблемами они оба сталкивались, как они с нимиправлялись, как невозможно было сдаться, если партнер так вкладывается в результат, и как эти соревнования изменили их жизнь.

Я подумала, что я тоже, как тренер, могу взять обычного слепого парня, который мечтает пробежать классический марафон 42 км, и подготовить его с нуля к марафону. Написала об этом пост в соцсетях. Этот пост увидела и распространяла по своим подписчикам компания «Диалог в темноте», которая работает с незрячими людьми. И мне позвонил Саша. Конечно, я искала партнера в Москве, а он оказался в Омске, но не отказываться же из-за этого парню :))

Самым важным для меня было, чтобы для Саши марафон был мечтой, чтобы у него была сильная мотивация, и он не спасовал перед трудностями. Я уверена, что найду способы, как поддержать и довести до финала, но для него это должно быть так же важно, как и для меня. Наверное, нас Вселенная соединила. У него эта мечта зародилась еще в 2005 году, и он везде искал себе тренера. Искал в Омске, обращался в Параолимпийский комитет, даже в обычные клубы, но от него все отмахивались, мол, что за блажь. Он перестал искать, уже почти смирился, и вдруг совершенно случайно — мое письмо.

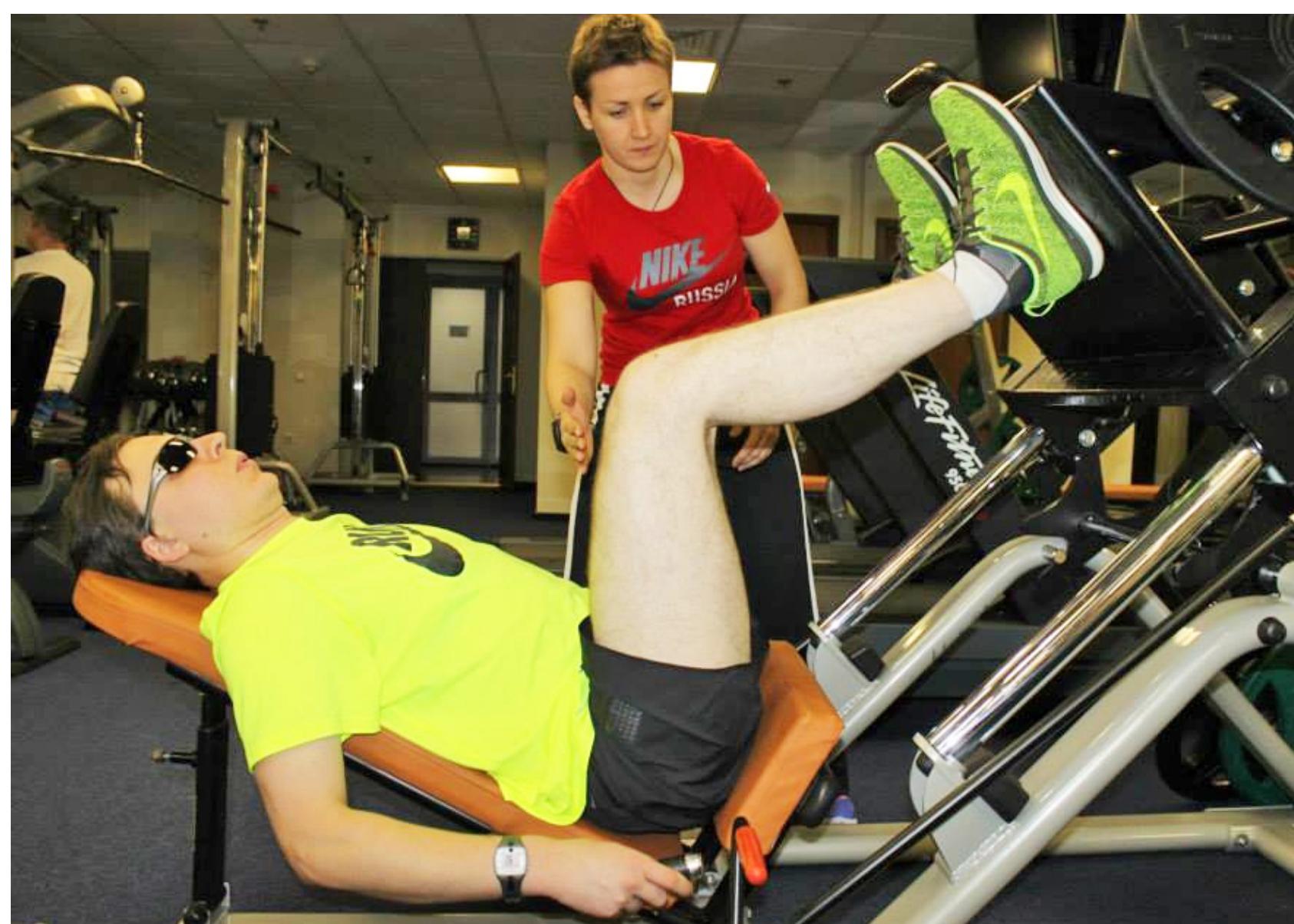
Мы обо всем договорились по телефону, и в декабре 2013 года он первый раз приехал в Москву. Мы прошли все необходимые тесты, все врачи в физкультурном диспансере, включая окулиста, дали нам допуск к занятиям. Приобрели экипировку, начали первые тренировки.

Но главной сложностью стали не организационные трудности, а психологические. У человека, особенно если он инвалид с детства, особая психология и особые отношения с окружающим миром. Простые и очевидные для меня вещи для него были чем-то из ряда вон выходящим. Помню, Саша как-то заявил, что в его жизни не раз случалось, что он что-то начинал, а потом бросал, столкнувшись с труднопреодолимыми препятствиями. Я, естественно, среагировала: мол, если это так, зачем мы все это затеваем — у нас же тоже трудности будут, есть ли смысл начинать? Тут он тоже психанул: раз не имеет смысла, то сворачиваемся, я улетаю. Тогда я замяла разговор, хотя больше всего на свете хотелось ему врезать. Проделана такая работа, столько людей вовлечено: скидывались деньгами, помогали, — и тут на тебе, такие заявления.

Я проглотила это и стала думать: если бы я была на его месте, у меня была бы такая-то ситуация с родителями, такой-то опыт в жизни, как бы я себя повела? И поняла, что проблема заключается в том, что в его жизни до нашего проекта никогда не было такой масштабной поддержки и веры в него — у него просто нет такого опыта. Он выдает привычную реакцию на как бы похожую ситуацию, но ситуация-то уже другая!

Возможно, он услышал в моем голосе что-то, что заставило его задуматься: если он не потянет, от него опять откажутся и лишат его поддержки. Я улучила момент и поговорила с Сашей по душам, рассказала обо всем, что я почувствовала и подумала. И он подтвердил мои догадки, сказав, что прежде никогда так много незнакомых людей не делали что-то ради его мечты, не работали вместе с ним, не верили в него, и он привык готовиться к худшему, что в какой-то момент наш проект схлопнется, нам это надоест, и все.

И я выдохнула. Поняла, с какими вещами мне самой нужно работать, где быть мудрее и сильнее, ведь это еще и мой огромный тренерский рост. И работа пошла. У нас прекрасные результаты. В декабре на первом тесте мы пробежали километр, у него был высокий пульс, он задыхался. Я составила программу, он регулярно мне по ней отчитывается, снимает видео. Второй раз мы встречались в феврале, он пробежал уже 8 км (это результат за зиму! В Омске!). За два месяца с километра до восьми. И это даже не максимум, на который он способен, просто я осторожничаю. Мы продолжаем тренировки, чтобы подготовиться к осеннему марафону в Москве.



Узнать
подробнее
о проекте
и поддержать
нас можно
здесь:



Мы всегда на связи!

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



Просто закрась этот день!

Сравнение собственных достижений с достижениями гуру в избранной вами области деятельности может не только мотивировать, но и парализовать прогресс. Мне удалось это преодолеть, но сначала я угодил в ловушку перфекционизма.



Павел Петров

f

Житель Украины, г. Донецк.
Мне 42 года. Работаю директором малого предприятия по продаже авиазапчастей. Третий год обучаюсь на заочном отделении Московского гештальт-института на гештальт-терапевта. Учусь, потому что интересно и хочется лучше разбираться в себе. Иногда бываю полезен и другим, надеюсь, в дальнейшем это будет чаще. Люблю читать: Ремарк, Чехов, книги по саморазвитию и деловая литература.

Светлая ностальгия по юности, когда я дни напролет не слезал с велосипеда, привела к тому, что в возрасте примерно лет сорока я решил снова оседлать двухколесного друга.

Память рисовала прекрасные поездки, чувство свободы и скорости, теплый ветерок, овевающий лицо... Время идет, и велосипеды со времен моей юности стали намного разнообразнее. Я погрузился в изучение предмета. Шоссейные велосипеды, горные, городские, комфортные, найнеры и т.д. Множество фирм с хорошей историей и своими особенностями.

Количество и тип передач — планетарная, кассетная, 8 и 9-скоростная, односкоростная... Типы тормозов и вилок. Шлем, перчатки с длинными пальцами, велоочки, проблесковый маячок сзади, ведь пассивная безопасность — это очень важно....

В результате долгого изучения я остановил выбор на городском велосипеде — мягкое седло, подседельный амортизатор, прямая посадка. Купив велосипед, я прямо из магазина поехал на нем домой (примерно 5 км). Вначале была мысль отвезти его на машине — вдруг не все навыки сразу вспомнятся, но я решил, что это будет нехорошее начало. Упал я первый раз примерно через километр, пытаясь запрыгнуть на высокий бордюр, но практически не ушибся. Полный энтузиазма, я катался и через день, и еще пару дней.

Потом я решил посмотреть, сколько и как нужно ездить, начал читать отчеты на форуме велосипедистов. Люди описывали свои поездки по 70, 100, 150 км, писали о скорости, каденсе, гидратации.

По велокомпьютеру я проезжал 7-10 км за одну поездку и довольно сильно уставал. До 70-100-150 км я был очень далеко, но подумал, что это только начало. Я решил увеличивать расстояние и скорость и со временем добиться подобных показателей — пусть не каждый день, но хотя бы как пиковых.

После этого я прочел о триатлонистах... 3 км вплавь, 180 (км!!!) на велосипеде и 42 км бегом. То есть после 180 км на велосипеде они еще и бегают!

К тому времени я с трудом проезжал 15 км. Я загрустил. Получается, мои результаты — ничто по сравнению с поездками таких велосипедистов. И речь даже не о чемпионах — таких велосипедистов тысячи.

Летом в дневное время для велосипеда довольно жарко. Кататься вечером намного приятнее и прохладнее. Но нужна хорошая велофара, а в веломагазинах ее не найти, потому что штука это довольно дорогая.

Я снова погрузился в чтение: форумы, обзоры велосвета, отзывы владельцев. Со второй попытки удалось купить вполне приличную фару на 700 люмен. Я стал ездить прохладными летними вечерами и даже ночью.

Но мысль о том, что мои 10-15 км ничтожны малы, не давала покоя. В то время, как «монстры велоспорта» описывали на форумах свои новые поездки и тренировки, я ничуть не приблизился к этим цифрам...

— Сколько вы проезжаете за сезон?

— 5000 км.

— Это фигня, я проехал 9000. А в велошколах 14-летние ездят по 15000-20000.



Читать такие диалоги, когда мой суммарный пробег за сезон едва-едва подбирался к цифре 900 км и значительного прогресса явно не обещал — это было не очень радостно.

К тому же выяснилась еще одна проблема: моя средняя скорость была невелика, и, чтобы проезжать больший километраж, мне приходилось тратить больше времени.

Плюс время на переодевание. Если у меня не было в запасе несколько свободных часов, я уже не выезжал. Выводить велосипед ради 3-5-километровой прогулки мне было стыдно. В результате я стал кататься еще реже.

На форумах часто обсуждались совместные «покатушки», и я решил принять участие в одной из них. Намечался пробег на 23 км в одну сторону — вполне посильная для меня дистанция. Думаю, я проехал бы и больше.

И вот место сбора, краткое знакомство с участниками, я — самый старший в группе и вдобавок новичок. Темп поездки обещали средний, «никого не бросаем, всех ждем». И мы поехали. Через 2-3 км выяснилось, что средняя скорость группы — 20-23 км/ч, моя же — 17-20. Разница небольшая, но каждые несколько километров группа ждала меня и парня, который ехал со мной, «чтоб я не оставался один». Причем я ехал на пределе своих возможностей, они же, наоборот, ждали — каждый терпел по-своему. Так мы ехали, ехали и, наконец, доехали. Покатавшись по прекрасным пригоркам, собрались в обратный путь. Тут я обнаружил, что мой велосипед потерял задний проблесковый маячок-габарит. К тому времени стемнело.

Помня о многих велосипедистах, погибших на трассе, я старался ехать по обочине. Это завалило мою скорость в плинтус. Парня, который ехал со мной, (они менялись по очереди) я попросил ехать вместе со всеми, сказав, что я догоню. Ему было со мной скучно, а мне было тяжело поспевать за ним. Когда группа скрылась в сумраке, я перестал за кем-то гнаться.

Расстояние было плевое — до города оставалось несколько километров. Я спешился и повел велосипед на подъем, нужна была передышка.

Единственный показатель, который я себе оставил (ну, такой уж я человек — не могу совсем без них), — это сам факт поездки.

По дороге увидел заправку, зашел купить водички — жизнь налаживалась! Я уже никуда не спешил. Неторопливо покатившись по обочине, я услышал звонок телефона: «Ты где?»

Оказывается, они снова ждали меня через несколько километров. Мне стало стыдно, что я так расслабился, и я опять наподдал. Мы приехали в город, еще немного покатались по улицам, заехали на уличные тренажеры — брусья и турники. Суммарный мой пробег в этот день составил 54 км, но я понял, что к поездкам в группе не готов, так как не тяну среднюю скорость.

Сразу скажу: ни одного упрека в свой адрес я не услышал, но ехать, зная, что тебя постоянно ждут десять человек и еще один плется с тобой, хотя хотел бы ехать с ними — это не для меня.

Я решил, что вернусь к групповым поездкам, когда подтяну среднюю скорость. Забегая вперед, скажу, что скорость я не подтянул и на покатушки больше не ездил. Я несколько раз публиковал на форуме предложения устроить велопрогулку в расслабленном темпе, но они никого не заинтересовали.

Все эти события привели к тому, что я начал терять к велосипеду интерес. В следующем сезоне (с весны по осень) я умудрился прокатиться всего четыре раза. С досады я даже думал продать велосипед и покончить со всем этим, но убытки при продаже получались настолько велики, что проще было оставить все, как есть. На велосипед я полностью «забил» и увлекся гиревым фитнесом — до следующего лета все равно было далеко.

И тут начинается самая интересная часть истории. Ее, как писали в баснях, «мораль». Дело в том, что с гиревым фитнесом стало происходить все то же самое — как по накатанной. Увлеченность, романтические ожидания, попытки узнать как можно больше о гилях, упражнениях, достижениях, методах тренировок. Сравнение своих показателей с показателями других, попытка их улучшить, малые и небыстрые результаты, скорость получения которых показывала, что приличных не добиться никогда, разочарование...

Через какое-то время я был обладателем шести прекрасных, правильных гилях и кучи знаний. Думаю, по количеству познаний о гилях я сгодился бы средним инструктором в зал гиревого фитнеса. Проблема была в одном — чувствуя мизерность своих результатов, я «охладел» и к гилям.

Я задумался: к чему я пришел?

У меня есть велосипед, на котором я не катаюсь, потому что у меня низкая средняя скорость. Я не могу и не хочу накатывать по несколько часов в день, чтобы обеспечить «приличный» пробег за сезон. Мне не с кем кататься.

У меня есть гири, с которыми мне никогда не поднять и третий юношеский в своей весовой категории. А уж по сравнению со спортсменами мои дела были просто ужасны.



Даже девушки легко «делают» меня (например, хрупкая и изящная чемпионка России Ксения Дедюхина, поднимающая в рывке раз в десять больше). Я утешал себя, что у меня, наверное, больше жим лежа, и вообще, спортсмены «заточены» только на движения своего вида спорта и т.д. Но что-то мне не утешалось :)

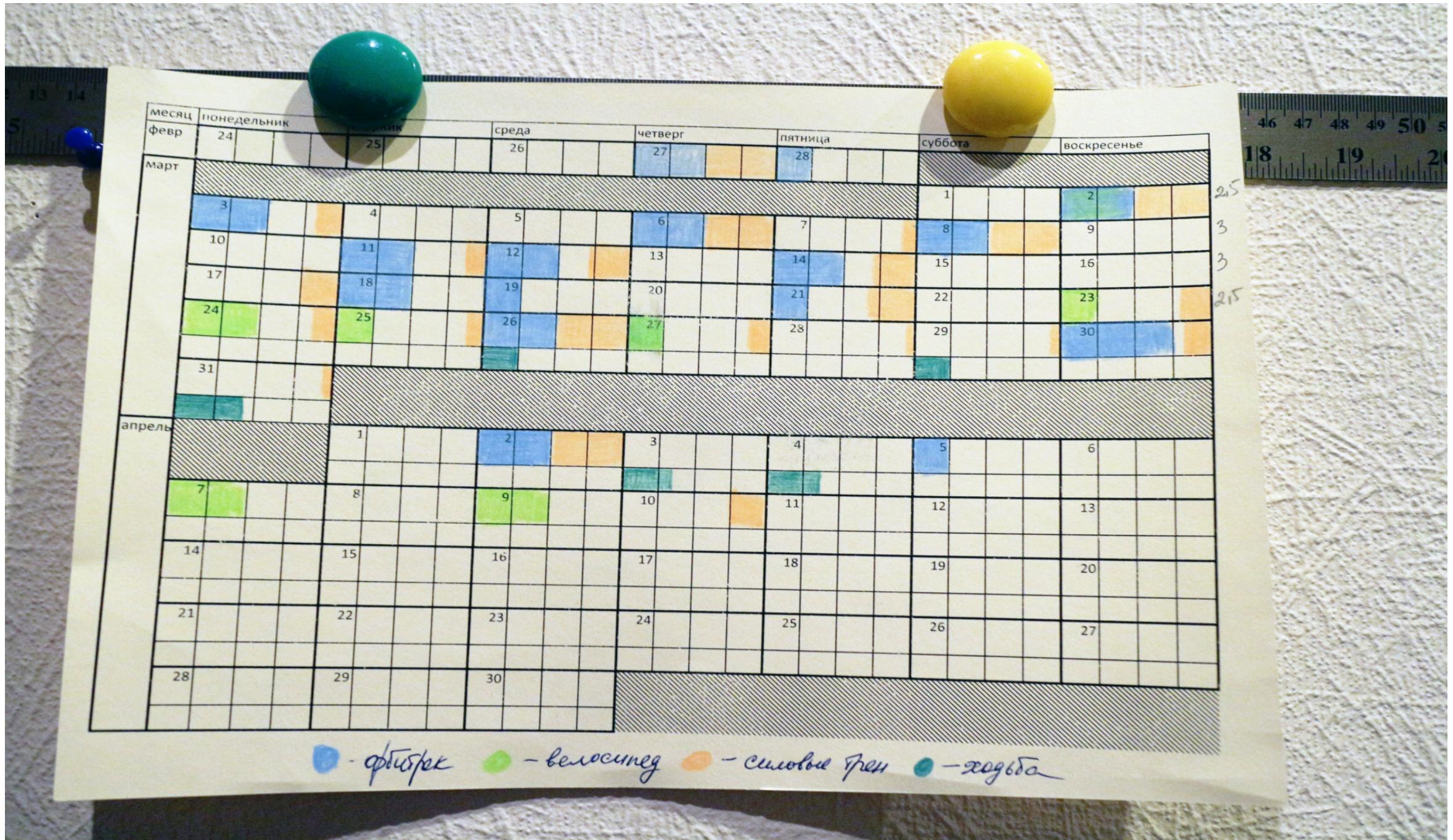
После этого я на какое-то время забросил и фитнес, и форумы, оставив из физнагрузки одни пешие прогулки. Наступила весна, и мне захотелось просто прокатиться на велосипеде.

