

ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО!



Мария ЖИГАН:
«Совершать подвиги»
приятнее, чем «есть лягушек»

Роман ЗАЙЦЕВ:
Любая кухарка
может управлять
бизнес-процессами

Вадим БУГАЕВ:
Привычки гениев
лишь поначалу кажутся чудачеством

содержание



Занимательное планирование. **Мария Жиган** рассказала о том, как ставит цели и достигает намеченного.

Чтоб достичь невероятного, достаточно на это осмелиться, считает **Ольга Скребейко**

К хорошему привыкаешь быстро: **Армен Петросян** и герои «Жить интересно!» поделились своим опытом формирования привычек.

Книга о привычках гениев убедила **Вадима Бугаева** в исключительной полезности повседневных ритуалов.



[предназначение]

Игра по-крупному. **Валентина Габышева** учит, где и как искать свое Предназначение.

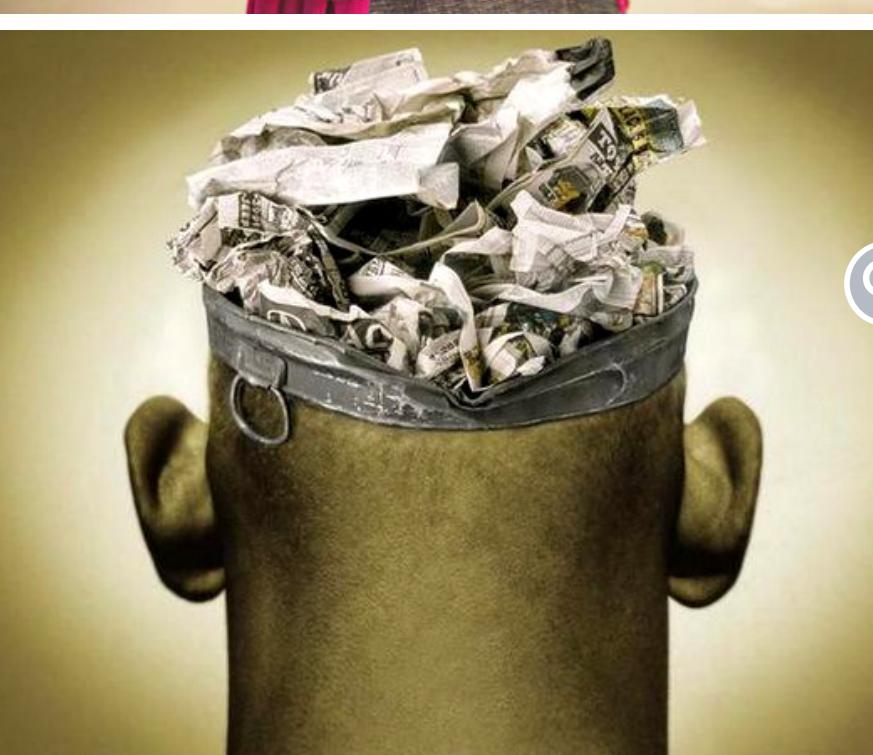
Надоело быть нормальным — стань незаурядным! **Мария Лапшина** про книгу Джона Эйкаффа «Начни».



[возможности]

Если захочет по-настоящему, можно измениться буквально за одну ночь. Четыре истории невероятных метаморфоз в материале **Юрия Смирнова**.

Мы знаем о себе все, но в суете и сутолоке мыслей не имеем доступа к этим знаниям. Гештальт-терапевт **Екатерина Юркевич** рекомендует несколько упражнений, которые помогут понять себя.



[порядок]

Большая чистка. **Мария Райдер** рассказывает, как решила очистить свою жизнь от мусора: информационного, эмоционального, материального.

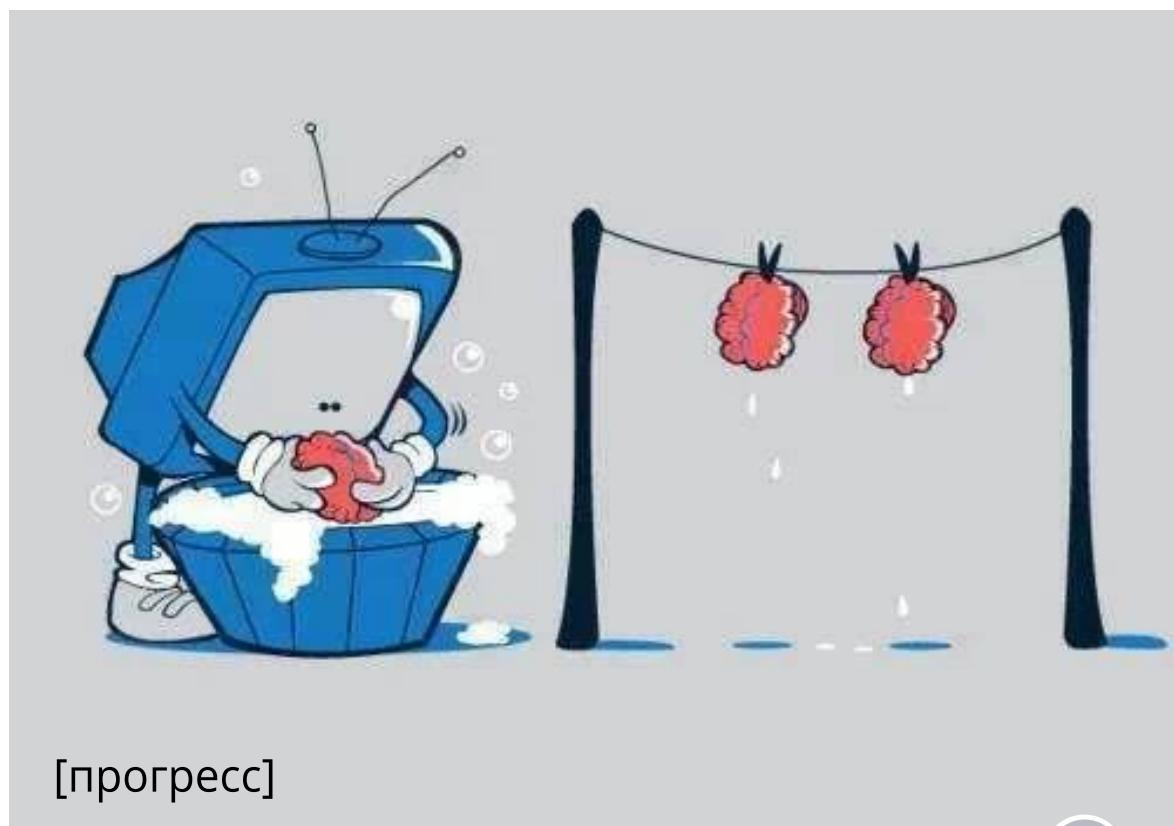
А минималист **Александр Некрасов** дает советы, как убрать из своего общения лишних людей и подарить себя тем, кто важен.

[инструменты]

Роман Зайцев доказывает, что управление процессами в бизнесе ничем не отличается от управления любыми другими рутинными занятиями. Например, от уборки квартиры.

[практики]

«У каждой есть право рассказать правду о ее собственной жизни». Такой эпиграф выбрала **Дина Мейцгер** для своей книги, под обложкой которой она собрала истории об исцелении историями.



[I]poli pecc]

Заключительная часть исследования **Игоря Тирадора** о судьбе телевидения: каким будет телевидение будущего? И как скоро оно таким станет?

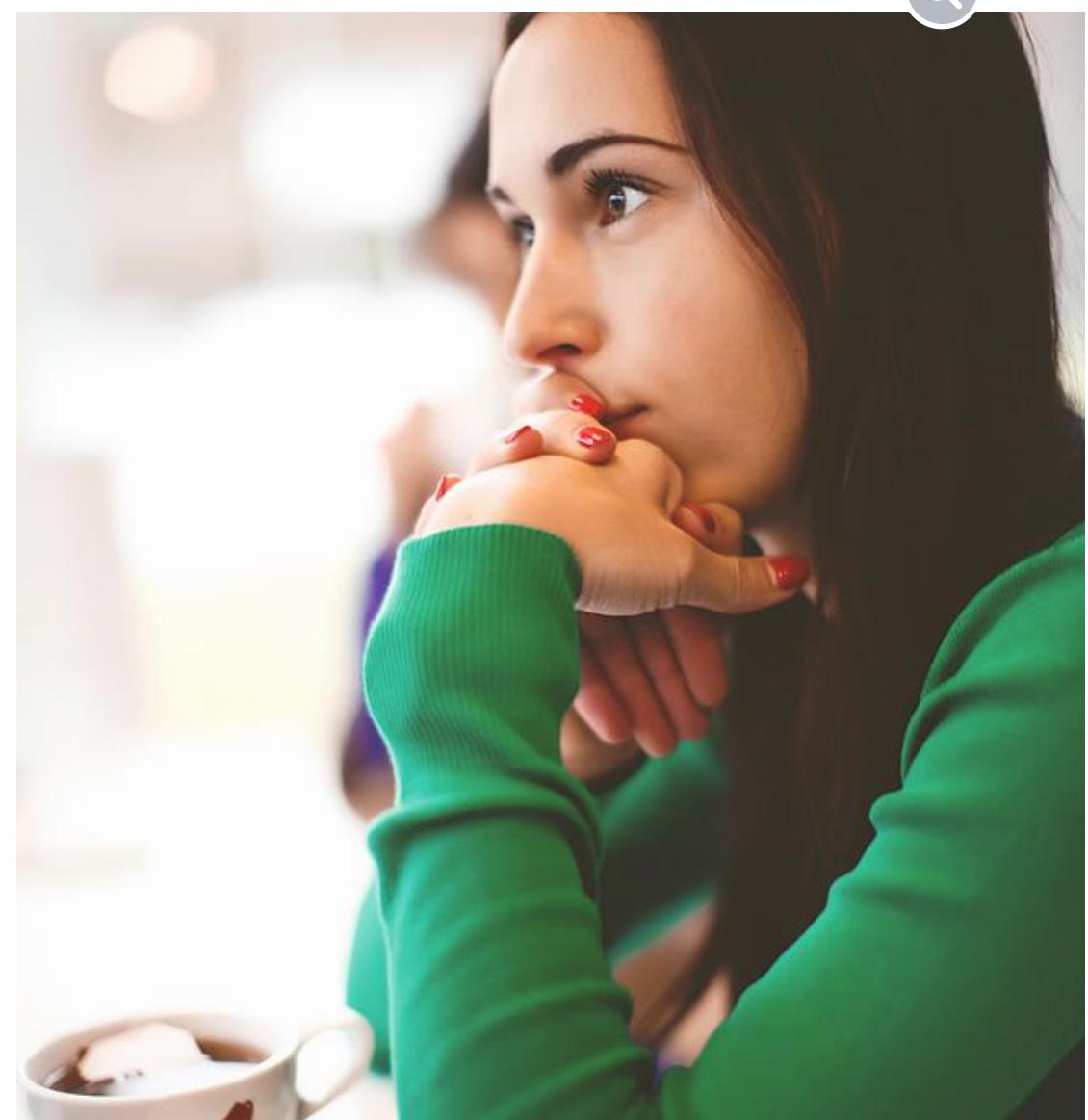
[путешествия]

Стоит вам вкусить всю прелесть самостоятельных путешествий, и ваш мир никогда больше не будет прежним, предупреждает **Татьяна Казанцева**.



[МОТИВАЦИЯ]

«Нет вдохновения» — обычная отмазка, которой мы пользуемся, чтобы оправдать свое бездействие. Автор проекта InspirationBreakfast.com **Ангелина Оверчук** рассказала, как искала и нашла вдохновение и кайф от жизни, занимаясь делом, придуманным «для души».



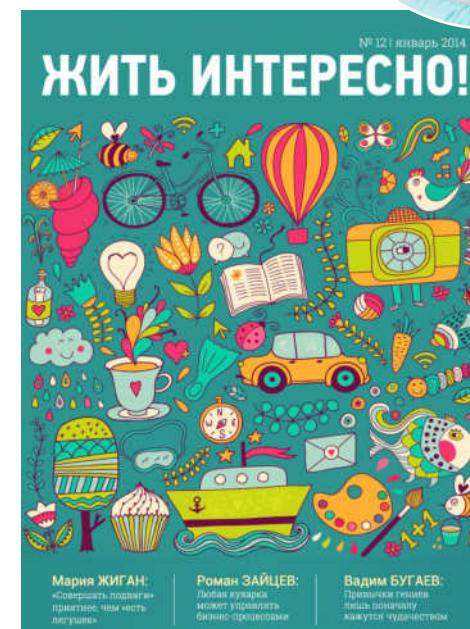
[фотография]

Александр Марфицин подготовил обзор
тринадцати мобильных приложений,
помогающих делать волшебные
фотографии на iPhone.



Обложка: Рисунок Ирины Марковской:

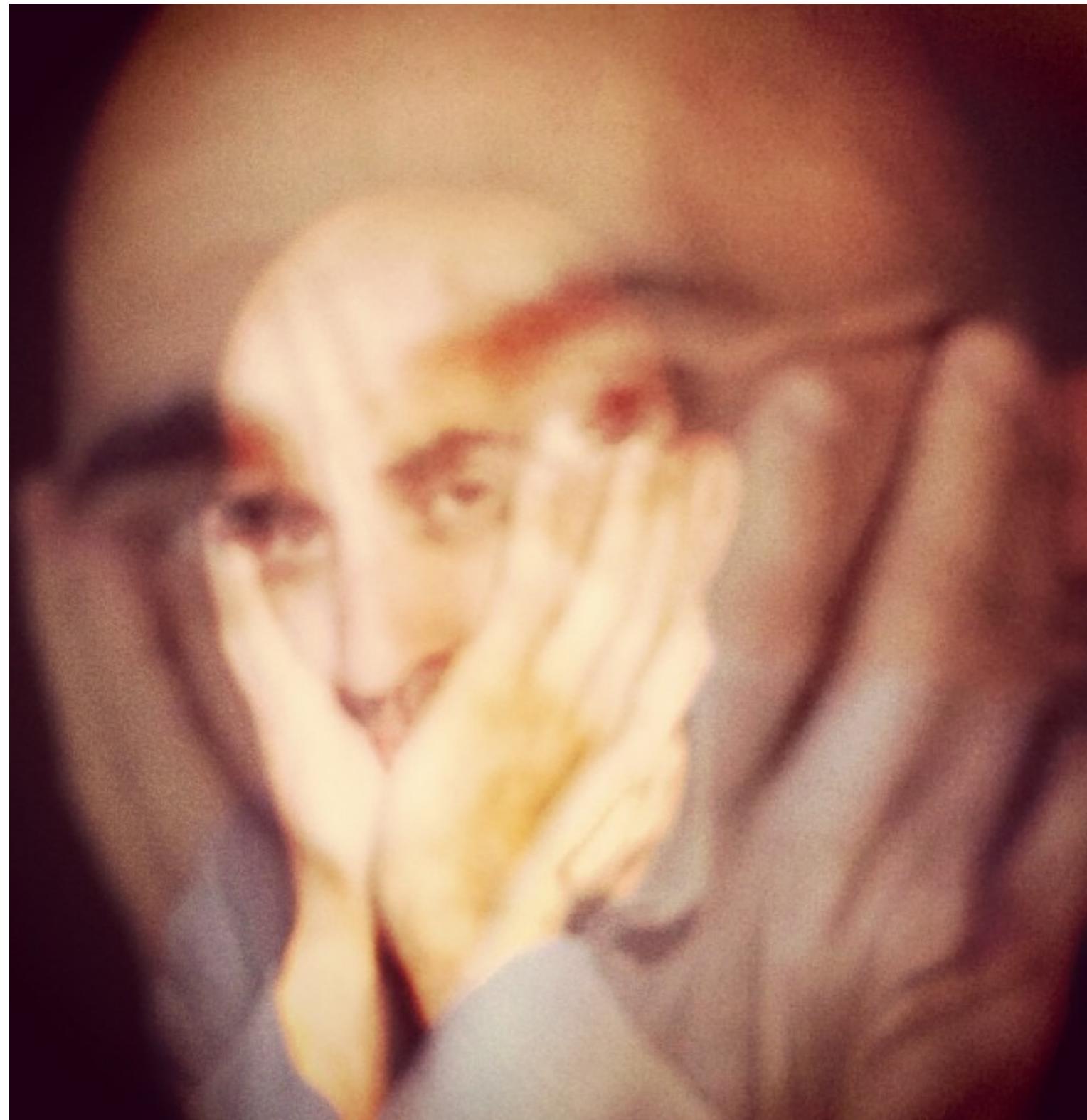
— Каждый сам выбирает, что значит для него «жить интересно».



Одни предпочитают прыжки с парашютом, другие — прыжки в воду. При этом нет ничего, что было бы интересно всем без исключения, и нет ничего, что не было бы интересно никому. Мне вот интересно рисовать паттерны со множеством деталей и раскрашивать их в яркие цвета. Иногда я боюсь, что все вдруг полюбят рисовать яркие паттерны, и я не смогу выделиться. Но нет, почему-то людей, разделяющих мои интересы, — раз-два и обчелся. Уж точно меньше, чем паттернов, которые я нарисовала. Почему так? Вот это по-настоящему интересно:)

[к содержанию](#)

[письмо редактора]



Армен Петросян



**Когда ты сам придумываешь себе дело, имеешь
огромное преимущество. Ты волен называть свою
должность как угодно, самостоятельно формулировать
свои функциональные обязанности.**

В первый год становления журнала мне было не до раздумий о том, какова моя функция в этом проекте. Надо было просто доказать его жизнеспособность и востребованность. Новогодняя передышка дала возможность поразмышлять.

В «Жить интересно!» моя главная задача — находить наилучшие способы делиться той радостью, которую я испытываю, работая над журналом. Пожалуй, так. Мне не хватало интересного общения. Не раз признавался, что «Жить интересно!» задумывался как персональный источник оптимизма. Хочу похвастаться: у меня это получилось. Я не учел лишь одну особенность. Радость тем больше, чем больше число людей, с которыми ты ею поделился.

Год мы учились тому, как и где находить новых героев. Казалось, еще пара номеров и количество знакомых и знаковых наших друзей иссякнет. Я видел вокруг множество глубоких, ярких, разносторонних людей, но мне было неловко просить их написать статью для журнала. За годы своего предпринимательства я отучился что-нибудь просить. Меня удивило, как легко я получал от этих людей согласие поделиться своим опытом и знаниями с теми, кто в этих знаниях заинтересован. Оказалось, это важная часть их жизни — той самой жизни, которую мы называем интересной. А мы, сами того не подозревая, предложили им удобный инструмент коммуникации. Теперь мы учимся переплетать интересы и намерения разных людей с нашими собственными замыслами.

В этой игре возможностей заключается мое главное удовольствие от проекта «Жить интересно!».

Что может дать чужой опыт? Уверенность в собственных силах и радость от знакомства с единомышленниками. Смог кто-то другой, значит, сможешь и ты. Попробуйте быть по-хорошему эгоистами, примеряйте чужие примеры на себя. Я именно так и делаю. Спросите себя, что мешает вам определиться со своими желаниями и осуществить перемены?

Каждый день дарит мне новую возможность для взаимодействия. Все, что нужно для этого, — не стесняться писать людям, чей пример показался нам интересным. Можно просто поблагодарить за мысли, которые оказались полезными. Можно задать вопрос, высказать свое впечатление или рассказать о собственном опыте.

«Жить интересно!» научил меня не бояться быть искренним, не стесняться выражать свое восхи-

щение и не лениться благодарить тех, кто делает жизнь светлее. Задача на этот год — создать для читателей как можно больше удобных способов поступать так же.

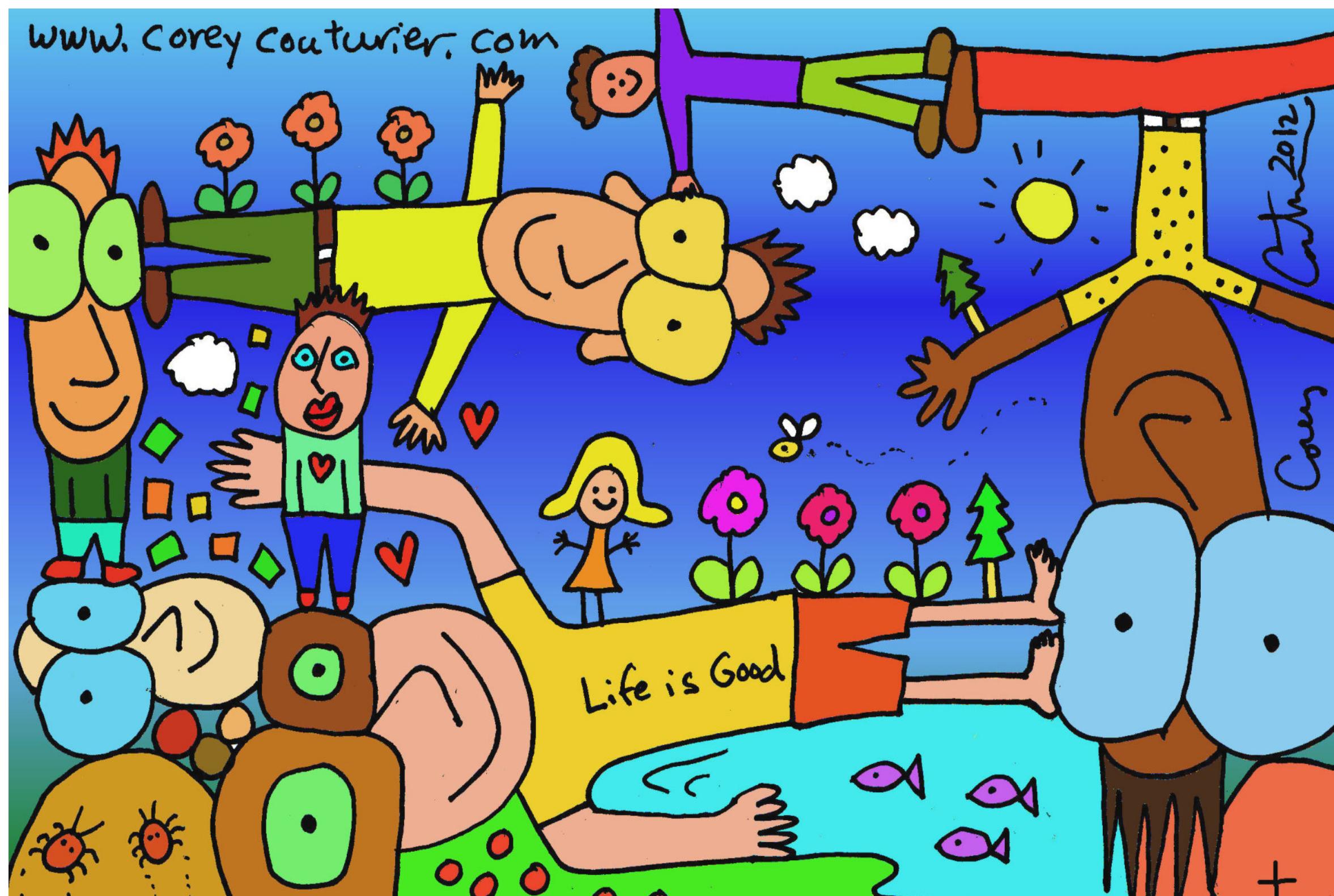
Все наши герои — очень доступные и открытые люди. Они с готовностью включаются в диалог. Почти каждая статья заканчивается призывом делиться мыслями, задавать вопросы, писать письма. Пробуйте применить их опыт и расскажите о своих впечатлениях. Для этого уже сейчас есть наш сайт, который мы последовательно улучшаем. Мы присутствуем в социальных сетях. Думаем над форматом рассылки...

У нас большие планы. Теперь уже понятно, что им ничто не помешает сбыться. Оказалось, все, что для этого нужно — сделать первый шаг.

Будьте проактивными и вы.

Живите успешно.

Успевайте прожить свою жизнь.



[к содержанию](#)



ИГРА В ПЛАНИРОВАНИЕ

Планировать я люблю. Для меня в планировании есть какая-то своя особенная магия и ритуал. Но при этом, к моему большому сожалению, я не могу похвастаться стопроцентным выполнением своих планов. И дело тут не только в моей неспособности делать и действовать, а еще и в том, что слишком много нюансов существует при самом планировании.



Мария Жиган



Бизнес-тренер.
Психотерапевт.
Коуч по развитию
креативного мышления.
Помогаю пройти путь
от проблемы до решения,
от идеи до результата.

Обычно в книгах по личной эффективности пишут, что планировать надо, но как правильно это делать, толком остается непонятно. Непонятным является, как можно планировать жизнь на долгий срок. Например, как можно ставить цели на 5-10 лет, если я не уверена, что произойдет со мной даже завтра. Поэтому я для себя решила брать отрезки по году. А все, что идет после года, это просто какие-то желаемые вектора. Хотя при этом я вижу, что мне сложно планировать дела даже на год, потому что моего стратегического видения не хватает. Слишком много переменных в уравнении жизни, чтобы я могла все предусмотреть.

При планировании я пишу, что я хочу, чтобы у меня было по окончании этого года, но сам путь по достижению мне прописать сложно. Может быть мужчинам проще, я не знаю. Я, более-менее детально, могу продумать месяц. Я понимаю, какие дела за этот срок я могу сделать. И в конце месяца я провожу анализ, определяю, сколько времени заняло то или иное дело и вношу корректировки в план на год. И то, со временем я стала понимать, что планирование — это большая иллюзия, потому что всегда что-то может пойти не так. Как тогда учесть все это? Читая книгу Нассима Талеба «Черный лебедь», я поняла, насколько все в жизни непредсказуемо.

Пару лет назад, в приступе очередного рьяного планирования, я решила оглянуться назад и увидела, что ничего из того, что оказалось самым значимым, я не планировала специально. Это стало шокирующим открытием. Встречи с людьми, с которыми потом складывались отношения, партнеры по бизнесу, сама работа, информация об обучении, даже вид спорта, которому я посвятила 15 лет своей жизни. Все то, что в итоге определило направление моей жизни, было случайным. Поэтому я задумалась, а как по-настоящему действует планирование, и что оно на самом деле дает.

При планировании мы всегда учитываем только то, что знаем сами, оперируем только теми знаниями и людьми, которые есть сейчас.

Пару лет назад, в приступе очередного рьяного планирования, я решила оглянуться назад и увидела, что ничего из того, что оказалось самым значимым, я не планировала специально

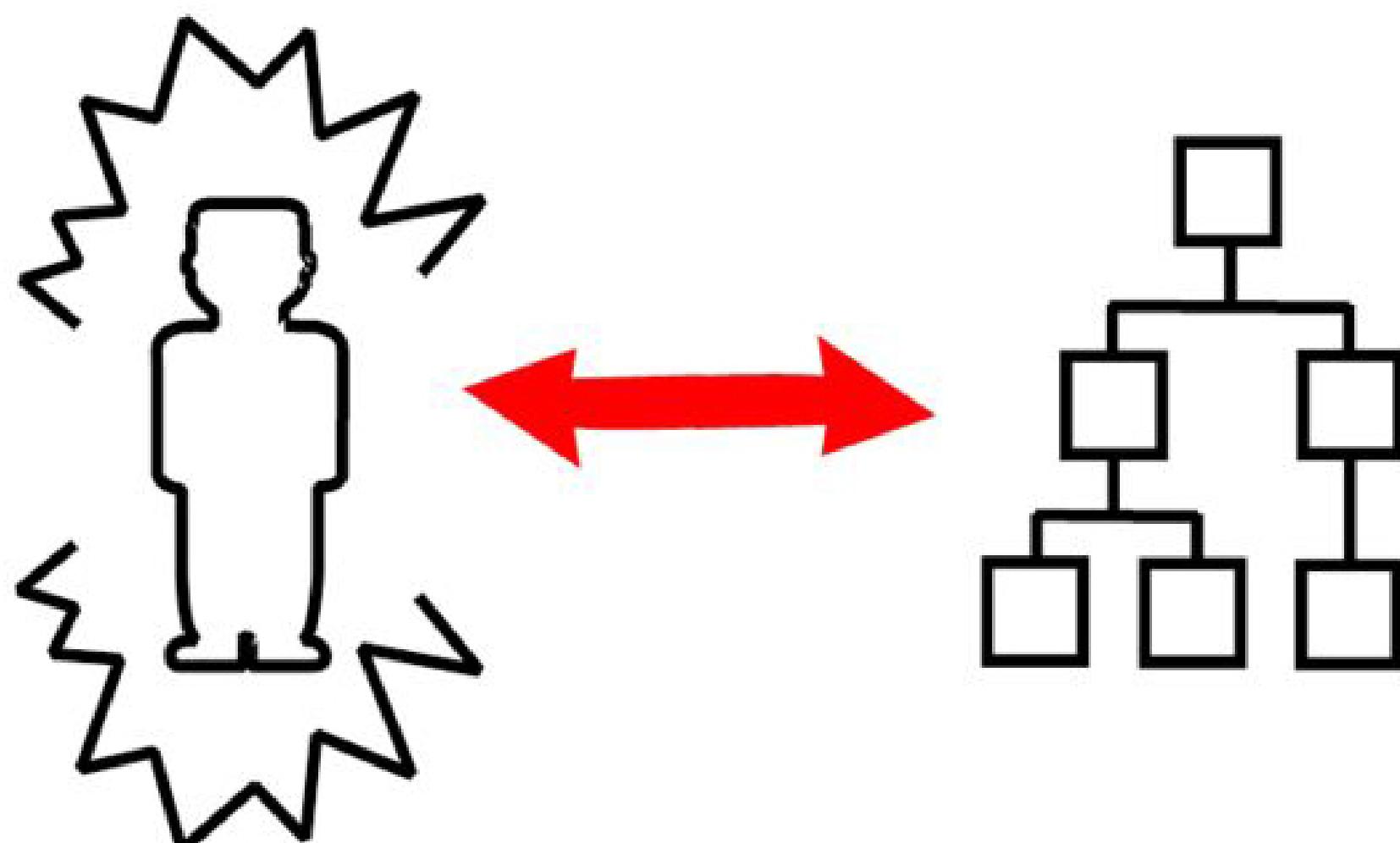
Но ведь любое продвижение по жизни приносит нам изменения, приносит новые знакомства, а это, в свою очередь, легко может поменять траекторию движения к целям.

Получается, надо всегда быть настороже. Любое событие надо встраивать в свои планы и учитьывать в дальнейшем. Очевидно, что это практически невыполнимо. И на самом деле от моего планирования зависит очень мало.

Но совсем отказаться от составления планов я не могу. Пусть ощущение контроля иллюзорно, полное отсутствие планирования делает жизнь бессмысленной, потому что кажется, что я никуда не продвигаюсь и ничего не происходит.

Чтобы хоть как-то структурировать подход к планированию, могу выделить два возможных пути

1 Планирование, идущее от желаемых результатов. Я определяю, какие результаты в конце года я хочу получить. Затем расписываю, каким путем (последовательностью каких действий) я могу это получить. Рисую лестницу движения к этому результату, где каждая ступень — это определенное действие. Затем вношу эти действия в свой ежедневник и корректирую по ходу, если необходимо.



Сложностью здесь выступает момент определения даты результата. Я работаю сама на себя и сама ставлю себе цели. Поэтому я могу поставить их «на пораньше» и «на попозже». Это только мое решение. И от этого решения будут зависеть дальнейшие действия. Например, в этом году я планирую написать две книги — о креативности и о личной эффективности. В зависимости от того, когда я хочу получить их, будут зависеть мои ежедневные действия. Но мне сложно решить, когда они должны быть. В мае или ноябре? Если в мае, значит надо больше напрягаться и быстрее работать. Если в ноябре, можно чуть больше растянуть процесс. И вот эта размытость даты конечного результата вносит много неопределенности и дополнительных размышлений, которые все-таки забирают энергию.

Я попыталась найти решение для этой ситуации. Одним из решений стало планирование, исходящее из желаемого заработка.

Я определяю, сколько денег я хочу в месяц, затем смотрю, какая работа даст мне эту сумму и какие действия для выполнения этой работы надо сделать. Затем из списка всех задач я выбираю основные, которые необходимы для достижения этого результата. Если у меня есть вопросы относительно сроков тех или иных целей, я смотрю, как они связаны с моим доходом. Те, что влияют напрямую, я включаю в основные дела и стараюсь делать их больше. Если это просто сопутствующие желаемые цели, работающие на перспективу, смотрю, сколько времени у меня остается на них, и затем уже включаю их по мере возможности.

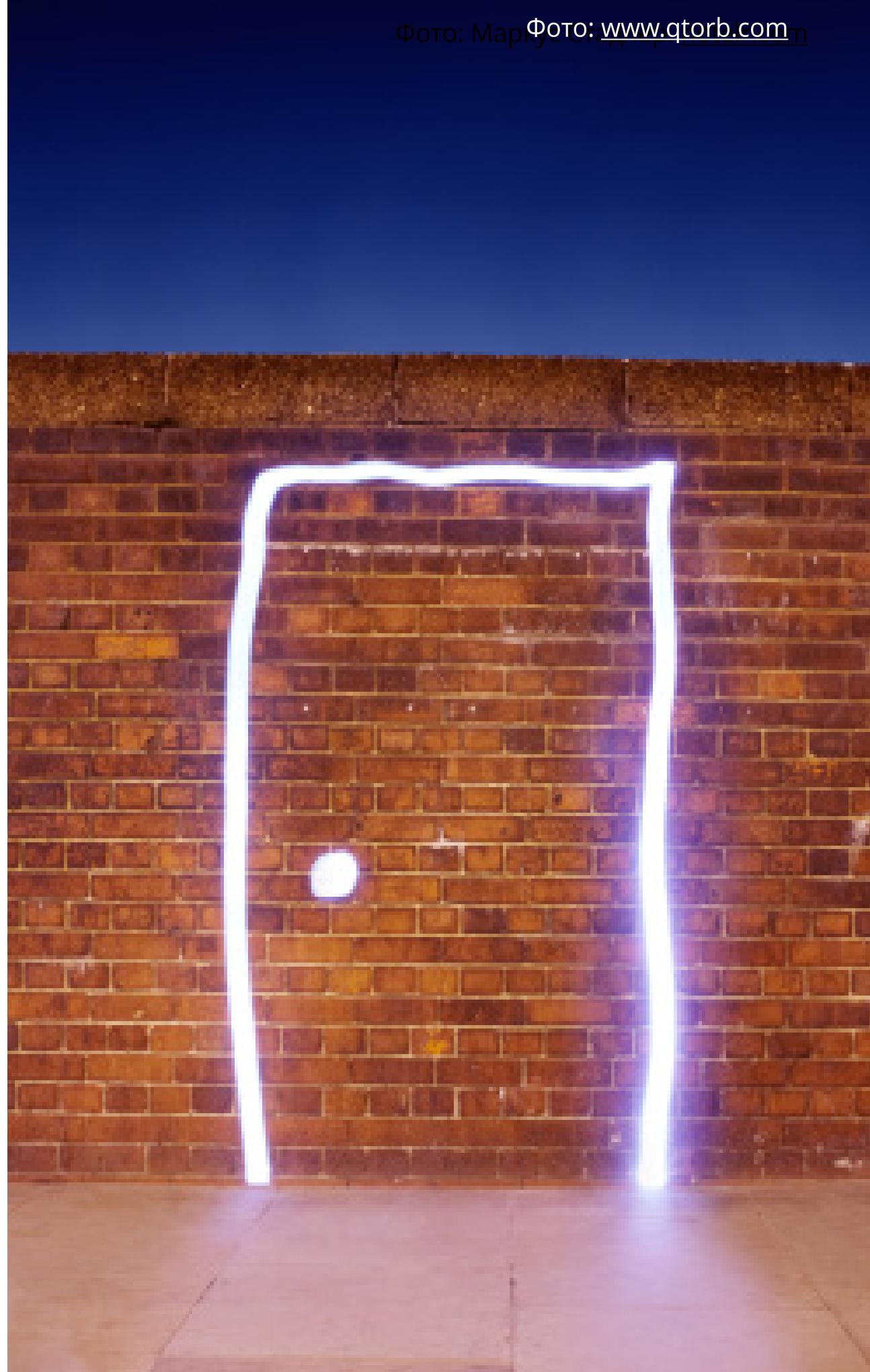
На примере с книгой я вижу, что ее написание напрямую не принесет мне необходимого дохода, эта работа на создание имени, которая будет давать результаты в будущем. Значит, я могу определить срок выхода книги по тому, сколько времени у меня останется на нее в промежутках между теми задачами, которые будут приносить мне деньги.