Тут уж я решил больше не попадаться в привычную ловушку! Никаких форумов, сравнений, показателей. Единственный показатель, который я себе оставил (ну, такой уж я человек — не могу совсем без них), — это сам факт поездки.

Я быстренько набросал себе в Excel красивый календарь на три месяца, повесил его на стену и закрашивал цветным карандашом те дни, в которые удавалось прокатиться. То есть мой результат — как можно больше закрашенных дней.

Я ездил медленно и быстро, много или мало — но я вновь стал получать удовольствие от езды, от движения, от того, как ветерок ласково обдувает на спуске... Иногда я ездил и в дождь, и в прохладную погоду, и это все равно было приятно.

Теперь физкультура и здоровый образ жизни — это семейное хобби, а не гонка за лидером



Я больше не сравнивал свои достижения и показатели и ни к чему особо не стремился. В результате вместо четырех поездок в прошлый сезон, в этом мне удалось выехать более шестидесяти раз!

Наверное, у меня был маленький километраж и низкая средняя скорость — но это меня больше не волновало. В конце сезона я с некоторым удивлением осознал, что, не стремясь добиться кучи показателей, оставил лишь контроль за частотой тренировок, и то не чрезмерный — я добился намного большего. Прекрасно покатался летом, укрепил мышцы и здоровье и не потерял желание делать это дальше. Хорошо, что я не продал велосипед!

Потом я попробовал по этому же принципу заниматься с тяжестями — и дело тоже потихоньку сдвинулось с места. В календаре тренировки с тяжестями я отмечаю другим цветом. Задача та же — закрашивать дни почаще. Других задач нет.

Надеюсь, что людям, которые, как и я, впадают в перфекционизм, а потом страдают из-за этого, поможет моя история.

P.S.

Этот текст я написал тем же способом. Сначала написал тезисы, потом план, потом его переписал, потом подкорректировал тезисы... Потом решил, что надо почитать подобные статьи, чтобы понять, как они пишутся, чтобы подкорректировать свою. И, может быть, стоит еще написать пару пробных заметок для себя...

И тут я почувствовал, что никакой статьи я так никогда не напишу. Сначала я постараюсь глубоко вникнуть в вопрос, потом меня отвлекут неизбежные жизненные заботы и невзгоды, потом я буду вникать опять, потом начну подсознательно всего этого избегать, как тяжелой и неподъемной для меня задачи.

Поэтому я подсоединил к Ipad клавиатуру Logitech, открыл IA Writer, и дело пошло. Признаться, оно бы пошло и без Ipad и IA Writer-а, ручкой на бумаге я бы тоже справился. Но у этой программы такой приятный шрифт...

Желаю всем удачи и удовольствия от процесса, а не только от результата!

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

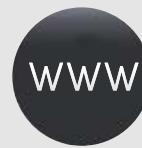


Гани Султанов

Инженер, блогер.
Один из основателей
интернет-журнала
Synderesis.ru



Мэтт Фрейзер



Бегун-вегетарианец.
Он ведет блог о том,
как питание растительной
пищей может помочь сбросить
вес, повысить выносливость
и улучшить ваши беговые
результаты. Его блог берет
начало в 2009 году, после того
как Мэтт квалифицировался
на Бостонский марафон.
Статьи Мэтта представлены
в таких изданиях как
The New York Times, Competitor,
Zen Habits, Trail Runner.

**«Я решил, что терять
больше нечего.
И стал вегетарианцем»**

КНИГИ

- ⑧ **No Meat Athlete: Run on Plants and Discover Your Fittest, Fastest, Happiest Self**
- ⑧ **The Vegetarian Guide to Your First Half Marathon**
- ⑧ **The Vegetarian Guide to Your First Marathon**

— Существует множество историй того, почему люди переключились на вегетарианство. Расскажи, как ты решил совместить бег и вегетарианское питание?

— Годами я тренировался, чтобы уменьшить время пробежки своего марафона до 3 часов 10 минут, чтобы я смог пройти квалификацию на Бостонский марафон. Когда я был всего лишь в 10 минутах от этого, я почувствовал этическую необходимость стать вегетарианцем. Но, как и многие люди, я думал, что, занимаясь бегом, нельзя стать вегетарианцем. Ведь если я откажусь от протеина, я не буду получать достаточно калорий, чтобы восстанавливаться после тренировок, и это поставит крест на моих попытках квалифицироваться на Бостонский марафон.

Но, как я ни старался, добиться прогресса в тренировках не получалось. Вдобавок я получил еще одну травму и решил, что терять больше нечего. Я перешел на вегетарианство.

К моему удивлению, я не стал медленнее или слабее — я стал сильнее, и спустя всего лишь 6 месяцев своего вегетарианства я пробежал марафон за 3:09 и был квалифицирован на Бостонский марафон!

— Был ли у тебя какой-либо переходный период, после того как ты перестал употреблять мясо? Ты колебался или чувствовал желание все бросить? Когда ты начал чувствовать преимущества нового подхода к питанию?

— Нет, я никогда не чувствовал необходимости снова есть мясо, как и потребности в молочных продуктах или яйцах, когда стал веганом (это слу-

чилось примерно через два года после того, как я отказался от мяса). Я думаю, причина в том, что я переходил на этот режим постепенно: вначале я перестал употреблять красное мясо, затем исключил курицу и другую птицу, и, в конце концов, рыбу. Постепенный переход дал мне шанс адаптироваться к каждому новому шагу и сводил к минимуму страстное желание съесть что-то.

Самое большое преимущество, которое я обнаружил в этом питании (помимо доводов этики) — это энергия, которую я ощущаю. Я чувствую себя лучше сразу же после приема пищи. После того, как я перешел на питание, которое практически полностью состоит из цельных продуктов (или прошедших минимальную обработку), я действительно лучше сплю, и меня никогда не тянет вздремнуть после обеда.

— Какой лучший способ стать приверженцем растительной диеты? И что делать, если у тебя нет некоторых фруктов и овощей? С чего начать свой путь к вегетарианству?

— Мне больше нравится постепенный подход. Перестаньте есть вначале четвероногих животных. Как только вы привыкнете к этому, перестаньте есть двуногих животных. И, наконец, перестаньте есть рыбу. Наметьте конечную дату каждой новой фазы: скажем через 10 или 30 дней. Дайте себе обещание придерживаться плана в течение этого времени. Как только период закончится, вы сможете заново оценить свое самочувствие и то, как вы прошли через этот этап. Нет ничего страшного, если вы не готовы идти дальше. Но если вы готовы — это здорово!

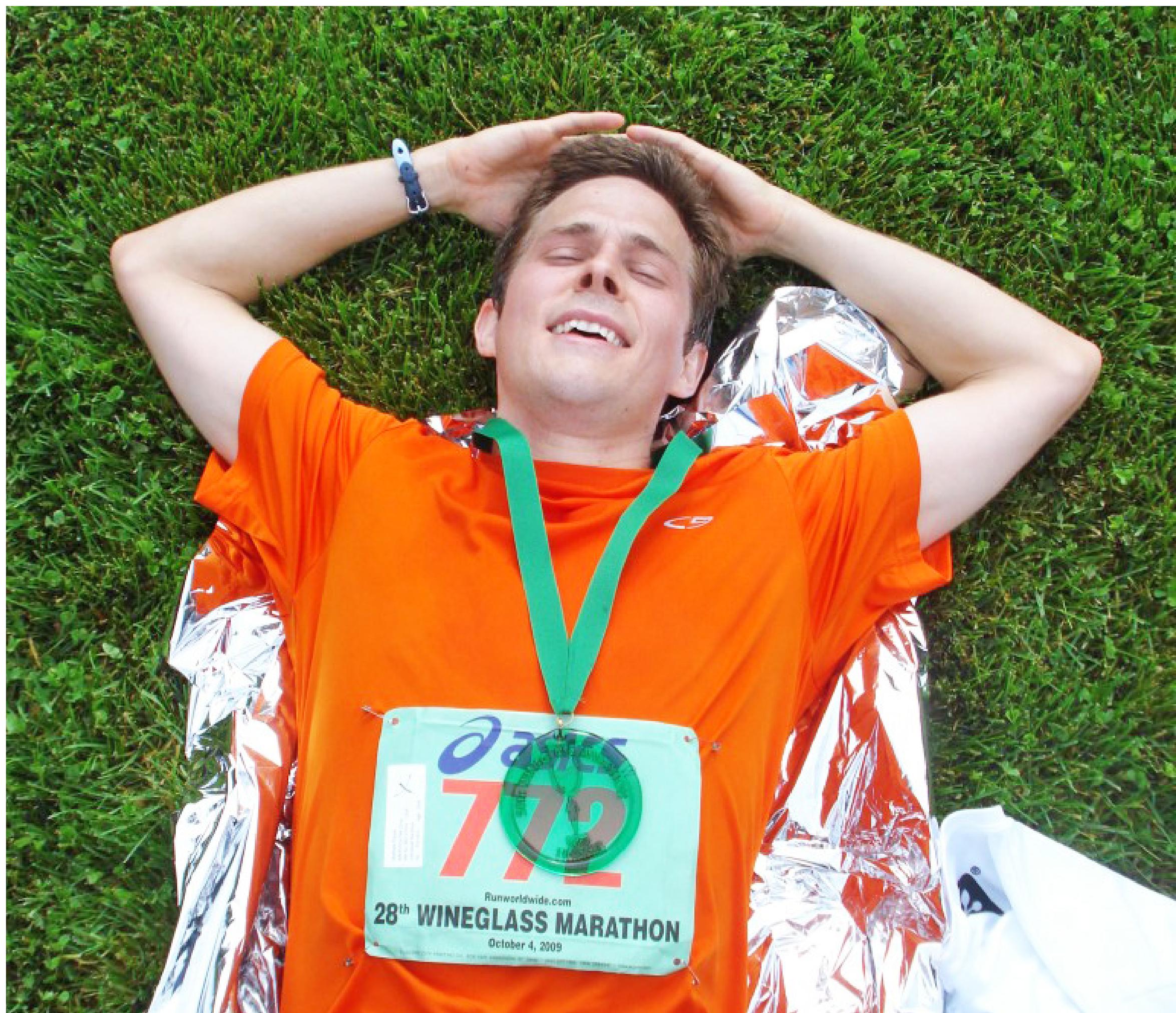
Выбор фруктов и овощей довольно велик, все они содержат огромное количество микроэлементов. Так что, если вы питаетесь разнообразными овощами и фруктами, отсутствие некоторых из них не должно стать большой проблемой.

— Ты пробежал уже несколько ультрамарафонов. Почему ты стал бегать длинные дистанции? Почему люди просто не могут остановиться на 42 км, а продолжают все больше и больше испытывать свои пределы? Как ты думаешь, это связано с человеческой природой или это привычка достижений?

— Я решил сделать больше, чем просто марафон, потому что это всегда казалось мне невозможным. Когда я квалифицировался на Бостон (после семи лет работы), мое чувство «возможного» расширилось. Когда в первый раз я услышал, что люди пробегают за раз 50 или 100 миль,

я не поверил своим ушам — я подумал, что человек, который говорит мне это, что-то напутал. Так что идея совершить это захватали меня. Ультрамарафон стал способом доказать себе, что кажущееся невозможным на самом деле находится в пределах досягаемости, если я захочу немного поработать для этого.

У каждого ультрамарафонца есть причины испытывать свои пределы. Для некоторых — это медитация, помогающая увидеть, что остается, когда все физические ресурсы исчерпаны. Для других — это свежий воздух, горы, и радость быть там весь день. Для многих это важнее всего остального и доставляет огромное удовольствие (не обязательно в процессе бега, но и после него). Потому что это часть нашей эволюционной истории — такая теория детально описана в книге Кристофера МакДугала «Рожденный бегать».

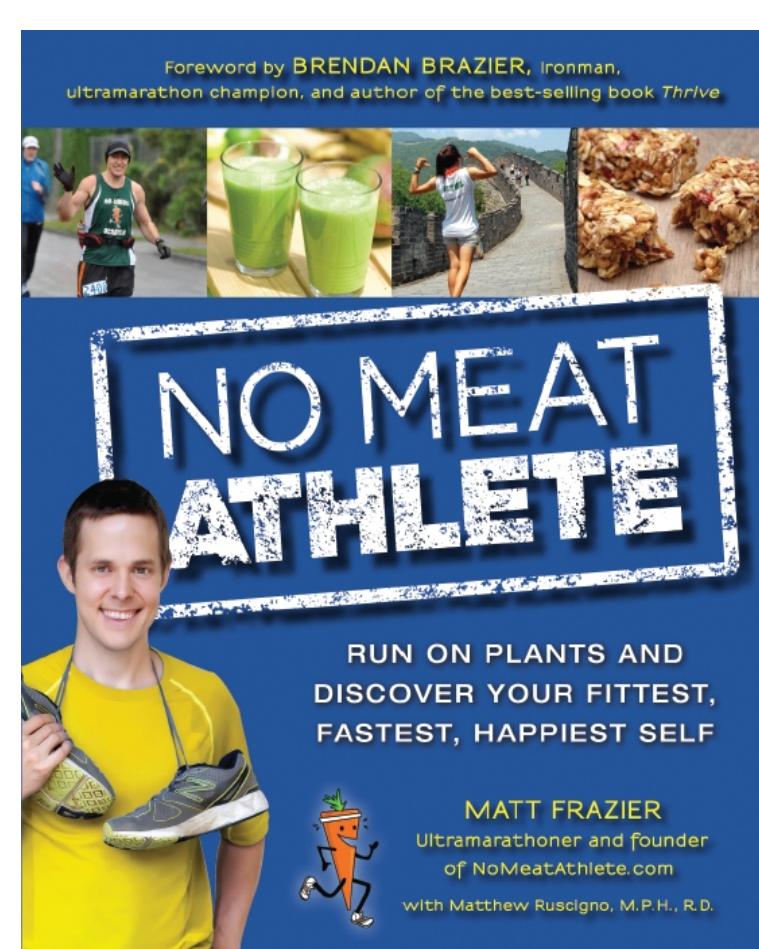


— Как ты думаешь, хорошие беговые результаты достигаются благодаря интенсивным и длинным тренировкам или хорошему питанию?

— Вообще-то я тренируюсь не больше, чем типичный марафонец. Даже для 100-мильного забега прошлым летом мои тренировки не превышали 50 миль в неделю. Так что, я думаю, что это больше связано с моим питанием и количеством цельных продуктов, которые я употребляю вместо обработанных. Но я также тренируюсь более осмысленно — мне пришлось научиться чувствовать, когда я слишком себя загоняю, и, как результат, я уже много лет избегаю серьезных травм.

— Недавно ты выпустил новую книгу «NoMeatAthlete» и в течение своего книжного тура посетил практически все штаты. Не секрет, что США — все еще самый большой потребитель мяса, обработанной еды и фаст-фуда. Какие мнения и реплики о вегетарианстве ты слышал от людей во время своего турне? Поддерживают ли они идею совмещения спорта и вегетарианства?

— Знаешь, я ожидал встретить большое количество приверженцев различных диет, но получилось так, что каждый, кто принимал участие в моих выступлениях и те, кто занимается бегом, уже вегетарианцы и даже веганы, или, по крайней мере, они заинтересованы в растительном питании. Я знаю, что для большинства жителей планеты (и в особенности для Соединенных Штатов) питание, полностью основанное на растительных продуктах, особенно в сочетании с фитнесом и атлетикой, выглядит безумием. Но факт того, что во время своего книжного тура я встретил так много единомышленников, был действительно вдохновляющим. Это убедило меня в том, что люди, которые находятся на передовой здорового образа жизни, представляют собой больше, чем мейнстрим. Особенно если задуматься об экономических и экологических причинах, которые заставят нас питаться именно так (или близко к этому) в самом ближайшем будущем.



— Можешь ли ты поделиться своим типичным рационом питания, когда ты находишься в режиме тренировок и в «домашнем» режиме? Что ты обычно ешь во время пробежки?
— Каждый день я начинаю со смузи — замороженный фрукт, банан, немного орехов и семян, зелени и воды, все смешивается в блендере.

Я перекусываю фруктом, овощами или пшеничными лепешками с хумусом в течение дня. Мой обед и ужин — это самые большие приемы пищи. Часто там присутствуют бобовые, особенно с зерновыми, такими как пшеничная паста или коричневый рис, или такая альтернатива как киноа.



И, конечно, я ем огромное количество салата каждый день — любую зелень, которая у меня есть, авокадо, морковь, брокколи и заправка с орехами. Это действительно очень простая пища, и я никогда не считаю калории или думаю о цифрах, когда речь заходит о моей еде. Когда я бегаю, мне нравится есть свежие финики, так как они являются природным энергетическим гелем, и по-моему они намного вкуснее!

— Мир так быстро растет, коммуникации становятся мгновенными. Мы становимся все больше занятymi, мы больше вовлечены в социальные действия, обязательства, мы тратим свое время в социальных сетях и неудивительно, что мы привыкли жаловаться, что у нас нет времени на здоровое питание. Следовательно, фастфуд и другая вредная пища просто стали еще одной привычкой в длинном списке современных пороков. Что бы ты рекомендовал среднестатистическому занятому отцу семейства, который страстно жаждет улучшить свое здоровье и хочет начать с питания?

— Самое лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья, вегетарианец вы или нет, — это начать готовить самому. Эта единственная вещь сместит ваше питание от обработанной пищи к цельной, и, скорее всего, вы со временем пойдете дальше по этому пути. Я понимаю, что тяжело найти время для готовки, но это так важно, что лучше пожертвовать какими-либо другими делами. Непредвиденная выгода состоит в том, что здоровое питание и немного упражнений увеличат количество энергии, что, в свою очередь, создаст больше времени, так что цена времени на готовку для себя самого может не быть столь высокой, как думают многие.

Один простой совет: начинайте каждый день с фруктового смузи, который вы можете сделать для себя в блендере. Постепенно добавляйте к нему орехи и семена, потом, может быть, немного зелени (вы обычно ее не почувствуете), но вначале нормально использовать лишь фрукты. Для многих людей это простая ежедневная привычка, которая занимает не больше времени, чем любой другой вариант завтрака, и

Ультрамарафон стал способом доказать себе, что кажущееся невозможным на самом деле находится в пределах досягаемости, если я захочу немного поработать для этого.

становится фундаментом здорового питания, который, в конечном счете, распространяется на их дальнейший день.

— Планируешь ли ты участвовать в триатлоне Ironman? Если да, то в чем заключается твоя мотивация?

— Я не уверен насчет Ironman. У меня было страстное желание заниматься триатлоном, но я полюбил бег за его абсолютную простоту — я могу надеть обувь и выйти на пробежку через две минуты. Часто я не ношу часы или не беру с собой iPod. Так что необходимость покупать велосипед и остальное оборудование, учиться обслуживать его, путешествовать с таким багажом — все это просто не привлекает меня. Я думаю, что в один день я изголодаясь по чему-либо новому и попробую, но прямо сейчас у меня нет таких планов.

— Что для тебя счастье?

— Bay... нужно называть что-то одно? Главное, что я понял о счастье — это то, что в конце дня мне нужно знать, что я научился чему-то и вырос в чем-то. Сейчас со всеми стрессами и загруженностью нашей жизни очень легко **забыть** делать что-то простое, вроде чтения 10 страниц хорошей книги. Так что я решил намеренно начинать утро с ритуала, который включает в себя чтение, медитацию, упражнения и другое — все в течение часа. Таким образом, я знаю — даже если день обернется сумасшествием и меня будут разрывать в разных направлениях, то, по крайней мере, я уделил время своим самым важным привычкам.

63

способа освежить свои беговые привычки

«Бегайте. Бегайте много!» Именно такой совет я даю начинающим бегунам, когда они спрашивают меня о том, как лучше бегать. Когда они спрашивают, как они смогут пробежать марафон или ультрамарафон, в то время как пробежка на шесть миль их убивает, я отвечаю очень просто.

Это похоже на правило 10000 часов. Чем больше ты бегаешь, тем лучше твое тело и мозг учатся этому. Не обязательно бегать каждый день, не обязательно выполнять отвратительные изматывающие марш-броски, которые оставляют вас разбитым на дорожке, после того как они закончились.

Но тренировки должны быть постоянными. Каждый раз, когда вы выгораете и отказываетесь от бега на три или шесть месяцев, вы упускаете часы возможностей, чтобы выстроить те самые нервные связи, которые помогут вам бегать эффективнее, безо всякого усилия.

Трюк в том, чтобы тренировки оставались интересными для вас. Вот 63 способа сделать это.



- 1** **Наскучили дороги?** Попробуйте бег по пересеченной местности. Для начала почитайте [«Руководство новичкам в беге по пересеченной местности»](#), которое я написал для Zen Habits или более легкое по тону [«Руководство для домоседа по бегу по пересеченной местности»](#) на моем сайте.
- 2** **Поставьте большую цель.** Может это [полумарафон](#), [марафон](#), ультрамарафон или выиграть забег. Кто знает. Выберите такую, над которой ваши друзья будут смеяться, когда вы расскажете им об этом. Именно так вы выбираете вдохновляющую цель. Затем сосредотачивайтесь на ней каждый день, пока не добьетесь ее. Одно предупреждение: цельитесь в звезды, но дайте себе соответствующее время, будьте гибкими и слушайте свое тело.
- 3** **Попробуйте «альтернативную» форму бега.** [Позный метод](#) или [ци-бег](#) утверждают, что они являются более эффективными формами бега, чем традиционная.
- 4** **«Убейте» свои ноги в тренажерке.** Приседания со штангой, тяга на грудь — упражнения, которые мы ненавидели с тех пор, как пытались нарастить мышцы в колледже, но теперь никто кроме них не поможет вам получить больше силы от своих ног. Есть одна малоизвестная тренировка [Curtis P's](#), которая мне очень нравится, потому что она сочетает несколько видов упражнений на поднятие тяжестей и помогает увеличить выносливость.
- 5** **Раз в неделю тренируйтесь на стадионе.** Если вы никогда прежде не работали над скоростью, скорее всего, вы увидите большую пользу от своих [тренировок на дорожке](#) практически с самого начала.
- 6** **Вы, наверное, живете в пещере, если пропустили набирающее популярность движение «босого бега».** Речь не только о беге, но и об обуви, имитирующей ходьбу босиком. Кажется, каждый производитель обуви от [Vibram Fivefingers](#) до [Newtons](#) теперь уделяет внимание движению минималистского бега. Вот мой опыт с [минималистской беговой обувью](#). (Но перед тем, как отправиться на шопинг, прочтите этот интересный сайт где высказываются мнения против бега босиком.)
- 7** **Вы носите на себе немного лишнего веса.** До тех пор, пока вы не похудеете ниже уровня, который считается здоровым, каждый потерянный фунт веса будет улучшать ваш результат: каждую милю вы будете преодолевать на 2 секунды быстрее. 10 фунтов — это целых 20 секунд. Представьте себе мили, которые вы будете преодолевать на 20 секунд быстрее. Что может быть лучше для вашей беговой мотивации?
- 8** **Наши тела естественным образом производят креатин** — компонент, который помогает обеспечивать энергию к мышцам. Мы можем получать его, поедая большое количество мяса. Но этого, конечно, делать не стоит. Лучший выход — дополнительный прием креатина. Это дает увеличение силы у атлетов по многочисленным свидетельствам, абсолютно безопасно (конечно, вам следует самостоятельно исследовать этот вопрос).
- 9** **Тренинг по пульсовым зонам** — это простой способ включить биологический ответ организма в свои беговые привычки. Вместо того чтобы угадывать свои пределы интенсивности или методом тыка подбирать подходящий темп для длинных дистанций, вы можете определить пульсовые зоны, которые совпадают с этими нагрузками, и оставаться в их пределах предписанное количество времени.
- 10** **О дыхательных упражнениях для бегунов** написано не очень много, но я обнаружил, что это отличный способ провести время, когда мили преодолеваются не так быстро, как вам бы этого хотелось. Свой любимый способ я одолжил у ци-бега — выдыхайте на три шага, вдыхайте на два шага. Выдох на три шага, вдох на два шага. Другой способ я описал в своем посте о [48-километровом тренировочном забеге](#).
- 11** **Решать проблемы с помощью денег — не самая лучшая стратегия.** Но если раскошелитесь на хорошие пред- и послетренировочные напитки, ваши занятия бегом станут эффективнее. Приобретая производительность на стороне, я обнаружил, что стараюсь работать усерднее, потому что хочу получить максимум из того, на что я потратил деньги.
- 12** **Альтернатива для совета № 11.** Вам не нужно покупать много дорогих продуктов, чтобы дать телу необходимое питание до, во время и после тренировок. Планирование + немного усилий — и вы сможете [собственноручно изготовить все виды бегового топлива](#) — от напитков до гелей и батончиков.
- 13** **Экспериментируйте, чтобы исключить прием сахара** перед и во время ваших длинных пробежек. Начинающие (и опытные) бегуны часто

думают, что сахар дает им энергию, и это, безусловно, правда. Но вы можете научить свое тело сжигать жир. Эффект от этого процесса длится намного дольше, так как сохраняется уровень гликогена в мышцах. Посмотрите совет Грега МакМиллана об [ограничении углеводов](#).

14 Станьте первобытным. Сегодня все знают о тараумара — мексиканском племени необыкновенных ультрабегунов, и о сюжете книги Кристофера МакДугалла [«Рожденный бегать»](#). Попробуйте [пиноле](#) (кушанье из поджаренного маиса с сахаром) и [чиа](#) (семена шалфея испанского), сделайте свой [сандали хуарачи](#) или бегайте ради чистого наслаждения, как тараумара.

15 Прочитайте хорошую книгу о беге. Не очередное руководство по тренировкам, а книгу, которая вдохновит вас, книгу, которая будет напоминать вам, почему вы посвящаете столько часов этому спорту. Для меня такой книгой стала [«Рожденный бегать»](#). Для других это книга Джона Паркера [«Once a Runner»](#). А какая ваша?

16 Попробуйте ускоряться на ваших длинных пробежках, если вы нацелены на определенное время при своем темпе. Правило, что темп ваших длинных пробежек должен быть медленнее на 1-2 минуту в милю, чем ваш темп во время спринта, стало почти аксиомой. Но многие обнаружили, что быстрый темп бега лучше готовит их для забега. Просто убедитесь, что вы восстановитесь.

17 Когда люди спрашивают меня, как избежать травм голени, (то, от чего я сам страдал годами), я отвечаю так: «Увеличьте скорость ног до 180 шагов в минуту». Это кажется очень быстрым, но в результате вы получаете много коротких, легких шагов в противоположность нескольким тяжелым. И голени, которые не страдают. Такой темп предпочитают многие лучшие мировые бегуны. Так что, есть у вас травмы или нет, это поможет вам бежать быстрее.

18 Обновите свой плейлист для бега. Это может стать самым легким и быстрым способом вдохнуть новую жизнь в ваше тренировочное расписание.

19 Отмените дни легкого бега и вместо этого делайте кросс-тренинг. Если чувствуете, что выдохлись физически или умственно, переключитесь на велосипед, плавание или другие легкие занятия. Этот подход довольно спорный, но именно его пропагандирует [Институт Фурмана по бегу и научным тренировкам](#) в книге [«Бегай меньше, бегай быстрее»](#).

20 Запишитесь на забег. Мы уже говорили о забегах, в которых вы бы поучаствовали в этом году, только для того, чтобы отмахнуться и забыть о них. Если вы хотите значительно увеличить шансы на то, что будете продолжать тренировки, зарегистрируйтесь на какой-нибудь легкоатлетический кросс. Потратив свои деньги и сделав отметку в календаре, вы приблизите это событие к реальности.

21 Найдите единомышленника и поставьте общую цель. Кроме компании и хорошего настроения от совместных занятий, тренировка с другом имеет один важный эффект — ответственность. Намного труднее перевести будильник в режим «дремать», когда вы знаете, что подведете друга.

22 Беговые клубы есть везде. Поразительно, как много людей вокруг вас намного больше увлечены бегом, чем вы (и как много классных бегунов везде). [Мой клуб](#) стоит 20 долларов в год на семью, и это дает мне право на бесплатный забег почти каждую неделю. Вы можете предложить что-то лучше? [Найдите беговой клуб](#) возле себя.

23 Найдите учителя. Существует так много тренеров, которые знают о беге намного больше, чем каждый из нас может даже надеяться. Что касается меня, то сразу на ум приходят [Джек Дэниелс](#), [Пит Пфитцингер](#) и [Грег МакМиллан](#), все они опубликовали множество советов и тренировочных программ.

24 Если раньше вы бегали марафоны, потратьте весну и лето, чтобы установить свой личный рекорд на дистанции 5 км. Или лучше на милю. И если вы пробежали шесть полумарафонов, то может, пришло время сменить план? Говорят, если ты можешь пробежать 21 км, то сможешь и 42, не так ли?

25 Питайтесь лучше. В дополнение к потенциальной потере веса вы можете обнаружить, что лучшее питание заставляет вас тренироваться усерднее. Есть как бедняк — я сейчас этим здорово увлечен. Если вы тоже крейзи, попробуйте [новую вегетарианскую диету](#), которой следуют все эти чудаки :) Книга [Thrive](#) — отличное начало.

26 Если вы всегда бегаете по одному и тому же маршруту, смените его. Полностью. Даже если у вас нет GPS, то вы сможете спланировать свой маршрут и получить точный километраж на [Map My Run](#) или [Gmaps Pedometer](#).

27 **Бегайте, чтобы привести кого-то в форму.** Люди делают ради других намного больше, чем для себя, так что если у вас есть с этим проблема, то совершите бег ради кого-то. Ради члена семьи, друга, собаки. Кому-то очень понравится, чтобы его тренировал опытный бегун вроде вас.

28 **Ведите группу пейсмейкеров.** Когда я выполнял свой первый серьезный забег для [квалификации на Бостон](#), то я бежал с группой пейсмейкеров на 3:10 столько, сколько мог. В тот день я не смог достичь результата, но я бежал и чувствовал громадную благодарность к тем парням, которые вели группу. Я могу только представлять, как это здорово — помогать людям достигать их цели. Предупреждение: чтобы стать пейсмейкером, требуется, чтобы вы пробежали несколько забегов намного быстрее, чем время, в котором вы хотите быть пейсмейкером.

29 **Будьте волонтером.** Если травма или другая причина мешают вашему забегу, на который вы надеялись, то помогите подавать воду или работать на финишной черте забега. Бегуны признательны вам за это, вас это вдохновит и каждый выиграет.

30 **Бег — это индивидуальный спорт,** но если добавить туда эстафеты, то это сразу станет командной игрой. Попробуйте популярную многодневную эстафету [Ragnar Relays](#). Согласитесь, на несколько дней можно смириться с дистанцией в 200 миль и 6-12 людьми, которые ются в парочке фургонов?

31 **Рано или поздно у каждого появляется зуд заняться триатлоном.** Если вы чувствуете, что вам необходимо встремнуться от рутины, может, подошло время и для этого. Посмотрите советы Сьюзан о том, как перейти [от бегуна до триатлета](#).

32 **Хотите наслаждаться бегом,** пробегать больше, пока не устанете, или получать меньше травм? Сбавьте темп на несколько недель. Например, на минуту или две в милю. Никто не говорил, что бег должен быть похож на гонку.

33 **Бегайте ради дела.** [Team in Training](#) (сообщество спортсменов, которые занимаются благотворительными забегами для помощи больным раком крови) — это большое объединение, но существует множество других, такие как Team Vegan. И есть сайт, который называется CrowdRise, который позволяет вам собрать деньги для любого дела, как например этот бегун, который занимается этим для [Farm Sanctuary](#) (американская организация защиты прав животных).

34 **Подпишитесь на DailyMile.** Это место, где Facebook и Twitter встречаются с вашим дневником тренировок. И люди тут просто супер!

35 **Изучите игры ума для бега.** Книга Мэтта Фитцджеральда [Brain Training for Running](#) находится в моем списке чтения.

36 **Многие боятся ультрамарафона.** Если вы хотите пробежать такой марафон, но не уверены в своих силах, станьте членом команды другого бегуна. Вы сможете бежать вместе на определенных участках забега, заодно составите свое представление о многодневной гонке, которой является ультрамарафон, увидите, как выглядят беговые бездорожья, если вы никогда по ним не бегали. Это ни на что не похоже — когда вы помогаете кому-то делать что-то замечательное, чтобы потом попробовать сделать это самому.

37 **Если вас беспокоят травмы, попробуйте фоам-роллер.** Это смягчит мышечные напряжения и поможет уменьшить вероятность травмы. Вначале будет адски больно, но в конце концов вы будете воспринимать это как глубокий жесткий массаж. Если вы хотите попробовать этот метод, не выкладывая 20 баксов за фоам-роллер, используйте теннисный мяч, чтобы пройтись по нескольким болевым точкам и почувствовать, как это «здраво».

38 **Бегайте в гору!** Найдите холм с продолжительным подъемом, которого хватит на 3-4 минуты тяжелого бега. Когда окажетесь наверху, развернитесь и медленно бегите обратно в течение 5 минут. Повторите от 4 до 8 раз.

39 **Займитесь паркуром.** Я не уверен, что это можно назвать бегом, и это довольно странное занятие, но должен признаться, что я очарован паркуром, этим искусством эффективного перемещения по рельефу (зданиям и всему остальному). Я никогда не пробовал это, но для меня это будет очень крутым видом кросс-тренинга. Прочтите это [Всестороннее руководство по паркуру для новичков](#) в блоге Nerd Fitness.

40 **Бегайте ночью.** Но будьте осторожны. Вам нужны светоотражающие элементы на одежде, налобный фонарь и все-таки лучше не бегать в одиночку. Хотя ограничивать свой бег только дневным временем нет никаких причин, особенно если у вас есть безопасное место для бега, свободное от дорожного движения. Лично я ночами всегда бегал по бездорожью, вдали от шоссе, и всегда делал это в группе — так что это все, что я могу посоветовать.

- 41 Силовой тренинг стал своего рода аксиомой.** Нет сомнения в том, что это работает и делает вас сильным бегуном, особенно, если вы бегаете по бездорожью, что требует большей разнообразности в движениях, чем бег по дорогам. Лично мне нравятся эти книги по [силовому тренингу](#), в том числе программа по выносливости, — за фокус на форме, эффективности и возможности [тренироваться, не посещая тренажерный зал](#).
- 42 Станьте фанатом чисел.** Существуют куча данных, которыми вы можете замерить свой прогресс, и которые помогут вам тренироваться лучше. Время, скорость, дистанция, перепад высоты, ЧСС, количество потраченных калорий — сегодня все это может быть измерено или оценено с помощью одного прибора, который находится на запястье. Что может мотивировать лучше, чем доказательство вашего прогресса, выраженное в цифрах?
- 43 Некоторые думают, что участвовать в забегах можно только несколько раз в год или в сезон.** Это правда. Однако, если вы хотите улучшить свои рекорды на длинных дистанциях, то вам следует принимать участие в забегах каждые несколько месяцев. Нет никаких причин, из-за которых здоровый бегун не должен бегать длинные дистанции по нескольку раз в год. Так что если вы рассчитываете на перемены, планируйте забег каждый месяц или даже каждую неделю, в зависимости от вашего уровня физической формы.
- 44 Попробуйте обувь большего размера.** Стю Миттлмэн, американский ультрамарафонец, который однажды пробежал 1610 километров менее чем за 12 дней, утверждает, что большинство людей бегает в обуви, которая им мала, часто на 1-2 размера! Миттлмэн говорит, что пальцы ног должны находиться на расстоянии толщины большого пальца от переднего края обуви. Некоторые идеи Стю немного устарели. Но если у вас проблемы с ногами, это стоит попробовать.
- 45 Если вы всегда бегали на расстояние, то побегайте на время. Если вы всегда бегаете на время, то бегайте на расстояние.**
- 46 Медитируйте во время бега.** В нескольких книгах о медитации (не беговых) упоминается, что физические упражнения — это идеальное время для медитации из-за повторяющегося движения, отсутствия отвлечения и способности на сосредоточении на простых вещах, пока вы бежите. У Лео из [at Zen Habits](#) есть отличный пост о [дзен-беге](#). Попробуйте это во время своей следующей длинной пробежки и вы обнаружите, что у вас появилось два лишних часа времени.
- 47 Еще один способ разнообразить свои длинные пробежки:** пробегите дистанцию последовательным бегом, в котором ваша скорость будет постепенно увеличиваться по мере того, как будете продвигаться дальше в беге. В [Running Planet](#) есть хороший пост о различных типах последовательного бега.
- 48 Попробуйте стать бегуном-минималистом.** В добавок к паре минималистичной обуви для бега, избавьтесь от часов, Garmin, датчика ЧСС, iPod — всего. Наслаждайтесь.
- 49 Найдите способ обогнать человека, а не часы.** Вы можете выбрать случайного бегуна перед вами на следующем забеге. Но я хочу предупредить, что будет намного веселее, если ваш «соперник» ничего не будет знать об этом.
- 50 Просмотрите отличное кино о беге.** Вот два фильма, которые заставляют меня зашнуровать кроссовки: [«Дух марафона»](#) и [«Бегом по Сахаре»](#).
- 51 Бегайте каждый день в течение месяца.** Джек Дэниэлс говорит: когда вы так устали, что вы хотите перестать бегать, попытайтесь бежать быстрее. Когда в прошлом году я был в угнетенном состоянии, и мне не хотелось бегать, я старался бегать каждый день, чтобы сломить это состояние. Другая интересная идея: Блэйн из [Run to Win](#) предложил бегать одну милю в первый день, две мили во второй, три на третий и так далее насколько возможно. Эй, по крайней мере, первая неделя легкая!
- 52 Станьте супергероем.** Мне нравится эта мысль из [Nerd Fitness](#): создайте личность, дайте ей имя, позу, цель, музыкальное сопровождение и (по выбору) костюм. Когда наступает время тренировки, воплощайтесь в такого персонажа. Озверейте с ним! Вам не надо никому о нем говорить.
- 53 Не игнорируйте верхнюю часть тела.** В то время как груда мышц, в конечном счете, замедляет вас, только их сила сможет помочь вам. Вместо того, чтобы делать тяжелые упражнения типа жима штанги лежа или сгибания на бицепс, попробуйте упражнения с собственным весом, такие как в (бесплатные) программах [100 отжиманий](#) или 50 подтягиваний.

54 **Попробуйте компрессионные носки.** Они изумительно сохраняют ваши ноги и ступни от повреждений во время длинных пробежек. Однако я заметил немного пользы от компрессионных шорт.

55 **Творите, пока бежите.** Неважно — артист вы, студент или бизнесмен, попробуйте провести мозговой штурм о проекте во время следующей длинной пробежки. Многие говорят, что их концентрация повышается после 20-30 минут расслабленного бега. Что касается меня, то немного кофеина от зеленого чая или матэ помогают этому процессу.

56 **Это не совсем мое, но многим бегунам нравится слушать беговые подкасты** во время длинных пробежек. В RunningPodcasts.org есть раздел с сотнями различных подкастов, на которые можно подписаться.