2 Второй вариант планирования строится на том, что жизнь — это проживание опытов, и каждый день дает нам возможность получать эти опыты в необходимом объеме и качестве.

В этом случае ключевым моментом будет насыщенность проживания каждого дня. Поэтому я определяю, какие жизненные задачи для меня важны: развитие, здоровье, общение и т.д., и распределяю их по времени. А затем смотрю, сколько осталось времени на рабочие задачи. При этом у меня есть определенный минимум рабочего времени в день, меньше которого быть не может.

Вписываемые задачи я определяю из того, что нравится наибольше. Затем определяю неприятные задачи, их также вношу в планы. В таких задачах я прокачиваю свою силу. И они должны быть обязательно. При этом называю их не «лягушками» (в терминологии Брайана Трейси), а «подвигами» (по примеру Геракла). Это дополнительно мотивирует выполнять эти дела.

Фото: Мария Смирнова | www.qtorb.com



Любые достижения в жизни напрямую связаны со способностью действовать. Планы — вещь хорошая, но они всего лишь набросок, контур. И если не оформить его физическими действиями, дальше планов на бумаге ничего не пойдет. Поэтому в этом году я решила сконцентрироваться именно на способности действовать. При этом отталкиваться не от целей и достижений, а на проживании опытов. То есть фиксировать свое внимание не на том, куда я иду, а на том, что я делаю в конкретный момент и получаю ли я от этого удовольствие. При таком подходе можно чувствовать удовлетворение, даже выполняя неприятные, сложные дела.

В этом году я очень хочу обуздать привычку откладывать. Заменить ее на новую — начинать делать.

Я понимаю, что чем чаще повторяешь одно и то же действие, тем сильнее становятся нейронные связи, отвечающие за эту привычку. Я знаю, что когда я начинаю делать, я включаюсь в процесс и потом меня сложно остановить. Но момент начала требует слишком большого количества концентрации и энергии. Поэтому я буду стараться отслеживать свои привычные желания сделать дела потом, и заменять их минимальными действиями для начинания. Я вижу, как это сложно мне дается. Но это необходимо, если я хочу хоть какую-то часть своего планирования превратить в жизнь.

Цель — это всего лишь побочный эффект развития определенных навыков и умений. Это не мы достигаем цели, цели достигает тот другой человек, которым мы становимся в процессе движения

Я понимаю, что цель — это всего лишь побочный эффект развития определенных навыков и умений. Это не мы достигаем цели, цели достигает тот другой человек, которым мы становимся в процессе движения. Мало кто ставит цели на том же уровне, где находится сейчас. Такие цели просто не мотивируют на движение. Обычно мы их ставим на вырост. А это значит, что мы обязательно должны стать другими в процессе. Более смелыми, организованными, творческими, открытыми, настойчивыми, коммуникабельными и т.д. У каждого будут свои необходимые качества. Поэтому при планировании я вношу не только то, какие действия я буду делать, а то, какие качества для достижения цели я буду прокачивать.

Для меня это становится похожим на игру, в которой я прокачиваю своего героя. Сначала я определяю свои цели, потом смотрю, что мне мешает сейчас их достичь — какие качества и привычки. Затем я смотрю, какими качествами должен обладать тот человек, который достигает эту цель, и выбираю то, на чем я буду концентрироваться в этом году.

Я составляю список из желаемых качеств и из мешающих. Когда планирую дела на день, в списке отмечаю, что меня приближает к будущему и прокачивает моего героя. Это очень стимулирует. Для этого я использую различные методы визуализации — графики, шкалу для роста и т.д. Ставлю себе плюсики, галочки. В общем, я сейчас экспериментирую с инструментами, которые мне будут помогать в этом процессе.

При планировании я также рисую себе лестницу достижения: много ступенек, по которым я передвигаю своего героя (себя) каждый раз, когда делаю что-то из запланированного.

Я люблю всякие такие хитрости. Я постоянно играю со своим мозгом и психикой в развлекательные игры. Поскольку мне важно подстегивать себя извне, я стараюсь окружать себя тем, что меня мотивирует. Иначе я не смогу подняться и сделать хоть что-либо из необходимых дел. Уж я-то себя знаю...

Чтобы повысить выполнимость планов я экспериментирую с вдохновляющими слоганами. Мое рабочее место раньше было увешано листами А4 с разными вдохновляющими фразами. Но со временем они переставали работать, я просто переставала их замечать. Сейчас я ищу другие способы мотивации.

Раньше я пробовала выбирать слово года, но потом поняла, что через какое-то время оно перестает меня включать. Я это еще заметила на примере коллажа мечты. Вместо картинок я клеила на нем много слов, выражений, слоганов. Я думала, что слова будут сильнее действовать на меня. Но получилось так, что со временем они переставали давать драйв. Стали больше похоже на путевые ориентиры, ключевые точки, вектора движения, куда стоит идти, но не на мотиваторы. И я стала думать, что может быть все-таки лучше выбирать картинку года (символ). В картинках можно заложить больше ощущений и образов.

Сейчас, в период планирования года я выбираю для себя такие слова:

- «Жизнь» — оно для меня про наполненность, как контраст к слову «существование».
- Фраза «Всего лишь начни», как ключ к борьбе с откладыванием.
- И, наверное, слово «смелость». Только преодолевая страх и самих себя, можно получить насыщенную жизнь.

Чем больше я планирую и практикую, тем больше меняется этот процесс. Появляются новые инструменты и идеи, я меняюсь и начинаю делать дела иначе. Скорее всего, эти способы тоже изменятся. Потому что они тоже выросли из других попыток и практик.

Фото: www.gettyimages.com



[к содержанию](#)



Ольга
Скребейко



www



f



B

Исследовательница
жизни и себя, блогер,
тренер и коуч.

Разрешить, проверить, достичь!

Есть ли еще среди читателей этого журнала такие же фанаты списков, как я? Я люблю писать списки всего на свете: дел на день, прочитанных книг, фильмов, которые хочу посмотреть, списки моих проектов, списки списков... Недавно я нашла еще один вид списков.



Джоэл Руньон

В оригинале это «Список Невозможностей». Приятнее звучит «Список Невероятностей». Придумал его Джоэл Руньон. С тех пор он пишет в [своем блоге](#) о невозможных вещах, которые начали случаться в его жизни.

Что такое Список Невероятностей?

Скажите, у вас есть список ваших целей и дел? Сколько таких списков вы писали за свою жизнь? Как правило, наши списки очень «реалистичны», «безопасны» и чертовски скучны.

Быть может, время от времени нам нужны Вызовы?

Список Невероятностей — это Вызов. Пусть в нем будут те вещи, выполнение которых сейчас вам кажется невозможным. Только крутые парни из телевизора могут делать такие вещи.

Вам скучно? Надоели проторенные дорожки? Наскучили повседневные дела? А может быть, хочется попробовать что-нибудь новенькое? Тогда пишем Список Невероятностей.

Вчера я это прочитала, а сегодня протестировала во время коуч-сессии. И когда клиент мой рассказывал, чего он хочет для себя в той или иной жизненной сфере, я еле сдерживалась, чтобы не начать прямо там же писать свой Список Невероятностей. Да, признаюсь: иногда я сначала экспериментирую на живых людях, а потом практикую сама. Было такое ощущение, что даже разговор о невозможных вещах запускает мечты и наполняет энергией!

Как может выглядеть такой список? В нем могут быть разные сферы, в каждой из которых пишутся Невероятные цели. И когда эти цели достигнуты, их можно вычеркнуть. А потом вместо них написать новую цель. Еще более сумасшедшую! :)

Список Невероятностей отличается от обычного списка целей тем, что он никогда не заканчивается, просто цели становятся все круче, ярче и сумасброднее. Его обязательно нужно распечатать или написать от руки и носить с собой.

Глядя на него, всегда можно понять, куда вы движетесь и откуда пришли. Он постоянно меняется, обновляется, вовлекает в себя! Это не просто листок бумаги, это журнал самонаблюдений. Список Невероятностей задает контекст путешествию и цель всем действиям.

Скучно жить, когда ты руководствуешься перечнем того, что «нужно сделать». Жить интересно, когда есть список вещей, исходя из которых ты живешь день за днем, когда ты живешь так, что об этом стоит знать всему миру.

Список целей	Список Невероятностей
Статичный: набор целей, которые вам хочется достичь. Редко меняется (так случается, что написание списка порой заменяет действия по его реализации)	Эволюционирует: меняется не только потому, что вы что-то делаете, но еще и потому, что вы в него добавляете новые пункты.
Уменьшается со временем: этот список вы проверяете и надеетесь, что однажды сможете вычеркнуть из него все пункты.	Увеличивается: цели в нем вычеркиваются — и тут же обновляются. Расширяются границы, растут горизонты. Мечты становятся все более смелыми. И вот тут становится понятно, что то, что еще несколько месяцев казалось невозможным, таковым больше не является!
Описывает то, что нужно сделать, прежде, чем умереть.	Держит фокус на том, как именно вам хочется прожить свою жизнь.
Держит фокус на событиях, на целях.	Держит фокус на пути, на самом путешествии от цели к цели. События этого списка построены друг на друге — и все вместе создают потрясающую историю вашей жизни.
Содержит достижения. Подразумевает действия.	Добавляет ценности. Подразумевает фокус на смысле действий. Цель этого списка — расширение возможностей человека, создание совершенно новых способностей и возможностей.
Содержит цели и мечты, которые однажды могут исполниться. «Однажды, когда у меня будет много денег, я сделаю ...»	Требует действий прямо сегодня. Хотя бы в виде маленьких шагов. Цели из этого списка никак не сбудутся сами по себе: это большая и увлекательная работа.

Список Невероятностей постоянно спрашивает вас: а это точно невозможнo? А теперь? И заставляет действовать активнее, становиться больше, выходить из уютного болотца комфорта. Усиливает желание действовать прямо сейчас... Потому что прямо сейчас — это единственное время, которое у нас действительно есть.

Как выглядит Список Невероятностей, с которым уже поработали:

ФИТНЕС

- Пробежать 5 км
- Пробежать 10 км
- Пробежать полумарафон
- Пробежать марафон
- Пробежать ультрамарафон
- Сделать триатлон
 - спринтерская дистанция
 - олимпийская дистанция
 - половинка
 - айронмен
- Пробежать дуатлон.
- Научиться паркуру и снять обалденный ролик об этом
- Делать по 100 отжиманий
- Делать по 200 приседаний

ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

- Прыгнуть с парашютом
- Прыгнуть с тарзанки
- Полетать на параплане
- Полетать на парашюте за катером
- Научиться кайтсерфингу
- Объехать на велосипеде вокруг Америки
- Научиться серфингу
- Получить сертификат Профессиональной ассоциации дайвинг-инструкторов и заняться подводным плаванием
- Подняться на вулкан
 - (лето 2004, гора Пакая, Гватемала & май 2007, Килауэа, Гавайи)
- Учиться фридайвингу
- Заняться зорбингом
- Полетать в аэродинамической трубе
- Погулять с волками
 - (и поцеловаться с одним)

РАЗНОЕ

- Быть супергероем, как те парни из кино
- Приехать в аэропорт и купить билет неизвестно куда
- Чтобы чему-нибудь присвоили мое имя



А вот мой собственный список

(новенький и свеженький):

ЖИЗНЬ:

- сыроедение 100%
- целительство
- анскулинг для детей
- помочь ста людям сделать их жизнь лучше
- придумать новую систему образования и внедрить ее в школы

СПОРТ:

- держаться в седле уверенно на галопе
- научиться танцевать танго (или другой красивый парный танец)
- долго и спокойно бегать
- быть очень гибкой (в йоге складываться аккуратно)
- научиться серфингу

ЯЗЫКИ:

- превосходный английский
- свободный испанский
- красивый французский :)

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ:

- покататься на гидроцикле
- покататься на квадроцикле
- концерт Anastacia и Lara Fabian, Jenifer Lopez, Alessandro Safina, Gospel People
- Рио-де-Жанейро карнавал
- спеть вместе с Пелагеей

ПУТЕШЕСТВИЯ:

- Таиланд (острова)
- Бразилия
- Индия
- Америка
- потрогать все океаны
- купить дом у моря
- выиграть green card
- снимать мини-фильмы о путешествиях
- съездить в экспедицию с Темой Лебедевым
- получить гражданство в Европейской стране
- увидеть водопады
- Мексика

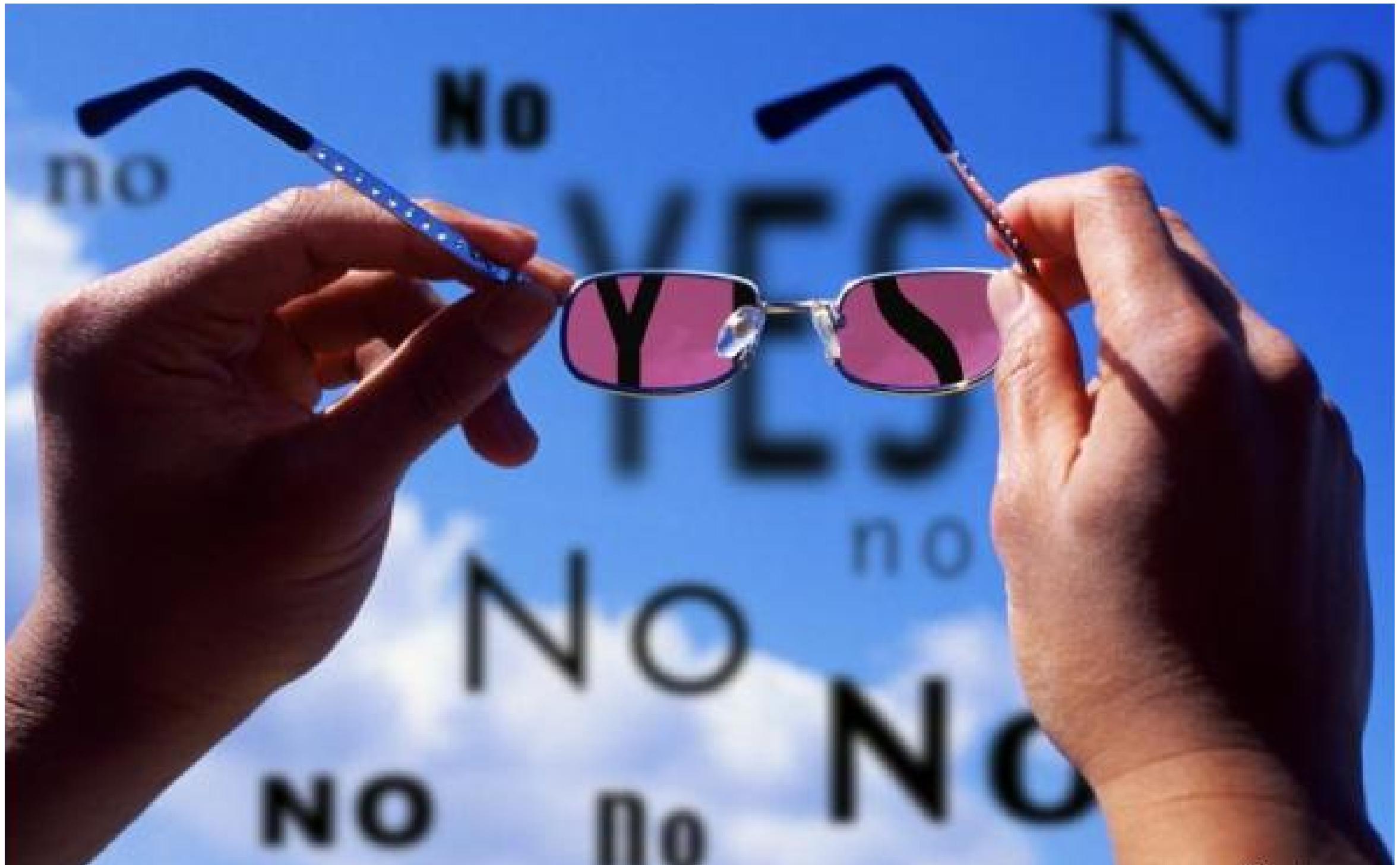
УЧИТЬСЯ У / ПОЗНАКОМИТЬСЯ С:

- сэр Ричард Брэнсон
- Радислав Гандапас
- Мэрилин Аткинсон

ДЕЛО

- проводить по 5 больших живых тренингов в год (в разных городах и странах)
- полностью переделать сайт
- автоматизировать 5 программ и 3 мини-тренинга, 2 сервиса
- написать и напечатать книгу
- напечатать 3 рабочих тетради с подарочным набором
- основать интернациональную компанию (с партнерами)
- вести успешный блог с 5000 подписчиков





Я написала список, и внутри у меня появились какая-то огромная смелость и уверенность! Мысли сфокусировались, переформатировались в намерения, и все это вместе запустило какой-то огромный механизм, который приводит людей, идеи и события. Ну, в общем, как всегда, когда формулируешь мечты. Только на каком-то новом уровне.

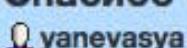
Цитата в тему: «Цельтесь по звездам. По ним сложнее промахнуться!»

P.S.

Я только начинаю изучать этот вопрос, давайте пообщаемся на эту тему? [Пишите мне](#). Будем изучать дальше вместе.

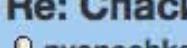
P.P.S.

Я написала и выложила свой Список в ЖЖ. И буквально через пару дней начала получать вот такие комментарии:

 **Спасибо Оля!!)**
 [yanevasya](#)
2014-01-15 08:22 (UTC) Выбрать:     

Вчера днём написала список...вечером этого же дня одно желание сбылось!!! Получила приглашение поучаствовать в проекте, который будет организован в феврале в Германии)) вот такие ПРИЯТНОСТИ-невероятности!!!

[\(Ответить\)](#) [\(Ветвь дискуссии\)](#)

 **Re: Спасибо Оля!!)**
 [нуонечка](#)
2014-01-15 11:57 (UTC) Выбрать:     

Ура!))) Вот как оно работает !!)
[\(Ответить\)](#) [\(Уровень выше\)](#) [\(Ветвь дискуссии\)](#)

А как выглядит ваш Список Невероятностей?

[к содержанию](#)

Армен
Петросян



Коллективное сознательное

Не люблю глобальные праздники за всеобщий обмен банальностями: из письма в письмо, из поздравления в поздравление повторяются одни и те же стандартные фразы. Осмысленным такое общение явно не назовешь... Мне же хотелось так поздравить авторов и героев журнала с Новым годом, чтобы подарить им еще один стимул к осознанной и интересной жизни. И я решил поделиться с ними своими планами.

Итогом моих экспериментов со стодневками стало изменение отношения к жизни. Я перестал жить достижениями целей. Теперь моя главная цель — как можно чаще жить в настоящем. На 2014 год я выбрал одну привычку, которую хотел бы привить себе, и одно слово, которое будет обозначать мое желаемое состояние, ощущение, к которому я буду стремиться.

Исходя из своего нового отношения к целям, словом года я сделал «присутствие».

На привычках хотелось бы остановиться подробнее...

Что такое привычка? Для меня это умение без усилий, в радость, производить полезные действия, результат которых должен укрепить меня в желаемом состоянии.

1 Мне хочется как можно чаще удерживать себя в состоянии равновесия, баланса выполнения стоящих передо мной задач, реализации имеющихся возможностей и желаний, расширения круга интересного и взаимовыгодного взаимодействия. Возможно, это и есть состояние потока.

Его сложно описать, еще сложнее сознательно в него погрузиться.

2 Я проанализировал составляющие, из которых складывается мое ощущение потока, равновесия:

- я без усилий, «в охотку» выполняю запланированные задачи;
- одновременно с этим я нахожу новые возможности, идеи, реализую записанные ранее;
- моя активность происходит в общении с другими либо по итогам моих действий я создаю контент, который может служить сигналом для осознанных перемен у других.

Равновесие достигается, когда мое внимание равномерно распределено между тремя направлениями. Тут нет никакой последовательности, одно не следует за другим. Каждое уже присутствует в другом. Мы лишь раскрываем, проявляем общее.

3 Решил приучить себя регулярно делать 5-10-минутную разминку, которая, как мне кажется, будет облегчать погружение в желаемое состояние:

Установил на айфон приложение Mind Jogger. Шесть раз в день оно напоминает мне о разминке.

Я завожу таймер на 10 минут и стараюсь одновременно сконцентрироваться и расслабиться. Сконцентрироваться на том, о чем я в данный момент думаю, что меня окружает, с кем я могу вступить в контакт, пообщаться лично, позвонить, написать письмо. Расслабиться стараюсь для того, чтобы не ожидать никакого конкретного результата. Это не движение к цели, а поиск уже существующих результатов. Наблюдение за тем, как общение, выполнение планов, открытие новых возможностей и идей складываются, как в калейдоскопе, в причудливые и завораживающие картинки.

Затем еще пять минут даю себе для письменной фиксации полученного узора. Как правило, этими записями наполняются мои аккаунты в соцсетях.

Я предложил нашим героям поразмышлять и поделиться тем, как они планируют свои перемены в будущем году? Как составляют планы? Думали ли когда-нибудь о выработке нужных привычек и навыков? Что предпринимают для этого? Пробовали ли они когда-нибудь выбрать «слово года»?

В ответ я получил десятки писем, настолько интересных, насыщенных и вдохновляющих, что не могу не поделиться этим с читателями «Жить интересно!».



Александр Некрасов

Блогер, путешественник, автор проекта «Свободный минималист».



Со временем, научившись лучше понимать, слышать и чувствовать себя, я стал планировать для себя. Ставить свои цели.

Стремиться к осуществлению своих желаний. Однако, достичь успеха по всем фронтам почти никогда не удавалось — было слишком большое распыление, расфокусировка. И по-прежнему много чужих целей, перечитывая которые через пару месяцев после Нового года, я не чувствовал никакого желания к ним стремиться. Ситуация сильно изменилась в лучшую сторону, когда я стал сознательно сокращать количество целей и направлений, которые ставлю в план на новый год. На 2014 у меня одна главная фокусная цель и еще две цели. И все. Кроме этого есть перечень не столько целей, сколько направлений, которым я планирую уделять время и внимание.

Помимо развернутой формулировки я составил для себя список из своих целей и направлений, сжатый до одного слова на каждую цель/ направление. Это своеобразный маяк, напоминание для меня о том, что я запланировал. Например: «писательство», «йога» и тому подобное.

Письменные планы, в частности на новый год, я составляю года с 2006-2007. Поначалу было стремление гармонично спланировать свою жизнь по всем сферам. А еще — вместить в год все желания, которые хотелось бы реализовать — от заработка миллионов до идеальной фигуры, совершенного английского и прочего — и все в течение одного года (я утрирую, но те первые планы были весьма далеки от реальности). Многое в ранних планах было навеяно чужими мечтами, целями и желаниями. Думаю, понятно, что мало из запланированного было реализовано.

Планировать новый год начинаю в первых числах декабря, но окончательно план оформляется в начале января нового года.

О выработке новых привычек и навыков не только думал, но и активно их внедрял и вырабатывал. Тут все оказалось довольно просто, когда я понял, что стоит внедрять нечто новое очень и очень постепенно. Двигаться маленькими шагами и не пытаться одновременно выработать все желаемые привычки. Лучше — одну за раз. Об этом много написано. Но когда я задумывался о новом навыке/привычке — нередко хотелось всего и сразу.

Что быстро сводило результаты усилий к нулю, а то и к минусу — из-за неудач и разочарований. Теперь — одно новшество и помаленьку.

Что только не пытался встроить в свою жизнь — и правильное питание, и бег, и зарядку, и утренние страницы. То, что добавлялось постепенно, закреплялось лучше всего. Да, и еще я понял, что мне нужно получать удовольствие от процесса. Мне не будет столь интересен результат — выработанная привычка/навык, если не будет интересен и/или приятен сам процесс. И еще одно осознание — не все привычки нужно оставлять на всю жизнь. Многие, будучи выработанными, отлично служат определенное время, а потом либо сами собой исчезают, сходя на нет, либо заменяются новыми, более актуальными. Я понял, что это нормально и не нужно бояться этого и тем более ругать себя за потерю полезной привычки/навыка.

Слова года выбирал. Впервые прочитал, по-моему, еще в [Мыслехранилище](#) у Армена Петросяна. Потом много раз читал на эту тему у западных блогеров. Выбирал вначале по три слова на год, последнее время — по одному. Среди слов из прошлых лет были «действовать», «осознанность», «упрощаю». Не всегда удается быстро подобрать подходящее слово. Оно обычно отражает даже не годовые цели, а некое ментальное или даже духовное направление. То, что наиболее актуально на данный момент. Сейчас нахожусь в поиске слова для 2014 года. Пока ничего не трогает. И так и эдак верчу цели, образы — все не то. Не получается сформулировать достаточно точно то, что внутри меня. Однако, чувствую, что ОНО уже где-то рядом.

Александр Базанов

Собственник компании «Бизнес-Культура», организатор Нестандартного Предпринимательского Форума «Бизнес и Жизнь». Основатель клуба любителей бега имени Артура Лидьярда.



Я всегда с восхищением слежу за текстами и мыслями Армена Петросяна, потому что нет, наверное, такого упражнения для разума, которое он не опробовал и о котором еще не рассказал нам. Поэтому его вопрос о практиках по изменению привычек поставил меня в сложное положение: что я могу добавить?

Однако каникулы не прошли даром, вопрос переварился, и я хочу поделиться парой идей по поводу планов и привычек.

На первую идею меня натолкнула книга Питера Брегмана «18 минут» от любимого издательства «МИФ». Вообще читать, а тем более рецензировать книги по продуктивности становится все сложнее — с первых страниц возникает ощущение дежавю, все оказывается об одном. Но книга Брегмана — одна из немногих, которую я дочитал до конца, причем с воодушевлением. Она подкупает простотой и гуманностью.

Про гуманность — отдельная тема, а простота вот в чем: выберите несколько направлений в вашей жизни, которыми вы хотите заниматься, пусть их будет пять, максимум — семь. Выбрали? Вот и занимайтесь ими весь год. Только ими, причем — каждый день. А все входящие запросы просеивайте через фильтр — соответствуют выбранным направлениям или нет, найдите мужество не принимать предложений, которые не вписываютя.



Мне очень понравилось, я потратил день на то, чтобы сформулировать направления и начал планировать год по-брегмановски. Дело еще не закончено, но теперь у меня выстраивается очень прозрачная инвестиционная стратегия для своих временных ресурсов и внимания, а также стратегия выхода из тех инструментов, которые мне больше не подходят.

Я точно знаю, что я точно буду делать и это приятное знание. Например: я точно знаю, что этим летом мы поедем в Исландию и проведем там тренинг, и это будет, в том числе, первый тренинг для моей маленькой дочери, и я буду каждый день что-то делать для того, чтобы все прошло идеально.

Я точно знаю, что буду организовывать спортивные события и вовлекать людей в бег, вне зависимости от того — когда это превратится в бизнес и превратится ли вообще. И поэтому я буду заниматься этим каждый день, так же, как мы готовимся к марафонам — каждый день по-немногу набираем объем.

На вторую мысль меня натолкнули новогодние поздравления. Не знаю, коснулось это только меня, или многих, но в этом году в моем почтовом ящике и в смсках было на порядок меньше безадресных рассылочных поздравлений, копипашенных стихов и брендированных открыток. В общем количестве заметно возросла доля сообщений, адресованных персонально мне, то есть более личных. Мне нравится этот тренд.

Еще одним приоритетом на этот год я выбрал общение с людьми, которые мне интересны. Не более частые встречи с клиентами, и не расширение круга общения, а более качественный фильтр в коммуникациях и укрепление связи с людьми, которые мне близки и интересны и которым интересен я.

Один мой товарищ, с которым я давно не общался, спросил меня в письме: «Какие планы на 2014-й?» Вот такие у меня планы :)



Алиса Малахова

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



2013 год ознаменовался в моей жизни чрезвычайным творческим и жизненным подъемом. Мне удавалось успевать все и всегда, при этом я почти никогда не чувствовала себя эмоционально или физически истощенной. Поэтому одним из важных желаний в 2014-м является удержать такой же ритм, находиться на этой же волне и почаще направлять энергию в правильное русло :)

Планы на 2014 год выкисталлизовались в моей голове еще в 2013-м. Именно выкисталлизовались, ибо, когда желание появляется в сознании, я предпочитаю нигде его не записывать, а дать ему «пожить» там некоторое время. И только при условии, что оно со временем никуда не исчезает, а наоборот, «прорастает», я пишу его в планы года.

Так, уже в канун новогоднего вечера я выделила два часа и записала то, что хочу совершить в 2014-ом. Раньше я писала планы просто бессвязным списком, и желания были в неограниченном количестве. Теперь же я все распределила по категориям, и все планы выстроились в стройный ряд. Таким образом, есть вероятность, что год пройдет в гармонии, ведь перемены будут совершаться сразу во всех сферах одновременно. Очень важно понимать, действительно ли «твои» желания записаны на бумаге. Ведь вокруг действительно много соблазнов: кто-то зимует на Самуи, кто-то путешествует круглый год, кто-то посвящает свой год обустройству домашнего уюта, и вам это кажется жутко соблазнительным.

Меня все это тоже привлекает, в то же время я понимаю, что работать мне интереснее, чем заниматься серфингом всю зиму, или что сейчас все же больше хочется заниматься спортом, нежели тратить время и силы на ремонт в доме.

Свои планы на 2014 год я, по обыкновению, опубликовала в своем ЖЖ. Чем публичнее ваши обещания, тем больше есть желание их реализовывать.

Составляя план, я чувствовала, что не хватает чего-то очень важного, какого-то проекта, которому я буду посвящать время в течение года. Я обнаружила, что такого «видимого» проекта сейчас нет, но в году целых 365 дней, и, возможно, он проявит себя позже, поэтому я разрешила себе пополнять список планов в течение года.

Что касается привычек и навыков — вырабатывать ничего нового не планировала, лишь совершенствовать то, что имею. Хочется еще больше научиться контролировать свое питание и сон, правильно распределять время на все сферы жизни, уделять время на спорт в таком же количестве, как и прежде.

Словами года уже точно будут «здесь и сейчас». Проживать каждую секунду именно тогда, когда она проходит, а не в прошлом или будущем. Жить текущим моментом, все больше концентрироваться на простых эмоциях и ощущениях.



Сергей Соловьев

Я родился и вырос в России, с 2008 года живу в английском Лондоне. Работаю в сфере веб-разработок, фотографирую, веду блог. Считаю себя счастливым человеком.



www



Меня давно увлекают методики управления и временем и эффективностью, и в целом, осознанностью того, на что я трачу ресурсы: время, энергию, деньги и прочее. Я начал разбираться в этом вопросе много лет назад и прошел несколько стадий — от отсутствия планирования до очень жесткой системы и дальше — до сведения инструментов к минимуму.

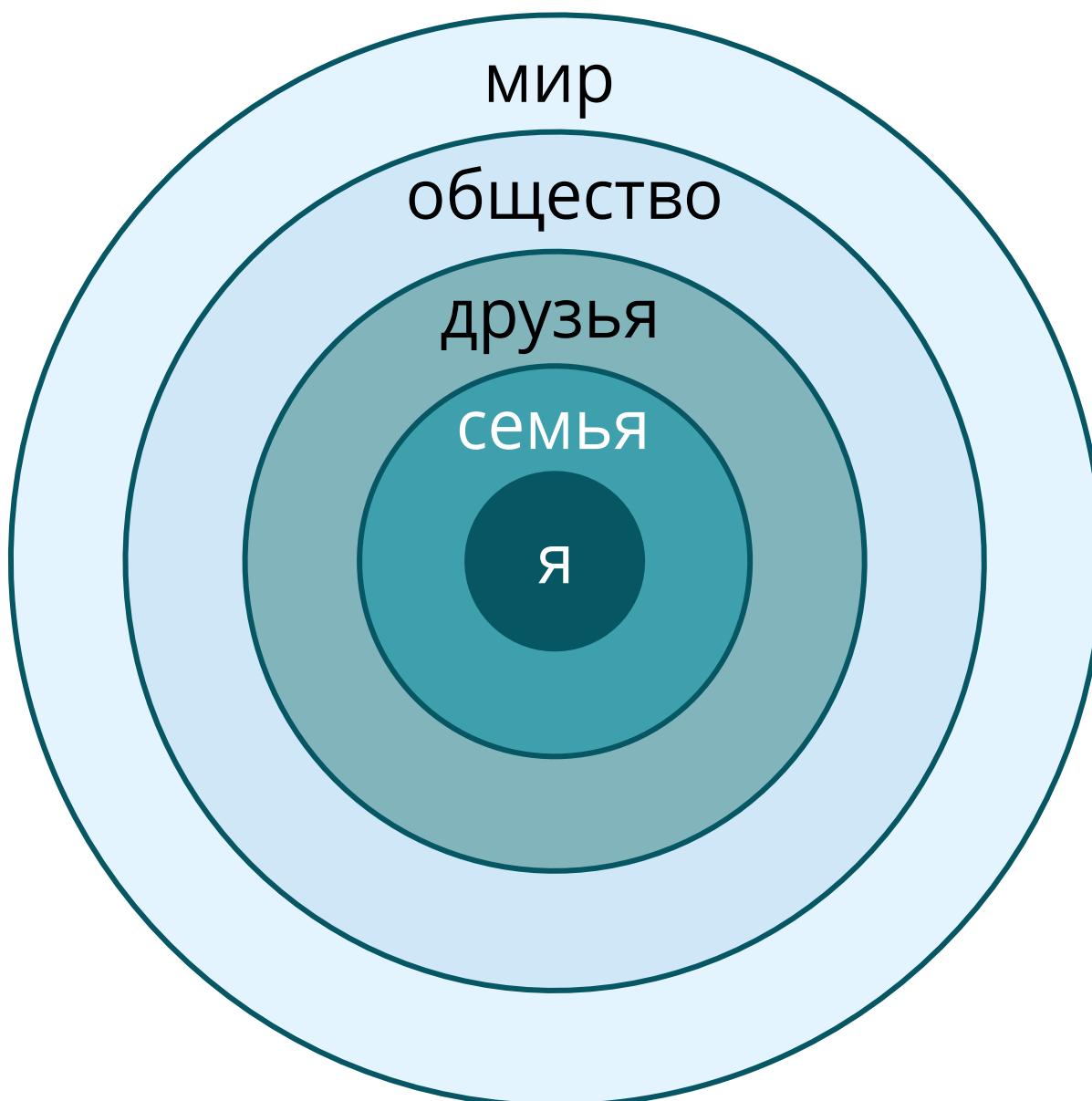
Я пришел к выводу, что жесткое планирование может оказать «медвежью» услугу. С одной стороны, оно начинает отнимать слишком много времени от самой жизни. С другой стороны, мешает реагировать на неожиданности. Когда я это понял на своем опыте, начал целенаправленно отстраняться от четких целей.

В конце концов, все контролировать просто невозможно, жизнь вносит свои корректизы, и часто эти корректизы несут новые возможности, которые глушиятся попытками придерживаться исходного плана.