57 **Делайте короткие скоростные интервалы во время обычных пробежек.** Для некоторых термин «скоростная работа» может быть устрашающим, это не совсем так. Вам даже не надо выходить на беговую дорожку. Просто бегите со спринтерской скоростью в течение 30 секундных или минутных интервалов, в зависимости от того, что можете осилить, с 2-3-минутными интервалами отдыха. Как только вы станете сильнее, увеличьте время интервалов и уменьшите отдых.

58 **Любой хороший магазин для бегунов** предложит вам групповые пробежки в определенные вечера в неделю. Обычно они привлекают бегунов с различной уровнем физической формы, так что, скорее всего, вы определенно найдете того, с кем бегать.

59 **Если вы — один из немногих в этом мире,** чье понимание идеального отпуска включает в себя много бега, то почему не запланировать путешествие, где главным будет бег? Ваш беговой отпуск может быть очень простым, вроде забега до пункта назначения, а может быть сложным двухнедельным беговым туром по острову или стране.

60 **Хочу признаться:** однажды я купил полный комплект одежды специально, чтобы надеть ее на марафон. В тот день я собирался квалифицироваться на Бостонский марафон, и мне хотелось хорошо выглядеть (думаю, у меня это полу-

чились). Но знаете, что? Обновки добавили мне волнений в тот важный день. Если вам предстоит крупный забег, достаньте себе одежду, в которой вам будет комфортно бежать. Просто удостоверьтесь, что вы носили ее хотя бы один раз, чтобы чувствовать себя комфортно.

61 **Бегуны, особенно бегуны на длинные дистанции, любят отпраздновать окончание сложного забега** (или же его начало, я знаю, о чем говорю) кружкой холодного пива. Бег и пиво отлично подходят друг к другу, существует множество питейных клубов для любителей бега. Почитайте Beer Runner, блогера Draft Magazine, который пишет об этом союзе, заключенном на небесах.

62 **Попробуйте ходьбу.** Бывший олимпийский чемпион Джей Галлуэй популяризировал метод ходьбы/бега, в котором бегуны делают короткие перерывы на ходьбу (обычно в течение минуты или меньше) каждые несколько минут или миль, в зависимости от скорости и физической формы. Это может показаться проявлением бесхарактерности и, возможно, подходит только для начинающих марафонцев, но Галлуэй утверждает, что многие марафонцы «выбежали» из трех часов, когда применили план ходьбы/бега.

63 **Найдите хороший беговой блог.** Я облегчил вам задачу: следуйте по ссылкам в этом посте и вы найдете множество таких. А лучше начните вести свой.



ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



к содержанию

Светлана
Покревская



Изучаю свои границы
и расширяю их.

Как пицца мешала
осознанной жизни

Задумывая недельный детокс на зеленых соках, я рассчитывала заполучить сияющую кожу и почувствовать прилив энергии. Ничего подобного из этого не вышло. Но я получила неожиданный результат. Нашла действенный инструмент повышения осознанности.

Оказавшись на Бали, невольно поддаешься всеобщему эко-френдли настроению. Половина кафешек здесь — для сыроедов, все фрукты, овощи, яйца — стопроцентный органик, выращенный на маленьких фермах тут же. Если вдруг вы веган — вам заменят органическое молоко от экологически чистой коровы на миндалевое. Тут намного проще встретить компанию людей, пьющих по вечерам зеленые коктейли, чем тех, кто проводит время с пивом.

Я в целом всегда за ЗОЖ, поэтому с энтузиазмом включилась в атмосферу массового очищения души и тела.

Недельный детокс — это как «курс молодого бойца», рано или поздно его захочет пройти каждый, кто задерживается в Убude дольше, чем на месяц. Такое это эко-место, где волей-неволей поддаешься всеобщему эко-настроению. Все мои подруги, и даже некоторые друзья уже попробовали. Пришел и мой черед. Захотелось испытать тот самый прилив чистой энергии, о котором наперебой говорили все «деды». А в качестве бонуса заполучить сияющую кожу.

Суть проста: неделю вместо еды питаться зелеными смузи, свежевыжатыми соками и водой. Для себя я мысленно включила в меню яблоки и арбузы, на случай, если станет совсем голодно. В программе также были танцы, йога, ежедневные натуральные скрабы для тела (токсины же выделяются по большей части через кожу), на это время я отказалась от любой косметики, вроде кремов или лосьонов для тела, чтобы не закупоривать поры.

Первый день пролетел незаметно: я занималась своими обычными занятиями, пила себе водичку и даже забыла про зеленые коктейли. Было и так нормально. На второй проснулась с полным детокс-букетом: головная боль, тошнота, голод, плохое настроение.

А в холодильнике лежала шоколадка. Сразу стало лень продолжать курс, полезли мысли о том, что мне это не нужно, стоит ли мучиться, у меня же нет проблем со здоровьем... Может, ну его?

Шоколадку я есть не стала.

Вместо этого налила стакан водички и стала анализировать, откуда ноги растут у этих мыслей.

Возьмем популярную модель: мне хочется колбасы! Организм знает, чего ему не хватает. Я слушаю свой организм. Пойду съем колбасы.

Мне тоже, порой, хочется колбасы. И гамбургеров. И запить колой. После того, как чипсы даем, конечно. Все это — несмотря на пять лет вегетарианства.

Но уж, простите, я не верю, что моему организму этого не хватает. Да, этот метод может сделать меня чуть-чуть счастливее. На ближайшие полчаса. Если мне лень искать более сложные способы. Если мне не хочется смотреть правде в глаза.

Мы тянемся к тяжелому, к вредному — это быстро, и помогает усыпить мозг, что мешает проснуться, мешает сознать — где мы? Чем мы занимаемся? Это важно? Правда? Или просто нет желания смотреть на это все?





Ведь тогда придется что-то менять. Или оставлять все как есть, и чувствовать, что снова предал сам себя. Это еще хуже. Лучше не думать.

«Что-то мне грустно. Пойду, съем пиццу», — так я вела себя ровно до начала детокса. А на второй день вдруг кое-что поняла.

Эй, а почему грустно? А что надо поменять, чтобы больше не грустить?

Можно подумать — ну, я тут ни при чем, просто меня обидел этот и тот, что я тут могу поделать, я ведь сама хорошая и так. Пойду, съем пиццу.

Стоп. Ты давно уже знаешь, что всю свою реальность, со всеми обидами и неудачами создаем мы сами. Так же,

Стоп. Ты давно уже знаешь, что всю свою реальность, со всеми обидами и неудачами создаем мы сами. Так же, как и то, что никакое событие не происходит случайно, у любой мелочи есть какой-то смысл.



Так же, как и то, что никакое событие не происходит случайно, у любой мелочи есть какой-то смысл. Подумай лучше о том, почему тебя обидело то, что произошло? Какие причины? Как изменить отношение к ситуации? Изменилось ли что-то на самом деле после того разговора? А в чем урок этого события? Почему оно произошло с тобой?

Если попробовать честно ответить на все эти вопросы, станет ой как не до пиццы.

Можно далеко не ходить.

Самый классический пример из моей жизни: устала на работе. Весь день носилась как электровеник, поругалась с начальником. Почему поругалась? Да ему не нравится, как мы все сделали. Мы неделю на это потратили — а ему не нравится! И он не понимает, что по-другому невозможно сделать техники! А я опять крайняя. Ох, к черту все, как я устала. Пойду, съем пиццу. Подумаю обо всем завтра.

Но завтра история повторяется. И послезавтра тоже.

Это уже ситуация крайнего отчаяния, но до нее я довела себя сама. А если разрешить себе притормозить, прежде чем затыкать внутренний голос куском пиццы?

Выяснится вот что: с начальником нужно было подробнее обсудить заранее все технологии и ожидаемый результат. Найти время в его графике, настоять на разговоре, несмотря на все его три миллиона дел. Проблема бы была снята.

Но я не захотела настаивать, потому что это было бы назойливо. Он бы подумал, что я непрофессионал. Что сама не могу разобраться в простых вещах. Хотя, по факту — это и есть профессиональная работа.

Дальше — больше. А почему, собственно, я считаю, что напрашиваться на разговор с начальником — неудобно? Да потому что мне кажется неважной ерундой все, чем я занимаюсь. Даже стыдно обращать внимание начальника на свои проблемы. Все равно никто меня не ценит, и, даже если получится не так, как надо, — никто не умрет. Ну, может, уволят. И плевать. Хоть высплюсь тогда.

Вот и еще один тревожный звоночек. Тут становится ясно, что есть уже две проблемы: с самооценкой и с работой, на которую наплевать.

Что надо делать? Срочно повышать самооценку и менять работу.

Хочется?

Не хочется!

Лень, страшно, стресс, увольняться, искать, а вдруг не найду, а вдруг будут меньше платить, а вдруг неудобный график, а вдруг, а вдруг, а вдруг...

Можно копать еще дальше. Тогда вспомнится, что вообще никогда не хотелось работать в компании. Я всю жизнь мечтала заниматься собственным делом. Но открывать собственное дело — еще больший стресс!

С самооценкой и того хуже, к ней вообще не знаешь, как подступиться.

А, надоели эти рассуждения, пойду, съем пиццу...

Так было до недавнего времени.

После очередного тяжелого проекта я очнулась и поняла, что больше мне не поможет никакая пицца. Надо что-то делать, потому что «само» уже не проходит.

С той работы я уволилась в никуда, унося с собой ценный опыт — впредь доводить дела до критической точки я не стану.

Теперь я занимаюсь тем, что люблю: текстами и видео, йогой и дыханием. Живу в прекрасном месте и в своем собственном графике.

Кстати, результаты детокса меня порадовали, хотя головокружительного прилива энергии я не испытала. И кожа, если честно, так и не стала особенно сияющей. Зато я легко пережила семь дней, питаясь только водой и соками, занимаясь йогой и устраивая дикие пляски на пятничных танцах. Есть не хотелось. Чувствовала я себя прекрасно. Казалось, мне вообще больше не нужна еда. Необходимость глушить собственное чувство осознанности отпала.

А это самый главный показатель того, что теперь я нахожусь в правильном месте и занимаюсь правильными вещами, и живу в ладу с самой собой.

Хотя это не значит, что я больше никогда не стану есть пиццу. Просто лишний раз спрошу себя: зачем? И послушаю честный ответ.

Я искренне верю в то, что распутывать проблемы можно с разных сторон. Например, если результатом жизни, которая вас не устраивает, становится ежевечерняя пицца, начните с нее. Замените ее салатом. Поставьте эксперимент, хотя бы на неделю!

И посмотрите, что случится. Увидите — захочется распутывать и дальше. А там и весь мир подтянется, чтобы поддержать вас на пути к переменам. Он очень отзывчив к тем, кто действует.

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

[к содержанию](#)



Детокс для дома и души

Несколько простых правил, о которых знают все, но в то же время так часто и просто забывают. К смене сезонов, в удивительное время, когда природа ежегодно умирает и оживает вновь, весной — об изменениях. В себе, привычках ежедневных и привычках в питании, а также о детоксе для дома, тела и души. О том, как проживать каждый день без потерь.



Анастасия Голобородько

www

f

S

Жи

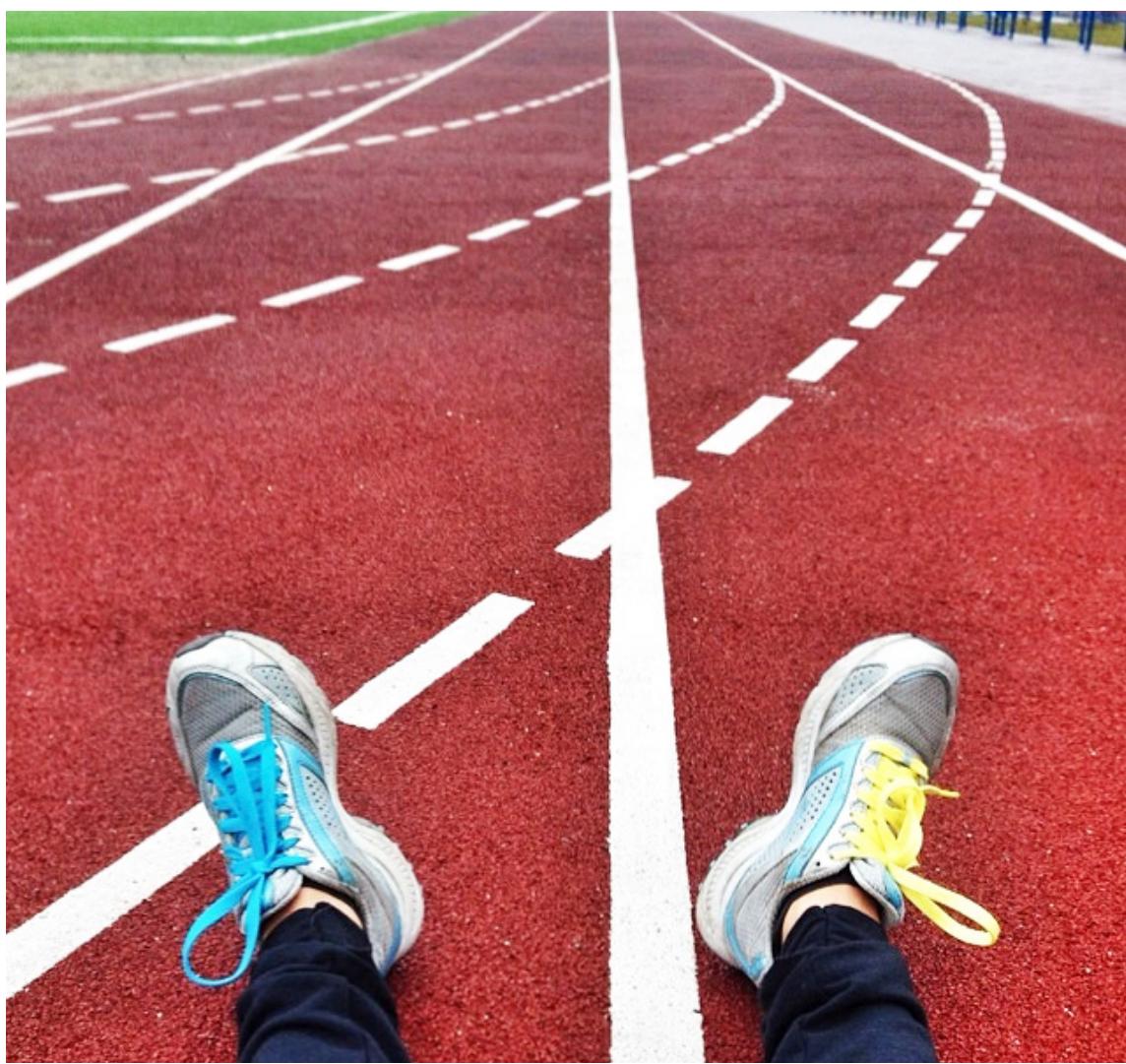
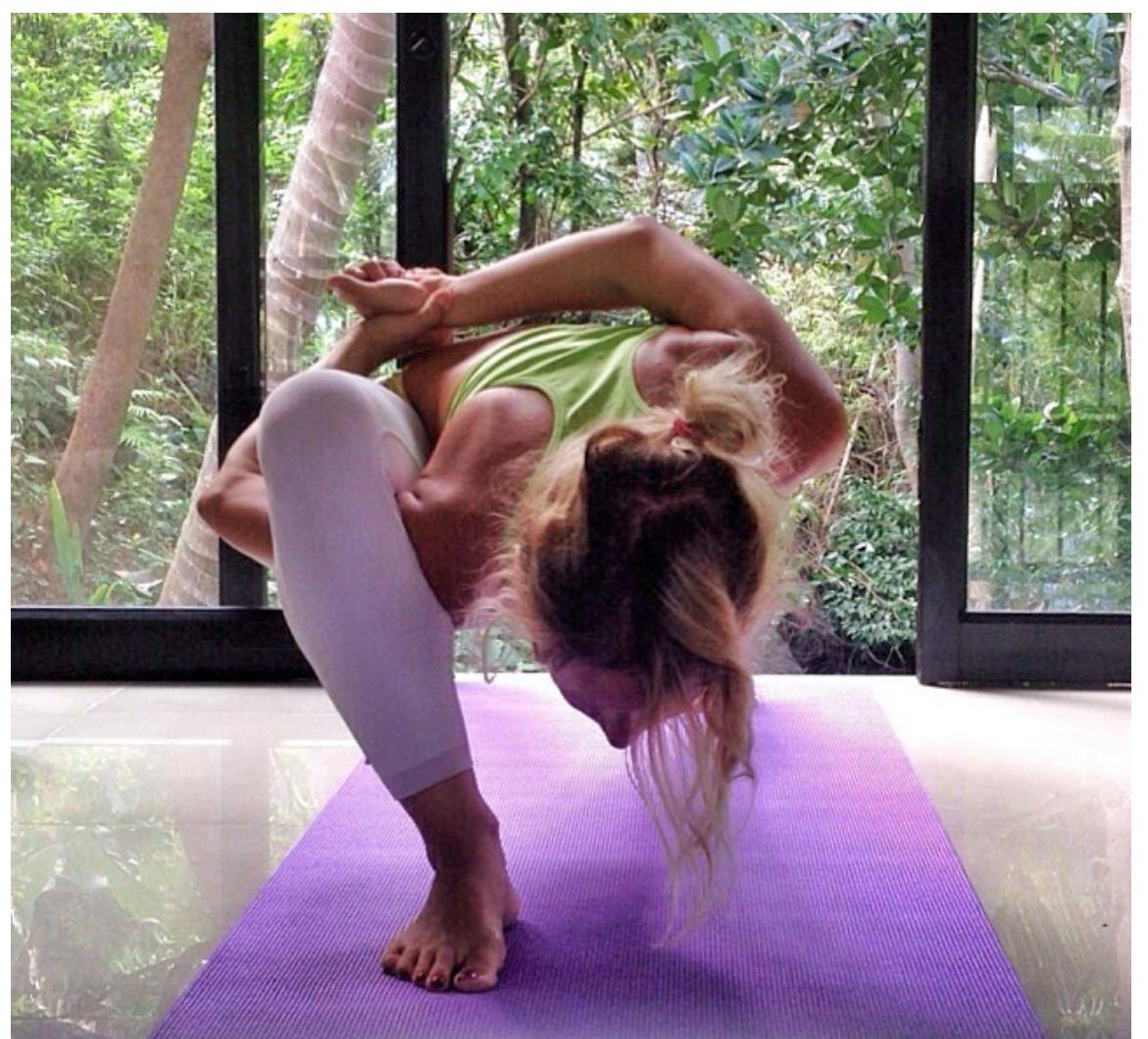
Автор блога [spoon.com.ua](#), журналист, редактор гастрономической рубрики [bit.ua](#), колумнист [Elle Украина](#), слушатель и ведущая кулинарных мастер-классов, гастроном (от *gaster* — желудок и *nomos* — закон). Живет в Киеве.

Любить свое дело

Банально, но это работает. Все, что я делаю, — это потому, что у меня горят глаза и сердце. Когда они горят — невозможно бездействовать. Делать что-то рано-рано утром или совсем перед сном, тщательно, качественно, с любовью невозможно без состояния влюбленности в дело. Ведь иногда достаточно всего лишь сделать первый шаг — найти вдохновение, и тогда процессы будут получаться лучше и доставлять удовольствие всегда. И занятость, работа и расположение временем станут приятным времяпрепровождением.

Дышать

Кислород — одно из лучших спа для кожи, а «чистота — залог здоровья» — не означает ежедневное вымывание углов вашего дома с химическими средствами. Как можно совершенно бесплатно стать румяней, здоровее и насытить каждую клеточку кислородом? Чаще открывать окна: летом и зимой, утром и вечером, проветривать комнаты перед сном. Больше двигаться: делать зарядку перед открытым окном, гулять с собакой час вместо 15 минут, назначать встречи в парке вместо кофейни, и звать родных и друзей на пикники в лес. Больше пространства: воспользуйтесь правилом воздушного шара — выбросить все лишнее, чтобы набрать высоту.