Теперь значительная часть моего планирования происходит в голове и не превращается в записи. Это несложно, потому что я больше не пытаюсь справиться с сотнями задач, как раньше. Достаточно удерживать в сознании ощущение приоритетов.

Мне кажется, полнота жизни достигается через поддержание баланса между выбранными ценностями. В качестве ценностей я выделил для себя пять элементов, из которых состоит жизнь каждого. В этой схеме нет ничего революционного, но я заметил, что часто люди концентрируются на одном-двух элементах слишком надолго, пуская на самотек остальные. Как раз это и приводит к ощущению неудовлетворенности.

Общую картину можно представить как пять концентрических сфер:



Каждой сфере необходимо уделять внимание и наполнять ее событиями и достижениями. На уровне «я» нужно заботиться о здоровье, внешности и личном комфорте. На уровне семьи и друзей необходимы события и действия для близких людей, совместный опыт, который сближает и питает отношения. На уровне «общество» следует найти способ быть полезным, это позволяет пополнять материальные ресурсы. Наконец, на уровне «мир» нужно просто быть любопытным и открытым, что одновременно делает мою жизнь более насыщенной, а меня более интересной личностью.

Имея в голове такую структуру, очень легко принимать решения о том, на что потратить свое время. Оно просто уходит на проекты в те сферы, где давно не было активности. Кроме того, очень полезно начинать проекты, которые затрагивают несколько сфер одновременно. Например, в интересное путешествие, которое раздвигнет мои горизонты, можно взять друзей: тогда у вас получится совместное приключение, которое позволит и проявить заботу друг о друге и станет отличными развлечением. А если путешествие предполагается активным, то это однозначно полезно для здоровья.

Я заметил, что у меня стихийно выделился годичный цикл. Два года назад я концентрировался на расширении круга общения и приобрел много хороших друзей. Последние 12 месяцев я сосредоточился на семье. Следующий год, скорее всего, станет годом здоровья. Разумеется, при этом я продолжаю уделять внимание всем сферам жизни через повседневные задачи и маленькие проекты. Но при этом у меня есть четкое ощущение поступательного движения и баланса.

Я надеюсь, что удалось внятно изложить основы моего подхода. Есть еще немало подробностей, касающихся управления ресурсами и фиксации. С удовольствием расскажу о них отдельно, если читатели журнала сочтут это интересным.

Гани Султанов

Инженер, блогер, ненасытный

читатель и мечтатель.

Один из основателей
интернет-журнала [Synderesis.ru](#)



Планировать на такие большие сроки, как год, я стал совсем недавно. Я стараюсь использовать «правило трех» для определения своих целей на год, месяц или неделю. Это число помогает мне сосредоточиться на самом главном и не распылять силы.

Обнаружил, что если не планировать отдых и все время заниматься делами, не оставляя место отдыху, то неизбежно попадаешь в ловушку сверхпродуктивности — нежелание отдыхать и дикая усталость в конце срока. Теперь я всегда планирую время отдыха — данная новизна в моей рутине планирования заключается в двух днях безделья: суббота и воскресенье. В эти дни я запрещаю заниматься себе делами, посвящая все свои силы отдыху.

Главным открытием в области продуктивности для меня стало ведение личного дневника.

Я долго колебался, какой же инструмент выбрать: цифровой или аналоговый? Остановился на красивейшем приложении DayOne — благодаря [рекомендации Славы Баранского](#). Также на это повлиял [пост Лео Бабауты о том, как вести свой личный дневник](#). Стараюсь записывать значимые события прошедшего дня и выражать свои мысли и эмоции по таким-либо вопросам. Это оказалось просто и постепенно сформировалось в привычку.

В этом году хочу побороться с продуктивным искушением — пробовать все новые продукты, связанные с продуктивностью. Не хочется менять свою установленную систему в Evernote, просто появляется желание сделать что-то новое. Но я всегда стараюсь напоминать себе, что первично действие, а не инструмент, и я временно успокаиваюсь.

Михаил Швед

Сетевой романтик, диванный путешественник, преуспевающий менеджер среднего звена.



Я на собственном опыте пришел к пониманию, что счастливым себя чувствуешь только тогда, когда все сферы моей жизни налажены и сбалансированы. Оптимальной моделью для визуализации состояния и целостности жизни является для меня «колесо жизненного баланса». Известное упражнение: берем круг, делим его на несколько секторов (обычно их восемь), каждый из которых символизирует одну из сфер жизни: здоровье, семья, развитие, карьера и т.д. — и закрашиваем каждый своим цветом до уровня, соответствующего ощущениям от успешности и удовлетворенности этой конкретной частью жизни.

Мой опыт показывает, что если хотя бы один из секторов близок к нулю и не работает, или просто очень сильно отстает от остальных, то колесо баланса «не едет» — ощущение удовлетворенности жизнью не присутствует в полной мере.

Есть такое выражение «прочность цепи определяется ее самым слабым звеном». Так же и в жизни — сложно радоваться карьерному взлету, если мучаешься из-за плохого самочувствия, тяжело наслаждаться радостью от отношений или семейного быта, если в финансовом плане постоянно находишься на мели. Нужно прокачивать самое слабое звено, чтобы оно не омрачало удовлетворенность от успехов во всех остальных плоскостях. Поэтому свои задачи на будущий год я формирую таким образом, чтобы большая часть из них помогла подтянуть мои слабые сектора до приемлемого уровня, остальные же должны закрепить успех в сильных секторах. Преимуществом при таком подходе является то, что кроме неизбежного поднятия общего уровня жизни за счет решения самых наболевших вопросов, список задач получается очень разноплановым и актуальным, и потому мотивирующим.

Кроме того, конец текущего года показал мне, как важно сохранять эмоциональное равновесие независимо от обстоятельств и внешних факторов. Большая нагрузка и ряд выбивающих из колеи событий подвели меня близко к эмоциальному истощению, при котором ощущается постоянная усталость и жизнь теряет свои радужные краски. Хотя я далек от религии, с нынешним моим состоянием сильно резонируют слова одной католической молитвы: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Дай мне смиренния, чтобы принять то, что я не могу изменить. И дай мне мудрости, чтобы отличить первое от второго».

Я возлагаю большие надежды на наступивший год и хочу научиться спокойно принимать все вызовы, задачи и проблемы, которые сыплются на меня как из рога изобилия, и которые я сам ставлю перед собой. Поэтому, что касается слов года, то скорее всего это будут «легкость», «расслабленность» и «спокойствие».



Дарья Кутузова

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

www

В этот раз я очень тщательно готовилась к новому году. У меня сейчас завершается трехлетний период трансформации, начавшийся в конце 2010 года. Тогда закончился «бездетный» период моей жизни, то есть — определенный жизненный стиль, связанный с существенной мобильностью и привычкой считать, что «мое время — мое» и что «сознание определяет бытие», в смысле, состояние моего организма не настолько сильно влияет на состояние ума, чтобы уделять этому какое-то особенное внимание.

Последние три года — 2011, 2012 и 2013 — были временем освоения совсем других привычек и другого образа жизни, связанных, в первую очередь, с родительством (это было, как внезапно устроиться на новую работу в три смены и без выходных, а так как я единственный ребенок в своей семье, то и без какой-либо предварительной тренировки — сразу потребовалась высокая компетентность, т.к. у ребенка были серьезные проблемы со здоровьем). На все это наложился переезд в другую страну, распад прежних поддерживающих социальных связей, переход прежней двигавшей мной профессиональной мечты в разряд «очень нескоро или никогда». Неудивительно, что за эти три года меня дважды посетила депрессия, и мне пришлось научиться справляться с ней (и это были исключительно ценные уроки). Пришлось искать новую мечту, постепенно выстраивать новые поддерживающие дружеские и профессиональные контакты.

Сейчас я совершила переход в следующий этап — в жизнь с двумя детьми. Хочется именно двух, не больше, поэтому следующий этап видится как более стабильный, а не переходный.

Одним из наиболее важных событий 2013 года для меня было то, что я прошла программу лайф-коучинга у прекрасной Элени Сарантины, и это дало мне поддержку и помогло определиться с целями и стратегией на ближайшие пять лет. А уже исходя из этого я стала планировать следующий год, и выделила себе очень много времени на подведение итогов и оттачивание планов — то есть стала думать об этом не в самом конце декабря, а где-то с середины ноября.

Еще мне очень помогает моя письменно-практическая методика «Шестнадцать тем», которая позволяет удерживать в поле зрения все основные направления жизни и сохранять баланс. Я написала себе список дел, которые нужно сделать до рождения дочки, и каждый день обязательно вычеркивала одно, в лучшем случае — два. Это давало ощущение устойчивого, спокойного продвижения.

Я тоже решила, что этот год у меня будет больше про «поддержание желаемого состояния».

И в качестве этого состояния я выбрала «внимательность/осознанность и сочувствие себе». Потом я взяла и нарисовала ментальную карту, поместив это состояние в центр и подумав, в чем это состояние и привычки/практики, поддерживающие его, будут проявляться в разных направлениях моей жизни.

Как внимательность и сочувствие себе будут реализовываться в моих отношениях с детьми (разница в возрасте у них почти два с половиной года), в том, что и как я буду делать дома, на детской площадке, в садике и пр.?

Как это будет проявляться в том, как я буду осмыслять собственный опыт материнства? Ведь всплывает очень много собственного детского опыта, каких-то стереотипов поведения, приходится обдумывать разные существующие сейчас в обществе модели родительства, транслируемые соседями, врачами, родственниками и пр.

Как внимательность и сочувствие себе будут реализовываться в моих рабочих проектах? Как я могу защитить себя от провалов и неудач в работе, связанных с тем, что меня может подвести здоровье? Как гарантировать доведение до ума значимых проектов? Чему мне в этом году следует научиться? Что будет давать мне поддержку?

Как внимательность и сочувствие себе могут проявляться в моем общении с соседями, друзьями, родственниками? Как они могут воплотиться в разных практиках заботы о себе — поддержания жизненного тонуса, здоровья, красоты?

В семейной жизни?

В практике домохозяйствования и организации быта?

Это как раз те вопросы, на которые я буду на практике искать ответы, а чтобы не забыть об этом, я превратила свою ментальную карту в красивый разноцветный плакатик и повесила на дверь спальни изнутри — чтобы смотреть на него в моменты, когда я буду чувствовать, что забываю, «где я, кто я и про что я», сбиваюсь с курса и т.п.



Елена Коваленко

Автор блога «Правила игры». Организатор TEDxKaraulnayaGora в Красноярске. Мама троих детей.



If you don't have a dream, how can it happen?

Не знаю, можно ли признаваться в этом публично, но мне очень нравится моя жизнь сейчас. При этом я отлично понимаю, что ничего нельзя «законсервировать». Нельзя выстроить свою жизнь раз и навсегда. Меняется наше тело, меняются люди вокруг, меняются взаимоотношения, растут дети, появляются новые технологии. Поэтому выбора нет — меняться придется, нужно только сделать изменения осознанными и желанными. Один из инструментов, помогающий это сделать — план на год.

Зачем вообще мне нужен план на год?

- Чтобы знать, чего хочу. Время от времени, и довольно часто, у меня возникает вопрос — да почему вообще я это делаю? Есть «шпаргалка» — план на год, заглянув в которую, вспоминаю, зачем и почему появился в моей жизни этот проект.
- Чтобы двигаться осознанно, а не плыть по течению.
«Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— А куда ты хочешь попасть? — Мне все равно. — Тогда все равно, куда и идти». (Л. Кэрролл) Мне все-таки не все равно, поэтому обязательно определиться с направлением движения.

• План на год помогает мне увидеть общую картинку — в чем приоритеты? Какой из проектов более ценен? Чего не хватает? От чего нужно отказаться?

В 2009-м я только читала книги и блоги и завидовала их авторам. Сегодня же без планирования года трудно себя представить. В 2010-м начала пробовать. Сначала просто выбирала слова года. На этом формальное, зафиксированное на бумаге планирование и заканчивалось. Только у меня было не одно, а три слова года. Эти слова всегда были перед глазами и служили своеобразными маяками. Для начала этого хватало.

Потом целый год определяла то, что называют ценностями. Эдакие эталоны, по которым можно оценивать все остальные планы, задачи, действия, результаты, да и вообще почти все.

На самом деле они довольно постоянны и лишь слегка нуждаются в пересмотре.

Чуть позже выделились направления планирования. Чтобы ничего не забыть, чтобы не было перекосов, когда начинаешь по 20 часов проводить на работе, забывая о себе и семье. Сейчас таких направлений восемь: бизнес, творчество, дом, дети, любовь, путешествия, само развитие, здоровье. Названия их условны, но за каждым стоит четкое понимание, что они значат для меня. Например, «бизнес» — принципиально не «работа». Хотя формально «бизнеса» у меня нет. Есть желание быть собственником каждого дела, которое я делаю. Не важно, в какой юридической форме это происходит.

Как я составляю план на год

Рисую майнд-мэп, в котором восемь веток — по одной для каждого направления.

Сначала выписываю все, что уже есть. В каждую из веток заношу проекты этого года.

Что уже точно будет, назначены даты, есть договоренности?

Конечно, деление по направлениям условно. Чем больше направлений жизни затрагивает проект, тем лучше. Это же прекрасно, когда проект включает и работу, и личное развитие, и путешествия, и семью. Записываю в тот раздел, который имеет наибольшее значение.

Потом думаю, что нужно добавить.

Что бы хотелось начать реализовывать из списка «Может быть/Когда-нибудь»? Какое из направлений западает, и нужно что-то придумать интересное?

В этом году добавила себе вопрос — чему бы хотелось научиться? Почему-то мне казалось, что учатся только дети, взрослые только слегка совершенствуют то, что уже есть. Сама сейчас удивляюсь, откуда взялась такая странная мысль. Всегда есть чему научиться новому. И возраст тут не помеха, а очень даже наоборот.

Следующий шаг — решаю, от чего стоит отказаться. Что лишнее, не вписывается, не помогает, а мешает? Мы не можем удерживать во внимании слишком многое. В сутках только 24 часа. Надо ограничивать себя, и лучше делать это уже на уровне плана.

Наконец, представить себя через год — что хотелось бы вспомнить?

В конце года это ощущение очень знакомо, ведь мы все оглядываемся на год прошедший. Этот шаг помогает расставить приоритеты.

В процессе работы над картой проектов приходит слово года. Обязательно. Со слова года начинается планирование месяца или недели. Оно всегда на виду в ежедневнике. И за этим словом стоит вся картина плана на год.

Не трудно заметить, что я все время говорю «проекты», а не «цели». Мне ни разу не удалось поставить на год SMART-цели. Не могу я жить для того, чтобы «похудеть на 10 кг» (хотя, конечно же, похудеть надо :)) В моем понимании проект — это более объемная вещь. Проект включает в себя не только цель, но и способы ее достижения, и нужные ресурсы, и риски, и критерии, по которым можно понять, что цель достигнута. Зачем же мне цель без всего остального? Кроме того, мне гораздо более понятен вопрос «Над каким проектом ты сейчас работаешь?», чем «Над какой целью ты сейчас работаешь?»

А что же с целью? В процессе написания этого текста поняла, что цель на самом деле одна, и каждый проект, попавший в план, должен способствовать достижению этой цели. Сегодня мне кажется, что единственная возможная цель — что-то понять. Понять, чего я хочу от жизни. Такой на самом деле была моя цель в 2010-м, хотя я ее и не сформулировала именно таким образом. В этом году моя цель — понять, какие пределы собственной ограниченности я могу преодолеть в своей деятельности, и чему мне для этого нужно научиться, и надо ли это вообще. И слово года для меня — «новый уровень».



Денис Банных

Фермер в третьем поколении, консультант, бизнес-тренер, специализирующийся в области личного развития и креативности. Развивает семейный бизнес и управляет собственными проектами в сфере консалтинга и предпринимательства. Поет в хоре, пишет сценарии, снимает кино.
Автор блога www.laborashka.ru



Год 2013 стал для меня годом пробуждения силы. Я сдал два экзамена по карате, отказался от употребления спиртного, совершил паломничество на Афон, сформировал привычку раннего пробуждения.

Цель 2014 — Любовь, через принятие и действие.

- Я хочу полюбить себя.
- Я хочу встретить любимую жену.
- Я хочу выбрать себе любимую работу.

Теперь у меня достаточно сил для осознанных изменений. Я хочу продолжать накапливать силу и научиться ею пользоваться во благо своих целей. Прикладывать силу только к тому действию, которое идет от Любви. Для этого я хочу принять и полюбить себя таким, какой я есть и снять барьеры «нелюбви» с себя при взаимодействии с внешним миром.

У меня не получается достигать SMART-целей, связанных с деньгами, творчеством и отношениями, поэтому на 2014 год SMART-цели только спортивные:

- В апреле года я пробегу Парижский марафон.

- В ноябре выступлю на соревнованиях по карате и сдам на «синий» пояс.
- В декабре сдам на международный сертификат по английскому языку.

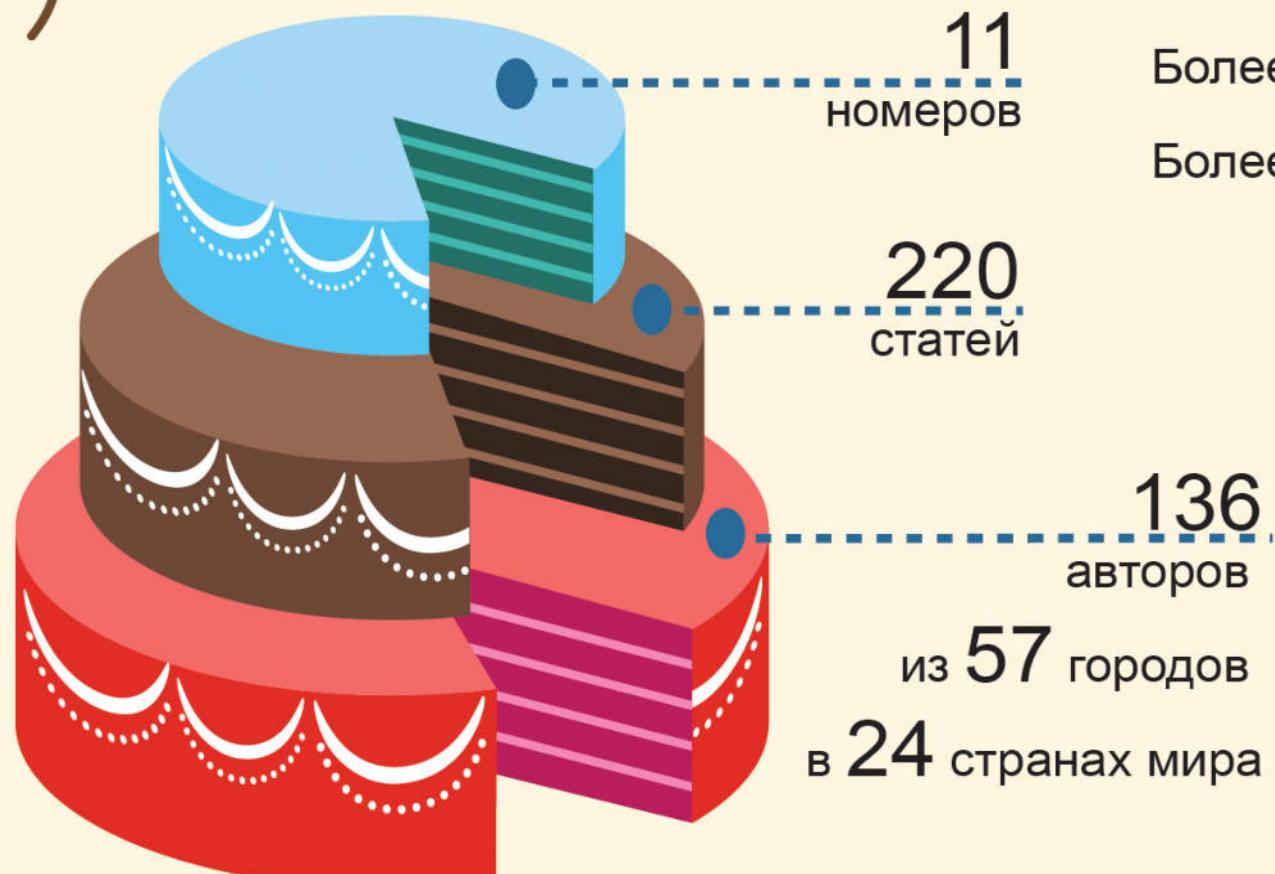
Моя главная иррациональная цель, к которой я хочу максимально приблизиться — поступление в Пражскую академию искусств на документалистику. Моя главная рациональная цель — увеличить рабочий объем заработанных и потраченных денег. Разрешить себе зарабатывать больше денег и научиться ими грамотно распоряжаться.

Хочу научиться монтировать свой день исходя из актуальных целей и задач и главного замысла. Быть режиссером монтажа. Монтировать, а потом вечером пересматривать. Монтировать это без неудачных дублей и глупых перебивок. (Утренние и вечерние ритуалы, точка обзора).

Хочу научиться быть опрятным «педантом» и оставить «Дени-бардачника» только на страницах своих сказок и комиксов (чистить вечером ботинки, не ложиться спать при бардаке, раз в неделю мыть автомобиль, регулярно посещать парикмахера, косметолога, массажиста).

Happy birthday!

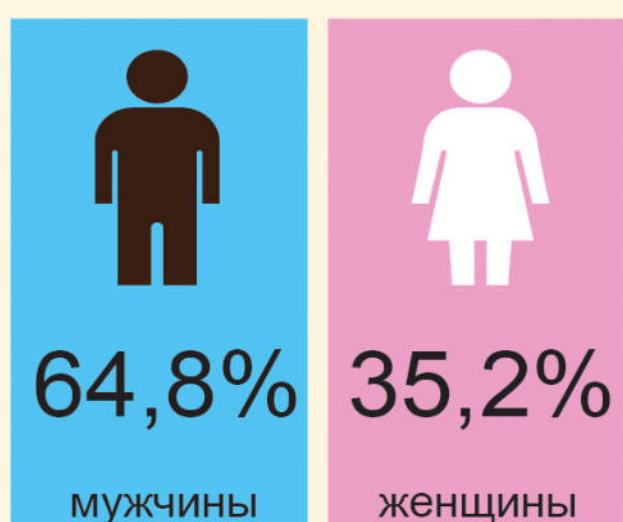
«Жить интересно!» исполнился год!



Более 750 000 просмотров журнала на issuu.com
Более 65 000 просмотров сайта interesno.co
(сайт открыт 1 декабря 2013 года)



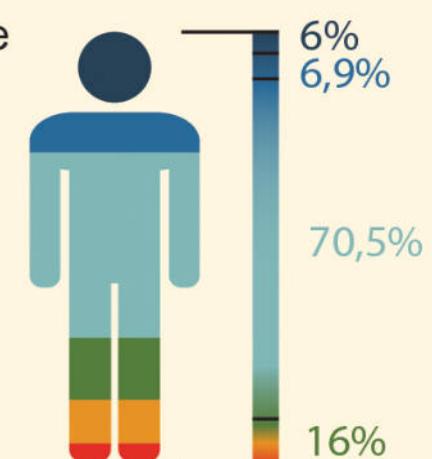
Кто читает «Жить интересно!»



Возраст от 45 и старше
Возраст 35-44

Возраст 25-34

Возраст 18-24



Поклонники Apple и Samsung



Приложение «ЖИ!» для iPhone/iPad скачали 5194 раза
Приложение «ЖИ!» для Android — 3223 раза





Вадим
Бугаев



Основатель проекта
«Книги для бизнеса».

О ПОЛЬЗЕ РИТУАЛОВ

“ Помни, что лишь тогда, когда будет сформирована привычка к порядку, можно будет перейти к по-настоящему интересной деятельности и постепенно, зерно за зерном, копить обдуманные выборы, как копит скупец, не забывая, что каждое упущенное звено обрушивает с собой огромное множество ”

Уильям Джемс

Весь 2013 год я провел, развивая проект «Книги для бизнеса»

Еще в декабре 2012, когда я начал писать обзоры по прочитанным книгам, я расстался с одним из заблуждений. Оказалось, что подготовка, написание и публикация обзора требует гораздо большего количества времени, чем я предполагал. Какое именно количество времени требуется, стало понятно к февралю 2013. И вот тогда, оценив свои возможности и осознав, что перспектива моего проекта прояснится только тогда, когда я начну что-то делать в определенном направлении, я решился на затяжной эксперимент. Чтобы двигаться быстрее, я значительно сократил время, выделяемое мною на другие бизнес-проекты, по сути переведя их в фоновый режим.

Надо сказать, что моя новая роль сильно изменила формат моей работы, ведь, сокращая издержки, я отказался от офиса и стал работать дома. Прогресс — от написания обзоров по книгам к проведению разноформатных мероприятий, в основе которых лежали идеи и концепции из книг, — был стремительным (хотя и не планировался мною изначально). Постепенно проект стал прирастать и другими направлениями, а я столкнулся с неожиданным препятствием — мой распорядок дня не подходил для моей новой роли.

Точнее, мне нужно было перестроить мои ритуалы (так я уже давно именую свой распорядок дня) под новые условия. Было необходимо как-то увязать между собой различные направления моей деятельности, найдя время и для творчества, и для рутины, и для размышлений, и для результативных действий.

Если раньше мои ритуалы были привязаны к перемене мест (дом, кафе, офис, работа у клиента), то теперь я имел, если можно так выражаться, все-в-одном.

В поисках ответов на свои вопросы я принялся искать примеры ритуалов в жизни людей, у которых «все-в-одном» было изначально. Речь — о творческих личностях. Я начал с биографий и вскоре набрел на [блог Майсона Карри](#), а потом и на его книгу Daily rituals. Летом прошлого года эта книга вышла и на русском языке.

«Режим гения. Распорядок дня великих людей»

Писать об этой книге столь же бесполезно, сколь исключительно полезно ее читать. По сути — книга о личной эффективности и продуктивности. Однако ее влияние гораздо шире, ведь это книга и о творчестве. Хотя, на первый взгляд, кажется, что речь в ней идет не о сути творчества, а о процессе. Однако с этой книгой не все так просто, как кажется на первый взгляд.

Очень понравился формат книги — краткие истории из жизни. В книге собраны истории о рабочих ритуалах (распорядках дня) писателей, композиторов, философов, комиков, поэтов, скульпторов... При этом автор книги при любой возможности старается предоставить слово своим героям, а не занимается вольным пересказом с их слов.

Содержание книги можно выразить одним словом — разнообразие. Нет такого-то волшебного ритуала дня, который бы раз и навсегда приводил к творческим прорывам. Кто-то просыпался в 4.30, а кто-то работал по ночам. Для кого-то была важна тишина, а кто-то работал в кафе.

Кто-то вел по утрам дневник, а кто-то каждое (!) утро звонил своим друзьям и рассказывал им о прошедшем дне и своих планах на ближайшие сутки. Более того, у меня сложилось впечатление, что некоторые из героев книги весьма гибко подходили к своему распорядку — день на день не приходится, а ведь есть еще смена сезонов года, да и жизнь не стоит на месте и меняет наши привычки с течением времени.

В качестве примера, приведу распорядок дня Бенджамина Франклина:

ПЛАН Часы	
Утро <i>Вопрос:</i> Что хорошего сделаю сегодня?	{ 5 Подняться, умыться и обратиться к Всемогущему Господу! Определить дела и принять решения на день. 6 Продолжить текущие исследования. 7 Завтрак
	{ 8 Работа 9 10 11
Полдень	{ 12 Читать или просматривать отчеты. 1 Обед
Вторая половина дня	{ 2 Работа 3 4 5
Вечер <i>Вопрос:</i> Что хорошего сделал сегодня?	{ 6 Положить все вещи на свои места. 7 Музыка или развлечения. Или беседа. 8 9
Ночь	{ 10 Сон 11 12 1 2 3 4

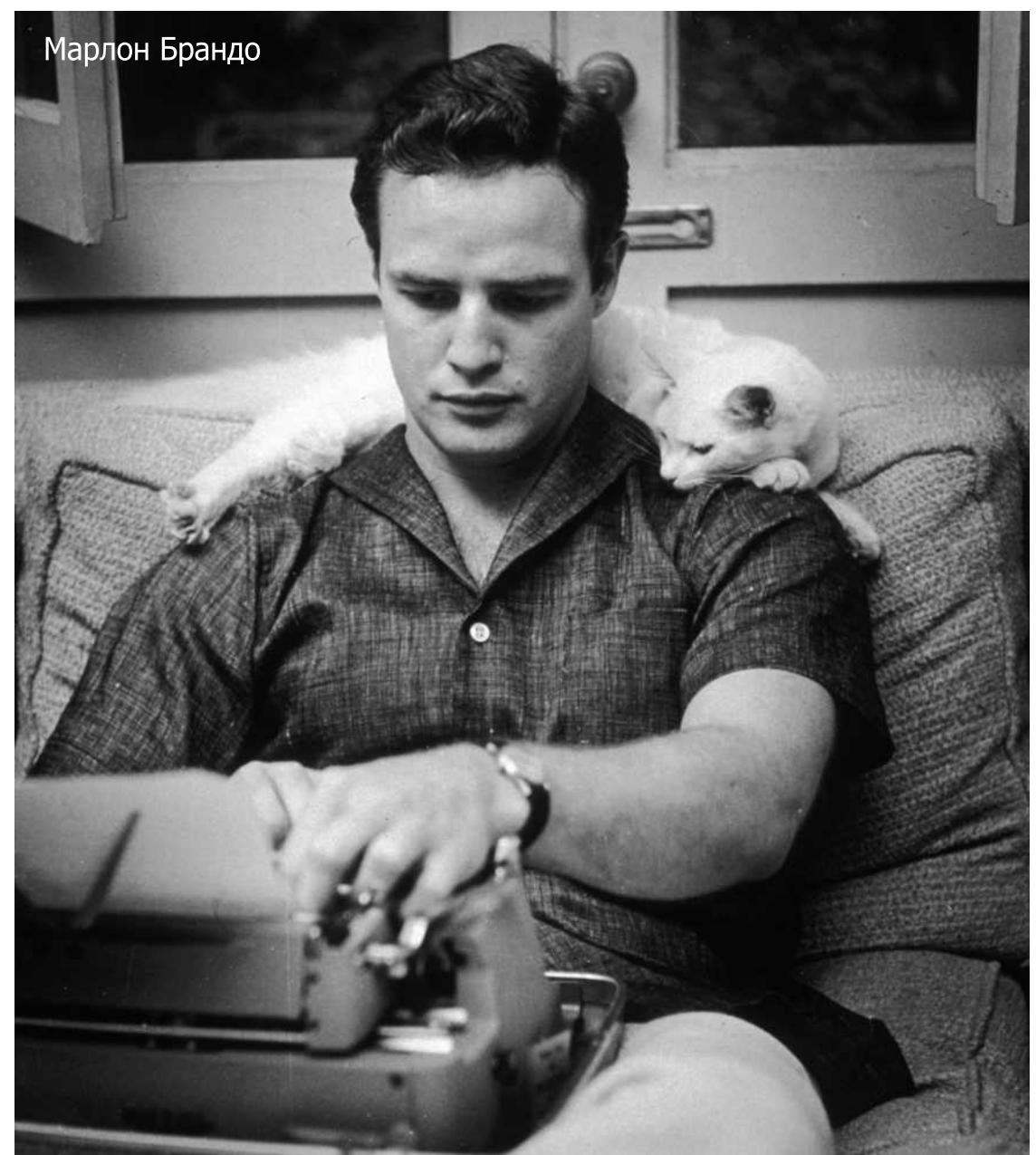
РАСПИСАНИЕ ДНЯ БЕНДЖАМИНА ФРАНКЛИНА (ИЗ ЕГО «АВТОБИОГРАФИИ»)

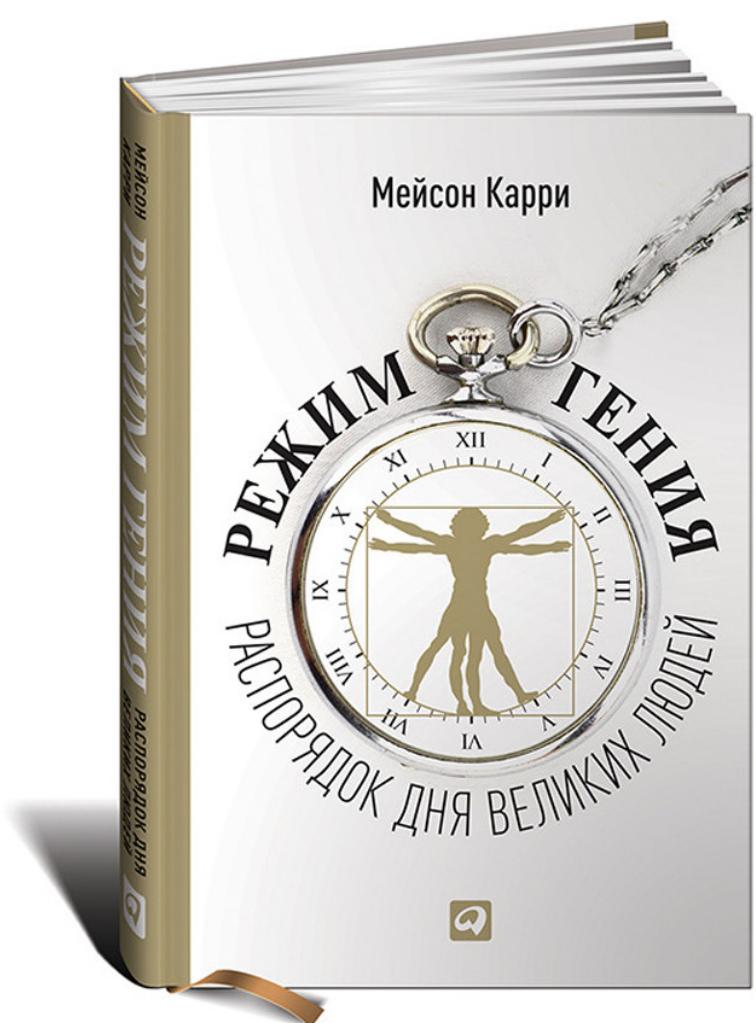
Ценность этой книги совсем не в том, что, по мере чтения, я убедился в сходстве моего распорядка дня с распорядком дня Виктора Притчетта, а рабочий процесс сведен с рабочим процессом Тони Моррисона. И даже не в том, что, прочитав 161 историю о рабочих ритуалах великих людей, я окончательно убедился в исключительной полезности ритуалов и начал активно адаптировать этот формат под свои цели.

Ценность этой книги в том, что она не дает никаких советов и наставлений. На все вопросы, что я ставил перед прочтением книги, я отвечал самостоятельно. Разнообразие историй подталкивает не только к заимствованию, сколько к поиску — а книга всеми своими историями мотивировала меня на действия, вдохновляя примерами из жизни великих людей.

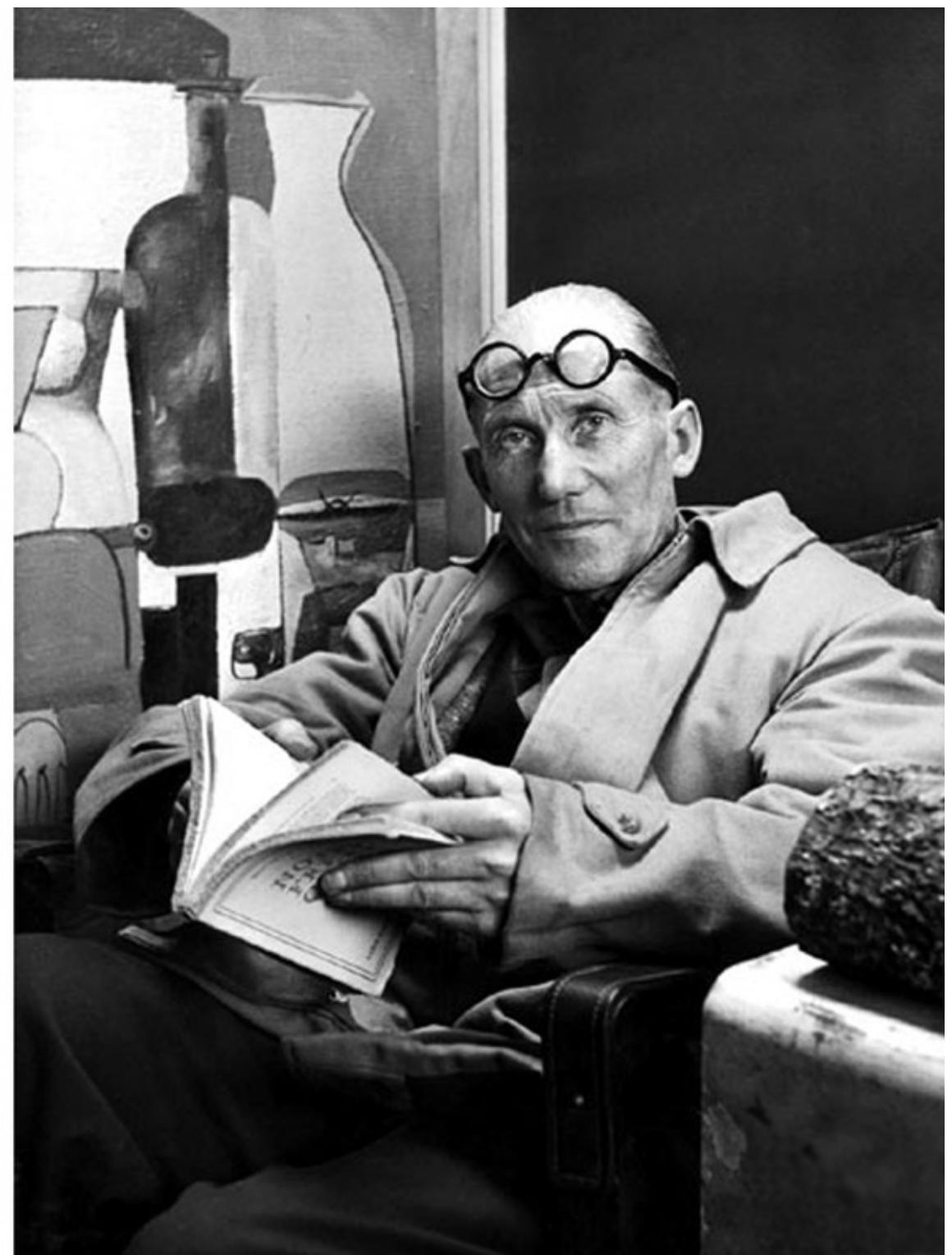
В завершение приведу цитату Мейсона Карри, которая хорошо описывает вопросы, стоящие перед автором, и отражает пути поиска ответов:

«В названии книги присутствует слово «ритуал» (Daily Rituals), но главным образом подразумевается повседневная рутина. Это слово предполагает обыденность и даже автоматизм: распорядку, который превратился в рутину, человек следует на автопилоте, без сознательных усилий. В то же время рутина складывается в результате выбора или целого ряда выборов. В умелых руках режим дня — точно откалибранный механизм, позволяющий наилучшим образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего — время, которого нам более всего не хватает, а также силу воли, самодисциплину, оптимизм. Упорядоченный режим — словно колея, по которой в хорошем темпе движутся умственные силы гения, она ограждает его от тирании переменчивых настроений».

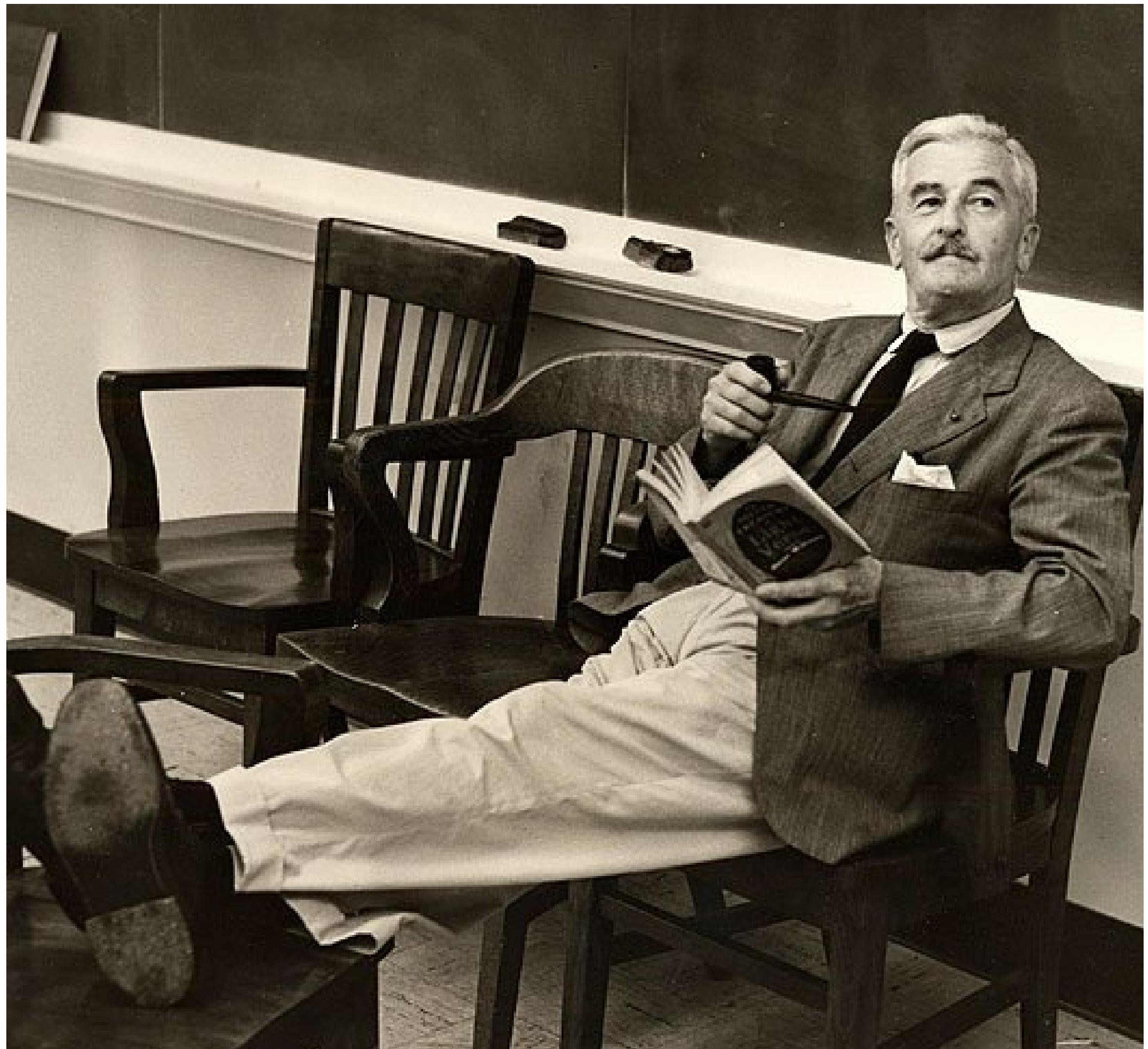




Как сочетать творческий труд и необходимость зарабатывать на жизнь? Следует ли полностью посвятить себя своему замыслу или же выделять ему несколько часов в день, зато неукоснительно? Когда на задуманное не хватает времени, следует ли пожертвовать всем – сном, приличным доходом, чистотой в доме – или же можно развить способность концентрировать усилия, делать больше за меньшее время, «работать лучше, а не дольше»?



Между привычками французского писателя Гюстава Флобера (который вставал в 10 утра и барабанил в потолок, чтобы мама спустилась к нему в спальню поговорить) и французского архитектора Ле Корбюзье (вставал в 6 утра и ровно 45 минут делал зарядку) не так много общего. Но своими утренними делами они занимались с завидной регулярностью. «Заранее решите, что вы хотите сделать сегодня, — советовал англо-американский поэт Оден. — А потом делайте это каждый день в одно и то же время, и жизнь ваша не будет омрачена страстями».



Уильям Фолкнер совмещал написание «Когда я умирала»
с работой ночных сторожем на электростанции
университета Миссисипи.

Американский изобретатель и политический деятель Бенджамин Франклин по утрам разгуливал в чём мать родила, принимая «воздушные ванны». Создательница «Талантливого мистера Рипли» Патриция Хайсмит не ела ничего, кроме яичницы с ветчиной. Марсель Пруст предпочитал легкий завтрак из опиума и круассанов. Эрнест Хемингуэй вставал в полночного утра — даже если перед этим пил всю ночь. Бетховен употреблял крепкий кофе, лично отсчитывая для каждой чашки 64 кофейных зерна... Все эти бытовые детали, описанные в книге Майсона Керри, помогут вам понять, как великие люди находят свободное время, вдохновение и заставляют себя работать.



О ТОМ, КАК РАБОТАТЬ СОБОЙ И КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ МОГУТ ПОНДОБИТЬСЯ ДЛЯ ЭТОГО ДЕЛА



— *Мастер, скажи, в чем мое призвание?*
— *Ах, какой прекрасный вопрос!*
И ты, сумасшедший, хочешь
променять его на ответ?!

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.



Много лет я искала, где и как выгодно поменять этот прекрасный вопрос на ответ. В своих настойчивых поисках, кто я на самом деле и для чего я, уяснила простую мудрость «Не ищите, а то получите».

Оказалось, что человек получает в процессе самоисследования, мягко говоря, жизнь ему не облегчает. Как говорил глыба и матерый теоретище гуманистической психологии Карл Роджерс «бытие самим собой не решает проблем. Оно просто открывает новый путь существования, в котором больше глубины и силы переживаний чувств, больше широты и разнообразия».

Что выяснилось во время поисков? Во-первых, для меня расставились все точки над ё: путь с весьма сомнительной перспективой — рассматривать призвание с профориентационной точки зрения или с позиций социальных ролей. Когда предназначение = занятие или профессия. Идя по этому пути, мы мечтаем найти идеально подходящую нам профессию/позицию/роль, которая должна нам помочь самореализоваться, раскрыть все наши таланты и способности, да еще и денег принести. Попытки решить вопрос с предназначением, привязавшись к понятной системе координат, к реестру профессий или ролей, — это артель «напрасный труд».

Во-вторых, открытием для меня стало, что призвание, предназначение, своя естественная уникальная компетенция — это не существительное, а глагол. Базовая функция, которую человек как будто назначен выполнять и имеет в своей «комплектации» все необходимое для этого: потенциал, способности, интерес и пр.

И, в-третьих, самое приятное: когда ты вдруг откапываешь, зачем ты здесь, к чему и какую базовую функцию выполняешь, то тебя перестает занимать вопрос самоопределения. Тебе совершенно без разницы, какая работа тебе лучше всего подойдет, понимаешь, что профессии — это всего лишь предметы гардероба. Ты можешь менять свой образ, профессиональные занятия, как вздумается, у тебя появляется узнаваемый стиль, жизненный почерк. А можешь вообще не пользоваться гардеробом, просто работать самим собой, и, что самое интересное: быть востребованным уже при этой жизни:)

Но чтобы работать собой, нужно знать свой инструмент. И для тех, кто все-таки желает поменять прекрасный вопрос на непростой ответ, я предлагаю игровую практику «Свой инструмент», которая может дать подсказки и ориентиры в поисках своего призыва, базовой жизненной функции.

Прежде чем приступить к практике, настройтесь на игру. «Смешайте немного глупости с вашими серьезными планами: прекрасно быть глупым в правильный момент» (с) Гораций.

ИГРОПРАКТИКА «СВОЙ ИНСТРУМЕНТ»

Игровой ландшафт будет такой.

Представьте, что вас назначили до самого конца жизни на такую работу: помогать людям что-то менять в их жизни, окружении, отношениях и пр. Мнения вашего не спросили, обсуждению это не подлежит — такое условие квеста.

Те, кто имеют право назначать (назовем их, допустим, Небесными Канцелярами), сказали, что специально для вас ими выбран инструмент/технология/метод/способность/умение — то, что позволит выполнять это дело лучшим образом.

Этот квест можно проходить в одиночку, а можно вдвоем-втроем. В последнем случае у вас будет возможность получить несколько интерпретаций, увидеть то, на что вы не обратили внимание. Если ландшафт понятен, начнем игру?



ПЕРВЫЙ ЭТАП

Делай раз!

Вас подводят к закрытой двери и говорят, что за ней лежит Главный Инструмент для вашей работы.

Представьте эту дверь в деталях. Если сложно вообразить это, включитесь в игровую реальность, можно закрыть глаза.

Вы открываете дверь и видите перед собой пустую комнату, в центре которой стоят несколько коробок.

Представьте это в деталях.

Вы подходите к коробкам и сразу понимаете, какая из них ваша. Вы берете ее в руки.

А теперь глубоко вдохните и закройте глаза на несколько мгновений, представляя, что вы медленно открываете крышку.

Какая вещь, предмет, штука лежит на дне вашей коробки?

Берите самый первый спонтанно возникший образ, даже если он вам непонятен или кажется глупым и неудачным.

Делай два!

Напишите/зарегистрируйте для себя, какую ПРАКТИЧЕСКУЮ пользу может принести людям ваш инструмент, лежащий в коробке?

Чур, без метафор и высокопарных фраз. Ответьте просто: для чего он может пригодиться в быту?

Какова его базовая полезная функция? Основные критерии: эту пользу можно увидеть невооруженным взглядом и эту пользу может понять даже трехлетний малыш.

Например, практическая польза молотка — крепко скрепить разные предметы/соединить разное в одно.



ВАЖНО!

Отвечая, не стоит перечислять действия, которые производятся с помощью молотка/дудки (например, забивать/дудеть) — лишь то, для чего, для каких целей эти предметы придумали и используют люди.

Делай три!

Перечитайте функции вашего инструмента, которые вы написали во втором задании.

Ответьте, каким людям и в каких ситуациях могут быть жизненно необходимы полезные свойства вашего инструмента — именно те свойства, которые вы указали? Для каких людей и ситуаций ваш инструмент является меняющим жизнь? Пишите так, чтобы ваш ответ был понятен маленькому ребенку.

Если вы сделали все задания, переходите ко второму этапу игропрактики.

ВТОРОЙ ЭТАП

Вы со своей вещью-инструментом в руках выходите из двери и оказываетесь перед теми, кто давал вам назначение в первом задании. Чтобы легче было войти в игровую практику, вообразите этих людей/персонажей перед собой, вещь из коробки у себя в руках. А чтобы открытия от игры были более захватывающими, можно взять в руки любую подходящую коробку или предмет, который напоминает ваш инструмент, и выполнить следующее задание с закрытыми глазами.

Итак, Небесные Канцеляры говорят вам следующее: то, что вы держите в руках — это хитромудрая штука, активирующая вашу естественную уникальную компетенцию на полную мощность для выполнения поставленной перед вами задачи. То есть это внешний инструмент, декодировав который, вы сможете сделать его своим Внутренним Инструментом. У вас в руках не просто топор/смычок/веретено, а активатор и декодер. И для запуска ключевого процесса вам предстоит соединить три детали кода, разгадать волшебную головоломку.

Первая деталь у вас уже имеется: просто сформулируйте короткой фразой, понятной даже маленькому ребенку, главную функцию предмета, которую вы вывели в предыдущих заданиях.

Например,
«помочь исправить аварийную ситуацию»
«соединить разное в одно»
«вытащить нужное, не разрушая целого»
Запишите то, что сформулировалось, и идем дальше, добывать недостающие детали.

Вторая и третья деталь

Представители Небесной Канцелярии сообщают, что сейчас к вам подойдут два человека, которые помогут вам обнаружить две недостающие детали. Это могут быть реальные люди, жившие в другие эпохи или ныне здравствующие, персонажи книги или фильмов. У этих людей есть инструмент, подобный вашему, только он давным-давно стал их Внутренним Инструментом. Они — два Мастера, которые владеют своим Инструментом в совершенстве, виртуозно выполняя свою задачу.

Вы видите, как издалека к вам приближаются две фигуры. Закройте глаза и наблюдайте за приближением воображаемых мастеров, пока они не подойдут к вам на расстояние вытянутой руки. Кто это?

Не включайте анализ подходящих кандидатур, важны первые спонтанно возникшие образы, даже если они кажутся вам неправильными, непонятными и не укладываются в вашу логическую цепочку.



Запишите род деятельности этих людей. Например, «писатель-фантаст», «врач», «реформатор». Вы также можете написать имя, если оно стало практически нарицательным «папа Карло», «Энштейн», «Джобс», «Андерсен».

Итак, у вас получилось три пазла-детали.

Это может выглядеть так:

«Помочь увидеть то, что видно плохо»
+ «Шерлок Холмс» + «Учитель»
«Соединить разное в одно» + «Тележурналист»
+ «Предприниматель»
«Соединить две части в целое, чтобы заработало» + «Изобретатель из прошлого»
+ «Пётр I»
«Исправлять аварийные ситуации» + «Сыщик»
+ «Часовой мастер»

Теперь ваша главная задача: декодировать, расшифровать, о чем это для вас. Понять свой Инструмент, объединив три компонента.

Например, три детали «исправлять аварийные ситуации» + «сыщик» + «часовой мастер» у вас могут сложиться в «задача — исправлять аварийные ситуации с помощью нахождения скрытых поломок и тонкой ювелирной настройки».

Увязывайте три детали в общий процесс. Нам нужно такое сочетание трех компонентов, которое для вас является наиболее «живым»,енным глубоким смыслом и отзываются внутри страшной радостью и радостным страхом — «ух-ты, этого не может быть!». Именно это забираем себе. Алхимичим!

ВАЖНО!

На этом этапе Внутренние Критики обычно топочут ногами, а тараканы выходят на митинг с плакатами «Ха! Да у тебя мания величия!», «Это все не про тебя!», «Не смей!». Это нормально. У вас нет мании величия. Это все про вас. Смейте.

После того, как вы напишете свои соображения, обратитесь к другим людям, чтобы услышать их интерпретации-рассуждения, как для них объединяются ваши три детали. Внешние мнения позволят увидеть ваш Инструмент под другим углом.

Для увеличения градуса удивлений и инсайтов можно проанализировать образы штук из вашей коробки — посмотреть расшифровку этих архетипов и символов. В сети есть несколько словарей, например, словарь символов Джека Трессидера. Можно также поискать «Энциклопедию символов» Ганса Бидерманна или другие культурологические, этнографические, литературоведческие, психологические словари и справочники символов, архетипов, смысловых универсалий. Много интересного узнаете — и даже если не поймете всей смысловой глубины образа, то в любом случае порадуйтесь за себя:)

Из комментариев нескольких сотен участников, проходивших данный квест, я выбрала для примера десять мнений по вопросу в финале игры «О чём говорят ваши ответы?».

«нынешние ответы говорят мне о том, что-то, что я пока реализую на словах, в неформальном общении или как-то еще (в блоге, «в стол») «несерьезно» — вполне можно сделать основой для реализации функций моего инструмента»

«о том, что я в курсе того, что мне делать, и где брать вдохновение»

«что я, видимо, нашупала то, что я готова делать на любых условиях — будет ли это делом, которым я зарабатываю, или не будет, не важно, важно, чтобы это было в моей жизни»

«о том, что в глубине души я знаю в какую сторону мне надо идти, но пока еще не чувствую готовность делать решительные шаги»

«ответы, которые приходили ко мне, поражали своей логичностью и очевидностью»

«ответы говорят — "посмотри же на себя, так и есть, все так и есть и всегда было, это не выдумка, это про тебя"»

«важное осознание, что я уже если не мастер, то подмастерье и любитель. Правда, сам инструмент не связан напрямую с работой, это не моя профессия или вид деятельности»

«пора менять подход и не выстраивать препятствия "не знаю-не умею-не делала", а растворять шаблоны и делать»

«важно то, что в очередной раз убеждаюсь, что все ответы внутри, надо только захотеть посмотреть и не отмахиваться от того, что приходит и поначалу может казаться странным и нелогичным»

«о том, что если принять страшное, то оно уже и не страшное, и не трудное, и не сложное»

“

Каждый из нас должен найти, в чем его дар, чтобы мочь использовать его в своей жизни. Старики говорят, у каждого есть своя песня. Эта песня — причина нашего существования на этой земле. Когда мы делаем то, для чего мы пришли на эту землю, мы знаем настоящее счастье. Как нам узнать свою песню? Молитесь. Спросите Великую Тайну: «Что ты хочешь, чтобы я делал во время моего пребывания на земле?» Спрашивайте.

Джимми Джексон,
индейский старейшина, оджибва

”

А о чём говорят ваши ответы в этой игре? Вы можете поделиться своими итогами, написав мне сообщение на Фейсбуке или в Живом Журнале, я постараюсь ответить каждому.

P.S.

Некоторым людям, которым не достаточно просто вспасть поиграть, конечно, захочется практической пользы, инструкций, конкретных шагов по внедрению результатов. Извольте:) Итак, вы узнали, что базовая функция вашего Инструмента, например, «обеспечивать кризис-поддержку» или «объединять, собирать разных людей и помогать им услышать друг друга». Что с этим делать дальше?

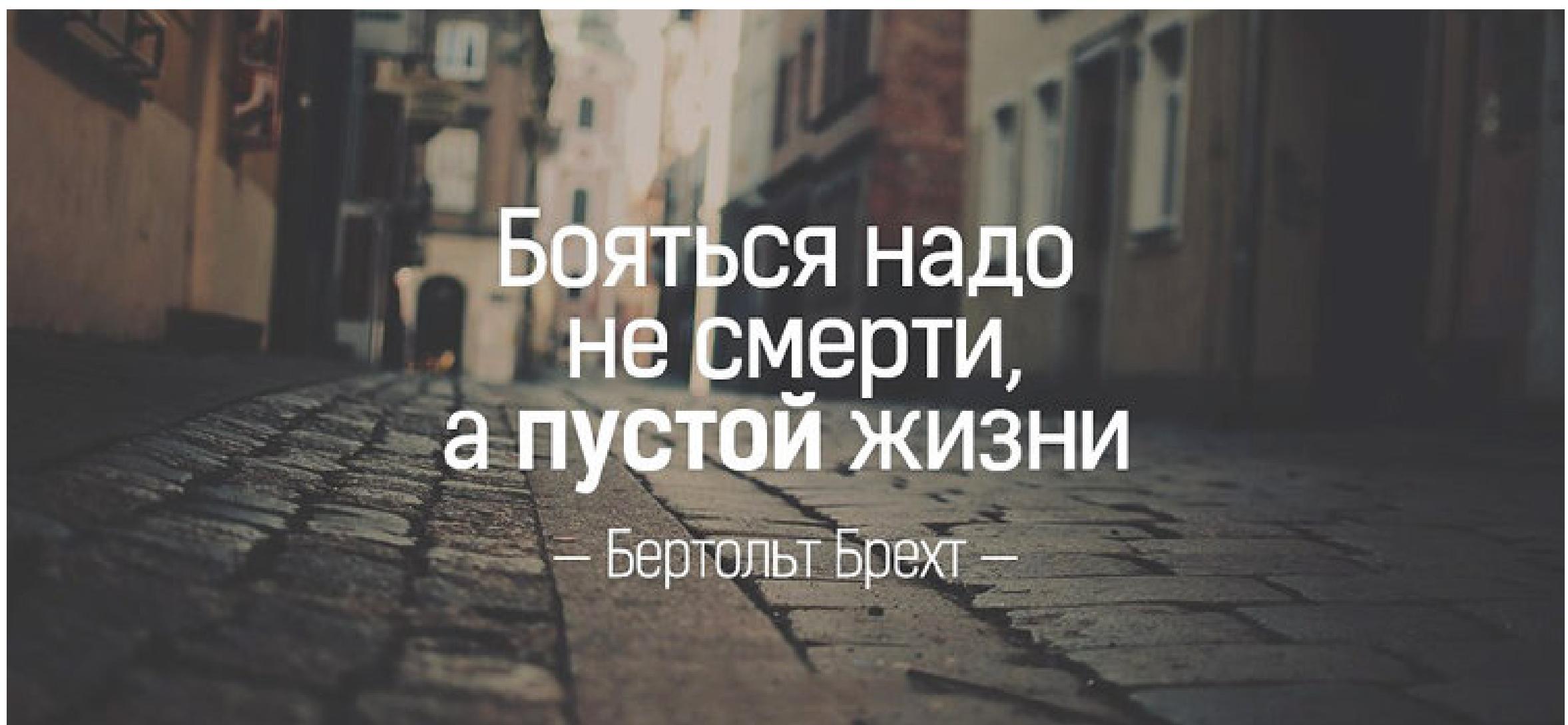
ПЕРВОЕ: «инициируйте и благословите» себя на это. Просто признайтесь себе, что у вас к этому процессу есть давний нездоровыий интерес, тяга — и да, да, страхи и сомнения, куда же без них.

ВТОРОЕ: действуйте по принципу «Хочешь быть волшебником — живи жизнью волшебника». Когда у известного писателя спросили, как создавать книги, он сказал: «Берете ручку, лист бумаги и начинаете писать в верхнем углу». Тут нет другого пути, я проверяла и согласна с этим. Просто примите (если страшно, то хотя бы понарошку, притворитесь), что это ваш Инструмент уже сейчас, а не когда вы определитесь с конкретной профессией — выучитесь — накопите опыт, — станете экспертом. Сейчас, сегодня обеспечивайте кризис-поддержку или объединяйте людей в рамках своих сегодняшних возможностей. С теми навыками, которые у вас уже имеются, и по тем запросам, с которыми к вам обращаются.

Да, пока у вас не будет кабинета с табличкой «Главный в мире по кризис-поддержке», вы никому не сможете предъявить бумажку с печатью, что являетесь «Экспертом по объединению людей». Смиритесь с этим, как бы невыносимо для вас это ни было:) Начните работать в своем поле.

*Вот мой ангар для дирижаблей,
хотя в нем дирижаблей нет,
я в нем держу воздушный шарик:
с чего-то надо же начинать :)*

(c) deynikolay



“

У каждого есть свое особое призвание. Каждый человек незаменим, а жизнь его неповторима. И поэтому задача каждого человека настолько же уникальна, насколько уникальна и его возможность выполнить эту задачу.

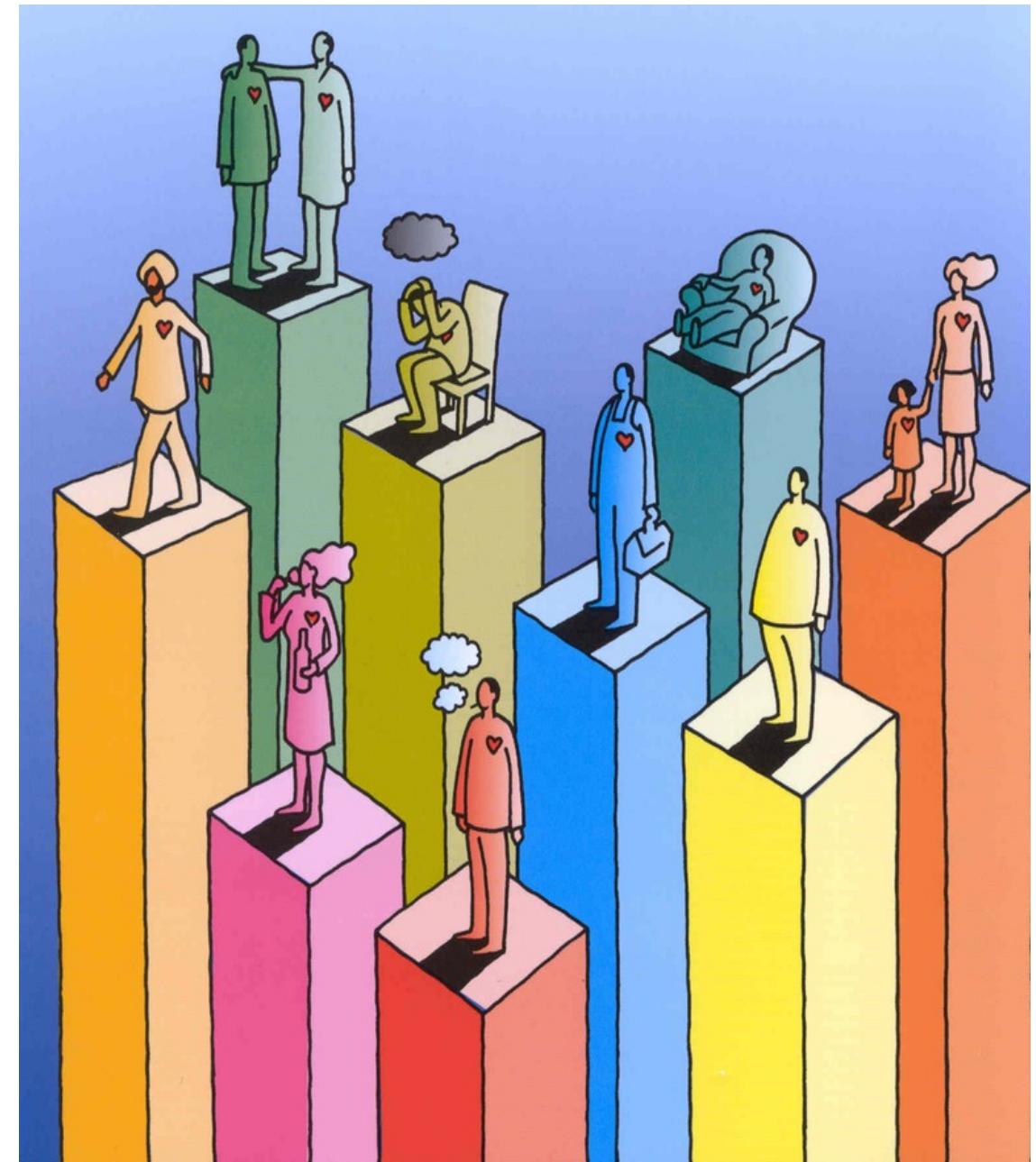
Виктор Франкл

”

ТРЕТЬЕ: имейте по отношению к своему инструменту futureview — видение будущего, веру в неочевидные возможности по терминологии Даниэля Бурруса, одного из ведущих экспертов в мире по глобальным трендам и инновациям, автора бестселлера «Флеш-форсайт». Futureview — «это не то же самое, что цель, план, амбиции. Futureview — не то, что вы пытаетесь создать, а то, что вы ожидаете, во что вы верите в вашем будущем <...> Ваше futureview определяет ваше будущее. Видение своего будущего определяет ваше поведение, которое определяет ваши результаты». Нахально верить в то, что когда-то вы сможете стать Главным в мире по кризис-поддержке или экспертом по объединению людей? Почему бы и... да!

ЧЕТВЕРТОЕ: будьте внимательны к тому, что начнет происходить вокруг вас. Особенность нашего восприятия в том, что, будучи акцентированы на чем-либо, мы безошибочно выделяем из входящего потока все, что с этим связано. Вы любите одежду в полоску? В уличной толпе вы будете видеть всех людей в полосатом, а ваш коллега может их не заметить. Но ваш коллега — фанат Тома Питерса — в метро сразу обратит внимание на человека напротив, читающего «Представьте себе!», а вы даже не вспомните про этого попутчика.

Принимая (или пока притворяясь, играя понарошку), что вы — тот человек, кто обеспечивает кризис-поддержку или объединяет разных людей, вы начнете из всего входящего потока информации соотносить с собой те предложения/запросы/события, которые «про вас».



И когда вы увидите запросы/предложения «про вас», найдите в себе смелость не делать вид «это ошибка», «это не для меня», не бойтесь, что от вас незамедлительно потребуют ответов на миллион вопросов, в которых вы не компетентны, и с улюлюканьем разоблачат ваше дилетанство. К вам обращаются за помощью по вашим силам и умениям, по степени владения своим Инструментом.

А, зная, применяя и совершенствуя свой Инструмент, жить очень интересно. Пробуйте, играйте, и — главное — не ограничивайте и слушайте себя. Себя не обманет!

”

Жизнь любого человека является потенциальным «путешествием героя». В путешествии героя речь идет о том, как открыться навстречу тому, что несет вам жизнь, и навстречу тому, чего она ждет от вас. И это призвание не всегда легкое.

В противном случае вам не надо было бы быть героем, чтобы его осуществить.

Стивен Гиллиген, Роберт Дилтс
«Путешествие героя. Путь открытия себя»

”



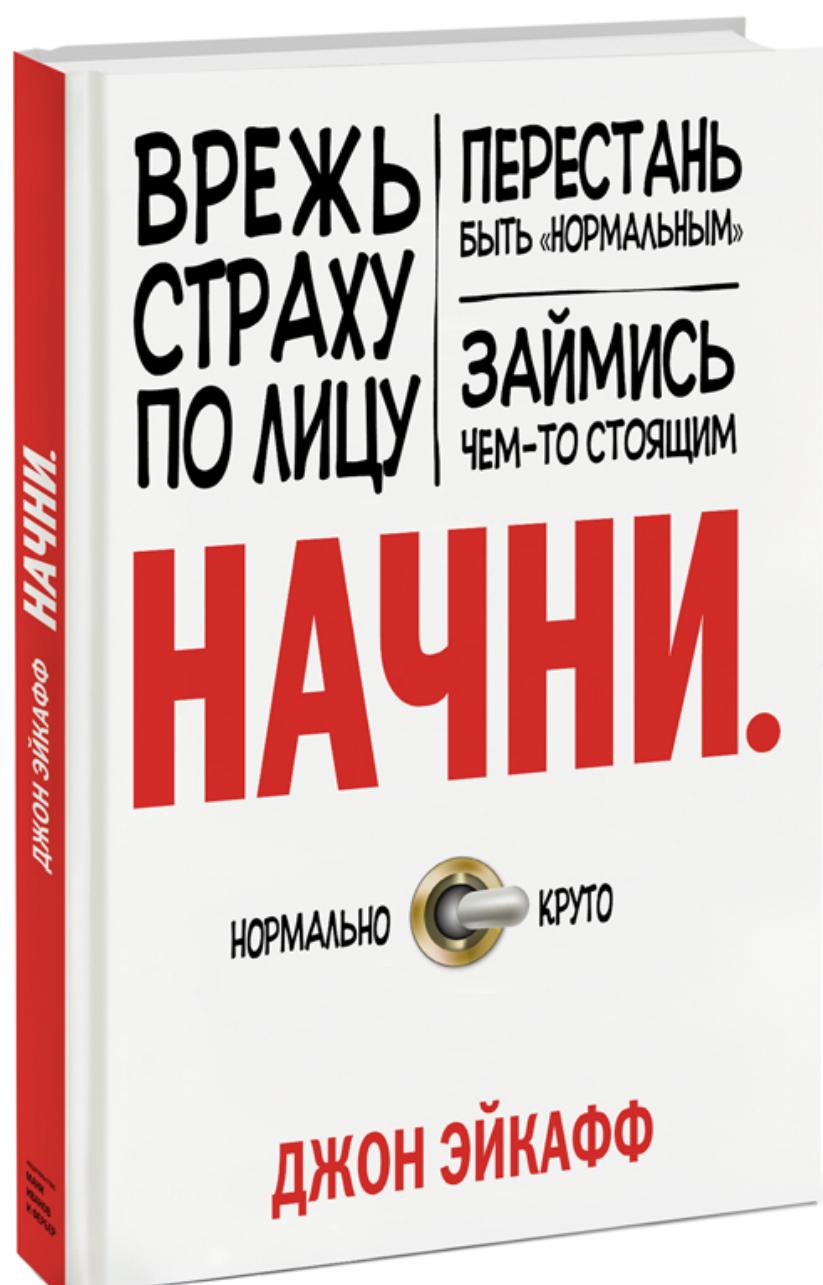
Мария
Лапшина



Продюсер
проектов издательства
«Манн, Иванов и Фербер».