Короче срок

Пробежать марафон к концу года, ходить в зал три раза в неделю, сбросить 5 кг за 3 месяца, чаще готовить дома, больше двигаться. Долгосрочные цели — это прекрасно, но можно попробовать не забывать о краткосрочных: хорошо себя чувствовать после каждой (каждой!) пробежки. Найти два свободных часа, с удовольствием их потратить на бассейн или пешую прогулку сегодня же, ведь количественные показатели «когда-нибудь» — не всегда показатель качества «сейчас». Куда важней ежедневный прицел на радость.

Чуть больше воды

Пустите больше воды в свою жизнь. Стакан воды с соком лимона рано утром мягко разбудит пищеварительную систему. Ощелачивающие свойства лимона помогут пищеварению работать как часы, усваивать все, что нужно, а лишнее — выводить. Контрастный душ простирует лимфатическую систему, которая отвечает

за очищение клеток и тканей организма, ванна с солью выведет токсины, а выпитые просто так в середине дня пара стаканов воды могут помочь справиться с желанием что-нибудь перекусить — организм почти не отличает жажду от чувства голода.

Заменять и исключать

Не всем под силу провести революцию на пути к здоровому образу жизни. Тогда можно действовать постепенно. Раз — и без продуктов, заставляющих на износ работать ваш желудок, засоряющих кишечник и нагружающих печень. Вам легче, свежее и бодрее. Два — и в стоп-листе один за другим появляются белый сахар, рафинированная белая мука, шлифованные крупы, рафинированное масло, соевые продукты, консервы, газированные напитки и алкоголь. Три — и вместо пюре со сливочным маслом на гарнир появляется печеная свекла, а вместо печенья и плитки белого шоколада — несколько кусочков темного, с высоким содержанием какао.



ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

Шаг вперед





Люба Смирнова



В рабочие часы обычный сотрудник Google, в остальное время — горячо влюбленная в русский язык и не только русскую литературу путешественница, регулярно «испытывающая» новые страны для проживания и новые языки для общения.

Всем известно, как приятно мечтать. В детстве мы представляем себе, как станем космонавтами, ветеринарами, феями и продавцами мороженого. Нам легко верить в это, потому что в том будущем, в котором мы уже взрослые, это просто происходит сама собой. Взрослея, мы осознаем, что от реальности до мечты путь не такой короткий, и со временем начинаем соглашаться на что-то более доступное. Нет, мечты, конечно, есть, о них приятно просто думать, но расстояние до них слишком пугает, чтобы рассматривать его прохождение всерьез. Да и мечты теряются в хаосе внешних установок, мнений и убеждений. Порой мы ловим себя на мысли, что хочется вырваться, но не знаем, не чувствуем, куда, не понимаем, как. И забываем о том, что любое движение вперед — это совокупность шагов, и так необходим всего один, первый шаг, чтобы привычная точка опоры осталась позади.

Пару недель назад я очень ясно ощутила, что застряла в очередном жизненном отрезке. Что вместо того, чтобы двигаться вперед, топчусь на одном месте — и не потому, что нравится, а потому что привыкла. Да, изменить что-то хочется, но что же еще делать, кроме того, что делаю сейчас, да и смогу ли?

В этот момент я вспомнила, что раньше уже не раз заходила в подобный тупик, но на помощь всегда приходили мечты. И какими бы наивными

они ни казались сейчас, именно в них заключался ответ на вопрос: «А что же дальше?».

Захотелось пробежаться по воспоминаниям и понять, какие советы я могла бы себе дать, чтобы решиться на очередной первый шаг.

Оглядываясь назад, я понимаю, что всегда действовала как будто по наитию. В 14 лет попала в Стокгольм всего-то на 8 часов, влюбилась в него и дала себе обещание пожить там.



Через 6 лет вспомнила об этом, начала учить шведский язык, и благодаря знанию языка получила работу в диппредставительстве в Стокгольме (куда я написала наудачу, не особенно надеясь на ответ). Спустя два года, разочаровавшись в работе, ушла «в никуда» и потратила накопленные средства и свободившееся время на курсы португальского языка в Лиссабоне (да-да, я с 15 лет с замиранием сердца слушаю босса нову и очарована звучанием языка). Параллельно сдала экзамены в магистратуру Стокгольмской школы экономики — рискуя, потому что ставила все карты только на нее, но хотелось-то только туда! И поступила. Еще через два года подалась на работу в Google (опять же — туда, куда длительное время мечтала попасть) и, после длительного и нервного отбора, прошла. Забавно, но позиция была открыта в Польше (где я сейчас и живу), а как раз за несколько лет до этого я решила, что неплохо бы выучить один восточноевропейский язык, и лучше бы польский.

Если из моего рассказа у вас сложилось впечатление, что все на моем пути складывалось легко и гладко, позвольте вас в этом разуверить. Было очень много страхов, переживаний, сомнений, далеко не все происходило так, как я надеялась, и разочарований было множество. Но, отлистав время назад, я бы ничего не сделала по-другому, потому что осуществленные мечты все окупили.

Напитие, о котором я говорила, было сочетанием чуткого внимания к себе и решимости действовать, несмотря ни на что. В момент сомнений достаточно было просто сделать шаг в направлении, указанном внутренним компасом, как появлялись и помочь, и идеи, и сила согласия с собой.

Сейчас, подводя итоги многих своих «первых шагов», я написала своего рода памятку, которой интуитивно пользовалась все это время, но никогда не оформляла в слова. Надеюсь, в какой-то момент она может оказаться полезной и вам.

1 Только ты знаешь, что для тебя лучше

Я не имею в виду, что нужно сразу перестать слушать маму, друга или соседа по лестничной клетке. Вполне возможно, что сосед у тебя очень

мудрый и желает тебе только хорошего (пользу маминых советов рано или поздно оценивает каждый). Но все другие люди руководствуются именно собственным опытом, полученным в тех реалиях, в которых они жили, иискаженным теми эмоциями, которые они привыкли испытывать. Именно ты находишься с собой 100% времени и имеешь доступ ко всей информации о своих желаниях, потребностях и страхах. Будь благодарна другим за их заботу, но, прислушиваясь к ним, отфильтровывай внешний шум за счет задаваемых себе вопросов.

Я пошла учить шведский только из-за того, что пообещала себе, 14-летней и влюбленной в Стокгольм. Никто не понимал, зачем мне нужен такой непопулярный язык. Все говорили — в Швеции можно прекрасно жить, обходясь английским. Они были правы, конечно. Я и сама толком не могла объяснить, почему все-таки решила сдержать данное себе обещание. Просто внутри меня этих вопросов не было, а была четкая уверенность — надо. На данный момент знание этого непопулярного языка уже два раза становилось одним из решающих факторов для принятия меня на работу.

2 Задавая себе вопросы, будь предельно искренней

Ты всегда верила в то, что ответ на любой вопрос уже есть внутри нас. Проблема в том, что от многих из этих ответов мы сознательно укрываемся, потому что их принятие порой означает необходимость начать с нуля, выбивает нас из зоны комфорта и заставляет посмотреть на себя с другой (часто не очень приятной) стороны. Если ты нашла смелость задать вопрос, тебе потребуется как минимум столько же смелости принять ответ на него. Все последующие пункты будут бессмысленны, если изначально ты отталкиваешься от ложных представлений.

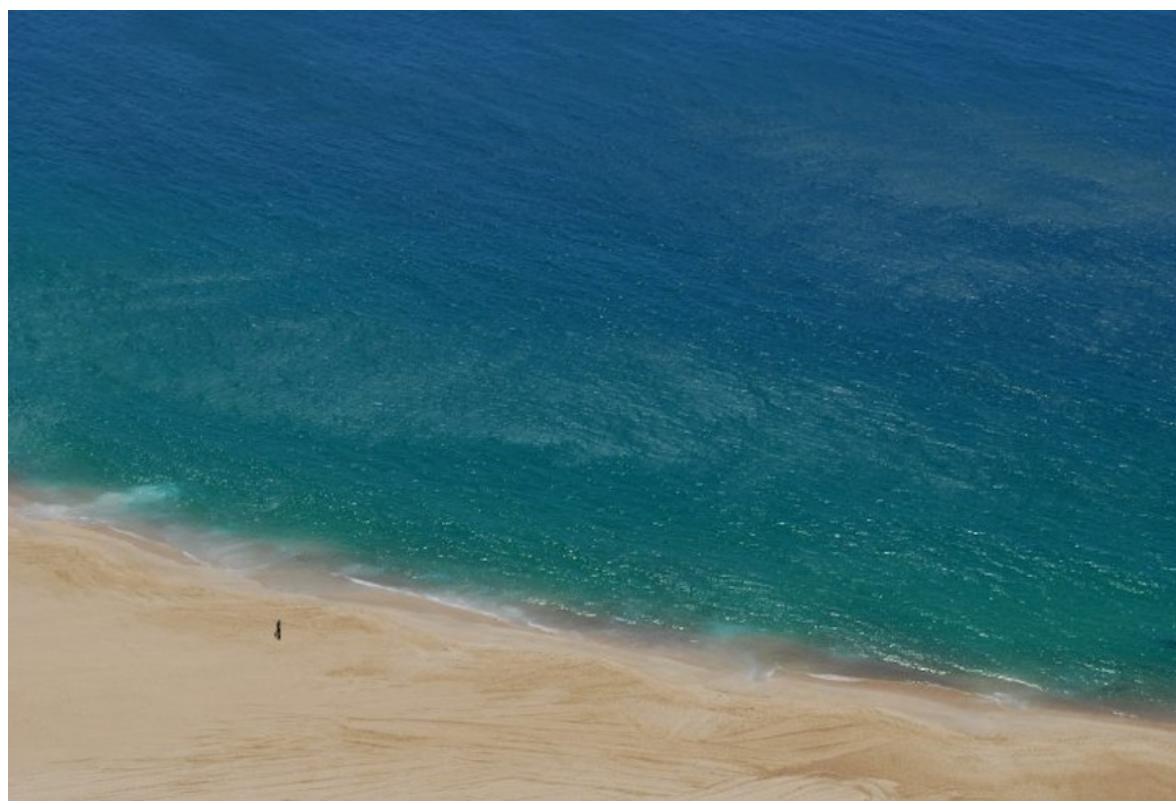
«Я не знаю, чего я хочу» — это всего лишь один из ответов, на котором мы часто успокаиваемся, думая, что дальше ходу нет. Продолжай задавать себе вопросы, пусть даже многие из них ни к чему не приведут. Большой ответ может вырасти из любой мелочи, если ты уделишь ей достаточно внимания.



Стокгольм



Португалия





Именно ответы на два неприятных вопроса — точнее, два неприятных ответа — привели к тому, что я сейчас пишу эту статью. Первый вопрос был: «Радует ли меня то, что я делаю на работе изо дня в день?». Ответом было твердое и давно понятое «нет», и в первую очередь потому, что не чувствую, что хоть как-то на этой работе расту и развиваюсь в тех направлениях, которые мне интересны. Но ответ на следующий вопрос: «А делаешь ли ты что-то сама, чтобы находить эти возможности для развития?» — меня удивил и огорчил. Я поняла, что мне всегда было проще пенять на то, что работа рутинная и мне не подходит, и тем самым находить оправдание своей бездеятельности. Этот ответ меня «разбудил», и теперь я активно ищу и уже вовлекаюсь в различные проекты. «Жить интересно!» — один из них.

3 Вся ответственность за последствия лежит только на тебе

Заранее договорись с собой, что берешь на себя ответственность за все шаги, последующие за первым, и за любые события, им сопутствующие. Если сразу возникает ощущение сопротивления — пройди еще раз пункт второй, это действительно так тебе нужно? Если ответ по-прежне-

му утвердительный, в тебе говорит старый добрый страх неизвестного, и значимость первого шага в подобной ситуации возрастает в разы. Этот страх пройдет, а вот ощущение того, что тыдвигаешься вперед с полным принятием себя как главного действующего лица тебе еще не раз поможет.

Если вдруг в пути станет совсем тяжело, отведи себе 5 минут, 3 часа, неделю, и в течение этого времени ной, жалей себя, жалуйся и плачь, утираясь плечом друга. Но как только отведенное время закончится — возвращайся в самый первый момент и снова напоминай себе, что это был твой выбор. Только не разрешай себе оставаться в состоянии снятия с себя ответственности (в нем очень комфортно, да, знаю по себе). Помни — даже в условиях давления внешних обстоятельств есть крохотное, но значимое пространство твоего выбора.

Тут более уместен пример того, как я «забыла» взять на себя ответственность. Я действительно мечтала попасть в Google, чтобы узнать эту компанию изнутри и сопоставить ярко-вкусную картинку ее имиджа с реальностью. И меня не останавливало то, что работать я буду на стартовой позиции —казалось, что в такой компании даже подметание полов должно быть невероятно увлекательным.



Но энтузиазм исчез через пару-тройку месяцев, когда эйфория прошла, а повседневность осталась. Я все чаще выражала недовольство объемами работы, клиентами, внутренними процессами, зарплатой... и упускала один важный момент — это был мой собственный выбор. И я заранее знала, на что иду. Да, были неприятные неожиданности, которые заранее было не предусмотреть, но в общем и целом я делала именно ту работу, на которую меня брали, а ведь инициатива попасть на эту работу исходила именно от меня. Собственно, для меня этот пункт до сих пор самый сложный для выполнения — например, в Google я уже перешла в другую команду, но практика снятия с себя ответственности за принятое решение перешла со мной...

4 Верь в себя

Этот пункт кажется мне настолько базовым и необходимым, что мне сложно более подробно его описать. Взятая на себя ответственность тебя просто раздавит, если ты будешь подвергать сомнению свои способности и свою силу. Ты можешь уважать себя уже за то, что приняла решение двигаться дальше, начала откровенный диалог с самой собой и — может быть, пока наполовину, но все же — знаешь, куда идешь. Если вдруг почувствуешь, что шагать дальше тебе не под силу, оглянись назад и оцени, как много ты уже сделала. Ты, именно ты. Ты вообще молодец. Честно-честно.

5 Ты не одна

Если вера в себя — это прочный фундамент, то внешняя поддержка — необходимый материал для последующего строительства. Даже если тебе кажется, что весь мир, весь до единого человека, против тебя, или абсолютно к тебе равнодушен — поверь, это не так. Не прячься в своей независимости и не бойся искать поддержку среди родных, друзей, знакомых и незнакомых. Возможно, ты 1350 раз услышишь «Ты с ума сошла», прежде чем один раз кто-то скажет «У тебя все получится». Просто продержись эти 1350 раз и не отчаивайся. Фундамент для этого у тебя уже есть.

Я помню, когда я решила уходить с престижной и хорошо оплачиваемой дипломатической работы (как я говорила, «в никуда»), многие из близких мне людей были категорически против подобного шага, считая, что я совершаю глупость и не понимаю, что делаю. Моя старшая сестра позвонила тогда поздравить меня с днем рождения и сказала: «Я не буду тебя спрашивать, что именно ты планируешь сделать и почему другие считают, что это неправильно. Я просто хочу сказать тебе, что верю в тебя и в твоё право решать самой. А еще — в твоё право на ошибку».

6 Но если честно, ошибок не бывает :)

Бывает лень и нежелание превратить некомфортные для нас ситуации в опыт. Ошибками мы позже называем поступки или очередности действий, которые привели не к тому результату, на который мы надеялись или который ожидали. Но в тот момент это было решение, которое ты приняла в конкретной ситуации, имея конкретные сведения и прияя к конкретным выводам. Даже если ты что-то эмоционально, простите, «накосячила» и потом долгое время выходила из создавшегося положения — даже это не было ошибкой, потому что было твоим решением поставить эмоции выше логических умозаключений. Однако все «ошибки» становятся опытом и помогают нам двигаться дальше только в том случае, если мы снова стали задавать себе вопросы, не побоялись быть честными с собой и взяли на себя ответственность за дальнейшие шаги. Да, в какой-то мере получается замкнутый, но такой интересный круг :)

Первый шаг — всегда страшный и почти всегда болезненный. Но без него вы никогда не узнаете, что до мечты действительно можно дойти. Эта статья — мой очередной первый шаг, попытка напомнить себе, что состояние растерянности всегда было и будет, но раз я ужеправлялась, то справлюсь и теперь. Новый путь появляется именно тогда, когда кажется, что все дороги упираются в стену. Я не знаю, куда он меня приведет. Но я наконец-то покинула свою точку опоры.

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



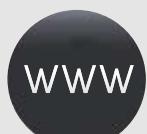
Как влюбить ребенка в книгу

«Мальчику, углубившемуся вечером в захватывающую историю, не объяснишь, что ему нужно бросить ее на самом интересном месте и отправляться спать».

Франц Кафка



Нафиса Абдуллаева



Кандидат юридических наук,
адвокат и бизнес-тренер.
Руководитель ревизионной комиссии
Федерации регби Узбекистана.
Основатель тренингового
центра Lead Consulting.
Учредитель журнала «Дармон».
Ведущий передачи
«Книжный Ташкент».
Мама двоих сыновей.

Мне часто задают вопрос и в личку, и в обсуждениях, как заставить ребенка читать. Слово-то какое — «заставить». Итак, попробую рассказать.

1 Начать как можно раньше. Девушка говорит, что ее ребенку годик, и спрашивает, когда его уже можно приобщать к книге. Отвечаю, что они уже опоздали. Приобщать нужно было с шести месяцев. Думаете, я шучу? Совсем нет. В этом возрасте, конечно же, ребенок может не понимать ничего, но книга развивает моторику рук, он к ней привыкает, пытается трогать страницы, различает цвета. Позже это научит его пониманию, для чего книга. Другая девушка жалуется, что полтора года дочери, а она книгу рвет. Рвет, потому что не приучали.

2 Как читать? Выбираете одно и то же время в течение дня (помните как в «Маленьком принце», нужно приучать сердце к ритуалам), берите ребенка на руки и показываете ему книгу, листайте страницу, позвольте ему переворачивать страницу и говорите: «собака», «кошка», можно так: «ав-ав», «мяу», изображая этих животных. Какой должна быть книга? Не очень большой, картонной, чтобы ребенок сам мог перевернуть, желательно, чтобы на одной странице было по одному изображению, крупному и яркому. Сейчас в продаже есть такие книги. Я раньше делала сама из картона, кстати, это даже увлекательнее.

3 Когда ребенок будет чуть старше, можно покупать небольшие сказки. У моих детей одна из любимых была: «у лисы была избушка ледяная, а у меня лубяная». Такие книжки тоже желательно покупать так, чтобы одна сказка была в одной книге. Детям громоздкие сказки быстро надоедают. Особое значение имеют стихи. Стихи развивают чувство ритма. В конце стихотворения можно останавливаться, чтобы ребенок сам мог произнести последнее слово:

«По горам в родной кишлак
Шел с поклажею.....»? Правильно — ишак.
«Иааа, какой глазастый, Иааа, какой ушастый».

Книгу лучше читать, когда ребенок не шумит, немного устал. Можно и днем, и перед сном. Читать надо с выражением. Изобразите ишака, кошку, собаку.

4 Для чтения нужно вырабатывать ритуалы. То есть, искупали ребенка, надели пижамку, дали теплого молока и прочитайте сказку на ночь. С возрастом сказки можно усложнять. Есть девчачьи, есть мальчишеские сказки. Моим так и не понравились ни «Золушка», ни «Спящая Красавица».