Как перестать быть нормальным и заняться чем-то стоящим?

Мария — одна из «фей» издательства МИФ. Мария ищет системность во всем, к чему прикасается. Любит красивые вещи, серьезно увлекается астрологией и, конечно, обожает хорошие книги. Об одной из них — книге «Начни» Джона Эйкаффа — она рассказывает сегодня.



Это вай-книга, книга-двигатель и сверхполезное чтение в начале нового года. Она мотивирует не то что с первых строк — с первого взгляда на обложку! Пройти мимо призывов «Начни», «Врежь страху по лицу», «Перестань быть нормальным и займись чем-то стоящим» — совершенно невозможно.

Книга относится к категории «попутных ветров» — она вдохновляет и подталкивает к действиям. Мой цитатник распух от цитат из этой книги, а уровень мотивации поднялся до невиданных высот :) Несмотря на то что автор — Джон Эйкафф — известный мотивационный спикер.

«Как ни крути, жизнь у нас одна, и проживаем мы ее довольно быстро. Провести ее со смыслом и осуществить свои мечты или же быть такими, как серое большинство — выбор за вами».

«Удача — это слово, которым ленивые люди описывают активных. Если вы почувствуете его на кончике языка, выплюните его сразу же!»

«Незаурядность — штука рискованная. Оказавшись перед выбором — стать незаурядным или оставаться посредственным, — большинство из нас выбирает то, что нам известно и привычно».

«Часто мы по привычке пытаемся до мелочей продумать все последующие шаги, чтобы дорога была такой же безопасной и предсказуемой, как и посредственный путь».

В «Начни» Эйкафф дает ряд бесценных советов тем, кто хочет стать не просто профессионалом, а Мастером. Он детально разбирает все этапы пути к незаурядности, а в конце каждой главы дает квинтэссенцию — самые важные мысли и рекомендации. После того, как вы на одном дыхании проглатываете содержание книги, можно вернуться и опробовать все эти инструменты в деле. Поэтому книга еще и весьма полезна с практической точки зрения.



По мнению Эйкаffa, путь к незаурядной жизни представляет собой путешествие через пять стран:

Страна обучения. Мы изучаем себя и определяем, что нам действительно важно и чем мы хотим заниматься. Ставим цель и начинаем учиться.

Страна редактирования. Мы находим в груде отработанной породы свои первые алмазы. Начинаем уделять своей цели достаточно времени и постепенно отказываемся от того, что не имеет ценности. Вместе с тем, нам приходится бороться с утратой энтузиазма, который сопутствовал нам в стране обучения.

Страна мастерства. Мы полностью сосредоточены на своей цели. Теперь мы ищем, как еще лучше научиться тому, что мы хотим знать. Мы используем опыт других мастеров. Мы готовы тратить свои силы, деньги, время на то, чтобы продвигаться вперед.

Страна уборки урожая. Мы почти достигли мастерства и уже готовы пожинать его плоды. Но глупо праздновать победу в двух шагах от финиша. Если раньше мы учились преодолевать страх и сомнения, то здесь мы учимся бороться с повышенным чувством собственной важности и значимости. Оступиться на этом этапе проще, чем кажется. И, разумеется, мы учимся правильно оценивать то, чего мы достигли.

Страна передачи опыта. Мы достигли таких вершин мастерства, что считаем себя вправе передавать свои знания ученикам, которые продолжат дело после нас. Мы учимся правильно это делать.

А потом... Потом все начинается снова. Потому что настоящий Мастер никогда не остается в стране передачи опыта. Рано или поздно он увидит новую вершину, к которой захочет подняться. Книга именно так и заканчивается: «Начните сначала».

Мечта, за которую не нужно драться, — не мечта, а послеобеденный сон. Приятно подремать, особенно воскресным днем, но это не приблизит вас к незаурядности. Краткий послеобеденный сон меняет ваш день; незаурядность же меняет ваш мир.



Выдержки из книги

Цель есть фильтр

Цель — не трамплин, а фильтр, через который вы пропускаете все, с чем сталкиваетесь каждый день. Думая, что найдете свою цель завтра, вы обязательно проживете бесполезное сегодня.

Формула критики

Она проста, потому что математика дается мне нелегко:

$$1 \text{ оскорбление} + 1000 \text{ комплиментов} = 1 \text{ оскорбление.}$$

Вы поняли? Получив тысячу комплиментов и всего одно оскорбление, мы с вами заметим только негатив. Звучит глупо, но уверяю: так и есть. Я видел это сотни раз.

Не верьте календарю

Не верьте календарю, который подсовывает вам страх и сомнения. В этом календаре никогда не бывает страницы «сегодня». Календарь страха и сомнений всегда начинается со вчерашнего или завтрашнего дня. Но у вас есть сегодня, и это все, что вам нужно для старта. Остальное появится по мере продвижения.

Суть обучения — в сложении, а редактирования — в вычитании

Редактирование — тот этап путешествия, когда Микеланджело стоит перед глыбой мрамора, которую он придирчиво выбрал в карьере. А теперь, с помощью резца и молотка, он будет удалять ненужные куски, чтобы из этой глыбы наконец появился Давид. В стране Редактирования вы возьмете те пятнадцать или тысячу пятьсот вещей, которые обнаружили в ходе обучения, и разберетесь, какие из них хранить при себе.

Как найти алмазы?

Они спрятаны на самом виду — в вашем ежедневнике. Намерения — лгуны с амбициями. Если вы спросите у своих намерений, что за алмазы у вас сейчас, намерения дадут вам ответ, который вы хотите услышать. Поэтому вместо этого мы быстро сверимся с ежедневником. На какие действия вы тратили время за последние сутки? На что ушла наибольшая часть времени за последнюю неделю? Вероятно, на работу; но сколько времени вы на самом деле ей уделили? И на что ушло оставшееся время вашей недели?

Провал = неожиданный результат эксперимента

Ученых не бывает провалов, бывают эксперименты. Они взрывают, поджигают, разбивают, смешивают. А когда эксперимент идет не так, как задумано, они не называют это провалом, а говорят: «Посмотрите, что мы узнали. Мы думали, что он пройдет так, а получилось совсем иначе! Какие полезные для следующего эксперимента выводы мы можем сделать?».

Именно поэтому Джеймс Дайсон создал 5126 опытных образцов, прежде чем закончил свой пылесос, который произвел переворот в отрасли. Именно поэтому Angry Birds — безумно популярное приложение — стало пятьдесят второй попыткой Rovio создать игру. Все, кто достигает успеха, учатся на экспериментах.

Прочитать эту книгу — большая удача. И огромный подарок самому себе. Ведь она показывает, что незаурядность — это не качество единиц, а черта, присущая каждому из нас. И начать двигаться от пресной жизни к яркой — никогда не поздно.

Конечно, вы не сможете спрогнозировать собственный финиш. Да и никто не сможет. Поэтому что зачастую дорога к тому времени, когда мы добираемся до ее конца, радикально меняется. Но это и не важно, главное — начать свой путь к незаурядности, и тогда финал точно порадует.

[к содержанию](#)

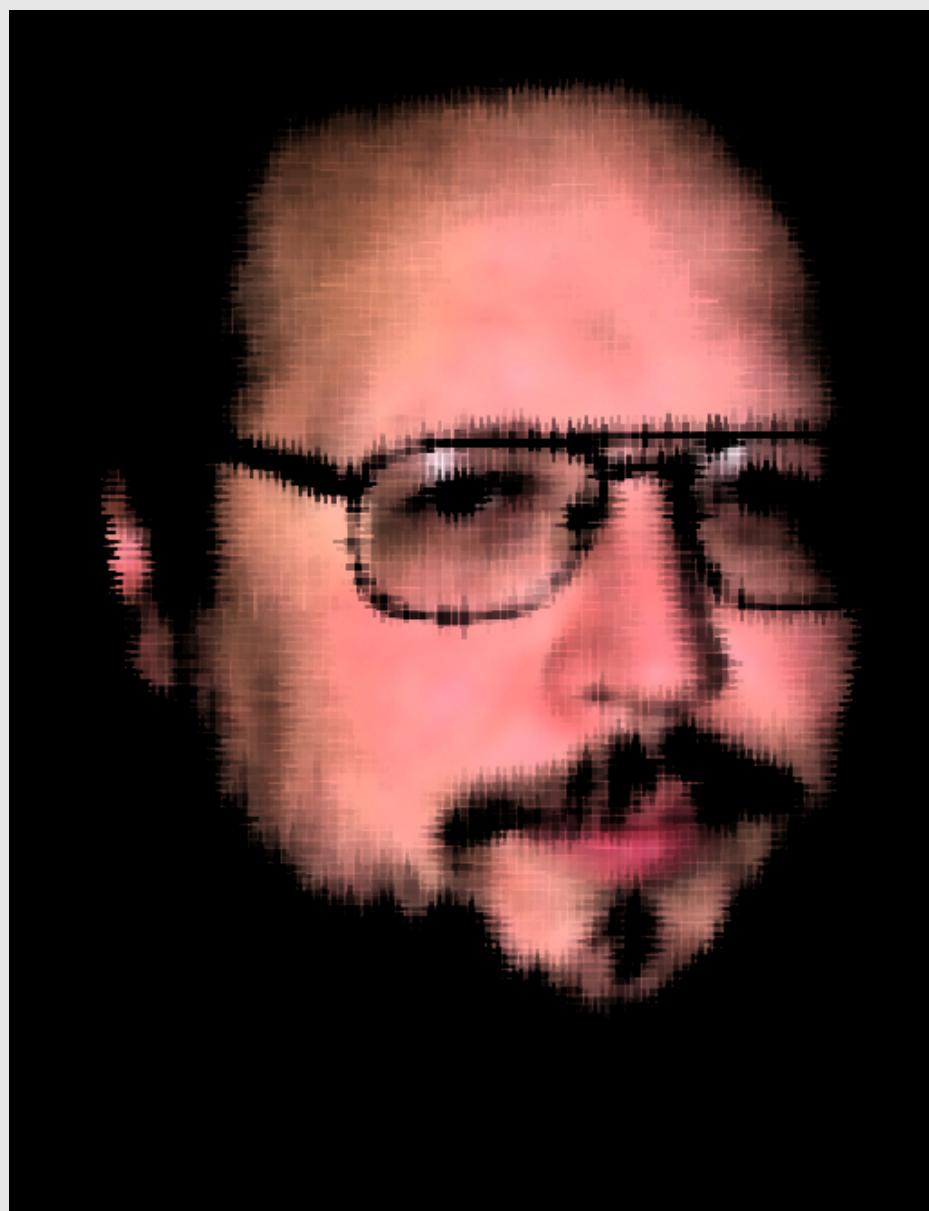
Пусть завидуют прокрастинаторы и скрипят зубами перфекционисты. Я расскажу вам о людях, умудрившихся полностью изменить свою жизнь без видимых усилий всего за несколько дней. И предложу свою разгадку этих превращений.



ТРИ ПРЕВРАЩЕНИЯ

Между этими людьми нет ничего общего. Они живут в разных городах. У них разные профессии и увлечения. Мне ни разу не пришло в голову их познакомить. Что их объединяет в моих глазах — так это редкая способность к изменениям.

В свое время каждый из них, казалось, безвольно плыл по жизни, не сопротивляясь обстоятельствам — и вдруг за считанные дни сумел полностью изменить свой характер и способы достижения целей.



Юрий Смирнов



Журналист, мастер интервью, популяризатор информационных и бизнес-технологий.
Изобретатель будущего, автор блога www.ideas4future.info

Построить дом, посадить сад, родить сыновей

Первое превращение произошло в начале 90-х с моим знакомым, который работал на заводе токарем. Он обладал золотыми руками, доброй душой и слабым характером. Когда ему удавалось уклониться от очередной попойки с товарищами по цеху, он прятался от реальности в запойном чтении — но категорически отмахивался от советов пойти учиться.

И вдруг его словно подменили. Куда пропали врожденная стеснительность и благоприобретенная осторожность! Его голос стал громче примерно в два раза, а смех — в четыре. Его «беззубый» юмор, замешанный на страхе невольно обидеть собеседника, сменился бронебойными остротами, в первую очередь — в свой собственный адрес. Не стану утверждать, что в его речи появились командные нотки. Ибо точнее будет выражаться, что в его речи чудом сохранилось несколько «совещательных» нот :)

Откуда что взялось? Я не успел в этом разобраться, поскольку вскоре надолго покинул этот город. Но со временем мне удалось выяснить, что мой приятель буквально перед нашим расставанием взял в сбербанке льготный кредит. Затем на несколько месяцев уволился с завода, закупился стройматериалами по выгодным ценам и практически в одиночку (не считая помощи родственников и друзей по выходным) приступил к возведению двухэтажного особняка. Работал, как часы, чередуя строительство с закупками материалов — и точно уложился в сумму кредита, завершив основные работы за один сезон. Дождался, когда гиперинфляция съест долг по кредиту вместе с процентами — и рассчитался за остаток из заводской зарплаты. Насадил на участке садовых деревьев, женился, родил троих сыновей.

В общем, сделал все, чего никто от него не ожидал, включая его самого. И лишь тогда успокоился, вернувшись к размеренному ритму жизни токаря-книгочея.

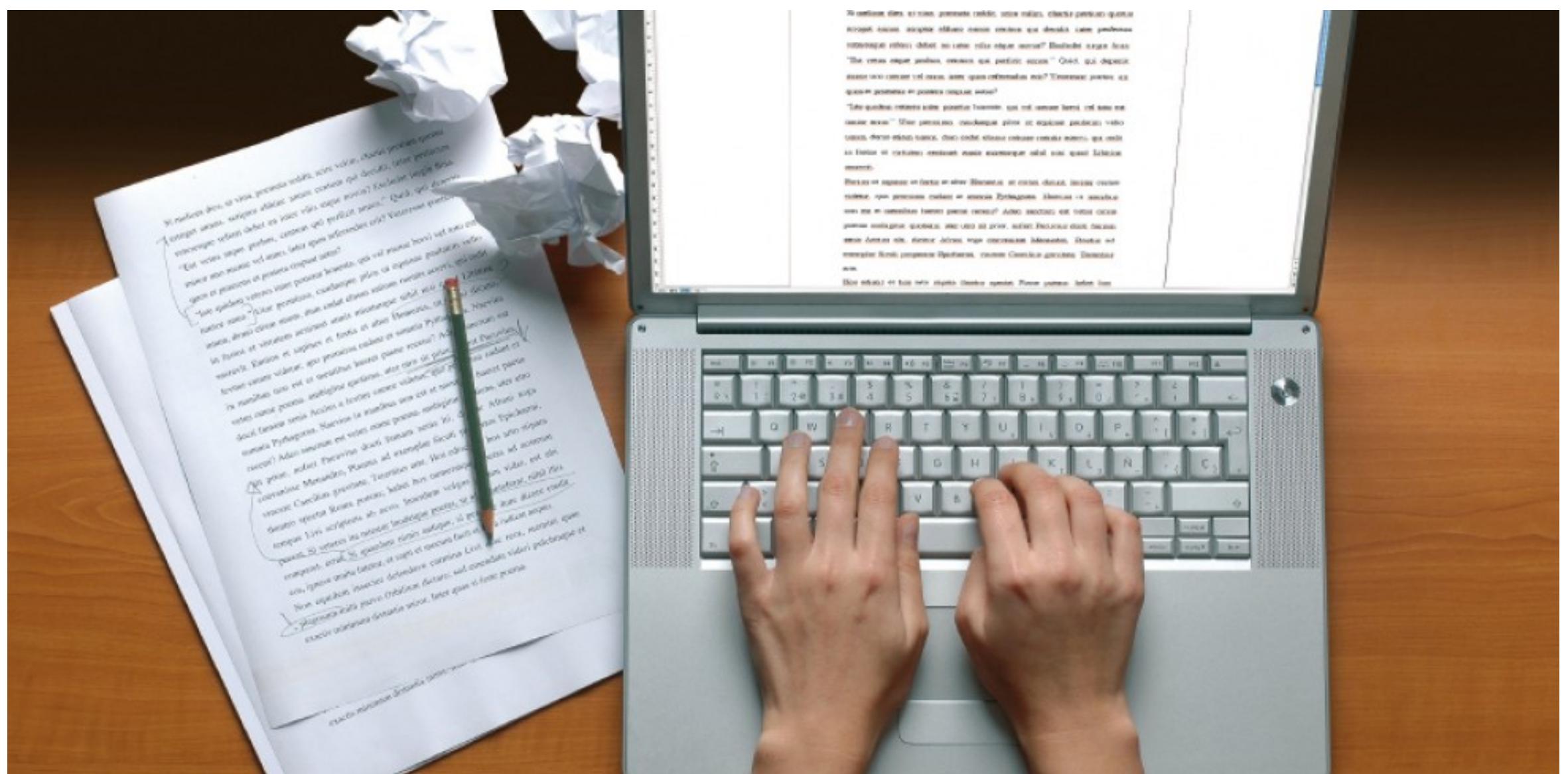
Впоследствии всякий раз, когда у меня возникала нужда морально поддержать людей, опустивших руки, я приводил им в пример вышеописанный случай: мол, если человек по настояющему захочет, то может измениться буквально за одну ночь. Согласитесь: учитывая стартовые обстоятельства, проект моего знакомого можно смело приравнять к достижениям

истинных героев постсоветской эпохи первоначального накопления капитала, создавших свои компании с нуля — без пресловутого «золота партии», участия в залоговых аукционах, связей в эшелонах власти и криминальной «крыши».

Создать бизнес

Второе превращение произошло в середине 90-х с другим моим знакомым — пиарщиком довольно известной фирмы. Излишне романтичный для большого бизнеса, он одинаково краснел и когда приносил мне на утверждение очередной рекламный текст, и когда делал комплименты девицам из бухгалтерии. Казалось, все, что его волновало в жизни — так это наличие свежего диска в импортном CD-плеере — чтобы было, что дать послушать в обеденный перерыв одной из своих пассий.

И вдруг он начал меняться прямо на глазах. Невесть откуда взялась привычка планировать списки дел и рисовать логические схемы. Его взгляд и речь стали цепкими и не отпускали вас, пока вы не найдете однозначных ответов на все поставленные вопросы. И даже сохранившаяся привычка краснеть до корней волос казалась теперь частью личной харизмы моего знакомого. Вскоре он уволился — и всего за год стал преуспевающим владельцем быстрорастущей компании.



Теперь в моей «вдохновляющей» обойме было уже два живых примера феноменально быстрого личностного роста. Причем, сопоставив все обстоятельства, я припомнил общую деталь, характерную для обеих историй: перед тем как токарь и пиарщик начали меняться — они на неделю или две как бы выпали из реальности, глубоко ушли в себя. Вы наверняка сталкивались с подобным: ваш собеседник поддакивает вам, улыбается, кивает головой — и в то же время смотрит сквозь вас, пропускает мимо ушей ваши вопросы либо отвечает невпопад. Наверняка и вас раздражают подобные «трансовые» состояния. Но, похоже, для моих знакомых они оказались весьма продуктивными. И когда я столкнулся с подобными признаками в третий раз, то сразу «включил» в себе наблюдателя.

Написать книгу

Третье превращение произошло в конце 90-х с моим земляком — собкором западного информационного агентства. Его заработка позволял ему дважды в год отдыхать за тридевять морей, а его профессионализм — раз пять за сезон получать дубинкой по голове на оппозиционных митингах. Со стороны казалось, что он живет в полной гармонии с миром. Но я знал, что его разрывает изнутри желание создать нечто большее, значительное (например — книгу, которая войдет в список бестселлеров на «Озоне»). Желание усугублялось алкоголем и физической неспособностью написать что-то осмысленное длиной более сотни строк.

И вдруг однажды он на несколько дней впал в уже знакомое мне состояние транса, из которого вынырнул сосредоточенным, деятельным и позитивным. Спустя некоторое время я начал встречать его фамилию в титрах модных исторических сериалов (как автора сценариев). А еще через пару лет он позвал меня на презентацию первой «бумажной» книги (которая позже стала бестселлером).

Наверняка люди, круто менявшие свою жизнь, попадались на моем пути чаще, чем раз в пять лет, но я помню только этих троих. Вероятно, в других ситуациях условия для наблюдения были гораздо хуже: либо я был слишком погружен в собственные проблемы, либо, напротив, был чересчур вовлечен в проблемы тех, за кем наблюдал (а, как известно, нельзя до конца понять происходящее в системе, будучи ее неотъемлемой частью).

Разгадать загадку быстрых перемен

Но самое удивительное случилось позже — когда у меня появилась возможность проехаться «по местам боевой славы» и пообщаться с бывшими знакомыми. Поблагодарить каждого за то, что он годами вдохновлял меня на личные перемены. Попытаться выяснить, что же происходило с моими героями, когда они впадали в транс.

Может быть, в те несколько дней они переваривали идеи, извлеченные из книг? Может, мысленно оттачивали навыки, полученные на тренингах? Может, заново переживали открытия, сделанные в группе психологической поддержки? Может, шлифовали жизненную стратегию на год, на пять лет вперед, на всю жизнь? Что же, что могло так круто изменить их характер и привычки за несколько дней?

Мне показалось очередным совпадением, что каждый из собеседников, слушая мои расспросы, смотрел на меня, как на инопланетянина. Один из них (тот, что бизнесмен) вообще с трудом припомнил, что в его жизни было некое рубежное событие («Ах, создал свой бизнес? Так я всю жизнь бизнесом занимаюсь»).

**Ни ломки характера,
ни отработки
практических навыков.
Просто однажды увидели
перед собой
привлекательную цель
— и начали к ней идти**

И все трое уверяли, что не было у них в жизни ни мучительной настройки на перемены, ни страха выйти из зоны комфорта («Да, я боялся расстаться с городским туалетом», — отшутился токарь), ни ломки характера, ни отработки практических навыков. Просто однажды увидели перед собой привлекательную цель — и начали к ней идти.

Одним словом, как исследователь я потерпел полное фиаско. Либо не сумел вызвать своих собеседников на откровенность, либо не нашел удачных наводящих вопросов, которые помогли бы им вспомнить существенные детали, раскрывающие механизм быстрых перемен.

После этой «командировки в прошлое» я прекратил использовать истории своих знакомых, как вдохновляющий пример. Пример чего? Слишком велика стала мера недосказанности.

Я поставил в этом деле точку (что ж, еще одной неразгаданной загадкой в моей жизни стало больше, только и всего) — и надолго забыл о нем. Но однажды со мной самим произошло *четвертое превращение*. Примите рассказ о нем как бонус.

Во время очередного экономического кризиса я попал в «ножницы». Мне хотелось заняться новыми проектами, но они не сулили быстрых денег, поскольку были связаны со специфической темой, спрос на которую приходилось создавать с нуля. Свободного времени на эксперименты у меня тоже не было: все время съедали старые проекты, и в трудные времена я не мог позволить себе отказ от части реальных заработков. А отказ от сотрудничества с частью заказчиков был рискованным вдвое: неясно было, кто из них выживет спустя несколько месяцев.

Я прилагал массу усилий, чтобы все-таки выкроить время на экспериментальные проекты. Пытался комбинировать различные системы тайм-менеджмента, шлифовал профессиональные навыки на тренингах, боролся с призраком прокрастинации и т.д. (хотя на все это также приходилось выкраивать драгоценное время). Но, экономя минуты, в итоге выбивался из сил на часы.

Правда, меня начала посещать светлая и явно небесполезная мысль. После очередной попытки самоусовершенствования я говорил себе: «Нужно все делать быстрее. Нужно просто научиться делать быстрее то, что я делаю сейчас. Это решит все проблемы». Я отбрасывал эти мысли, как бредовые (как профессионал я четко понимал, что уже работаю на пределе своих возможностей). Но где-то на границе интуиции и здравого смысла я чувствовал: это — правда. Скорость — решение всех моих проблем.

И однажды я банально взял лист бумаги и подсчитал: для решения всех своих проблем мне хватит ускорения на 30%, а ускорение на 50% — даже позволит больше времени проводить с семьей. В этом диапазоне я и предпринял отчаянную попытку «уплотнить» недельный объем работы.

В первый день я, как всегда, просто выбился из сил. Но уже на второй со мной начали происходить странные вещи. Мне словно стали доступны законсервированные ресурсы моей памяти. Например, я извлекал из нее давно позабытый профессиональный прием, подходящий к ситуации, и — ускорялся. Или вспоминал «фишку», подсмотренную у другого профессионала, и — ускорялся. Или использовал к месту манеру поведения героя блокбастера и — ускорялся.

В итоге дела, которые раньше требовали до пяти телефонных звонков, я стал завершать за один-два звонка. Страница аналитики, на подготовку которой обычно уходил час, теперь сдавалась за 40 минут. А значительная часть привычных процессов и вовсе отпала за ненадобностью: взяв высокий темп, я понял, что многие дела, которые раньше казались важными и неизбежными, на самом деле были ритуальными и пустяковыми.

Самым же важным было ощущение: эти приемы, идеи, модели поведения, взятые из личного опыта, фильмов, книг, наблюдений, разговоров — все это не было заимствованными ресурсами. Все это были ресурсы, на которые я имею полное право, раз уж сохранил в своей памяти. Все это ощущалось как часть моей личности, которая как бы увеличилась в размерах.

И тут я понял, что произошло со мной, и что, скорее всего, происходило с моими знакомыми из 1990-х. И потом не раз использовал это понимание, когда у меня возникала нужда или желание измениться.

Резюме

Часто говорят, что обычный человек использует то ли 4%, то ли 10% ресурсов своего мозга. Обычно подразумевают «вычислительные» ресурсы: логику, образное мышление, явные и скрытые таланты и т.п.

Но представьте, что ваша личность — это луч фонаря, который в каждый момент времени способен осветить только часть ваших воспоминаний.

Увы, обычно «фонарь» заглядывает в одни и те же углы, пугаясь спонтанных выходов из «зоны комфорта» либо воспринимая подходящие к ситуации находки как нечто чужое (то, на что мы якобы «не имеем права» или на что у нас «кишка тонка»).

Но все меняется, когда мы вынуждены действовать быстрее — либо ускоряемся по собственной воле. «Фонарь» успевает осветить больше внутреннего пространства. Больше нейронных цепочек задействуется одновременно. При этом у нас остается меньше времени на то, чтобы разделять ресурсы памяти на «свои» и «чужие». Наша личность в такие моменты становится больше. И мы просто берем то, что нам нужно в данный момент. Если двигаться достаточно быстро — этой перемены можно даже не заметить. Но к ней можно привыкнуть.

...И — да: мне тоже говорили знакомые, что я сначала выпал из реальности, а потом — сильно изменился (вероятно, когда есть время на подготовку, мозг использует его, чтобы смоделировать жизнь на повышенных скоростях)...

Каждый из нас — больше, чем думает о себе сам. Чем о нем думают другие. Чтобы вспомнить об этом, иногда достаточно просто ускориться.





НАЙТИ И ОЩУТИТЬ СЕБЯ

Закончились праздники, наступили будни: дом-работа-дом-час с ребенком перед сном. В будни мы часто живем на автопилоте, теряя себя, не очень помня, что ели на обед и когда звонили маме – вчера или позавчера, а может, неделю назад. Еще сложнее бывает с собственными желаниями и реакциями – действительно ли я хочу встретиться с подругой или может мне лучше пойти спать? А может сходить на картиг? Стоит ли бороться за кресло начальника отдела или пора уходить во фриланс? Частенько все устаканивается «само», течет без нашего участия и волевого решения.



Екатерина Юркевич



Психолог, гештальт-терапевт.

Помогаю людям в сложных жизненных ситуациях.

При этом основываюсь на индивидуальных чертах, навыках и особенностях человека, обратившегося за поддержкой.

Важной частью своей жизни считаю работу психологом-консультантом на телефоне доверия для онкобольных *.

* Телефон доверия для онкобольных и их родственников: **8-800-100-0191**. Круглосуточно. Бесплатно по всей РФ.
На линии дежурят психологи, юрист, священник.

Примерно такой была моя жизнь в тот момент, когда я познакомилась с практической психологией. В ней было много хорошего, но не было интереса и радости, потому не хватало самого главного — меня. Начиная от вот этого «что именно я хочу прямо сейчас — встретиться с подругой или лечь спать» и заканчивая такими глобальными вещами, как «я работаю в этой профессии, потому что мне это интересно и доставляет удовольствие, или потому что я это могу делать и оно хорошо оплачивается». Все так и было, пока в мою жизнь не пришел гештальт.

Сегодня я хочу предложить вам несколько упражнений, которые помогут прямо здесь и сейчас понять вашу реакцию на происходящее, ваши желания и чувства.

В середине прошлого века были очень популярны публичные вечера и семинары по гештальту, где демонстрировались подобные упражнения. Эффект от них основан на базовом положении гештальта — человек знает все, что ему нужно, все-все-все; просто у него нет прямого доступа к этим знаниям. Замечательно иллюстрирует эту ситуацию образ стены с постоянно перемещающейся дверью. По одну сторону находится человек, по другую — знания о себе. Я предлагаю вам попробовать войти в эту дверь и встретиться с самим собой.

Начнем с тела, точнее, с лица.

Расслабьтесь и примите свободное, комфортное положение тела; пусть голова при этом ни на что не опирается. Закройте глаза. Очки лучше снять. Попробуйте почувствовать свое лицо изнутри: лоб и его мышцы, глаза, нос, щеки, рот. Не ощупывайте лицо руками, а просто почувствуйте напряжения, которые возникают, найдите их, но не расслабляйте. Просто заметьте и отметьте.

Наблюдайте за ощущениями, и сами собой всплывают чувства (а у некоторых целые картишки или воспоминания из прошлого, далекого или не очень). Это могут быть напряжение, подавленность, экстаз, ненависть. Картишки могут сопровождаться словами. Я частенько ловлю ощущение «настоять на своем во что бы то ни стало».

После некоторой практики можно осознавать свое лицо прямо в процессе чего-либо — разговора, написания письма, покупки продуктов.

В своей книге «Гештальт, ведущий к просветлению» Джон Энрайт говорит о том, что «Мышцы лица — местоположение качеств эмоций и чувств... Ваше лицо всегда знает, что происходит.

Иногда в этом упражнении вспоминаются события двадцатилетней давности, иногда — произошедшие пять минут назад — от самого тонкого до самого смешного. Ваше лицо всегда с вами, оно старается рассказать вам о том, что важно, что происходит здесь и сейчас, что вы реально сознаете и т.п. Оно говорит вам, как вы относитесь к ситуации, какие моменты прошлого значимы. Нужно только настроить его, выслушать его, найти несколько секунд, чтобы его заметить, — и вот оно».

Некоторые могут сказать, что, мол, зачем все это, если есть много книг о языке тела. Для меня ценность в том, что я ни одну из подобных книг не дочитала до конца, не говоря уже о том, чтобы запомнить больше нескольких значений. А подобными практиками пользуюсь и пользуюсь. Ведь это непосредственное знание обо мне: это мои слова, моя жизнь, мои формулировки. Ну и «свое» не только больше цепляет и интересует, но и более ценно и правдиво, чем чужие истины, основанные на статистике.

В качестве следующего упражнения хочу предложить небольшую письменную практику. Возьмите ручку и бумагу и в тишине и комфортной обстановке напишите десять чувств, которые вы сейчас переживаете.



Часто в первую очередь приходят не чувства, а мысли или проблемы, которые вас сейчас занимают.

Не упускайте чувств, стоящих за ними. Сделайте еще шагок и продолжите, если вам кажется, что больше нет мыслей и чувств, хотя до десяти вы не дошли. Тут обычно появляется самое важное и интересное: о чем вы даже не догадывались, что вы об этом переживаете.

Чаще всего я это упражнение делаю перед сном, чтобы разложить «по полкам» бурлящие мысли и чувства, успокоиться и расслабиться. Также оно помогает в ситуациях, когда в голове суматоха, а нужно сосредоточиться, что-то обдумать — убрать, так сказать, мысленную пену с поверхности. Вообще оно хорошо способствует пониманию себя, своих эмоций и тренирует осознанность связки «чувства—мысли». А эффект проявления неосознаваемых переживаний мне помогал, когда я работала над желаемыми чертами характера. Например, училась самоподдержке, а тут — раз! и восьмым пунктом бубнеж на тему «ничего не делала целый день» вкупе с чувством вины по этому поводу. Есть с чем работать!

И последнее упражнение — на осознавание. Для начала лучше выполнять в спокойной, комфортной обстановке. Впоследствии это может стать даже игрой в компании. Выберите предмет, который вам нравится. Говорите любой текст от его имени, но при этом говоря «я».

Если вам покажется это трудным, то для начала напишите сказку или историю об этом предмете. Кто он, какой он, откуда он взялся, как ему живется, о чем он мечтает и т.д. А потом прочитайте эту сказку вслух от первого лица.

Как вам? Что с вами происходит? Да, это упражнение позволяет узнать очень много нового и неожиданного о вас и вашей жизненной ситуации. Для некоторых это бывает похоже на американские горки.

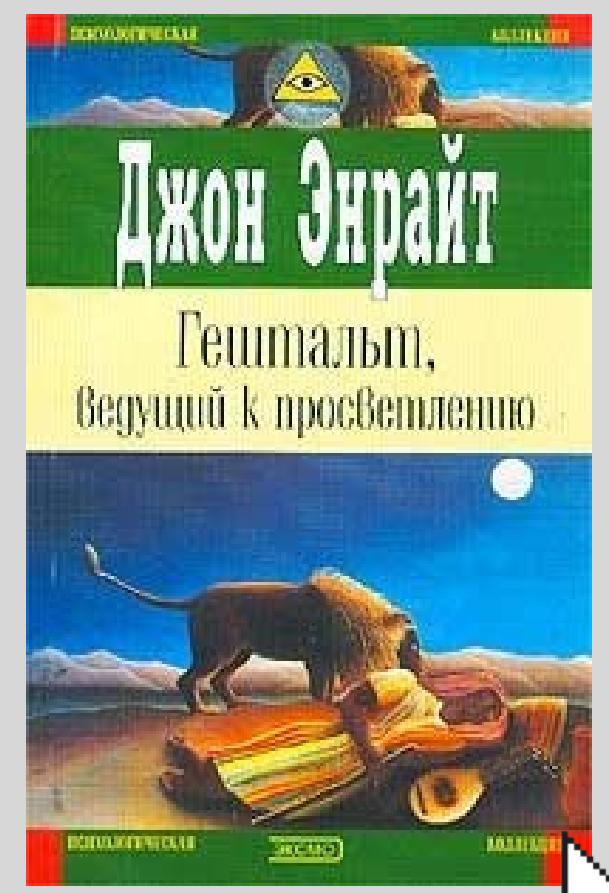
Со временем вы сможете говорить сразу на «заданную» тему, выясняя свое настоящее отношение к предложению шефа, поступку жены или к планам на выходные; просто делая явным свое внутреннее состояние.

Я помню свою самую первую сказку про жирафика, написанную в рамках этого упражнения. Я была поражена и не могла произнести, что «...на самом деле я очень одинока».

Не беспокойтесь о том, не придумываете ли вы. Мы так устроены, что видим в окружающем то, что есть в нас самих. На этом основано данное упражнение.

Приведенные упражнения иллюстрируют гештальт, его акцент на осознанности, понимании происходящего, себя и своей роли в нем. А уж когда человек осознает себя и происходящее, то необходимые изменения непременно происходят. Со мной они тоже произошли. Моя жизнь изменилась необычайно: я занимаюсь любимым делом, не просто путешествую, а живу в разных странах, знакомясь с образом жизни, обычаями и местным языком, мой отдых из «ну, что еще поделать» превратился в «о, а давай вот это, круто же!», общение с друзьями больше похоже на юношеские посиделки с философией, песнями под гитару, шутками-розыгрышами и спорами о смысле жизни. Подавляющее большинство моих занятий мне интересны, волнуют и дают силу и уверенность в себе. А остальные я кручу-верчу так, чтобы они стали мне интересны. Я делаю то, о чем раньше было невозможно даже подумать. Вот, статью написала для журнала, который мне нравится! Хотя совсем не журналист и не писатель.

Подробнее о гештальте, подобных упражнениях и механизмах их работы можно прочитать, например, в книге Джона Энрайта «Гештальт, ведущий к просветлению», материалы из которой использованы в данной статье.



Обдумывая планы на новый год, разбираясь в своих успехах и неудачах, анализируя благоприятные и отвлекающие факторы, встречавшиеся на моем пути к поставленным целям, я поняла – первоочередной задачей на новый год должно стать:

СВЕСТИ К МИНИМУМУ МУСОР В СВОЕЙ ЖИЗНИ





Мария Райдер



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

Весь 2013 год я отвлекалась. На новый сериал (как же не узнать, о чем он?), на дискуссию в социальной сети (вопросы закрытия местного рок-бара, обновления трамвайного парка, открытия нового фитнес-центра, новогодних подарков для дома престарелых — они такие актуальные!), на треп с подружкой про семейные неурядицы (причем, как это обычно и бывает, не наши, а третьей нашей подруги, которую мы и не видели давно, и по слухам она вроде как родила, а ОН загулял). Более того, я поменяла парикмахера и косметолога, а фитнес-тренеру призналась: «Теперь мне придется вас убить!» Слишком много говорят; слишком много говорю, поддавшись настроению, я; слишком много мнений и советов от случайных и не находящихся со мной на одной волне и в едином информационном пространстве людей стало поступать в мою жизнь. И в этом разноголосом оре стали теряться негромкие голоса настоящих единомышленников и интересных людей... И еще — это желание попробовать очередного флагмана на Android! Но — обо всем по порядку.



Мусор информационный

Пожалуй, самый распространенный и раздражающий тип отвлекающей информации. Если раньше было просто достаточно выключить телевизор и не читать газет, то с наступлением эры интернета мусор информационный стал принимать всевозможные обличия, например социальных сетей. В качестве защиты я выработала для себя принцип тотального бана. Нет, удалять свои аккаунты и уходить из всех социальных сетей я не стала: для меня очень важно оставаться на связи и не пропустить тот самый тихий голос, который говорит важные слова и обращается лично ко мне.

Именно благодаря общению в социальной сети Facebook я познакомилась с создателем этого журнала Арменом Петросяном и стала одним из авторов проекта «Жить интересно!».

Из всего множества социальных сетей я оставила Facebook и ВКонтакте, а в «Одноклассниках», «Моем мире» и прочих завела себе аккаунты, забила в них контактную информацию и оставила одно информационное сообщение типа «Здесь — не бываю! Чаще всего я на fb.com, иногда на vk.com, всегда на mariarider.com». Кто ищет — тот найдет. И как бы мне ни было интересно, что написал Борис Гребенщиков в «Одноклассниках» (согласитесь, звучит абсурдно, как когда-то поэзия Джорджа Гуницкого, но — и такое случилось), я этого уже не узнаю.

В настройках своих аккаунтов я разрешила подписку (очень рекомендую сделать это и вам!). Разрешая подписываться на свои обновления, вы облегчаете жизнь тем, кому интересно то, что вы делаете, но кто с вами лично не знаком и не хотел бы добавлять вас в друзья. Я лично не знакома с Глебом Архангельским, лимит в 4000 друзей у него уже достигнут, но активированная возможность подписки на обновления позволяет и мне быть в курсе происходящего в его жизни. И так же легко — не быть.

«Подписаться/отписаться», и никаких переживаний по поводу «добавит/не добавит в друзья» или «он заметит, что я его удалил из друзей».

В друзьях у меня только знакомые или близкие мне по духу люди. Я не сторонник дружить со всеми. НО! Если вдруг найдется какой-то незнакомец, которому захочется быть в курсе моих событий жизни, он отправит мне запрос в друзья, а я его не подтвердлю... Правильно, отправляя мне запрос, он автоматически подписывается на мои обновления, сможет комментировать посты, вступать в обсуждения и переписку и, что вполне вероятно, окажется единомышленником и тем человеком, с которым я обязательно захочу познакомиться лично. А может, и не окажется. Будет писать всякую чушь, оскорбительные комментарии и попадет в список заблокированных жителей социальных сетей, чьи виртуальные дороги уже никогда не пересекутся с моими.

И еще одно правило социальных сетей — если ты знаком с человеком лично и в какой-то момент был дружен, это вовсе не значит, что ты обязан читать его национальные или гомофобские утверждения или просматривать в своей новостной ленте бесконечную череду непрофессиональных фотографий взросления его котят, щенят, детей и сортов потребляемого пива. Оставаться в друзьях, но встречаться как можно реже — кнопочка «Подписаться/отписаться» поможет и в этом.

2012 год был годом бесконечных разговоров о брендинге территорий. В этот год я лишилась многих друзей... Я приняла тяжелое для меня решение отписаться от каждого, кто затянет эту унылую и пустую песню. Информационного мусора в моей ленте стало меньше. Друзей меньше. Восприятие мира — чище.

Известная поговорка «Скажи мне, кто твой друг, и я отвечу, кто ты» трансформировалась для меня в выражение «Выскажи свою агрессивную фанатичную приверженность к гетеросексуальности, и ваш комментарий многое объяснит». Так, в декабре 2013 года для меня перестал существовать отличный актер Иван Охлобыстин, но это немного другая история...

И, конечно, необходимо отключить телевизор. Вообще. И не утолять свое любопытство — а не поменялось ли там что-нибудь за эти годы? Я не смотрю телевизор более 15 лет. Ничего там не меняется.

Мусор бумажный

Как человек среднего возраста, воспитанный в советские времена, я испытываю уважение к книгам, журналам и прочей бумажной литературе. Как человек из издательского мира, могу сказать: огромное количество книг, журналов и прочей бумажной продукции, по сути, — мусор и убийство ресурсов нашей планеты (и природных, и человеческих).

В противовес воспитанию «начал дело — закончи» я выработала в себе новый принцип — не трать свою жизнь на чужие игры. Если не нравится книга — закрой и забудь. Вполне возможно, что эту книгу писали из тщеславных позывов, издали ради прибыли, и попала она к вам вообще по случайности.

Здесь очень хорошо работает «тест Игоря Манна на 50 страниц».

Достаточно прочитать 50 первых страниц, чтобы принять решение, стоит ли читать эту книгу вообще.

К сожалению, большинство современных книг — это либо «книги-однодневки», и некоторые успевают устареть еще до выхода в печатном виде, например, книги про инновации в социальных сетях и интернете в целом, либо «книги одной идеи» — в таких книгах одна идея тоненьkim слоем размазана по более чем тремстам страницам (потому что тонкие книги не покупают).

Здесь нам на помощь приходит методика активного чтения. Мы не просто просматриваем строчку за строчкой во время чтения, а делаем пометки, выписываем идеи, которые после прочтения книги систематизируем, тегируем (обозначаем основные темы для дальнейшего поиска по тексту), переносим в системы электронных заметок и... избавляемся от книги!

Хорошую — дарим друзьям, чтобы они тоже почитали и прониклись. Нормальную (три звезды в вашем персональном рейтинге) — оставляем на скамейке в парке, на столике в кафе или на полочке для буккроссинга. Делаем предположение, что это, видимо, просто НЕ ВАША КНИГА. Даем шанс на прочтение другим.

С появлением электронных библиотек, типа [Bookmate](#), мы всегда сможем найти книгу, если вдруг нам не хватит наших заметок и надо будет поискать дополнительную информацию в самом тексте книги. И, кстати, обычные городские библиотеки тоже никто не отменял!

Моя бабушка учила меня вести дневники прочитанного в газетах и журналах. Брать альбомы для рисования, ножницы и клей и собирать свой личный «бумажный flipboard» для истории. К моим 20 годам у меня накопилось огромное количество таких дневников чужой жизни: альбом с вырезками про БГ, альбом с вырезками про зоопарки, альбом с вырезками про художников современности, отдельный альбом с аккуратно подобранными и приклеенными

билетиками и программками всех мероприятий. Отличная идея! И огромная гора мусора. Как хорошо, что век интернета принес нам возможность моментальной фотографии и облачного хранения! Хотите что-то сохранить? Сфотографируйте, оттегирийте и запомните. А оригинал — выбросьте! Сейчас, сделайте это прямо сейчас.

Конечно, я скучаю по тем временам, когда бегала к почтовому ящику за свежими номерами журналов «Пионер», «Юный художник» или «Техника молодежи». Но огромные стопки с подшивками этих журналов съедали мою жизнь и жизненное пространство. Авторы тех лет — Марина Москвина, Сергей Седов и Владислав Крапивин — издают свои книги и сейчас. Новые книги, новые переживания, которые также доступны в электронном виде.

Читайте, насыщайте душу и отпускайте книги в Дорогу! Не занимайтесь собирательством макулатуры, не засоряйте книжные полки теми книгами, которые вы никогда больше не откроете, оставьте свободное место для нового!



Мусор человеческий

Life is
too short
to spend time
with
people who
suck the
happiness
out
of you

Следующие несколько абзацев — самые сложные для меня. Согласиться с утверждением, что «человек — венец природы» (Ницше) тоже может попасть под категорию персонального мусора в жизни — мне было нелегко. Открыл глаза мне на это любимый муж много лет назад. Один раз он остановил меня на полуслове, усадил и, строго посмотрев в глаза, спросил: «А почему ты общаешься в этой Ленкой? Она же только тебе на жизнь жалуется и рассказывает о том, что ты все делаешь не так...» «Как же так! — воскликнула я. — Она же моя подруга с младших классов!» «Да? — ответил мой муж. — Тем более, может, стоит уже перестать тащить на себе этот балласт?..» Тогда я была в бешенстве!! Как можно так говорить о друзьях?! Но постепенно я начала приглядываться к нашим с ней отношениям, беседам и поняла, что говорим мы действительно только о неудачах, меня каждый раз отговаривают от моих идей (искренне так, рьяно, по-дружески), что никакого конструктивизма во всем этом нет — только перемывание одних и тех же косточек наших общих друзей да переливание слов из пустого в порожнее. И я прекратила эти отношения. И вздохнула с облегчением!

Годы идут, пути и интересы с друзьями расходятся, люди меняются (или наоборот останавливаются в своем развитии), и это вполне нормально — свести отношения с лишними в твоей жизни людьми на нет. Фильтровать свое окружение, стремиться к общению с интересными и умными людьми.

Если вы самый интересный человек в комнате, то вы не в той комнате, где должны находиться.

Уйдите и найдите комнату с действительно интересными людьми!

Мне кажется, очень важным привить себе навык окружения себя людьми на голову выше себя. Теми, на кого бы вы хотели походить, чье мнение важно для вас, чьи достижения мотивируют вас на движение вперед. Лучшими. В разных областях, в разных странах, разных возрастов.

И перестать поддерживать искусственные отношения типа «мы с одного двора», «мы с детства знакомы», «мы в один фитнес-клуб ходим», если эти отношения не приносят вам удовольствия. Более того, даже родственные и кровные связи — не обязательное условие общности интересов и повод для общения.

Мусор технологический

Каждый раз, когда компании Apple или Samsung выпускают на рынок новые топовые модели гаджетов, я бью себя по рукам и веду длительные уверяющие беседы о тщетности всего материального. Шучу. Пару лет назад у меня был iPhone. И iPad. И Galaxy Note. И Nokia Lumia. И ATIV на Windows 8. На все вопросы я придумала ответ: «Эти девайсы упрощают мою жизнь и помогают мне быть продуктивной!» Наврала. Они просто отнимали мое время на такое увлекательное изучение новых программок, покупку приложений, установку, настройку, а моя жизнь тем временем проходила мимо, пока я пялилась в очередной новенький экран и разбиралась в его отличиях от предыдущей модели.

Шли годы. Сейчас я отношусь ко всем излишкам технологий в своей жизни, как к технологическому мусору. Для того чтобы писать этот текст, мне нужен ноутбук: ноутбук — это очень удобное устройство. Я пишу этот текст на Macbook Air 2010 года. И каждый раз, когда выходила очередная модель (2011, 2012, 2013 года), я смотрела на свой ноутбук и понимала, что он полностью меня устраивает и повода менять его нет. Работает — значит, остается.

Мы живем не только в информационный век, но еще и в век потребления. Маркетологи компаний ночами не спят, придумывают, как бы побудить нас покупать больше. Кетчуп льется из бутылок рекой, а не выдавливается через маленькое отверстие в пробке. Нам показывают с экранов телевизоров, что жевательную резинку правильно класть в рот по две подушечки, одеколоном ACE обливаться с головы до пят, кофе пить из

кружек-гигантов, а Рождество и Новый год — повод покупать весь этот мимимишный мусор и тащить его и к себе в дом, и в дом к друзьям. Мои знакомые отметили уже и католическое Рождество (с подарками и застольем), и православное, и Новый год, и Старый Новый год. Мы запихиваем в свою жизнь продукты потребления и забываем в процессе их потребления о самой жизни.

Я научила себя ходить в магазины гаджетов без денег. Потрогать, посмотреть, подивиться и уйти. Надеюсь, что скоро познаю искусство вообще никуда неходить... Но вот недавно в твиттере Игорь Манн написал: «Я, конечно, фанат Apple, но эта парочка — это нечто... Я взял на тест-драйв у друга, и я сильно впечатлен». И фотография нового Galaxy Note 3 в связке с часами Galaxy Gear. И мне опять захотелось взглянуть на это чудо. Есть, куда расти!



САМЫЕ ГЛАВНЫЕ
В ЖИЗНИ ВЕЩИ –
НЕ ВЕЩИ



«Хавай меня, хавай» — клип БГ 2013 года, песня, исполненная на Тбилисском фестивале 1980 года, обрела другой, потребленческий смысл.

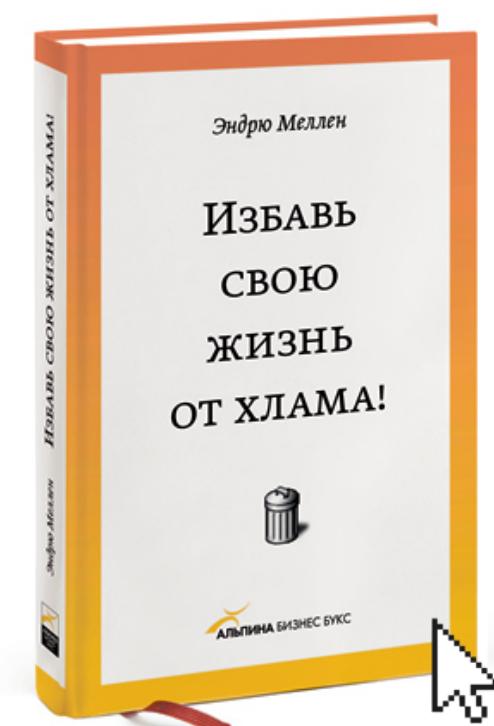
Подытожим правила борьбы с мусором:

- 1** Каждой вещи — свое место. Нет места? Нет вещи!
- 2** Прочитали книгу — передайте другому.
- 3** Покупаем только то, что нужно, не дублируем функциональные вещи.
- 4** Стремимся насыщать душу, а не наполнять мусорное ведро.
- 5** У наших детей будет возможность прожить свою жизнь, им вряд ли понадобится наш фарфор.
- 6** Бабушкин фарфор — это просто посуда, это — не бабушка.
- 7** Вы не живете ради вещей, вещи помогают вам в жизни.
- 8** Хотите коллекционировать статуэтки кошечек? Коллекционируйте их фотографии!
- 9** Оцифровывайте как можно больше информации и избавляйтесь от предметных оригиналлов.
- 10** А какие правила используете вы?
Буду благодарна за обратную связь на странице статьи на interesno.co.

Что читать:

Эндрю Меллен

Избавь свою жизнь от хлама!



Эрин Доланд

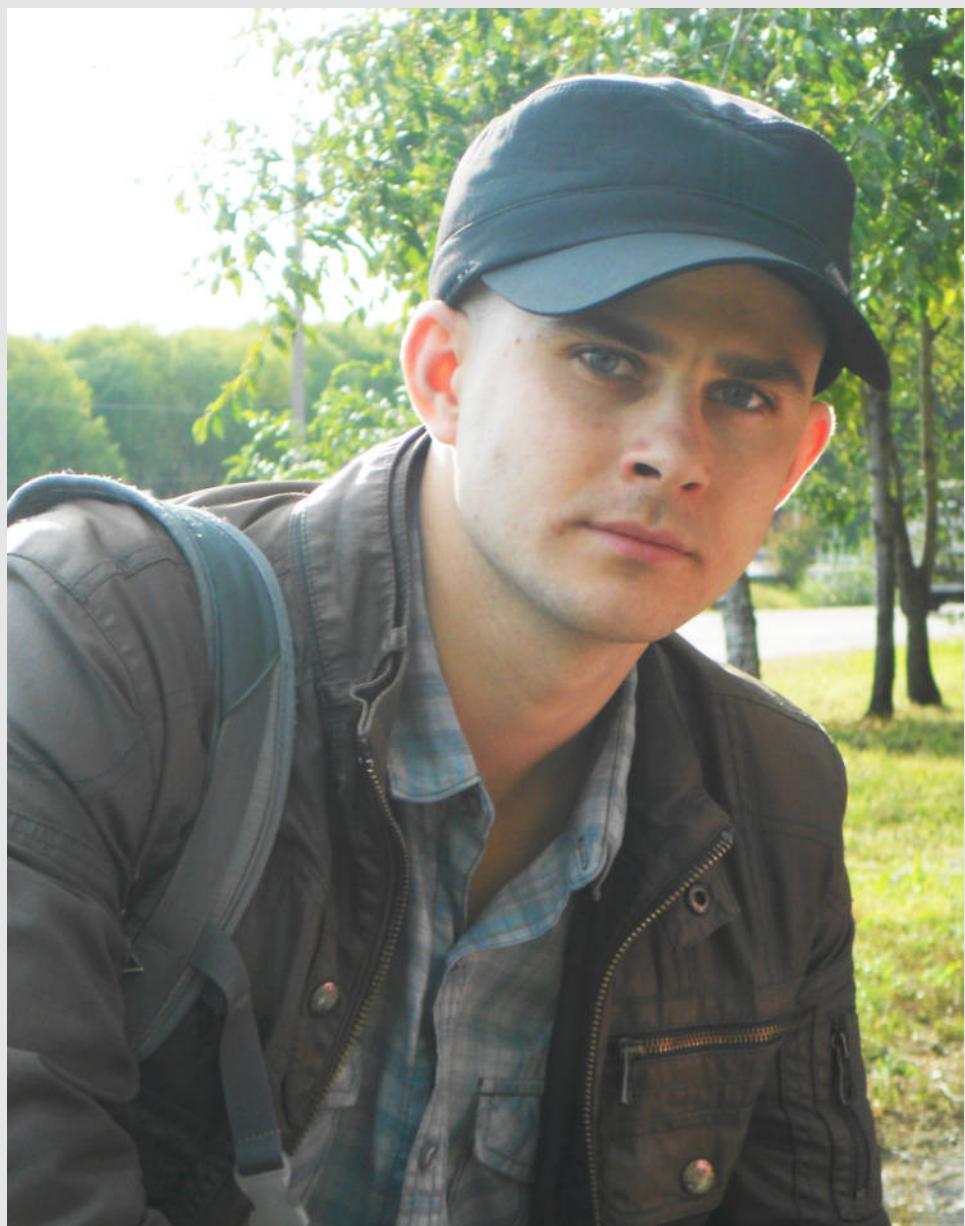
Упрости себе жизнь. Как навести порядок на работе и дома.





ЛЮДИ В ТВОЕМ ОКРУЖЕНИИ: избавиться от лишних ради тех, кто для тебя важен

На протяжении жизни мы пересекаемся с огромным количеством людей. Но постоянно поддерживать достаточно близкие отношения можем лишь с весьма узким кругом. Что же делать, если качество окружения не устраивает? Как минималист могу дать простой ответ: убрать из своего общения лишних людей и подарить себя тем, кто важен.



Александр Некрасов

WWW

Автор проекта
[«Свободный минималист»](#).

Ценю простоту.
Ищу свободу и радость.
Экспериментирую.
Путешествую.
Создаю собственную
реальность и живу в ней.

Примерное число постоянных социальных связей у каждого из нас лежит в диапазоне от ста до двухсот человек. В среднем — сто пятьдесят. Это так называемое [Число Данбара](#). Именно со столькими людьми мы можем качественно взаимодействовать в сколь-либо длительном времени. В это число входят родственники, коллеги, клиенты, друзья, знакомые. И места — только на сто пятьдесят человек!

Как видно, наши ресурсы для общения ограничены. Ограничено время, которое мы можем посвятить другим людям. Ограничены и психические ресурсы. Именно поэтому так важно избавиться от лишних людей. Чтобы освободить время и пространство для тех, кто важен.

Я предпочитаю инвестировать свое время, эмоции и чувства в приятных, интересных и подходящих именно мне людей. Нет никаких объективных причин продолжать общение с человеком, с которым ты чувствуешь себя некомфортно и неуютно.

На Земле семь миллиардов людей. Все люди разные настолько, насколько можно себе это представить. И подходят друг другу не все. Это нормально. Но к чему тратить силы на неподходящего тебе человека, если есть много твоих людей? Зачем терпеть отношения, которые не устраивают?

Общение — это взаимодействие двух людей. Можно общаться и в больших группах, но в каждый момент — это всегда двое. Нормальное, адекватное общение — когда в результате выигрывают оба участника. Это взаимный обмен, в результате которого происходит взаимное обогащение. Иначе это не отношения, а садомазохизм. Впрочем, такого тоже хватает, но об этом сейчас не буду.

Если я чувствую, что меня использовали, а я ничего не получил взамен — мне неприятно. Выгода может быть любой — тут каждый сам ищет для себя, что ему нужно или хочется получить. Но «в плюсе» должны остаться оба участника.

Я с тобой поделился мороженым. Ты освежился в жаркий день. Ты доволен и я доволен тем, что сделал тебе приятно. Мы оба в выигрыше!

Интересные мысли, заряд энергии и мотивации, хорошее настроение — это тоже результаты общения. Когда я говорю о выгоде, я подразумеваю и материальную выгоду, которую можно потрогать и унести в кармане, и моральную — энергетическую, эмоционально-чувственную.

Окружение влияет на нас, хотим мы того или нет. Где-то мы подхватываем чужую мысль, где-то — отношение к чему-то или кому-то, эмоцию или настроение. Все это в совокупности влияет на нашу жизнь в целом. На первый взгляд незаметно.

Много говорят, что наш заработка примерно соответствует среднему значению заработка пяти людей, с кем мы больше всего взаимодействуем. Думаю, это весьма близко к правде.

Отношения, общение — это наш свободный выбор. Только мы решаем, продолжать их или нет. В наших силах и возможностях подобрать для себя таких людей, построить такой круг общения, который будет в радость, который будет поднимать вверх, способствовать развитию и счастливой жизни. Привлечь людей, общаться с которыми мы будем с радостью и удовольствием.

Мы же уже не в детском саду, куда нас отвели против нашей воли. И не в школе, где тоже коллектив выбирался не нами. Мы — взрослые люди. Не нравится окружение — смени его!



Как я уже писал в [одной из своих заметок](#): выбор — это отказ. Когда мы выбираем одно, мы отказываемся от всего остального. Когда мы общаемся с «не своим» человеком, мы отказываемся от общения с единомышленником. Для меня выбор очевиден — ни к чему тратить время на того, кто тебе не близок.

Если отношения тебя не устраивают — заверши их. Если общение не доставляет удовольствия — прекрати его. Если человек тянет тебя назад — забудь о нем. Если после разговора с кем-то чувствуешь себя опустошенным и выжатым — перестань разговаривать и видеться с таким человеком.

Есть те, кто намеренно или случайно раскачивает эмоции и выводит на негатив. Есть те, кто подмечает все самое плохое, всю грязь и недостатки. Есть те, кто возвышается и самоутверждается за твой счет, опуская тебя ниже. Есть те, кто ноет и использует тебя как сливную трубу для своих проблем и накопившегося негатива. Есть те, кто постоянно говорит о своих планах, о революционных идеях, но не сделал в их сторону ни одного шага. Есть те, кто либо не принимает ваших успехов, либо старается их приуменьшить. Избавься от таких людей в своем окружении!

Когда я говорю о необходимости избавиться, я вовсе не призываю пойти и высказать человеку все, что ты о нем думаешь. Иногда это единственный вариант. Но, как правило, хватает и более мягких.

Прежде всего — сократи контакты с ненужными людьми. Сведи их до минимума. Уменьши даже вероятность встречи: не ходи в те места, где есть вероятность пересечься. Не соглашайся на предложения встретиться. Ну и, конечно же, не инициируй контактов сам.

Особенно это касается прошлого. Пусть оно остается там, где ему и положено быть — среди всего ушедшего. О, эти люди из прошлого! Даже если раньше ты общался с человеком, и тебе было с ним хорошо, со временем пути расходятся. Чем больше проходит времени, тем больше различий в вас накапливается. Особенно когда в настоящем нет общего: ни дел, ни интересов.

Все просто: избавься от лишних людей и сфокусируйся на важных

Общение, основанное только на прошлом — ущербное, бессмысленное, тупиковое. Да и общаетесь вы в таких случаях не с человеком, и он говорит не с вами — вы взаимодействуете с мысленными моделями друг друга из прошлого. Каждый из вас изменился, но твой собеседник не видит этого и продолжает общаться с тобой-прошлым.

Кроме такой странной коммуникации здесь есть еще одна проблема — ожидания. От тебя, в соответствии с мысленной моделью тебя-прошлого, что-то ожидают. Ты что-то ожидаешь от собеседника, точнее — от его модели в твоей голове. В результате нередко получается, что в тебе включаются давно забытые поведенческие шаблоны. Ты начинаешь вести себя так, как от тебя ожидают. Испытывая дискомфорт, но не всегда понимая, чем же он вызван.

От прошлых связей часто сложно избавиться. Но это бывает просто необходимо, чтобы двигаться вперед.

Есть еще один интересный момент, связанный с общением: принятие тебя. Некоторые люди из нашего окружения могут не принимать нас такими, какие мы есть. Они могут осуждать и критиковать наши привычки, наш образ жизни или мышления, наше поведение или увлечения. Зачем общаться с теми, кто тебя не принимает таким, какой ты есть?

К сожалению, особенно много таких не принимающих нас людей может оказаться среди родственников. Тут получается очень странная ситуация: у них есть некоторые ожидания относительно нас. И взаимодействие строится по принципам: мы тебя любим и принимаем, если ты соответствуешь нашим ожиданиям и представлениям. Правда, странно?

Такие люди даже могут обижаться на тебя, когда ты являешься самим собой. Сумасшествие!

Родственников, особенно ближайших, так просто из общения не вычеркнуть. Если же контакты с ними не доставляют удовольствия, нужно хотя бы сократить их регулярность и глубину. При общении не стоит затрагивать спорных тем, а лучше ограничиться бытовыми беседами — о еде, природе и погоде. Родственников не изменить. А вот просто принять их стоит. Но это не значит, что нужно с ними согласиться и соответствовать их ожиданиям.

Общаясь с «моими» людьми, я поначалу удивлялся: какую бы безумную идею я ни говорил, какие бы желания и мечты не произносил вслух — меня принимали! Без оценки, критики, осуждения. Я мог сказать, что сегодня я буду ходить везде без обуви, и это воспринимали нормально. Как если бы я просто сказал, что сейчас буду пить чай.

С важностью осознанно подходить к своему общению, надеюсь, разобрались. С чего же начать?

Прежде всего — оценить свой круг общения. Можно даже взять несколько листов бумаги и записать всех-всех, с кем ты так или иначе взаимодействуешь с разной регулярностью — от ежедневных встреч, до поздравлений раз в год. После этого медленно пройтись по этому списку. Вспоминать свои ощущения от общения с каждым человеком. Тебе хорошо? Ставим плюс. Дискомфорт — минус. Потом разделяем этот список на два: «люди-плюсы» и «люди-минусы». С первыми продолжаем общаться и укреплять отношения. Со вторыми прощаемся всеми возможными способами.

**Отсекая от своей жизни
ненужных людей,
создаешь свободное
место, в которое
придут нужные люди**

Бывает, что, выполнив это упражнение, вдруг понимаешь, что список людей со знаком плюс почти пуст. Это грустно, хоть и часто встречается. Осознав это, слишком много людей не решаются прервать нестраивающие отношения и прекратить дискомфортное общение. Мотивируют это тем, что не могут же они остаться совсем одни?! Это непривычно и страшно — быть в одиночестве.

На какое-то время действительно можно остаться одному. Но потом в образовавшееся пространство будут притягиваться твои люди, единомышленники — те, с кем по пути. Это может случиться не скоро, но обязательно случается.

Вообще рекомендую регулярно, хотя бы раз в два-три года пересматривать свое окружение. Если кто-то в нем тянет тебя вниз или мешает не только взлететь, но даже просто идти вперед — стоит принять меры. Иначе дальше это социальное болото затянет еще глубже.

Не убрав мусор, не освободишь пространство. Нравится это или нет. Как в той притче про кружку с чаем — не опустошив ее, не налить ничего нового.

Когда начинаешь разбираться в себе, быть к себе чутче, лучше себя слышать и чувствовать, когда осознаешь свои скрытые мечты и желания, тогда ты начинаешь взаимодействовать с человеком на уровне «резонирует/не резонирует». Если есть что-то близкое, если что-то резонирует, то возможно, это твой человек. Особенно, если резонирует нечто позитивно-созидающее.

Если не резонирует — человек скорее всего просто не твой. Он тебе не близок. Он даже не раздражает. Он просто другой человек. Он не для тебя, ты не для него. Разные миры.

Не со всеми удается сразу понять — твой или не твой. Иногда на это требуется время. Для меня индикатором служат мои ощущения в процессе общения, внутренняя наполненность человека, мое желание или нежелание раскрываться и интересоваться человеком. Первое впечатление, кстати, часто оказывается ошибочным.



Чем сильнее отталкиваешь неподходящих людей, не твоих, не правильных для тебя, тем больше вероятность привлечь тех, кто нужен. Однако тут стоит учитывать одну вещь. По каким параметрам отсеивать людей, которых ты собираешься вытолкнуть из пространства собственной жизни? Не стоит пытаться оценивать другого человека с некой усредненной общественной точки зрения: можно ошибиться. Надо слушать и чувствовать себя!

Есть еще один действенный способ освободиться от ненужного общения и лишних людей. Просто вытеснить их. Когда ты фокусируешься на важном для тебя человеке, другом, и особенно неважным, просто не остается места. Посмотрите на парня и девушку в начале романтических отношений. Они друг для друга — самые главные люди в это время. На общение с другими не остается ни времени, ни желания.

Многие не любят и не умеют отказываться от просьб и предложений. Даже от обременительных и неинтересных, или от тех, что исходят от неприятных им людей. Однако когда ты занимаешься чем-то, от чего тебя захлестывают эмоции и энергия, отказаться от какого-либо предложения не составляет труда.

Ведь согласиться — значит бросить мегаважное ради чего-то малозначительного. Бессмыслица. Также можно поступить и с людьми.

Хочу порекомендовать быть собой, что бы ни случилось. Жить в соответствии с собственными ценностями и принципами. Кто бы чего от тебя не ожидал. Изменив себе ради чьих-то ожиданий, вряд ли ты сможешь построить качественные, адекватные, близкие отношения с человеком, ради которого пришлось плюнуть себе в душу. Простишь ли ты его? А простишь ли себя? Так зачем изначально изменять себе ради кого-то?

Есть одна твоя жизнь.
Ограничено время.
Ты решаешь, кому есть место в твоей жизни, а кому нет.

Отношения — одна из важнейших составляющих нашей жизни, им стоит уделять осознанное внимание. Будучи минималистом, я подхожу к общению с базовым принципом минимализма — избавиться от лишнего, сфокусироваться на важном.

Избавьтесь от лишних людей в своем окружении ради тех, кто действительно имеет значение.

ПРОЕКТ «30 ДНЕЙ — 30 ВПЕЧАТЛЕНИЙ»

(30 days — 30 experiences, 30/30)

30 days — 30 experiences — это авторский
проект Сергея Сухова, реализуемый совместно
с электронным журналом «Жить интересно!»





Быть любознательным!

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

Что вас ждет?

- Интервью с интересными людьми
- Обзоры приложений, книг и фильмов
- Подборки инструментов для решения самых разных задач
- Чеклисты (контрольные списки)
- Путевые заметки и, конечно, много красивых фотографий.

Формат сериала

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

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

Почему 30 дней?

30 дней — это продолжительность основной части проекта, фоном для которого будет наше путешествие по Азии, Австралии и Океании. Его старт намечен на 09 февраля 2014 года. Генеральным партнером путешествия является компания [SingaporeAirlines](#).

Герои

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

Мечта

Мне бы хотелось, чтобы проект «30/30» стал платформой для взаимодействия людей, которым хочется жить осмысленной, созидательной и радостной жизнью. Пожалуйста, присоединяйтесь к нам. Пишите комментарии, присылайте свои истории.

Официальный сайт проекта:

sukhov.com/blog/

Присоединяйтесь!



Сергей Сухов

Партнер журнала
«Жить интересно!»,
путешественник, блогер.



Управление бизнес-процессами в домашних условиях

Величайшим качеством человека является любопытство. Оно заставляет раздвигать рамки привычного и задавать самый эффективный вопрос — а что, если? Что если взять управление бизнес-процессами и перенести его принципы в обычную жизнь?



Роман Зайцев

[www](#)

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

Каждый наш день наполнен рутинными занятиями. В бизнесе такие занятия принято называть бизнес-процессами. Бизнес-процесс, да, собственно любой процесс, — это просто определенная последовательность действий. Последовательность, в результате которой мы хотим получить определенный и, что важно, предсказуемый результат. Так почему бы не взять отработанную методику управления бизнес-процессами и не применить ее в привычной жизни?

Основная цель управления бизнес-процессами — улучшение.

Еще точнее — постоянное улучшение процессов. Уборка дома занимает слишком много времени? Приготовление ужина больше похоже на алхимическое действие? Хаос утренних сборов приводит к постоянным опозданиям? Все это процессы. Как и в бизнесе, ими можно управлять.

С чего начинается управление процессами в домашних условиях?

С того же, с чего начинается большинство дел — с бумаги и ручки. Или с компьютера, это уже по вашему желанию. Мысли управляют действиями. Отсутствие порядка в действиях — это отсутствие порядка в мыслях. Значит, начинать нужно с приведения мыслей в порядок. Нет лучше средства, чем упорядочивание на бумаге.

Один из основных принципов управления бизнес-процессами — мысли, планы, правила и т.д. должны иметь материальное воплощение. Проще говоря, должны быть записаны.

Итак, мы устали тратить полвыходного дня на уборку и решили заняться улучшением процесса.



1 Первое, что необходимо сделать — определить границы

Начало процесса — с чего, собственно, все начинается? Это может быть определенный день недели, время или состояние квартиры. Иными словами — некое событие, после которого мы приступаем к уборке.

Результат — ради чего все затевается? В управлении бизнес-процессами результат называется продуктом процесса. Это очень важный момент. Каждый продукт имеет своего клиента. Даже если этот клиент — вы сами. А у каждого клиента есть требования к продукту. Вы же хотите не просто чтобы «квартира стала чистой». Точнее, именно этого вы и хотите, но понятие «чисто» у каждого свое. Значит, у вас есть определенные требования к «чистоте» — отсутствие пыли на мебели (в том числе на самом верху), вымытые полы, отсутствие грязной посуды и т.д.