*“Ведь, значит, мы
с тобой любим друг друга,
раз нам достаточно
без конца перечитывать
одну сказку!”*

Здесь и далее — цитаты из книги
Даниэля Пеннака «Как роман»





5 Когда дети постарше и начинается школа, много заданий, уроков, дети все неохотнее читают сами. Не обижайтесь, но некоторые родители сами убивают любовь к чтению. Так и говорят: «Не могу заставить его прочесть книгу». Ни в коем случае чтение не должно быть «через силу». Не давайте заданий, таких как: «Прочти две страницы и тогда дам тебе играть в компьютер». Или, что еще хуже, как наказание: «Иди немедленно в свою комнату и читай книгу». Так они ее начинают ненавидеть.

„ Большую и толстую книгу фигурально называют кирпичом. Уберите учет и контроль, и кирпич станет облаком. **“**

Ребенку не слишком интересно совершенствовать инструмент, посредством которого его мучают. Но если постараться, чтобы этот инструмент служил ему для получения удовольствия, он скоро и без вас им увлечется.

6 Книга — это подарок. За хорошее поведение или отметки возмите его в книжный магазин. Сейчас такое обилие красивых и красочных книг, позвольте ребенку самому выбрать себе книгу, купите ее.



7 **Лучший пример — вы сами.** Как вы можете требовать от ребенка читать, если сами, прия домой, утыкаетесь в телевизор или «висите» в соцсетях? Когда вы сами в последний раз читали? Ага, у вас нет времени, скажете вы. Тогда, как вы можете требовать от ребенка любви к чтению? Начните с себя, возьмите за правило читать по 30 минут в день.

“ Вопрос не в том, есть ли у меня время читать (время, которого, кстати, никто мне не даст), но в том, подарю я себе или нет счастье быть читателем. ”

“ Мы помогали ему надеть пижаму грез, прежде чем укрыться одеялом ночи. ”

8 **Читайте ему сами.** Книга очень сближает, у вас будет много общего, общие фразы, шутки. «Мама, он такой хмурый как тот из 450 градусов по Фаренгейту, помнишь, который книги сжигал». Как бы сильно я ни устала, как бы у меня ни хватало времени (завтра процесс, лекции, к ним тоже надо готовиться), время чтения — это святое! Это как чистить зубы перед сном. Одна глава у вас не займет много времени. Мы с мальчишками садимся вечером, и я читаю. Читаю, в основном, то, что сами они ни за что читать не станут — классику. Гарри-Потеровско-Сумрачные-Саги они и без меня прочтут.

9

Что делать, если он уже взрослый, а вы только-только узнали, как нужно прививать любовь к книге? Купите книгу по его возрасту. Пусть это не будет классика. Не надо его отпугивать. Ваш ребенок-подросток посмотрел фильм «Голодные игры»? Прекрасно. Купите эту книгу и начните ему читать сами, потом оставьте книгу на самом интересном месте и скажите, что вам срочно нужно помыть посуду, или постирать, или позвонить по телефону и уходите. Любопытство — могучая сила, ребенок сам потянетесь. Я таким образом привила любовь к книге своему братишке в возрасте 15 лет.

Нет лучшего способа пробудить читательский аппетит, чем подразнить запахом аппетитного чтения.

И напоследок еще одна цитата Даниэля Пеннака на вопрос как заставить ребенка читать: «Глагол «читать» не терпит повелительного наклонения. Несовместимость, которую он разделяет с некоторыми другими: «любить»... «мечтать»... Попробовать, конечно, можно. Пробуем? «Люби меня!» «Мечтай!» «Читай!» «Да читай же, паразит, кому сказано — читай!»



ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

Катерина Алешкова



**Хобби много, а я — одна.
Меня зовут Катерина, и я —
очень увлекающийся человек.**

Смысл, созданный руками

В детстве я с удовольствием вела дневники, в школе делала анкеты, стенгазеты, дома выписывала цитаты из книг и целые статьи из интересных журналов. Мои школьные дневники были изрисованы и исписаны тестами песен любимых групп от корки до корки. Любой покупной блокнот «доводился до ума» так, что в нем в итоге с трудом можно было признать изделие из магазина. В общем, рукам покоя не было.

Все это вылилось в увлечение скрапбукингом три года назад в уже довольно приличном возрасте. А там среди открыток и рамок для фотографий попался мне на глаза мастер-класс по созданию блокнота. Попробовала просто ради интереса. Первый был создан практически из подручных материалов — офисной бумаги, картона от какой-то коробки и какой-то флористической ткани, я уже даже и не помню, откуда она у меня взялась.

Корявенький, но такой настоящий предмет моей гордости был подарен подруге. А я не смогла остановиться.

Сначала блокноты появлялись бесцельно, просто потому, что мне ужасно нравился сам процесс их создания. Только подумать — из стопки бумаги, пары картонок, кусочка ткани и различных мелочей получается блокнот.

Самый настоящий, с переплетом, как у книг, с капталом, кармашком (если нужен), закладками, всевозможными застежками. И только потом постепенно я стала понимать, какие возможности передо мной открылись. Ведь можно сделать не просто блокнот, а специальный блокнот — так появился первый блокнот для мамы очаровательной девочки, чтобы она записывала туда разные моменты детства своей крохи, которые так интересно перечитывать, когда «кроха» станет взрослой...

Я стала оттачивать технику и аккуратность, подбирать интересные материалы и декор. Потом пришла идея создания макетов страниц — в линейку, клетку, с рамочками, с различным оформлением полей. Так стали появляться тематические блокноты — блокнот рыбака, водителя грузовика, зубного врача, кулинарные книги, блокноты для записей о малышах.

Возможность самой делать блокноты внесла некоторый порядок в мою жизнь. Лично у меня многие вещи могли бесконечно откладываться из-за мелочей, то же планирование дня, например. То записать некуда, то забыла, то не нашла, куда положила, то просто лень. Мне трудно было заставить себя что-то нудно записывать в покупной ежедневник, ведь он такой обыкновенный, а хочется всегда чего-то особенного.



Спортивные тренировки были бессистемными, а рецепты валялись кучками, где попало. Но стоило появиться тематическим блокнотам, как вместе с ними пришло упорядочение. Тренировки вписались в таблицы на ярко-зеленых страницах, которые заряжают энергией одним своим видом, и сразу появились результаты. Плюс появилось ощущение, что это серьезно и по-настоящему, а не мимолетное увлечение. А рецепты разместились в кулинарной книге, стали наглядными и удобными для поиска и воплощения в жизнь. Плюс само отношение к их отбору изменилось: из сотен закладок в интернете были отобраны лучшие, опробованы в деле и лишь то, что понравилось, торжественно заносилось в блокнот.

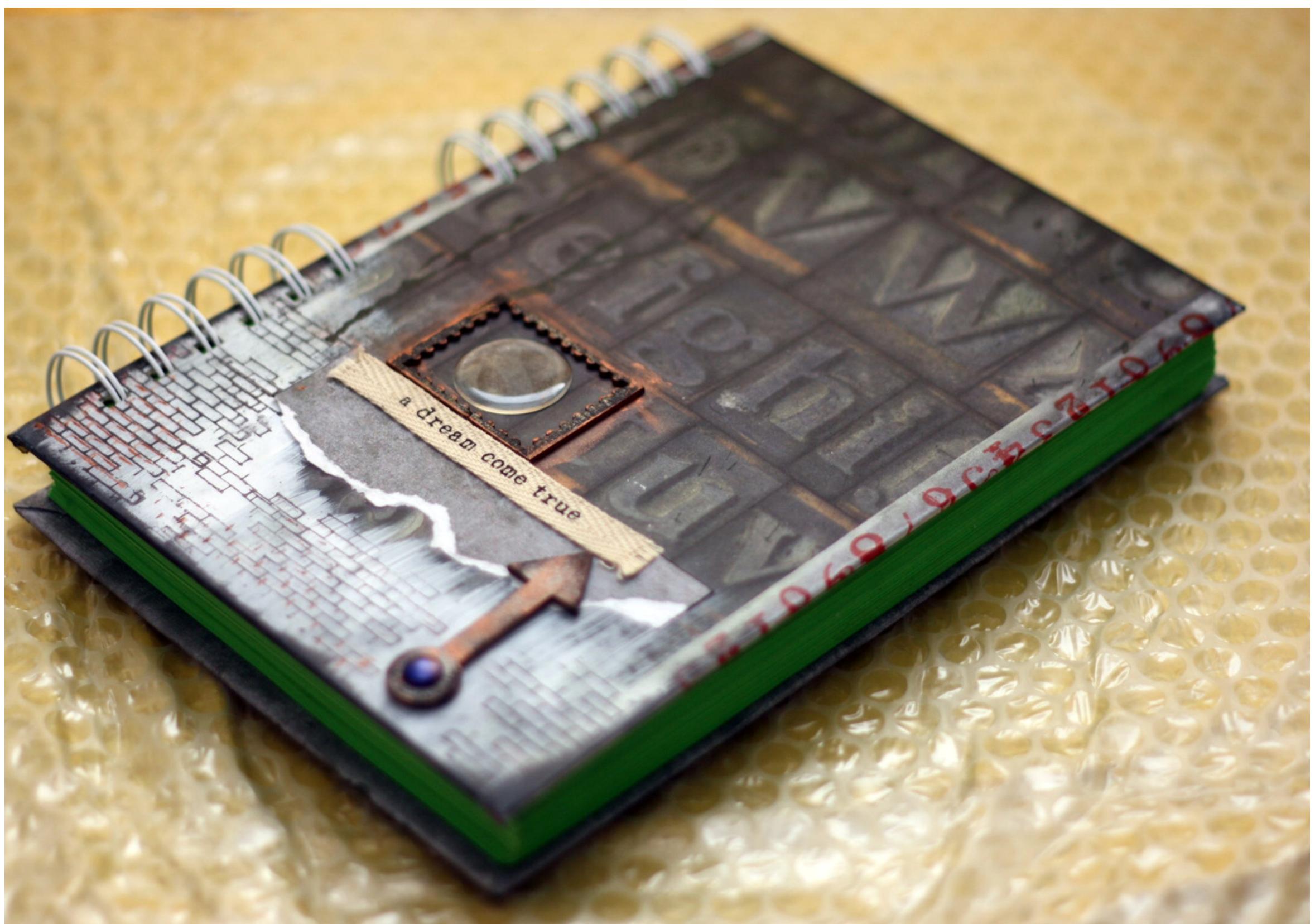
Мой день начинается и заканчивается ежедневником, про который теперь невозможно забыть, потому что он сам просится в руки. Ежедневник, «измазанный» красками моих любимых цветов, с различными текстурами на обложке, гораздо интереснее заполнять. Это превратилось в приятный ритуал — достать блокнот, отметить про себя, какой он у меня все-таки клевый, записать необходимое.

Книги стали читаться более вдумчиво, потому что появился цитатник. А в сумке валяется небольшой блокнот для записи идей, что позволяет записать их практически сразу. А это поможет не забыть и позже все спокойно обдумать.

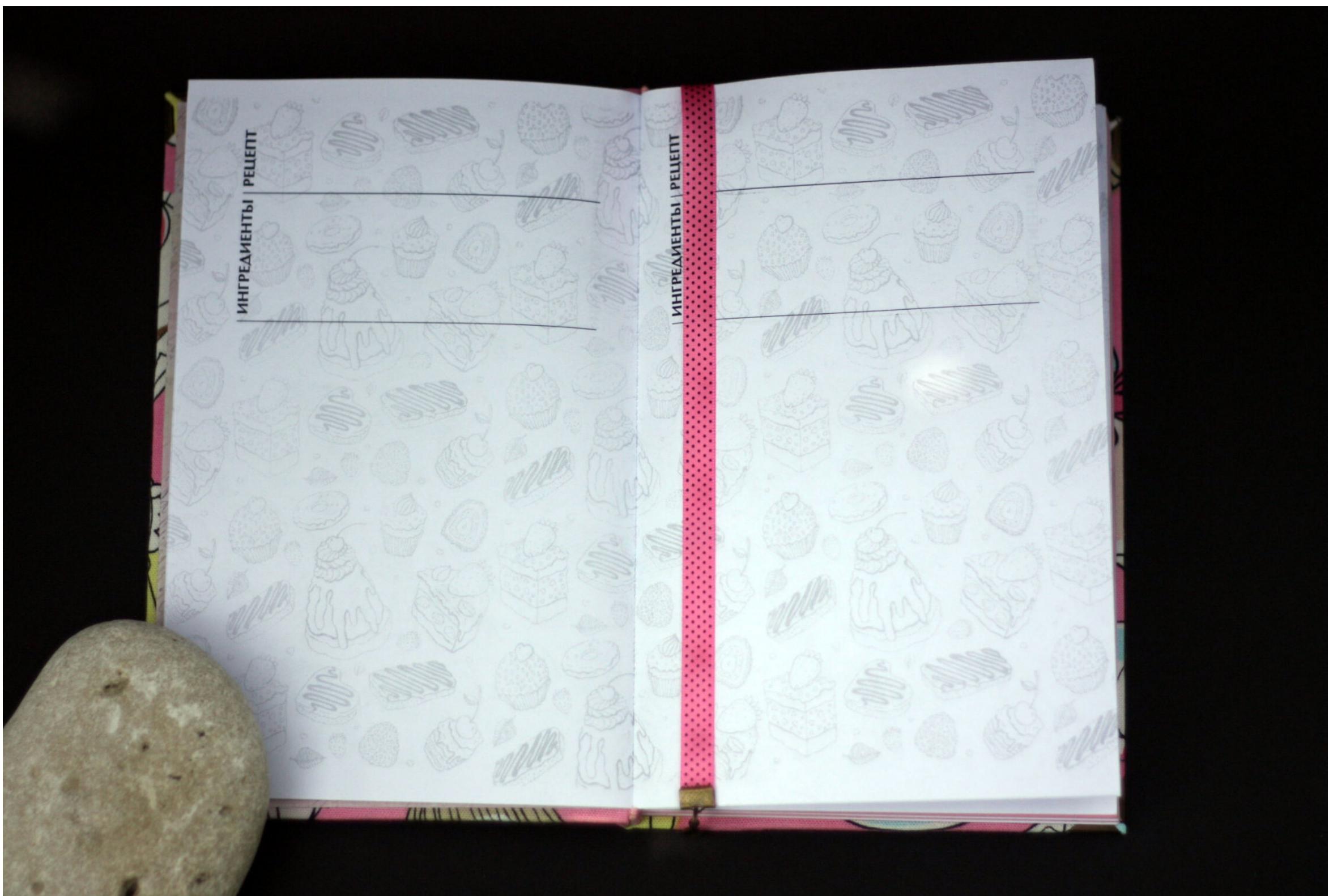
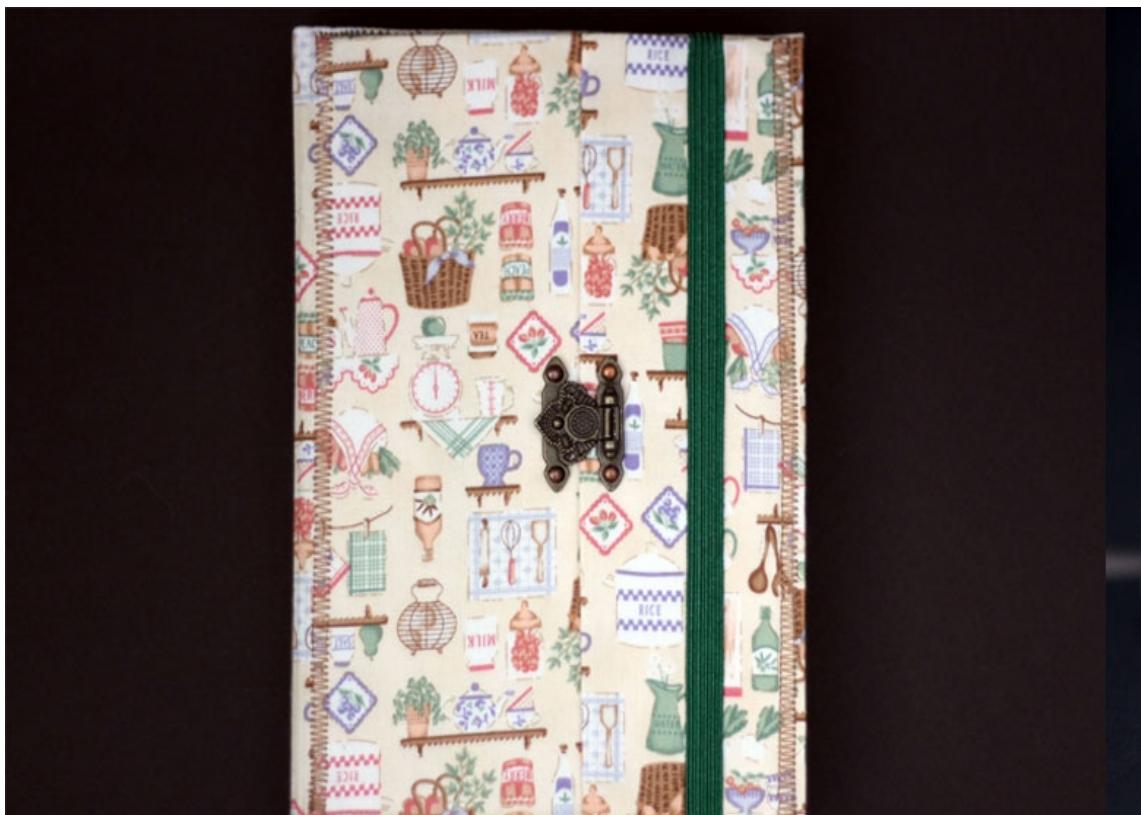
Я завела специальный блокнот для экспериментов с красками и различными текстурными пастами. Это стало дополнительным стимулом поучаствовать в совместных проектах мастером стиля микс-медиа, на которые я продолжительное время взирала со страхом и думала, что уж это у меня точно никогда не получится.

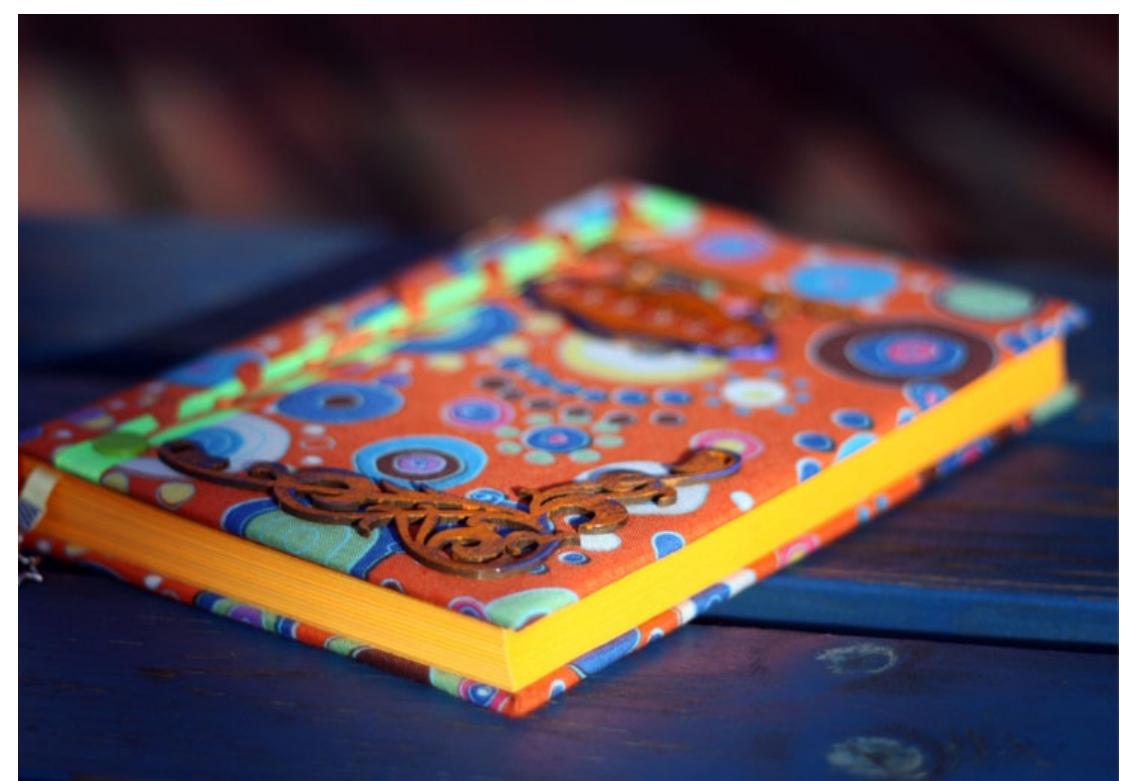
Я уже целую неделю пишу в новом блокноте для фрирайтинга. И опять-таки его создание поставило точку в бесконечном процессе вычитывания материалов и откладывания действий на «когда-нибудь».