Записываем условия начала и результат.

2 Составить список операций

Операция — это элементарное действие, которое не имеет смысла детализировать. К примеру — протирать пол. Это простое действие, которое не особенно нуждается в пояснениях. Но дело в том, что весь процесс как раз и состоит из таких операций. Вспомните каждую операцию в процессе уборки и запишите ее. Порядок не важен. Для наглядности представим операции в процессе мытья пола — налить воду в ведро, добавить моющее средство, намочить швабру, отжать швабру, протереть пол... Запишите все действия, которые вспомните.

3 Сгруппировать операции в подпроцессы

Когда вы закончите составлять список операций, вы увидите, что они могут быть объединены в процессы. Как я говорил выше, мытье пола — это процесс. Просто сейчас он интересует нас не сам по себе, а в рамках общей уборки дома. Вот такие «самостоятельные» процессы называются подпроцессами. Они являются составляющими более крупного процесса.



Такое подразделение весьма удобно, чтобы каждый подпроцесс можно было рассмотреть отдельно. Кроме того, все подпроцессы связаны между собой.

4 Детально описать каждый подпроцесс

Для этого необходимо:

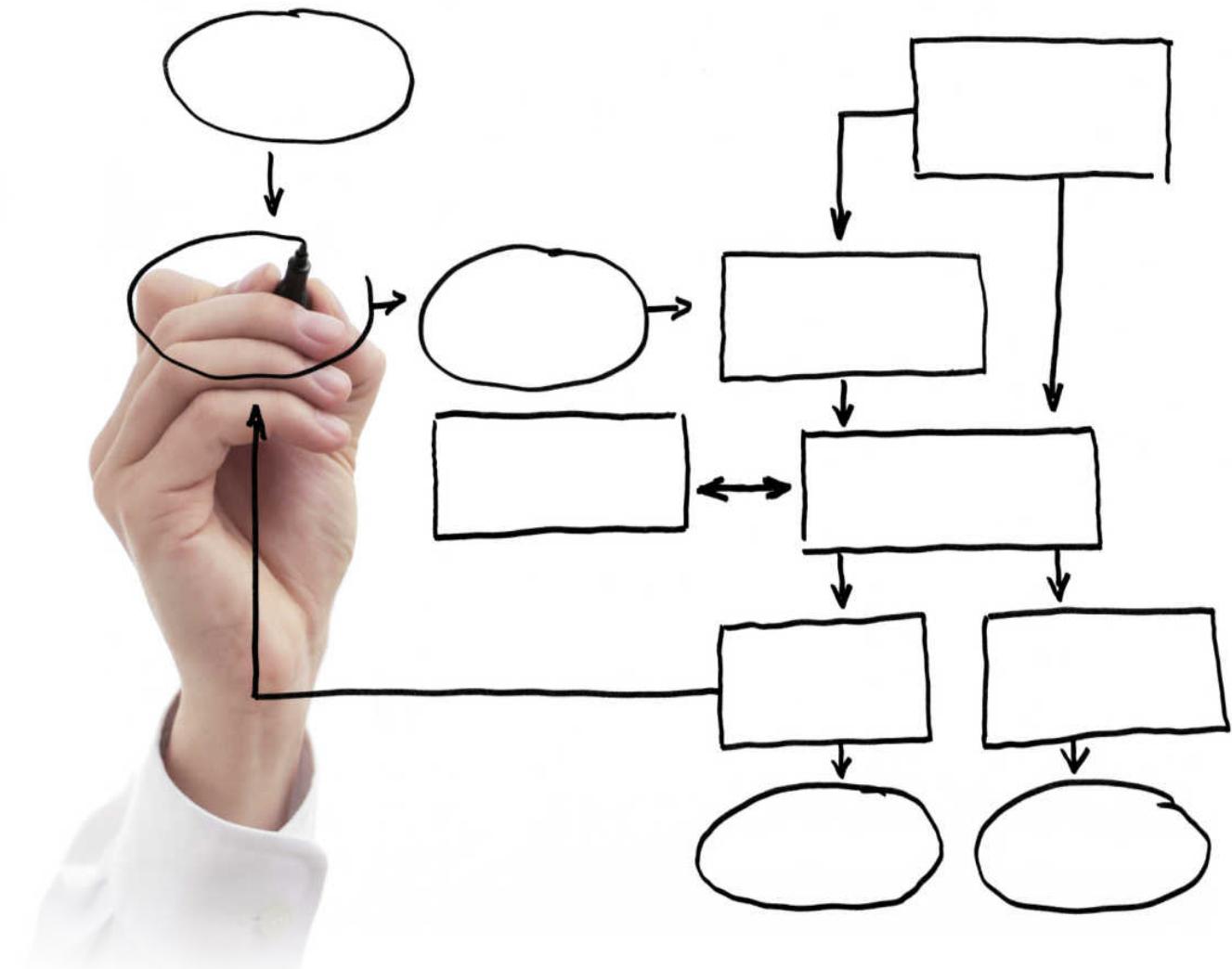
- Указать начало и результат каждого подпроцесса.
- Выстроить операции в том порядке, в котором они реально выполняются.
- Записать все, что необходимо для выполнения процесса — инструменты, материалы и т.д. Не забудьте, что эти необходимые вещи надо где-то взять. Добавьте это в операции процесса.
- Указать, кто выполняет процесс. Если вы убираете сами — замечательно. Рассчитываем лишь на свои силы. Но если вы планируете кого-то привлечь к помощи, то ситуация меняется.

Вам нужно распределить цепочку операций процесса между участниками. К примеру, вы можете указать, что операции по подготовке ведра, воды и швабры выполняет кто-то другой. Вы лишь протираете пол.

— Сделайте все перечисленное для каждого процесса. Затем постройте «в линейку» подпроцессы. Здесь важно помнить — вы не можете делать несколько дел одновременно. Поэтому последовательность будет, по сути, линейной — одно дело за другим.

Таким образом, у вас перед глазами окажется подробная схема всех подпроцессов и операций процесса «Уборка дома».

Уже на данном этапе вы заметите некоторые нестыковки и возможности для улучшения процесса. Но не спешите. Все по порядку. Помните: описание процесса надо делать таким образом, чтобы его смог сходу выполнить совершенно новый человек.



5 Определить показатели процесса

Напомню, что основной целью того, что мы сейчас делаем, является улучшение процесса. Для того чтобы что-то улучшать, нужно знать, в каком состоянии это сейчас находится. Говоря языком бизнеса, нам нужно определить ключевые показатели эффективности. Составьте список важных для вас показателей, укажите, когда и как их замерять. Если мы говорим об уборке, основным показателем для нас является время, которое мы тратим. Не будем изобретать велосипед и оставим только этот показатель с одной поправкой — будем замерять время каждого подпроцесса отдельно.

Следующее, что необходимо сделать — это просто убрать квартиру. Выполнить весь процесс так, как мы его описали, не забывая засекать время и записывать результаты.

6 Наметить цели

Теперь, когда вы видите перед глазами весь объем работ и знаете текущие показатели эффективности, настало время определить цели. Каких целей вы бы хотели достичь при улучшении процесса? Сократить время уборки, сделать ее «веселее» или автоматизировать — выбирайте сами. Главное не забывайте о том, что именно вам предстоит этой цели достичь. Запишите эти цели.

На этом первый этап по улучшению процесса закончен. Мы сделали самое важное — нарисовали общую, но подробную картину процесса. В следующий раз я расскажу о том, как процесс оптимизировать.

Мне кажется, я воочию вижу снисходительные улыбки и усмешки многих читателей. «Кто станет это делать?», «Это все ерунда!», «Это ничего не изменит» — типичные комментарии. Но! Все большое складывается из малого. Дьявол в деталях. Чтобы что-то улучшить, нужно видеть картину целиком. Это первый и самый важный шаг.

Именно внимательный анализ процессов является результатом многих изобретений. Около 60 лет назад именно так появилось устройство, которое и по сей день работает в процессе уборки. Я говорю о решетке для отжима, которая вешается на ведро. Мелочь? Да. Но согласитесь, эта мелочь сильно облегчает нам жизнь.

Я часто получаю вопросы от читателей [моего блога](#), посвященного бизнес-процессам. Вопросы очень разные, начиная с того, как организовать свое дело, и заканчивая изменениями текущей системы менеджмента в компании. Одни интересуются системами самоорганизации и мотивации. Другие просто хотят узнать мое мнение по тому или иному вопросу. Третьи делятся своими мыслями, наблюдениями и опытом. Эти письма очень ценные для меня. Они означают, что моя работа помогает. Ни одно письмо не остается без ответа.

Поэтому хочу попросить вас — пишите мне свои вопросы, наблюдения, мысли и идеи.

Если вам нужна помощь в оптимизации процессов вы можете [написать мне письмо](#) или задать вопрос в комментариях к этой статье. Даже если все, что вам нужно — это оптимизировать процесс мытья посуды :)

Hotels.ru

Бронирование отелей

www.hotels.ru/app



Загрузите на
App Store



Загрузите на
Google play

Бронируйте отели по всему миру со смартфона

Удобно

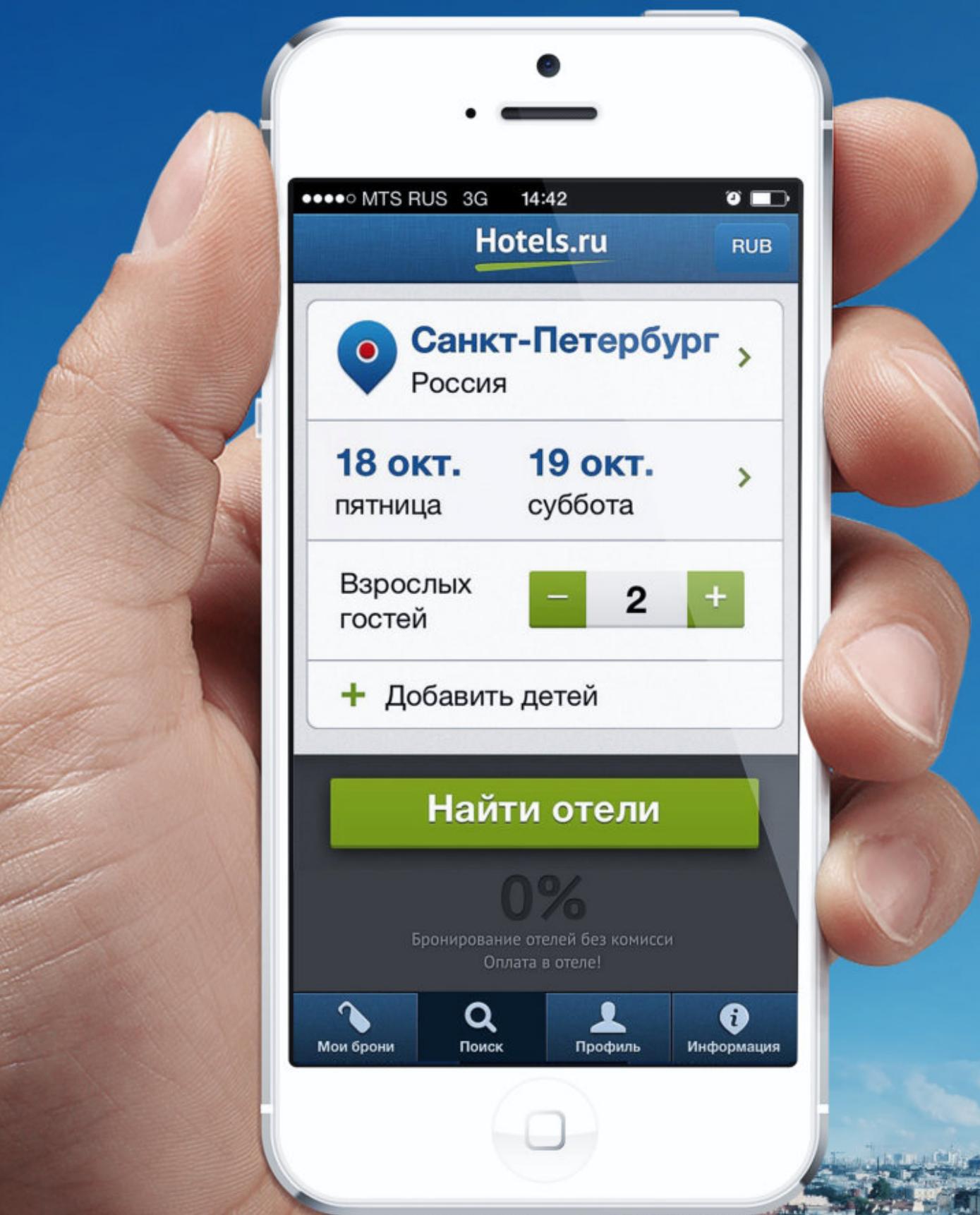
Больше не придется распечатывать и возить с собой информацию об отеле, – все брони через Hotels.ru будут аккуратно храниться в прямо в смартфоне

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



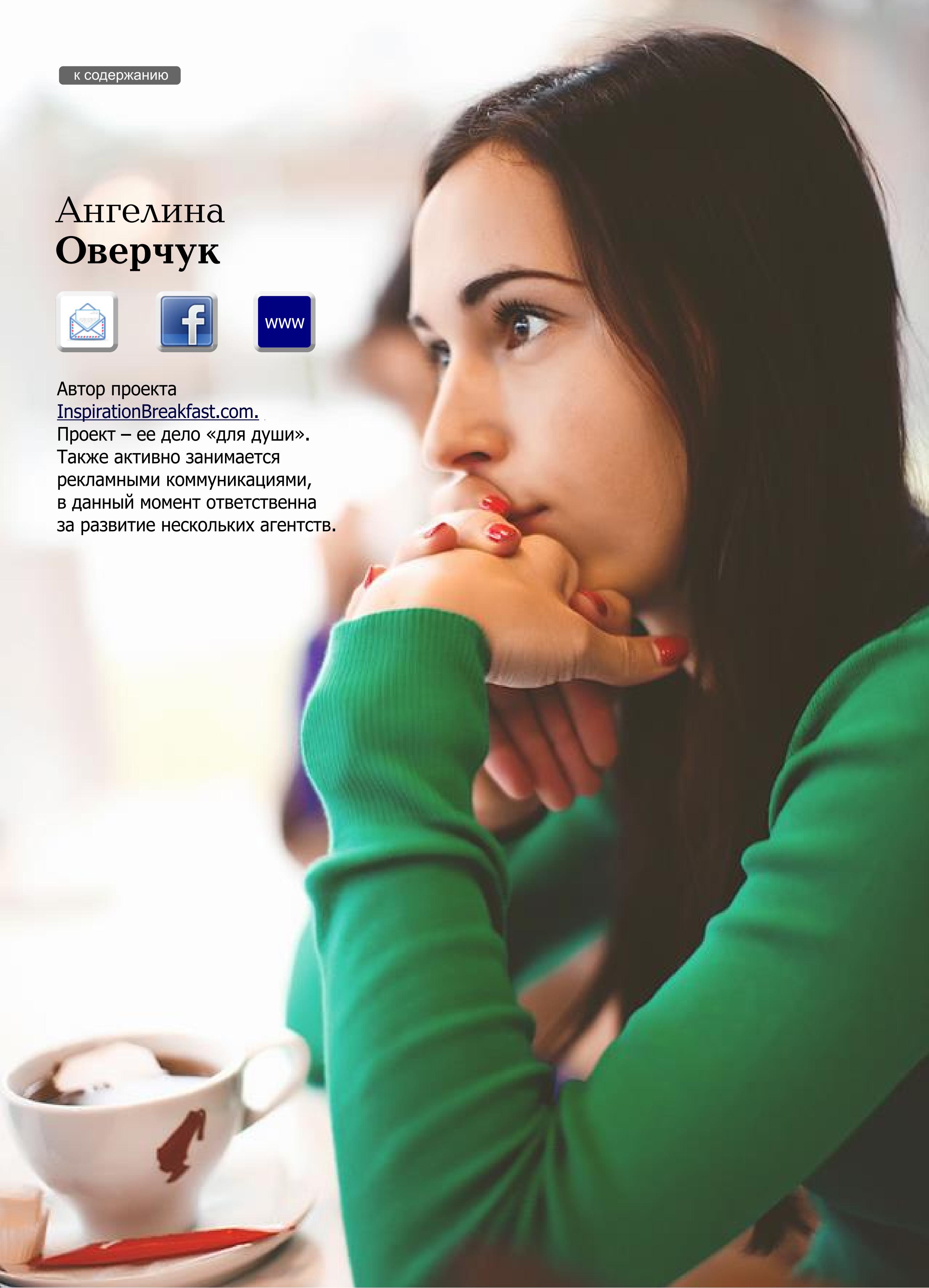
[к содержанию](#)

Ангелина Оверчук



Автор проекта
[InspirationBreakfast.com.](http://InspirationBreakfast.com)

Проект – ее дело «для души».
Также активно занимается
рекламными коммуникациями,
в данный момент ответственна
за развитие нескольких агентств.



Девушка в поисках вдохновения

**Бывает, что лежишь в теплой постели и мечтаешь...
Мечтаешь, как будешь покорять вершины, станешь звездой,
познаешь истинное счастье и радость. А потом вылезаешь
из-под одеяла, едешь на работу, и все желания в момент
испаряются. «Покорение мира» переносится со дня на день.
«Нет вдохновения» – оправдываете вы свое поведение.
Ну хорошо, давайте же искать его вместе!**

Действие первое

Завязка

Я начну свою историю издалека. Из прошлого. Напомню вам о том, как вы были ребенком. Помните себя? Мечтали о захватывающей работе, о великих делах, о счастье, об улыбках, о пользе и достижениях. Но все мы такие. Все мы мечтаем. И все мы одинаковы до тех пор, пока не начинаем делать. Ну и правда — чем вы отличаетесь от этого мужчины, что сидит напротив вас в метро? Или от этой девушки на кабриолете? Только своими действиями.

Казалось бы — самое важное для человека — его действия. От действий зависит, будет ли что покушать, будет ли тепло и уютно. Так почему же самое важное становится самым сложным?

Ну, во-первых, есть страх. Вспомните снова, как были ребенком: посещали все кружки подряд, попробовали вышивание, танцы, бассейн, фехтование и еще что-то.

Если ваши родители принадлежали к большинству и желали вам добра, то регулярно волновались, что вы несерьезный: «Никак не определится, что ему нравится». Это вселяет в детей страх.

Во-вторых, есть знакомое каждому «надо». Кому надо, что и зачем — этого мы еще не знаем, но уже привыкли, что надо и должны. И когда сталкивается регулярное «так надо» и «как нормальные люди», мозг блокирует все новое. Откуда же в таком случае возьмутся новые мысли и вдохновение?

Проведите прямо сейчас небольшой тест. Напишите в столбец все дела, для которых нет вдохновения (если по-простому, то дела, которые не хочется делать). А в столбце рядом напишите, какие дела делать хочется. Теперь сравниваем. В большинстве случаев дел, которые вы хотите делать, будет меньше и они будут больше смахивать на занятия, которым мы посвящаем свое время на отдыхе. «Почему?» — спрашиваете вы и заламываете руки. Я поделюсь своим ответом и решением ниже.

Действие второе

Кульминация

Если бы мы встретились с вами десять лет назад, то после пяти минут общения вы бы сказали мне, что я «далеко пойду». Вы бы сказали так и сейчас, но по другим причинам. Тогда же блеск в моих глазах можно было спутать с солнечными зайчиками. Запаса моей энергии хватало на круглосуточное развитие, учебу, три вида спорта и работу. Когда встречаешь такого человека, то само собой разумеется, что у него все получится, ведь он берет все шансы, что дает жизнь. А те, которых не дает, он выбивает напористо.

Но ведь чем старше мы становимся, тем более успешны мы, чем больше материальных атрибутов приобретаем, тем сложнее двигаться вперед. Уже не так просто рискнуть и поменять работу, уже не так просто знакомиться на вечеринке, ведь мешает это — страх показаться глупым, навязчивым, доступным и еще многое всего.

Каждый следующий шаг дается нам все с большими усилиями. И в этом парадокс! Разве нет? Казалось бы — столько уже опыта, что можно бежать вперед. Так почему же мы еле ползем?

Так же случилось и со мной. В какой-то момент я поняла, что количество и суммы контрактов меня не мотивируют. И да, я не заработала еще на Bentley, но и нужен ли он мне? Я пошла в бизнес, потому что мое спасение зависело от меня самой (это типичная ситуация). Но когда я спасла свое тело от передвижения в общественном транспорте с медленными пенсионерами, когда спасла свой ум от проблем съемного жилья, когда разбаловала вкусовые рецепторы ресторанный едой, то огня в глазах становилось меньше и меньше.

В какой-то момент мы с подругой решили, что для дополнительной мотивации следует окружать себя успешными и счастливыми людьми. Чтобы делать это было интересно, мы начали действовать в формате блога.





Блоги о завтраках и общении с вдохновляющими людьми.

InspirationBreakfast.com —

это беседы за завтраком с вдохновляющими личностями. Цель проекта — помогать читателям, у которых есть сомнения, страхи, переживания и дефицит веры в себя, обрести силы двигаться вперед. Гости проекта своим примером показывают, что успех — это упорный труд и вера.

Знаю точно, что одним из важных моих мотивов было понять, чем же себя мотивируют эти люди, что подымает их по утрам, как они заставляют себя делать монотонную работу, да и в общем: каков же секрет роста, успеха, счастья?

За два года ведения проекта изменилось многое. Я осталась в нем одна, я познакомилась больше чем с сотней людей (и это при условии, что я активно продолжала заниматься бизнесом, запускать новые проекты), я расширила форматы проекта.

Но в какой-то момент я ощутила разочарование. Я искала ответ, а никто не хотел им делиться. Создавалось впечатление, что все гости знают то, чего я не знаю, но не желают раскрывать своих тайн. Отсутствие мотивации и вдохновения начинало сказываться на моей жизни. Я задавала себе все больше вопросов. И внезапно один из вопросов стал решающим: «А дал ли мне это проект вдохновение?»

Действие третье

Решение

Ответ меня поразил. Сам факт наличия у меня проекта вообще никак не сказывался на качестве моей жизни. Более того, раз в неделю мне приходилось ехать к восьми утра на интервью, быть счастливой, внимательной, любезной, несмотря на настроение и пробки, в которых я тянулась. После я делала много дополнительной работы, временами совершенно скучной (да-да!), а в результате получала раз в две недели пару благодарственных писем на е-майл.





«И это все?!» — подумала я. — «Так зачем я вообще это делаю?» А в ответ услышала несмешной голос откуда-то изнутри: потому что получаю невероятный объем вдохновения, когда вижу результат своей работы.

Эта мысль перевернула мое сознание. Нужно НАЧАТЬ, и лишь потом придет радость, удовольствие, вдохновение. И действительно — почему мы ждем, что ум будет радоваться в начале пути? (А радость — один из ярких признаков вдохновенного состояния.) Мозгу может быть интересно, да, но откуда радость? Ведь вы еще ничего не сделали...

Позже я начала развивать свое открытие дальше и поняла, что вдохновение — это результат, а не причина.

Также вдохновение — это выбор. Одна из моих гостей, писательница, сказала, что «ничто так не мотивирует, как дедлайн». Вдумайтесь. Если ваш доктор скажет, что вы или сбрасываете десять кило до весны, или получаете инсульт, то будете ли вы искать дополнительную мотивацию и вдохновение? Ответ очевиден.

Как бы мне не хотелось огорчать вас, но скажу, что в конце концов в вашей жизни есть только вы. Поэтому шум перфоратора может мешать работать, зима может мешать вам минусовой температурой, дети могут внезапно заболеть, а шеф на работе — незаслуженно сорвать на вас гнев, но все это — лишь внешние факторы. Ваш выбор зависит только от вас самих. И я настойчиво советую вам выбирать вдохновение!



Дина Метцгер и ее письменные практики

Одна из моих самых любимых книг, посвященных письменным практикам — это книга Дины Метцгер «Пишем, чтобы жить», изданная в 1992-м году. Сегодня я хочу рассказать об этой книге. Но вначале я хочу, чтобы вы немного познакомились с Диной — писательницей, целительницей, женщиной.



Дарья Кутузова

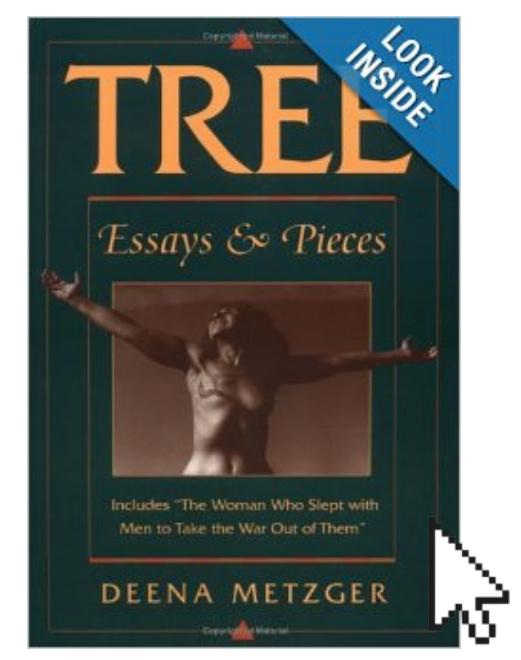
Кандидат психологических наук,
нarrативный консультант
и специалист в области
терапевтического письма.
Ведет блог
www.pismennyepraktiki.ru

WWW

Это фотография Дины с обложки ее книги Tree: Essays and Pieces, в ее основе — дневник, который Дина вела в 1978 году, когда проходила лечение от рака груди.

В жизни Дины много течений, но главные из них, пожалуй — это путешествие внутрь себя, сквозь мглу, вихри и пустоты, за сокровищем жизни; возвращение в мир с сокровищами и об-

лечение их в слова, чтобы обретенным можно было поделиться; исцеление отдельных людей, сообществ и мира в целом. Она разговаривает с людьми, сидит в молчании, слушает словов и переводит их мудрость на человеческий язык, учится у волчиц, живущих с ней под одной крышей... и помогает людям рассказывать и писать истории — ради жизни.



Она пока еще не собрала под обложкой одной книги все, что может рассказать про исцеление историями (все время какие-то другие дела, но в долгосрочных планах это у нее есть — какие наши годы, ей еще нет и восьмидесяти). Но ее книга про письменные практики *Writing for Your Life: Discovering the Story of Your Life's Journey* написана так душевно, глубоко и открыто, что ее хочется перечитывать снова и снова.

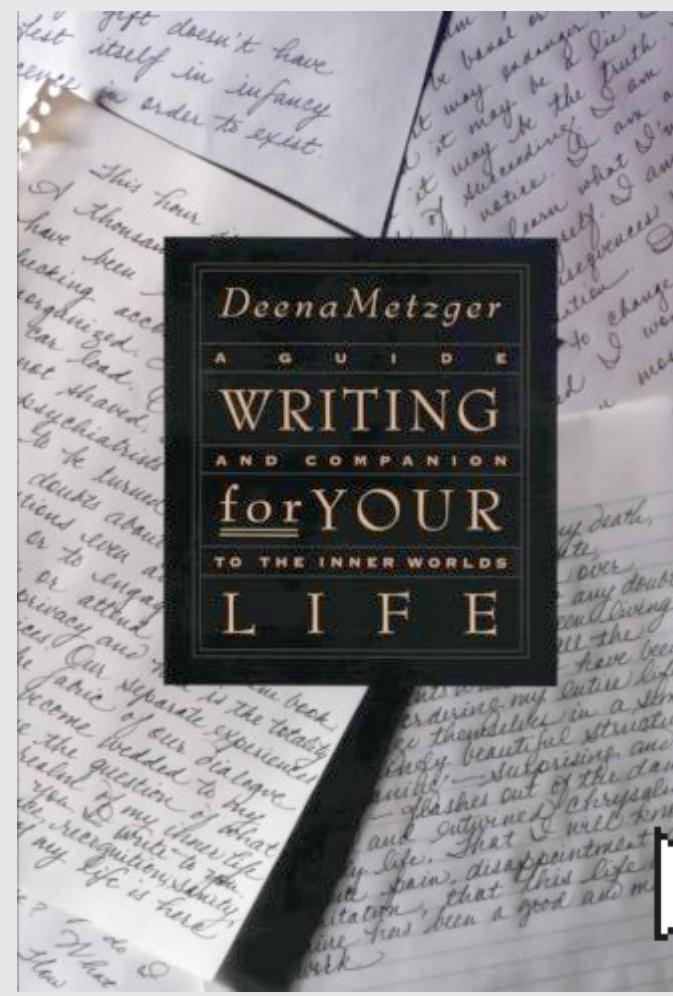
Книга дает ощущение живого присутствия мудрой женщины — поддерживающей, проницательной, уважающей достоинство читателя, бросающей читателю вызов, идущей рядом. Она не пытается что-то продать читателю, обратить читателя в свою веру, доказать превосходство своего метода и т.п. и т.д. Она — не в центре, она стоит с читателем рядом и вместе с ним смотрит на полное энергии пространство внутреннего мира, уникального для каждого из нас и общего для всех. Рассказывает о путях и способах проложить дорогу, выстроить мост из повседневного обыденного мира в мир внутренний. И предлагает исключительно интересные письменные упражнения.

Пересказывать эту книгу бессмысленно, поэтому я просто процитирую заглавия некоторых (не всех) ее разделов:

«Запретный внутренний мир», «Учиться видеть», «Дар творчества как подарок», «Пишем о том, чего не знаем», «Против молчания», «Безопасное место», «Прорыв», «История сама знает, как ей разворачиваться», «Слушать», «Личная история, с которой можно жить», «Все голоса внутри», «Те «я», с которыми мы еще не встречались», «Тень как прикрытие», «Вопросы в сердце любой истории», «Рождение романа», «Истории в пространстве священного», «Явление проводника», «Сказки, связывающие миры», «Мифы о творении», «Что нам открывают карты Таро», «Элевсинские мистерии», «Письмо как путь и духовная практика», «Благодарность», «Красота», «Место в жизни для Внутреннего Учителя», «Тайное знание Природы», «Дilemmы и мудрость», «Воплощение».

Мне кажется, если бы эта книга была доступна на русском языке, это могло бы что-то изменить к лучшему в жизни многих.

Книга на Амазоне:



Воображаемый ритрит

Говорят, что в душе каждого человека живет книга (а может быть, и не одна). Но мало у кого получается «вывести ее наружу», потому что жизненные обстоятельства, как правило, не располагают к тому, чтобы выделить достаточно времени и сосредоточиться именно на этом деле. Написать книгу — вовсе не значит обязательно опубликовать ее; это очень важное внутреннее путешествие — ведь в каком-то смысле не только автор создает книгу, но и книга создает автора. Написав книгу, пройдя этот путь, писатель становится несколько другим человеком, по сравнению с тем, кем был до этого, и подобный опыт очень ценен.

Сейчас я хочу предложить вам письменное упражнение, которое даст возможность получить, скажем так, «демо-версию» писательского опыта. Точно уже трудно определить, кто его автор (оно очень распространено среди специалистов, работающих с письменным словом); я прочитала о нем как раз в книге Дины Метцгер «Пишем, чтобы жить». Чтобы его выполнить, вам понадобится примерно час времени, когда вас никто не потревожит, и то, чем и на чем вы будете писать или печатать. Готовясь к началу этого упражнения, можно несколько минут посидеть с закрытыми глазами, прислушиваясь к своему дыханию и ощущениям в теле.



Если у вас в голове полно мыслей о разных заботах, возьмите отдельный лист бумаги и выпишите списком то, что отвлекает на себя ваше внимание.

А теперь представьте себе, что у вас появилась возможность на год вырваться из привычного хода жизни (без вреда для отношений, проектов и пр.) и уехать куда-то, чтобы посвятить это время написанию вашей книги, с желаемым минимумом связи с внешним миром. Вам предоставлено там наиболее соответствующее вашим предпочтениям и вкусам жилье.

Опишите его. Как выглядит ваше рабочее пространство? Какие в этом помещении стены, пол, потолок, мебель, декоративные элементы? Что вы видите, выглянув в окно? Что вас вдохновляет, поддерживает?

Как обычно строится ваш день? О чем вам пишется? Чем вы занимаетесь, помимо письма? (Вы живете уединенно, вам не нужно зарабатывать на жизнь, вы можете проводить с вашими близкими столько времени, сколько вам комфортно, и вам не нужно решать ничьи проблемы...)

Сделайте три «записи в дневнике» от лица вас, живущего (или живущей) в писательском отшельничестве:

- 1) на следующий день по приезде;
- 2) через полгода;
- 3) перед отъездом.

Сделайте еще одну запись: о том, каково вам было воображать и описывать все это. Стало ли что-то для вас открытием? Возможно, какие-то элементы этого «ритрита» уже воплощаются в вашей жизни? Может быть, какие-то еще элементы можно было бы «перенести оттуда — сюда»? Как бы вы могли «отправиться в писательское отшельничество», не покидая повседневную жизнь, никуда не уезжая?

Ваши возможные будущие книги

И еще одно небольшое дополнительное задание:

Представьте, что вам сто лет (*какой это год? для меня, например, 2079-й*), вы счастливый человек и известный автор. С 2014 года у вас вышло семь основных произведений, которыми вы гордитесь. Они — ваше наследие, то, что вы оставляете миру. Напишите названия и жанры этих произведений. Не бойтесь ошибиться :)

Напишите рефлексивный отклик: каково вам было написать этот список ваших возможных будущих книг?..



ТЕЛЕВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО — каким оно будет? Взгляд футуриста

Прежде чем вглядываться в будущее и делать прогнозы, попробую описать то, какой я вижу ситуацию с телевидением в современном мире — за рубежом и в России, какие предпосылки к появлению телевидения будущего есть уже сегодня и каким мне бы хотелось видеть будущее интернет-телевидения.



Игорь Тирадор

Профессиональный дилетант.
Человек ищущий,
пишущий и увлекающийся.
Автор блога
blog.know-thyself.ru

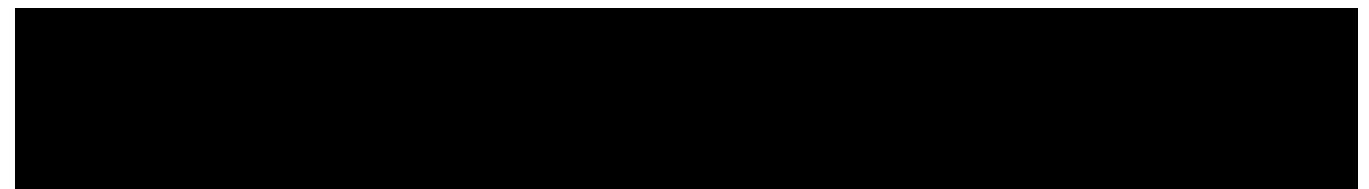


Предыдущие статьи
исследования Игоря Тирадора
о телевидении будущего:
[Альтернативное ТВ](#)
[Телевизор на прокачку](#)

Настоящее

Основные цели и задачи современного телевидения — развлекать, создавать потребительский спрос, формировать общественное мнение и лишь в последнюю очередь информировать и просвещать.

Стив Джобс много высказывался по поводу телевидения и его влияния на людей. Это его малоизвестное выступление в 1999 году посвящено той же теме:



За рубежом, где давно существует кабельное и спутниковое телевидение, активно развивается и интернет-телевидение. Тем временем в России главным телевизионным продуктом продолжает оставаться эфирное телевещание. Куда менее распространено кабельное и спутниковое телевидение, а интернет-ТВ делает только первые шаги.