Еще ждет своего часа акварельный блокнот. А в намечающееся летнее путешествие я обязательно возьму с собой тревел-бук, заранее подготовленный для записей, зарисовок, для вклеивания меморабилий.









Пролистывать его будет гораздо приятнее, чем щелкать по фотографиям на компьютере. Я так же точно знаю, как будет выглядеть мой дневник беременности и блокнот первого года жизни моего ребенка. Эти вещи станут настоящими семейными ценностями. Я сама с удовольствием сейчас почитала бы что-то подобное из своего детства, потому что память — штука ненадежная.

Таким образом, если собрать все вместе, получится приличная стопка блокнотов, и каждый из них мне нужен. Каждый из них выполняет свою особую роль и помогает мне выразить себя, принять решение, воплотить новую идею, да просто поднимает настроение.



В блокноте ручной работы не будешь бездумно черкать. Использовать его захочется осмысленно и это придаст ценности как ему, так и тем мыслям, идеям, рисункам, которые в итоге будут доверены бумаге.

Существует огромное количество способов создания блокнотов. И результаты весьма разнообразны. Это могут быть блокноты похожие на настоящие книги или софт-буки в мягкой обложке с кармашками, сшитые вручную или на швейной машинке. Есть десятки способов сотворить себе надежного помощника. Это не сложно, стоит только попробовать.

Самые понятные и популярные русскоязычные уроки по созданию блокнотов можно найти вот [тут](#):



Сейчас я уже думаю, что если бы появилась возможность, я бы с удовольствием реставрировала книги, фотоальбомы. А пока я просто делаю блокноты для себя и на заказ — тематические, именные, просто красивые. Они помогают мне и своим хозяевам зажкориться в каком-то моменте или состоянии, дают стимул для внесения порядка в свою жизнь или наоборот раскрепоститься и самоопределиться.

ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO

Елена Симакова

f

Математик и маркетолог (если по образованию), коммуникатор и организатор (это по любви), счастливая мама (вообще по жизни). Женщина в поисках ориентиров, смысла, пути, судьбы.

ТВОРЧЕСКАЯ БЕСКОНЕЧНОСТЬ

или Как меня янтры промагничили

— Пойдем танцевать?
 — Танцевать?! Я и танец? Нет, я не умею.
 — Там не надо уметь. Это импровизация в танце.
 Или даже медитация в танце. В общем, там можно
 с собой повстречаться. С собой настоящим! Это про познание.
 — ??? Все — познание! — ответил он и пошел собирать рюкзак,
 отправляясь на Сокотру.

А, ведь, и верно, ВСЕ — познание... — отзвалось где-то внутри.

И я стала видеть и различать знаки и подсказки повсюду. Как в уже забытой игре из детства, где каждая следующая записка таит в себе очередной намек, указывает на следующее маленько путешествие, раскрывает вектор на карте поиска по пути продвижения к истине...

Однажды в записке случилось слово Янтра.

Первый звонок. Стоматолог?!

Как-то в одной йога-студии я увидела развешенные по стенам необычайной красоты картины. Загадочные смыслы, красивые геометрические формы, чудная точечная техника исполнения, завораживающая затягивающая глубина — все в этих полотнах притягивало и манило.

Картины оказались янтрами или мандалами — геометрическими символами, служащими для концентрации внимания при медитации, и были написаны... женщиной-стоматологом!

Помнится, впечатление от созерцания янтр было настолько сильным, что мысль «а не попробовать ли мне самой» — даже не рискнула заглянуть на огонек моего любопытства, опасливо, держа почтительную дистанцию, обошла меня стороной, оставив при этом флер недоумения: «Стоматолог и вдруг янтры? Не-понятно...»

Тогда я только и смогла узнать — имя автора картин, да имя ее наставника. Стоматолог из памяти стерся, а вот Мастер — остался. Им оказался Григорий Зедгинидзе.

ЯНТРА

— геометрический рисунок, являющийся средством для медитации и заключающий в себе духовный смысл, проникающий в глубинные уровни сознания.

В переводе с санскрита «янтра» означает приспособление, амулет, магический рисунок. Ян означает «ограничение», а тра — «освобождение», следовательно, слово янтра можно перевести как «освобождение и очищение от нежелательных сдерживающих факторов, порожденных нашим сознанием».



Второй звонок. Дачное рисование

Жарким июльским днем, мечтая сбежать из пыльной и душной Москвы, просматривая вялую летнюю фейсбучную ленту, я увидела приглашение на урок рисования мандал. Объявление тут же примагнилило мое внимание — ведь на урок приглашал сам Зедгинидзе!

Наскоро собрала я свой нехитрый художественный скарб, и, отбыв в ближнее Подмосковье, совершенно неожиданно очутилась в мире, некогда мне очень знакомом и комфортном, теплом. Еще в детстве на уроках геометрии мне не раз случалось получать замечания от педагогов за то, что циркуль в моих руках не знал покоя, я же, завороженная и увлеченная, с трудом отрывалась от фуэте танцующей «балеринки».

Обстановка на классе у Григория на академическую не походила ничуть. Рисовали мы в саду за обеденным дачным столом под старой-престарой раскидистой яблоней, временами прерывались на чаепития, размышляли о вкладе в развитие истории Кришнамурти, загадочных египетских колесах и книгах Мельхиседека.

С дачи я вернулась с чудесным настроением и парой рисунков-схем — Цветком Жизни и Кубом Метатрона. Процесс рисования красивых геометрических форм мне явно пришелся по вкусу, но череда обычных домашних хлопот вскоре затерла впечатления, и ярость восторгов поблекла.

Однако, время от времени рисунки мои попадались мне на глаза, всякий раз напоминая о чудесном летнем путешествии.

Упорно продолжал «подливать масла в огонь» и сам Гриша, регулярно публикующий в сети фотоотчеты со своих мастер-классов и фото уникальных геометрических живописных картин, созданных самой природой.

С того момента янтры, мандалы все чаще стали попадаться мне на глаза, цеплять внимание, все больше манили к себе необычайной своей красотой и загадочностью...

Третий звонок. Представление начинается!

Накануне Рождества бумеранг темы «рисование янтар» снова подсек меня, подтолкнув сделать еще один «подход к снаряду». На этот раз в Москву приехала художница из Турции — талантливая, живая, веселая и необычайно тонкая Ольга Ташкан. И моя подруга поделилась: «Оля думает устроить мастер-класс по рисованию мандал! Это нельзя пропустить! Никак! Она — волшебница!» И хоть заявленная тема «Янтра Ганеша» — была не особенно мне понятной, решение пришло сразу: «Жетон пробит! Иду!»

На классе, точно прилежные школьники, вооружившись линейками, карандашами, ластиками и циркулем, мы старательно рассчитывали, вычерчивали, прорисовывали формы Янты Бога Мудрости и Благополучия. Я же все больше и больше проваливалась в негу неспешного вдумчивого мелкодетального рисования, растушевывания, отточивания, все больше и больше примагничиваясь к своему рисунку... Пока вдруг не пробудилась от слов, сказанных Олей мне на ухо: «Лена! Тебе обязательно надо рисовать!»

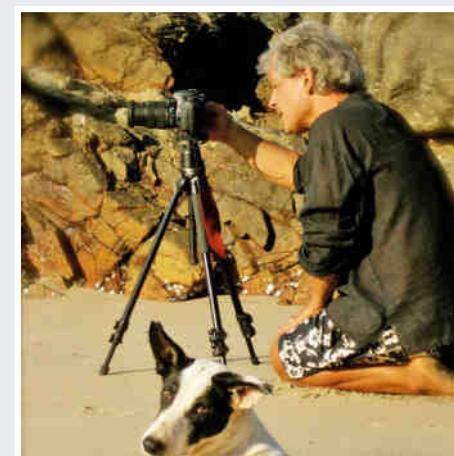
Добежав до дома, я, помнится, так и не смогла остановиться — снова слилась с рисунком и закончила работу уже сильно заполночь. Наутро со стены на меня смотрела Янтра Ганеша. Моя собственная, первая и какая-то очень сильная по впечатлению янтра. Судьба ли была ей остаться единственной или это было начало пути — я решила не гадать. Но дверь в необычайно интересный мир рисования янтарь была мне уже открыта!

Пронесив несколько дней флер впечатлений удивительного этого действия, я стала замечать, что мало-помалу в голове моей начинается брожение. Мозг мой, здорово натруженный в свое время математикой, зудел, ныл и настойчиво обращал меня к любимой, намертво прошитой привычке: сначала во всем надо основательно разобраться. Системность — мой Бог!

Пару дней удерживая оборону (уж больно не хотелось мне в тот раз разменивать творческий восторг на четкое понимание), на третий я все же

сдалась. И предприняла отчаянную попытку занырнуть в тему всерьез. Должна признаться, куражу моего хватило ненадолго. Увидев бесконечный спектр множественных смыслов, несчетное количество Богов, безграничное разнообразие астрологических схем и порядков, тайбу санскритских имен и религиозных статусов, я довольно быстро загрустила (ну, в самом деле, осилить этот гигантский объем информации в обозримом будущем было делом маловероятным) и вернулась на стартовые позиции, решив, что лучше уж я буду рисовать и просто наслаждаться процессом, а смыслы сами собой подтянутся!

Тут меня и попустило!



Григорий
Зедгинидзе



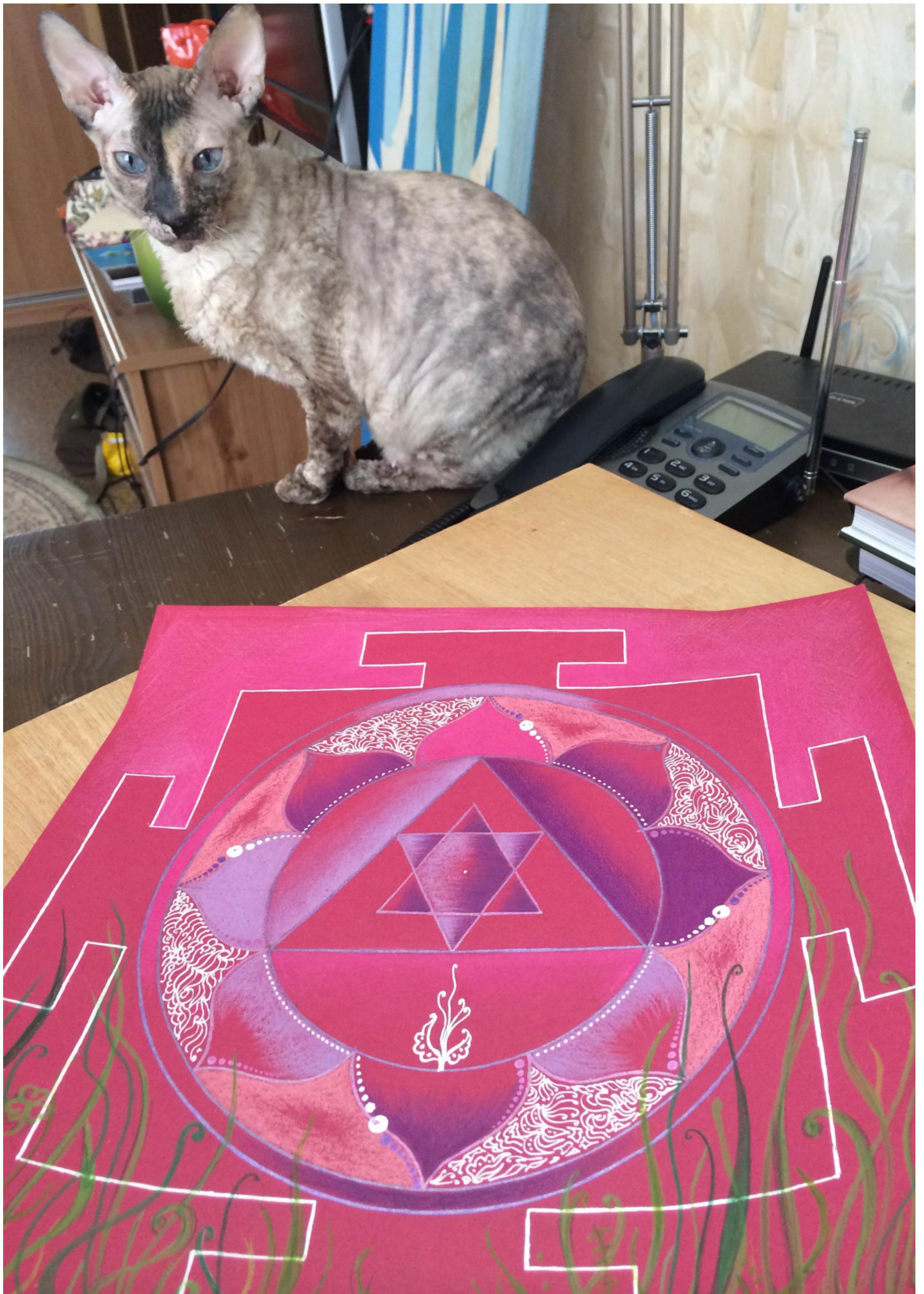
Открытая группа
«Чудесная Геометрия
Вселенной»



Ольга
Ташкан



«Все же, что же такого замечательного в этом занятии?» — не отпускал меня вопрос. И вот что я поняла.



Истина где-то посередине...

Янтра или мандала — предельно четкий, геометрически выверенный рисунок-схема. Порядок. Закон. Все в нем точно прописано и не подлежит обсуждению. Но это одна сторона медали. Другая — возможность раскрасить, дорисовать, домыслить, оживить схему — всегда твой выбор, полная свобода творчества, неукротимость фантазии. На стыке порядка и свободы, в среднем арифметическом структуры и хаоса — рождается объем и воздух. И это удивительный компромисс, не убивающий, не пожирающий, но обогащающий каждую из сторон. И это янтра.

Всегда верный путь...

Как бы ты ни рисовал, каков бы ни был твой опыт в художественном творчестве — в рисовании мандал невозможно ошибиться. У тебя просто нет ни единого шанса сделать что-то не-

верно, неправильно или худо. И это очень здорово окураживает тебя с самого начала, придает силы, уверенность, вдохновляет на полет. Это твое самовыражение, твое настроение, твоя рука и твои краски. И это здорово. И это янтра.

Ритм...

Я живу в городе. В большом городе. В городе здорово чувствуется ритм. Не так, верно, как вдали от мегаполиса. Должно быть, там тоже ритм, но другой, свой, особенный. Мне нравится город. Мне нравится ритм. И в мандале — тоже ритм. Иные янтры звучат весомо, мощно, ударно, как британский Stomp, а случается, что ритм янтры почти неуловим, точно падает капля утренней росы. Разные ритмы. Паттерны, раппорты, ворота, лепестки, крючки, завитушки — все сплетается в один прекрасный полный живой ритм. И это янтра.





Царица наук...

В свое время мне посчастливилось учиться на Мехмате. В том самом Университете, который МГУ. Учеба почти никогда не давалась мне играючи, и разогнаться по «показателям» мне удалось лишь только курсу к третьему. Но удивительным образом сложности не отвращали меня от математики, а лишь придавали азарта процессу, накрепко приваривали к царице наук. Тогда-то, видимо, и случилось мне увидеть, разглядеть, прочувствовать красоту математических формул, магию четкой математической логики, стройность архитектуры доказательств. И с годами, к счастью, это не выветрилось. Потому-то и здесь, в рисовании янтр, отдельным удовольствием мне стало ощущение возвращения к настоящей математической красоте, очарованию Золотого сечения, восторгу геометрической гармонии построений. И это янтра.

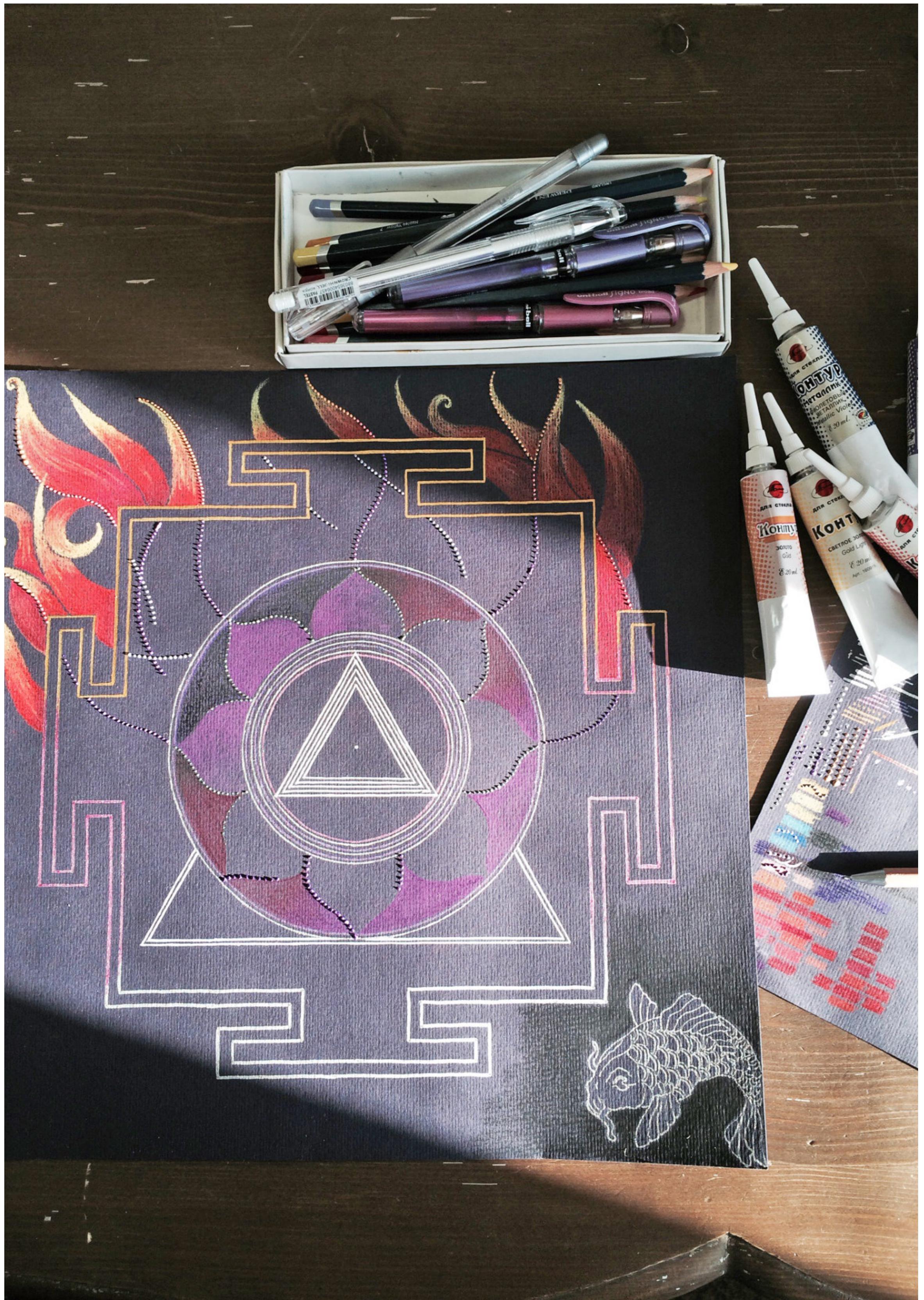
ШБМНК или Здесь и Сейчас...

Вот казалось бы, какая связь у рисунка и зрения? Рисуешь себе янты, мандалы и вдруг проясняется, обостряется твоя встроенная еще при рождении оптика! Я стала лучше видеть. Нет, со зрением все по-прежнему. Та же «единичка». И все же, глаза мои распахнулись. Арабская вязь на чьей-то визитке, аккуратные завитки в короне

Елизаветы на 10-ти фунтовой купюре, традиционные индийские пейсли на моих штанах для йоги, билборд с радостным ярким анонсом выставки пестрых лоскутных одеял, встреченный у подруги альбом Маурица Эшера, с его мастерскими экзерсисами в рисовании трехмерных математических монстров, ролики в youtube про ажурные причудливые фрактальные множества Жюлиа... Все это разом, невероятным калейдоскопом выплеснулось на меня на улицах города, в метро, дома. Везде, всюду глаз теперь цепляет интересные сюжеты, красоты, краски, стиль. И, цепляясь, связывает меня с Сейчас, переключает из режима автопилота в живую связь с Здесь. И это наполняет меня жизнью. И это янтра.

Служенье муз не терпит суевья... И пыли

Выяснилось по ходу дела, что рисование янтр совершенно не терпит беспорядка. Нет, не бanalного беспорядка на столе. Все гораздо масштабнее. Я уже была готова ко второму своему опыту (все же моей первой янtre не суждено было стать единственной!), как неожиданно отложила в сторону все дела (даже телефон отключила) и самым настоящим неистовым генеральным образом отмыла, отдраила всю комнату.



Задышала каким-то новым пространством. И лишь только после этого поняла: теперь можно! И это янтра.

Тишина в студии!..

У Пришвина еще в школе читала рассказ «Под снегом». Рассказ длиною в одно предложение. Всего в одно. И очень-очень тихое... «Удалось услышать, как мышь под снегом грызет корешок». При рисовании янтар со мной случалось нечто схожее. Такое же возникало тихое, покойное состояние. Процесс так поглощает, так напитывает неспешностью, так тягуче длится, что порой удается услышать саму тишину. И это янтра.

Хеппи пипл...

Когда жизнь сводит меня с человеком, что занимается своим делом по большой любви и с любовью — я невероятно счастлива. Однажды, я решила «коллекционировать» такие подарки судьбы. В моей копилке есть танцовщица, художница, фотограф, чаевед, винолюб, имиджмейкер, стилист, специалист по устрицам, путешественник. Быть в поле таких людей, слушать, как взахлеб часами они могут рассказывать о своей нера-

боте, с упоением, с восторгом, с азартом — большое наслаждение. И вот неожиданно, благодаря янтрам, моя копилка пополнилась. Теперь я знаю еще и продавца художественного салона, который так любит свое дело, и с таким трепетом рассказывает о красках, карандашах, кистях и бумаге, что уйти от него за полчаса — задача не из легких. И это по любви. И это янтра.

Мистика чистой воды...

И на десерт — чуть-чуть мистического, необъяснимого... Ибо это — правда. Сказать, что я человек, симпатизирующий эзотерическим ученикам — явно преувеличить. Мистицизм интересует меня с сугубо естественнонаучной точки зрения и воспринимается скорее как одно из направлений гения все-таки человеческой мысли. И все же, со мной довольно часто случаются вещи, слабо укладывающиеся в сетку обычного будничного событийного уклада.

Волшебница из Турции перед началом рисования озадачила собравшихся определением вектора своих искренних намерений. И, чего греха таить, поскольку собравшиеся полным составом были барышнями, удельный вес пожеланий типа «Прынца на белом коне!» приближался к единице. Мне подумалось, что неплохо бы уже продвинуться в этой теме, и потому я попросила у Мироздания Ясности. Под занавес нашего занятия, Ольга, щедро одарив всех рисовальщиц комплиментами и добрыми напутствиями, еще раз заметила, что создание Янты Ганеши — дело весьма серьезное (впрочем, как и любое рисование сакральных символов) и что кроме всех прочих чудесных ее свойств, янтра эта еще и мастерски устраниет все преграды на пути к заветной цели. Так что теперь наша задача очень внимательно наблюдать за всеми прекрасными изменениями в жизни!

Не знаю, как и сказать это... но только ровно на следующий же день, человек, с которым у нас были хорошие, долгие, но все же не закрытые и по сути тупиковые отношения, сообщил, что он женится.

Занавес!



ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



МЕЖДУНАРОДНЫЙ АРТ-ПРОЕКТ “АНГЕЛЫ МИРА”

Предыстория проекта:

В 1997 году молодая художница Юлия Иванова серьезно заболела и была между жизнью и смертью. Выздоровления ей врачи даже не обещали. Тогда она начала каждый день рисовать Ангела в благодарность за каждый прожитый день, за возможность видеть своего маленького сына. И болезнь удалось победить, она смогла полностью поправиться и продолжает до сих пор рисовать Ангелов для себя и других людей. Проект «Ангелы Мира» – это ее идея.

Основная идея:

Яркая, позитивная, путешествующая по миру, постоянно пополняющаяся новыми работами выставка, начало которой было положено в Сибири. Проект называется «Ангелы Мира» и реализуется он с помощью единомышленников со всего мира.

Волна Мира и Вдохновения запущена, поддержите и передайте ее дальше...

Мы решили объединить художников из разных стран и континентов для создания международной выставки, состоящей из 365 картин (по числу дней в году). 365 квадратных метров живописи, посвященных образу Ангела-Хранителя и высших сил, помогающих людям в их движении вперед, для **Созидания, Любви, сохранения Мира на Земле**, а также выздоровления духовного и физического. Основные ценности проекта Любовь, Вдохновение, Бескорыстие, Благодарность и Единство.

Миссия проекта:

Очищение и обогащение эмоциональной атмосферы Земли, объединение людей для реализации светлого, созидательного проекта. К сожалению, в мире много негативных событий, много насилия и военных столкновений. Мы хотим с помощью этого проекта привнести в мир больше добра, душевного тепла и света, постараться трансформировать накопившуюся на планете Земля негативную энергию. У искусства, у живописи эта Сила есть!

365 художников могут создать своими работами уникальное по энергетике пространство, пропитанное Любовью, Вдохновением и Благодарностью. Здесь нет привязки к какой-то конкретной религии. Зритель, попадая на выставку, увидит все многообразие и полифонию образов и ощутит те светлые чувства, которые хотели передать авторы.

Во время презентаций проекта «Ангелы Мира» будет уместно анонсировать акции по сбору средств в конкретные благотворительные фонды (в зависимости от страны, города, в которых будет проходить выставка). Этот проект своим посылом будет помогать различным странам решать свои самые актуальные проблемы, привлекать к ним внимание общества, вносить свою лепту в укрепление мира. Мира в душе, мира в семье, мира в мире!

Только объединив усилия единомышленников, у которых эта идея отзовется в сердце, мы все вместе сможем сделать это!

Участники проекта:

Для того чтобы отразить разнообразие видения этой темы, в проект будут приглашены художники из разных стран, работающие в разных стилях. Самый главный критерий – понимание темы, чувствование ее, возможность перенести на холст самые теплые и созидательные человеческие чувства. Организаторы планируют самостоятельно приглашать художников в проект, а также готовы рассматривать заявки всех желающих участвовать в написании работ (предварительный просмотр эскизов или работ обязательен). Организаторы оставляют за собой право выбора и утверждения работ для выставки.

Тайминг проекта:

Старт проекта – январь–март 2014 года. Презентации и выставки (с параллельным сбором новых работ) – с апреля 2014 по ноябрь 2015 года.

Рождественские итоговые выставки, издание каталога – 25 декабря 2015 и 7 января 2016 года. Выставки в странах-участниках проекта – в течение 2015–2016 гг.

Проект инициирован группой сибирских художников, идеолог проекта – Юлия Иванова.

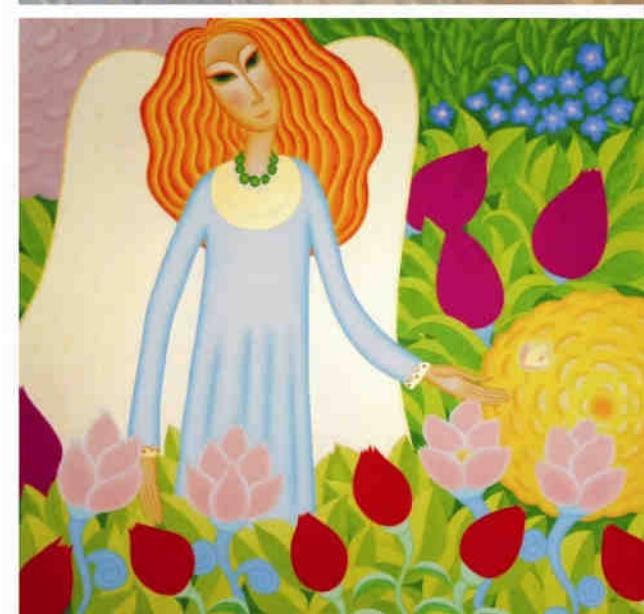
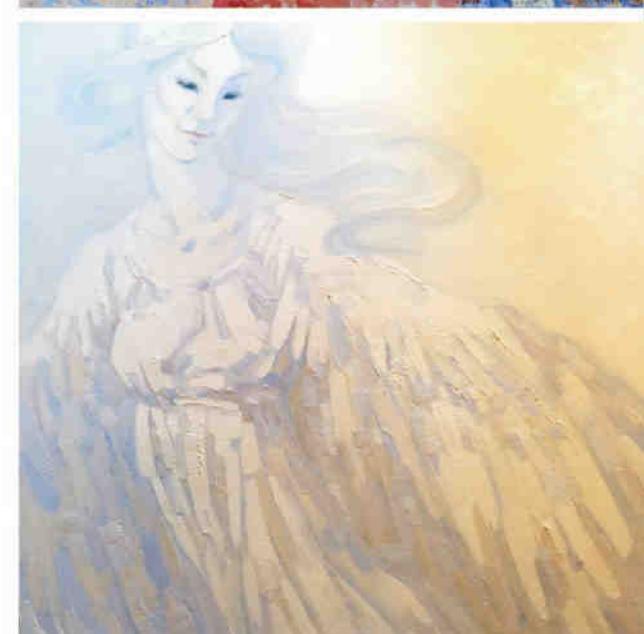
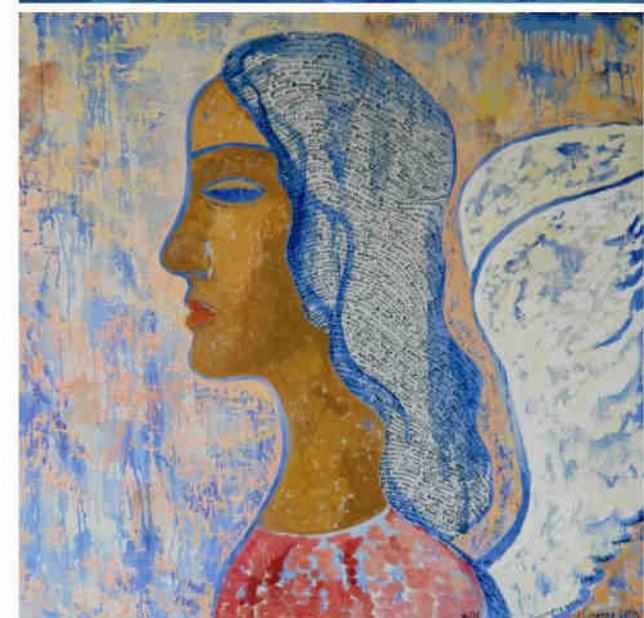
Проект не является коммерческим. Реализуется на добровольные пожертвования, помощь спонсоров, галеристов, информационных партнеров и всех желающих...

Контакты организаторов:

Юлия Иванова – член Союза художников России. За 25 лет активной деятельности ею написано примерно 1 тыс. картин, из них примерно 900 находятся в частных коллекциях в России и за рубежом. E-mail: yuliya-ivanova-65@mail.ru, моб. тел. +7-902-918-74-64.

Наталья Яценко, Олег Ровда - продвижение проекта, коммуникации с партнерами и СМИ. E-mail: dm@hotpresso.ru, моб. тел. +7-913-837-23-21. Сайт www.365angels.com.

ДРУЗЬЯ, БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОДДЕРЖКУ!!! СПАСИБО!



Музыкальное сопровождение

Ольга
Мильченко

www

f

V

V

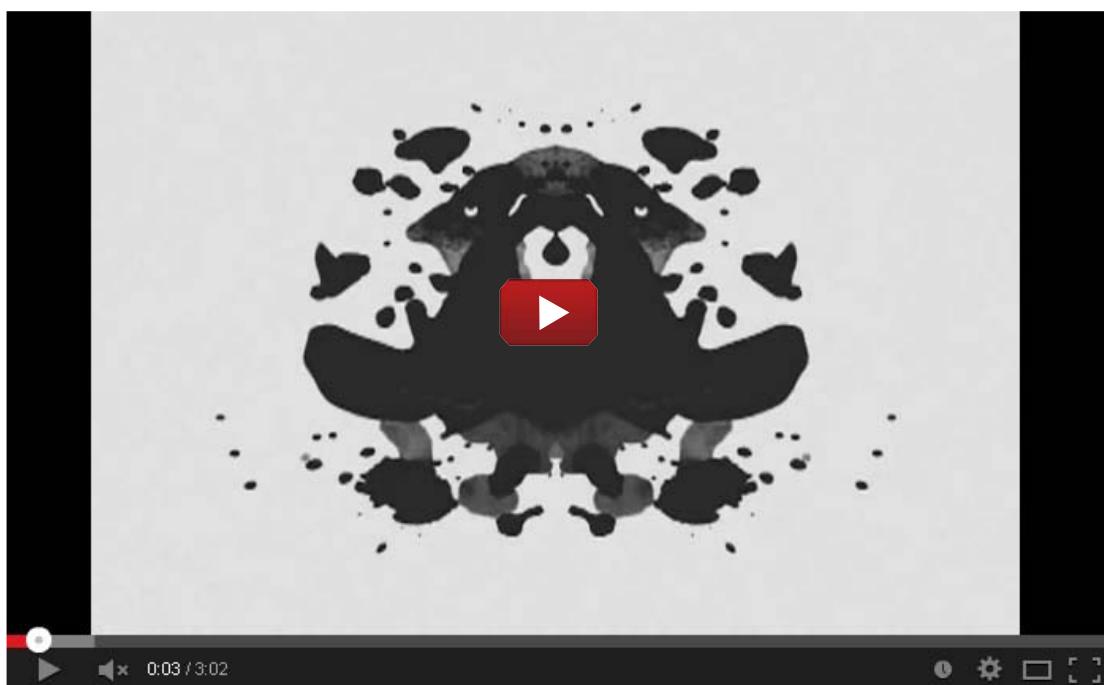
YouTube

Музыкант, певица,
солистка группы МААТА.
Преподаватель йоги,
автор и ведущая семинаров
по йога-вокалу.
Экспериментирую, звучу, творю.



Утро

Свобода. Танец.
Есть фрирайтинг, а есть фридансинг.
Просто отпускаешь тело в движение и наслаждаешься эффектами :)



День

Про легкость бытия, радость, прозрачный воздух.
Про искренность, вдохновение, любовь и естественность.

Конечно же, **Bobby Mcferrin**

Бобби — настоящий проводник любви. Не любви типа «ты ушел — я пришла, я пришла — ты ушел, дождь», а настоящей, глубинной, человеческой, всеобъемлющей.



На его концерт я сорвалась в Вену прошлым летом. Исполнила мечту. Хочу еще :)



Еще в тему свободы и легкости — окно в лето, **Agua de Beber**. Бирюза, запах моря, нежный португальский. Что может быть лучше?



Свобода и расширение. Дышать!



Для самых нервоустойчивых — живое выступление Тани. Бодряще. Очень.



Шаловливое.

Выйти за пределы, стереть замусоленность бытия, если такое вдруг обнаружилось.

Неповторимая, ужасно прекрасная

Amanda Palmer.



Вечер

Про чувственность, сексуальность и свободу.

Про проявление. Про наслаждение собственной силой. **Beth Hart**



Далее, **Tanya Tagaq**.

Крышесносная.

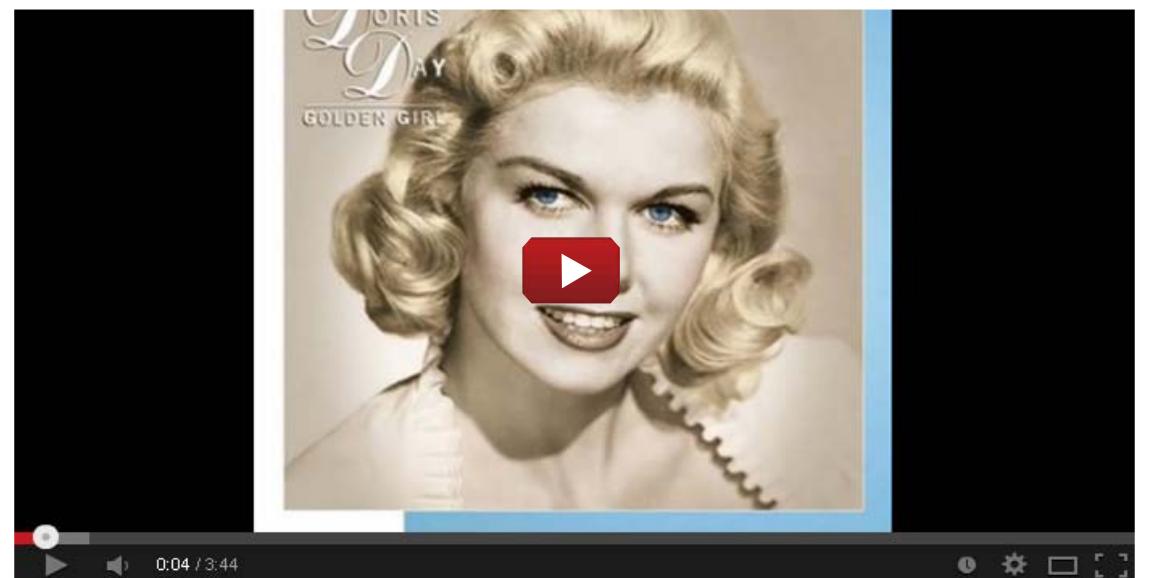
Ее Force — красивое сочетание голоса,

дыхания и виолончели.

Дыхание как музыка.



Нега и нежность. Про поваляться в теплой ванне с килограммом мороженого в хрустальной вазочке, запивая бархатными голосами джаз див прошлого. Девочки поймут :)



Нежное, обволакивающее тепло. **Rokia Traoré**



Еще про нежность.



Глубинная нежность с ноткой грусти.



В ночь

Про Пустоту. Не пустоту, а именно Пустоту. Разреженность. Пространство. Эфир. Слушаю, когда хочется обнуления и полетать.



«30 секунд невесомости» от Баха vs Артемьева.



ОБСУДИТЬ СТАТЬЮ НА САЙТЕ
INTERESNO.CO



ИНТЕРЕСНАЯ ЖИЗНЬ В УДОБНОМ ФОРМАТЕ

Загрузите на App Store

Загрузите на Google play

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

Узнавайте о новостях нашего проекта и читайте статьи
на сайте interesno.co и в социальных сетях.

Подписывайтесь на страницы «ЖИ!» в [Facebook](#), [ВКонтакте](#), [Twitter](#).

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.