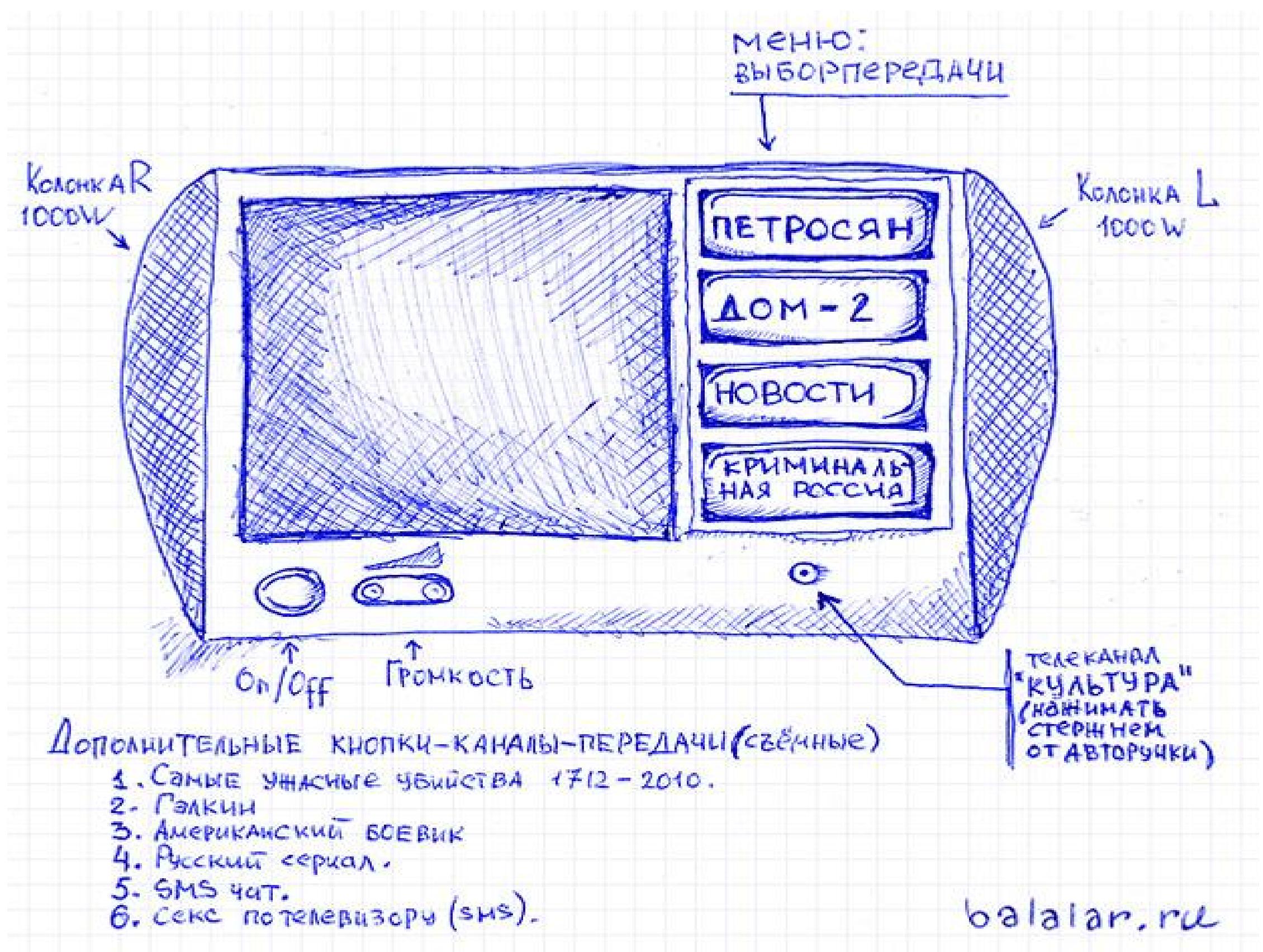
За рубежом телевидение нацелено на создание качественного и уникального продукта: в условиях, когда зрителю предоставлен практически неограниченный выбор, надо очень постараться, чтобы привлечь и удержать его внимание. В связи с этим получило развитие специализированных каналов, которые существуют во многом благодаря платной подписке: рекламы там нет вовсе либо ее очень мало, и она качественная.

В России же эфирные телеканалы нацелены на получение прибыли от рекламы, информационный продукт в данном случае вторичен, и телеканалы часто просто перекупают зарубежный контент.

Количество россиян, смотрящих ТВ, исчисляется миллионами — все это потенциальные покупатели товаров и услуг. Ни радио, ни печатные СМИ, ни уличная реклама не имеют такой аудитории. Потенциал роста есть только у интернета. Но тут свои сложности...

В России до сих пор есть территории, не имеющие доступа в интернет. По тем или иным причинам (географическим, экономическим или техническим) это невозможно. Учитывая, что у населения нет возможностей для покупки дополнительного коммуникационного оборудования, им остается лишь один источник получения информации из внешнего мира — телевизор с парой-тройкой эфирных телеканалов с определенной информационной политикой, цензурой. Ограниченнность выбора накладывает отпечаток на вкусы и точку зрения зрителей и, возможно, делают ее ограниченной и однобокой.

Тем временем в США, несмотря на медленный интернет и связку услуг (телевизор + интернет), многие потребители отписываются от традицион-





ных телеканалов в пользу интернет-телевидения и подписочных сервисов [Netflix](#) и [Hulu](#). Все чаще и все проще становится одной кнопкой включить вещание на все экраны и планшеты дома.

Телехолдинги в США и России пытаются с помощью технологий превратить второй экран в первый, при этом запрещают обмениваться контентом между девайсами, продавать его, продолжают круглосуточно вещать. Легального и удобного решения этой проблемы пока никто не нашел. Однако, попытки не прекращаются.

Недавно YouTube разрешил после процесса проверки аккаунта устраивать прямое вещание — это важный шаг для развития интернет-телевидения. Раньше максимум, что можно было сделать — устроить вещание на десятке порталов и получить крохи от той аудитории, что есть на этих сервисах.

Помимо громоздкого и недешевого Smart TV появляются доступные альтернативы — различные ТВ-приставки размером с флешку, которые позволяют получить доступ к онлайн-сервисам,

вещать с планшетов и улучшить возможности телевизора. Спрос на них есть и в России, несмотря на то, что решений, адаптированных под российский рынок, очень мало.

Распространение телевизоров, камер и проекторов с поддержкой 4К позволит интернет-телевидению начать вещание в этом формате намного раньше, чем это начнут делать традиционные телеканалы.

Netflix постоянно тестирует различные новые услуги, в 2014 году он уже запустил UltraHD-проект и собирается стать одним из крупнейших и первых провайдеров 4K-контента.

4К — разрешение, которое призвано заменить в будущем Full HD (1920 x 1080 пикселей) разрешение в видеофильмах и, возможно, телепрограммах.

4К — размер разрешения экрана, равный 4000 пикселям в ширину и 2000 пикселям в высоту. Экран с разрешением 4К эквивалентен по площади четырем Full HD экранам.



Благодаря этому уже в ближайшее время можно будет увидеть новый сезон [Карточного Домика](#) в ультрачетком разрешении. Со временем это неизбежно приведет к модернизации инфраструктуры интернета: накопители еще более уменьшатся в размерах, при этом объем хранения данных увеличится.

Что из этого выйдет и какие перемены могут ожидать нас в будущем, а главное какие возможности это даст зрителю и автору?

Будущее

Smart TV и широкополосный интернет-доступ будут проникать в регионы как в нашей стране, так и по всему миру.

Технически искушенные юзеры будут использовать приставки вроде Apple TV и HTPC, которые позволяют смотреть онлайн-ТВ и другой контент с различного вида носителей.

До своего полного слияния с интернет-телевидением телевидение станет более интерактивным. Таким образом нас ждет бурное развитие мультиэкранных технологий, появление спутни-

ковых 4К-трансляций, а также множества нишевых телеканалов, опережающих по качеству «телеканалы обо всем».

На смену технологии мультэкранов придут различные гибкие смартфоны и смартбуки, а еще позже наступит эра голограмических изображений.

Появится возможность проецировать изображение на любую плоскую поверхность — появится возможность смотреть не только видео, но и различные данные (оперативные сведения, прогноз погоды и другие сводки).

Это решит проблему повсеместной доступности информации в любой точке земного шара.

Интернет-телевидение будет следовать за нами и так или иначе влиять на то, что мы видим и покупаем, как это сейчас делает интернет.

В недалеком будущем «уютный диванчик» из сказок, на котором можно развалиться и странствовать «по щучьему велению» с помощью любого устройства, станет доступнее еще большему количеству населения.

Хотя в чуть более отдаленной перспективе исчезнет такое явление, как пассивный просмотр телевизора, когда человек лежит на диване и механически переключает каналы, чтобы убить скуку и удовлетворить потребность мозга в новых впечатлениях. Из ленивых зрителей, которые порой привязывают дни недели к определенному выходу телешоу, пользователи превратятся в «мультизрителей».

В будущем будет полностью развенчен миф, что за просмотром телевизора можно отдохнуть и даже восполнить ресурсы. Эксперимент [Zen TV](#) доказал, что это — один из проверенных способов копить усталость день ото дня. Просмотр ТВ отнимает энергии почти столько же, как длительное безрезультатное общение, когда переливается из пустого в порожнее. Впрочем эта проблема существует и растет со времени появления печатного станка, радио, ТВ, интернета и всех тех источников информации, которые используются не в меру.

Борьба с пиратством приведет к развитию платных сервисов для покупки легального контента. При этом, несмотря на все усилия цензуры, «пиратский» контент и контент, находящийся в свободном доступе, будут по-прежнему востребованы и популярны, поскольку более ориентированы на зрителя. В итоге, индустрия защиты информации с копирайстами (DRM) падет и Голливуд канет в небытие. Это станет прекрасной иллюстрацией выражения «за что боролись, на то и напоролись».

Канут в лету времена, когда был популярен коллективный просмотр передач, а выбор телеканала в прайм-тайм оставался вопросом семейного компромисса. Еще пара лет — и Smart TV и другие платные сервисы по подписке вроде (Netflix, Hulu, Amedia) научатся определять ваши предпочтения, будут вести статистику того, что вы просмотрели, убирать повторные показы и автоматически выдавать лишь то, что вам интересно, тем самым сокращая затраты времени на поиск.

Постепенно исчезнет необходимость подстраивать обстановку под телевизор и люди будут

смотреть длинные лекции и шоу, где ведется «диалог двух голов», на мобильных устройствах, без всякого труда, где угодно. Второй экран (интернет-вещание) поменяется ролями с первым (телевизор), и первый экран будет использоваться куда реже, чем второй.

Технология multiscreen позволит использовать в качестве телеэкрана планшет или смартфон — специальное приложение, установленное на них, позволит проводить голосования и дебаты, смотреть отдельные куски видео, получать комментарии от зрителей в реальном времени, отмечать и делиться понравившимся.

Сегодня у множества телехолдингов и телеканалов существуют приложения, позволяющие во время просмотра лекций или шоу оценивать ту или иную их часть, а также отображается статистика, когда был всплеск активности. Тем самым у лектора/шоураннера появляется практически мгновенная возможность проанализировать, почему какие-то части кажутся скучными, и как это можно изменить.

На YouTube с помощью умных алгоритмов (которые будут распознавать интонации речи и происходящее на экране) можно будет смотреть превью видео с самыми интересными моментами.

Улучшатся технологии распознавания речи и понимания контекста — пользователь сможет смотреть контент на любом языке, используя автоматические субтитры, а автоматическая расшифровка аудио позволяет выделить нужный фрагмент в длинном видео по ключевым словам, как это уже сделано на [TED](#).

Телевидение станет более доступным для людей, имеющих проблемы со слухом или зрением. Появятся автоматические субтитры, а в более отдаленном будущем — синхронный перевод речи и субтитров, также везде появится язык жестов. На смену 4K к концу десятилетия придет 8K ТВ, равное по качеству IMAX HD, и это станет еще одним толчком для развития смежных технологий, а значит появления новых возможностей для создателей и зрителей.

Но что самое прекрасное — будут шириться возможности не только для потребления контента и непрерывного общения с фанатами шоу, но становиться соавторами и производить его.

Будущее уже здесь, и к новым возможностям лишь нужно протянуть руку.

Технологии, которые используются для создания множества передач и сериалов в России и даже в США, совсем не современные, за исключением [HBO](#), который прошел долгий путь от штаба в квартире до медиахолдинга.

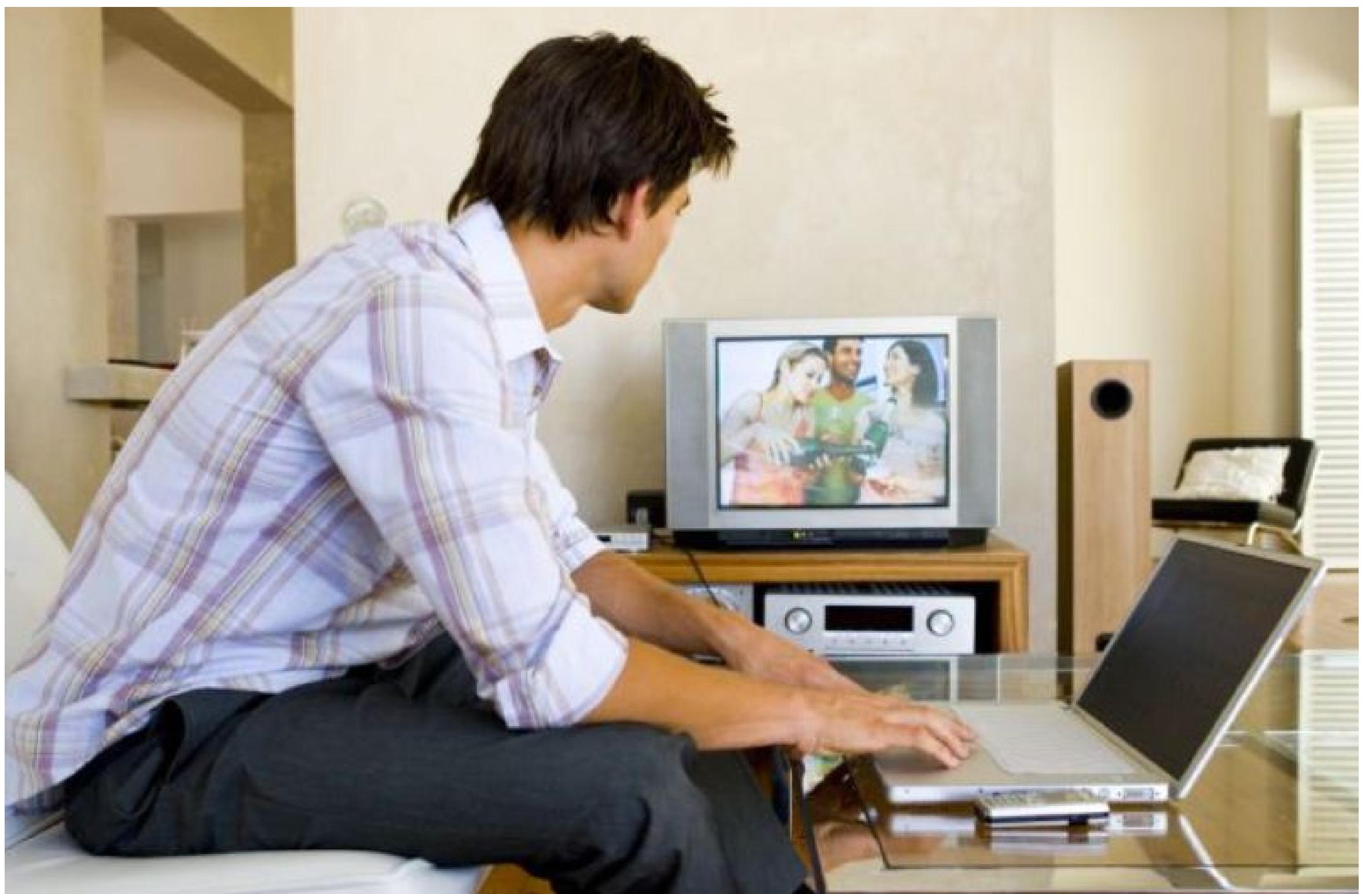
В прошлом октябре популярный журнал Dazed & Confused выпустил амбициозный манифест [«а New generation of video»](#), в котором наглядно объяснил, почему в ближайшем времени издание будет ориентироваться на производство видеопродукции.

Незадолго до Dazed & Confused похожим образом сайт перезапустили в i-D, следуя генеральной линии своего медиахолдинга Vice, где мастерство производства видео успешно осваивали последние несколько лет.

А самым большим прорывом для Vice в прошлом году стал запуск [серии документальных передач](#) на канале HBO с последующим продлением на второй сезон. И хотя шоу происходит на кабельном ТВ, причины его популярности выходят далеко за рамки традиционных медиа.

На примере Vice отчетливо видно, что недорогие средства записи, глобальный мир, интерес к неочевидным темам и метод полного погружения превращают команду из двух-трех человек в настоящую телебригаду, которая способна предоставить более увлекательную и гибкую историю, чем громоздкое телевидение.

Также с развитием облачных технологий все больше будет развиваться такое течение в кино, как облачная документалистика. Одним из первых таких фильмов был [Life in a Day](#) — совместный продюсерский широкомасштабный спецпроект Ридли Скотта и известного видеоХостинга [YouTube](#). Это попытка создания первого в мире так называемого «глобального фильма», материалы которого предоставляют пользователи [интернета](#), которые становятся соавторами и сорежиссерами фильма.



Технология — это уже не обязательно девайсы и сложные компьютерные программы. Самая яркая, самая понятная технология — это новые отношения между людьми, новые способы их строительства, новые эмоции, которые мы испытываем благодаря открывающимся возможностям.

Тиффани Шлейн, создатель Webby Awards, и ее муж, писатель и ученый, профессор Berkeley Кен Голдберг, придумали совершенно удивительное: делать очень простые и очень важные фильмы «в облаке» — но не только в технологическом, сколько в облаке общих чувств и переживаний, в облаке сопереживания и взаимозависимости.

Это самый свежий проект [The Moxie Institute](#). Посмотрите и предыдущие работы Тиффани и Кена и, я уверен, потраченное время вполне окупится и вернется к вам свежими, яркими и мотивирующими эмоциями.

Со временем интернет-телевидение и другие технологии сделают это еще доступнее и позволяют собираться совершенно разным людям в телебригады.

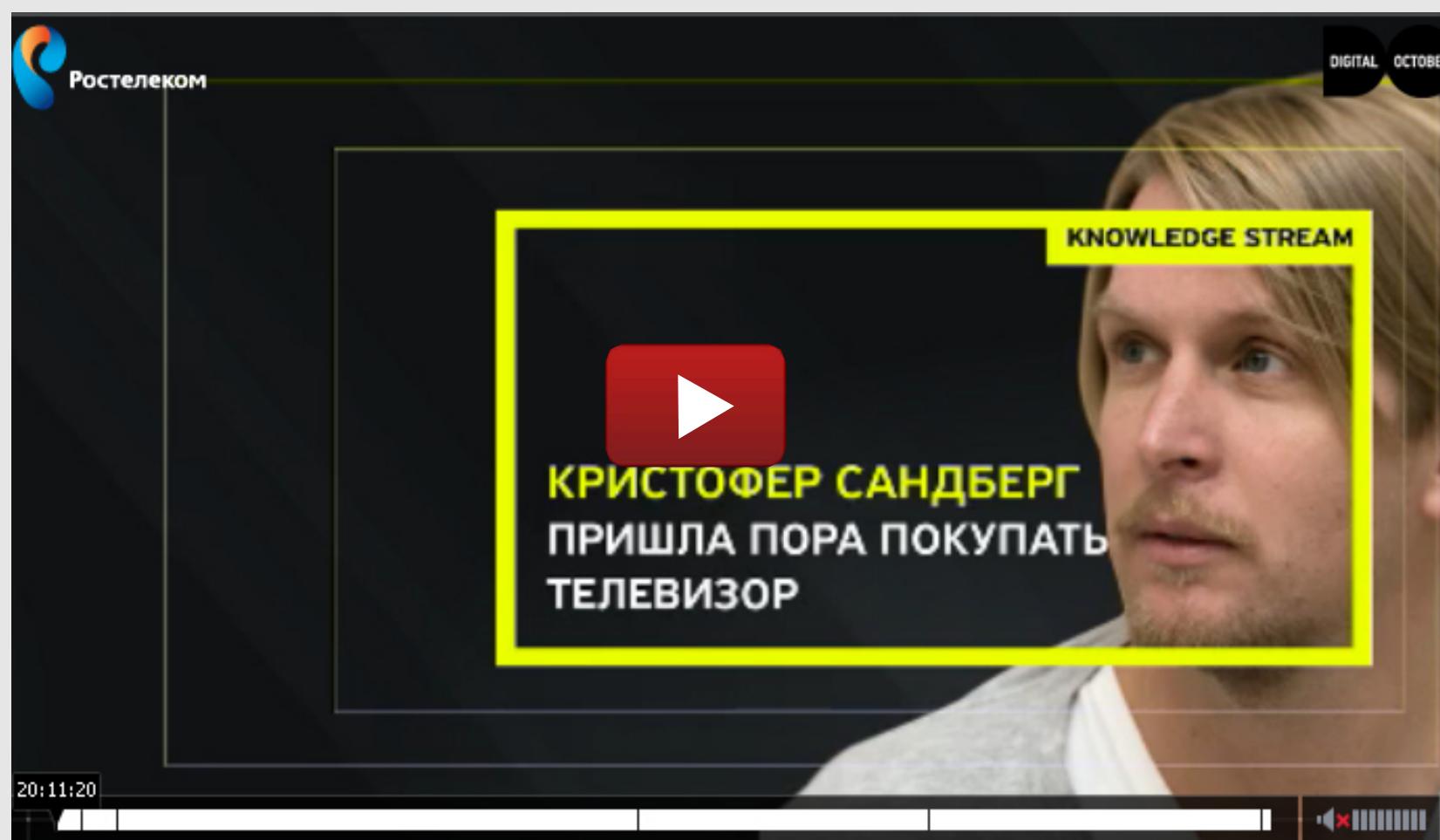
Будущее — за технологиями, которые будут изменять взаимодействия с миром и Интернет-ТВ, где больше поле для экспериментов и будет более тесная среда конкуренции.

Именно благодаря этому интернет-телебригады ориентируются не на то, чтобы получать больше денег при меньших усилиях, а на то, чтобы повышать качество и создавать то, чему аналогов в мире просто не существует.

Теперь от каждого из нас зависит, каким контентом будет заполнено интернет-вещание. В наших силах голосовать своим вниманием и временем, а главное — качественной обратной связью для улучшения контента, которая не ограничивается только лишь like&share.

Именно от нашей обратной связи и взаимодействия зависит, насколько качественным будет интернет-телевидение, каким будет будущее книг и еще множество чего в различных сферах, которые касаются практически каждого из нас ежедневно. Или мы хотим, чтоб в будущем на солидных интернет-телеканалах можно было наткнуться на низкокачественные продукты, вроде той, [псевдодокументалистики о вымерших акулах, которые живы до сих пор, или о существовании русалок](#), которой «порадовали» своих зрителей Discovery и Animal Planet?

Ищите новые возможности, открывайте новые горизонты, повышайте качество жизни и жить будет еще интереснее!



Основатель шведской продюсерской компании [The company P](#) Кристофер Сандберг рассказывает, как процесс разработки видеоконтента должен адаптироваться к изменениям в сфере медиа.

**«Удивительная штука эти реки и дороги, —
размышлял Снифф. — Глядишь, как они стремятся
мимо тебя, и на сердце становится так тревожно,
так смутно. Неодолимо тянет в чужие края,
тянет отправиться вслед — посмотреть,
где же это они кончаются...»**

Т. Янссон «Муми-тролль и комета»



ВИРУС САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ СТРАНСТВИЙ



Татьяна Казанцева



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

Вот так тревожишься, тревожишься, пытаешься унять растущий с каждым днем зуд. А потом сдаешься. Пакуешь чемодан, покупаешь билет и, наконец, успокаиваешься, пристегнув ремень безопасности и наблюдая, как отъезжает от твоего самолета трап. Как известно, лучший способ избавиться от искушения — поддаться ему.

Просто? Ну, да. Просто. Спотыкаешься, правда, иногда о два досадных, но непременных условия: время и деньги. Но и они часто оказываются вопросом расстановки приоритетов.

Здесь важно сделать одно уточнение. Я всегда (ну, или почти всегда) путешествую самостоятельно, не обращаясь за помощью к турагентам. В этом секрет свободы и легкости перемещений, а также яркости впечатлений и воспоминаний. В то же время я часто встречаю людей, для которых отнюдь не нехватка денег и не отсутствие свободного времени являются главными препятствиями на пути к Путешествию Мечты. Множество «как?», «где?», «когда?» и «каким образом?» переводят самостоятельные путешествия в категорию «наверное, это здорово, но не для меня».

Если это ваш случай, попробую вас разубедить и заразить вирусом «Я сам!». Только имейте в виду: обратной дороги нет. Попробовав раз, вы уже вряд ли сможете променять удовольствие выбирать дороги, которыми вы пройдете, на готовый турпакет и унылое знакомство с Миром через окно туристического автобуса.

Путешествовать самостоятельно — это увлекательное приключение. Следовать своему ритму, самому определять свой маршрут и менять его тогда и так, как вам этого хочется. Писать свой сценарий и выбирать из бесконечного многообразия возможностей только то, что по-настоящему близко вам.

Путешествовать самостоятельно — легко. Особенно, если вы уже вошли во вкус (а это произойдет очень скоро, уж поверьте) и знаете, на что стоит обратить внимание, когда вы готовитесь к поездке. Сложно, как всегда, сделать самый первый шаг.



В путешествиях, как и в любой другой сфере жизни, испытать что-нибудь новое нам мешают мифы и стереотипы.

МИФ ПЕРВЫЙ:

самостоятельные путешествия — это сложно.

Только не в наши дни! Если у вас есть компьютер и выход в интернет, вы уже имеете достаточный минимум для подготовки поездки. Купить авиа- или железнодорожный билет, выбрать и забронировать гостиницу, столик в ресторане, билет в музей — все это можно сделать, не выходя из комнаты. А если у вас к тому же найдутся друзья, готовые дать совет, или пара нужных книг, вы можете быть абсолютно спокойны. Все получится. Да, вам придется обо всем позаботиться самому, удерживать в голове массу деталей. Зато какое же это удовольствие — строить планы, мечтать, придумывать, предвкушать. А для технической стороны дела существует масса онлайн-помощников (выбирайте подходящий, например, [здесь](#)).

МИФ ВТОРОЙ:

**путешествовать самостоятельно — это значительно дешевле (дороже), чем купить тур в агентстве.
Ненужное зачеркнуть.**

Как первое, так и второе неверно ввиду своей категоричности. На самом деле, стоимость путешествия в большей степени зависит от его содержания и ваших предпочтений, чем от того, занимаетесь ли вы подготовкой сами, или это делает сотрудник агентства. Например, вы отправляетесь в Индонезию, хотите лететь туда регулярной авиакомпанией, а жить предпочитаете на арендованной вилле. В этом случае самостоятельно организованная поездка может оказаться дешевле.

Если же вы хотите поваляться на пляже, например, в Испании, и ваше главное требование — хороший отель на берегу с полным набором услуг, то покупка готового тура с большой долей вероятности окажется и проще, и дешевле.

Одним словом, как говорят англичане, *it depends*.

МИФ ТРЕТИЙ:

путешествовать самостоятельно чревато различными рисками.

На самом деле, не такой уж это и миф. Только слово «риски» я бы заменила на слово «ответственность». Да, в самостоятельном путешествии ответственность за все, что с вами происходит, почти всегда ложится на вас. От вас будет зависеть, останетесь ли вы довольны выбранным отелем и намеченным маршрутом. Винить за неудачи будет некого, равно как некому будет предъявлять претензии. Зато и удовольствие от удачно сложившейся поездки будет целиком вашей заслугой.

Важное уточнение: в данном случае я имею в виду не те риски, которые происходят из особенностей страны вашего назначения (сложная политическая или криминогенная ситуация, опасность подхватить экзотическую болезнь или оказаться в эпицентре стихийного бедствия). Эти риски требуют, конечно же, особенно пристального внимания и тщательной подготовки.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ:

невозможно (слишком сложно) путешествовать без знания иностранного языка.

Этот миф неверен лишь отчасти. Вам придется непросто, если вы не можете объясниться с офицером на паспортном контроле, не знаете, как попросить о дополнительной уборке в номере или ни слова не понимаете в ресторанном меню. Но я верю в почти безграничные возможности человека и твердо убеждена, что каждый (да, каждый!) способен выучить несколько фраз (или хотя бы слов) на английском языке или языке той страны, куда он едет.

В конце концов, если вы опасаетесь, что ваш язык не доведет вас не только до Киева, но и через границу вряд ли поможет перебраться, подготовьтесь. Для пограничного контроля заранее распечатайте все документы, касающиеся вашего пребывания в стране (прежде всего, обратный билет и бронь гостиницы).

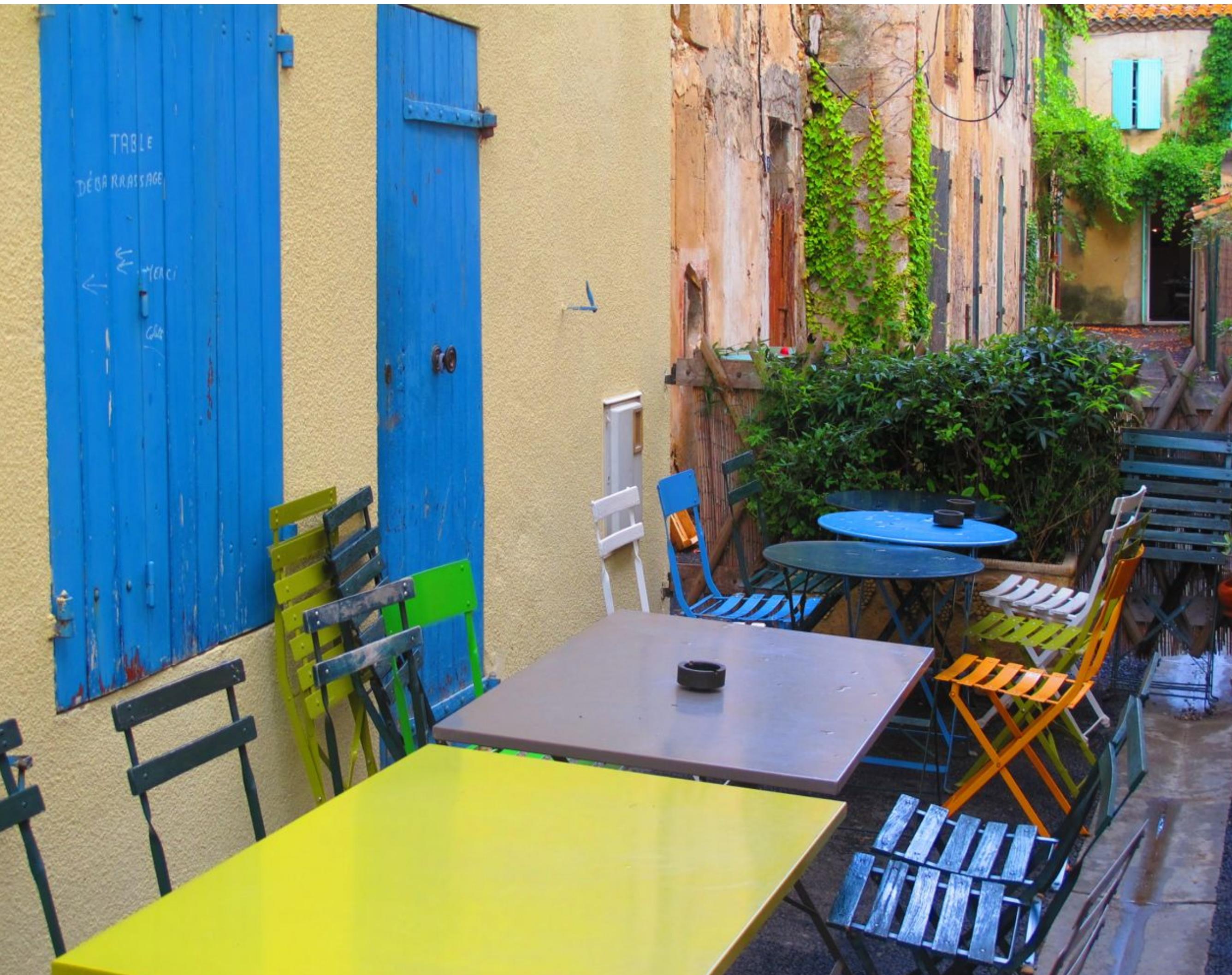
Будьте готовы продемонстрировать медицинскую страховку, а в некоторых случаях кредитную карту или наличные деньги (как свидетельство вашей финансовой состоятельности). Вряд ли служивого человека заинтересует что-либо еще.

В конце концов, если вас все еще терзают сомнения, попробуйте промежуточный вариант. Купите в агентстве не слишком дорогой тур и воспользуйтесь только его частью. А именно, авиабилетами, гостиницей и, например, трансфером. А вот программу пребывания в стране придумайте и организуйте себе сами. Это поможет вам почувствовать уверенность в своих силах. Вам понравится! Да что там, понравится, остановиться будет уже невозможно.

Для всех перешедших на «светлую сторону», а также для сомневающихся — пара советов, которые, на мой взгляд, являются, если и не залогом успеха, то, как минимум, его непременным условием.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ **Не торопитесь и не пытайтесь объять необъятное**

Соблазн увидеть как можно больше из того, о чем читал, слышал, мечтал, знаешь — велик. Только в своей неуемной жажде наполнить каждую минуту событиями и свершениями вы рискуете превратить Путешествие в гонку, цель которой — проставить галочки напротив каждого из пунктов экскурсионной программы.



Продуктивность, как известно, — не единственная мера потраченного времени. Не превращайтесь в профессионального туриста, будьте путешественником. Еще лучше — гостем. Иначе вот этот анекдот имеет все шансы стать реальностью.

Он: Дорогая, в каком мы теперь городе?

В Милане или в Вероне?

Она: А какой сегодня день?

Он: Пятница.

Она: Значит, в Вероне.

Италия — это вообще отдельная история. Худшее, что можно придумать для знакомства с этой страной, — поехать в один из туров с варварским названием «Вся Италия за 10 дней». Два дня в Риме, один в Венеции, один во Флоренции... Италия этого не прощает. Закроется на все замки и не позволит ни понять, ни увидеть, ни услышать, ни почувствовать.

Лучше меньше, да лучше. Брать пример с флорентийских школьников. Они приходят в Уффици к одной картине, и целый урок слушают рассказ учителя и обсуждают одно единственное произведение. В следующий раз они придут уже к другой картине. Жаль, что у нас нет такой возможности.

Но в нашей с вами власти сказать решительное «нет» своим наполеоновским амбициям и оставить в плане только самое-самое. Замедлить шаг.

Выпить, не спеша, бокал вина. Растинуться на травке у пруда. Покормить в этом самом пруду птиц. Дать себе время просто насладиться жизнью. Возможно, именно эти моменты вы будете не раз проживать заново и радоваться им, вспоминая поездку.

Прислушайтесь к классику:

«Мне хотелось путешествовать не официально, не приехать и «осматривать», а жить и смотреть на все, не насиلاя наблюдательности, не задавая себе утомительных уроков, осматривать ежедневно, с гидом в руках, по столько-то улиц, музеев, зданий, церквей. От такого путешествия остается в голове хаос улиц, памятников, да и то не надолго.

Вообще большая ошибка — стараться собирать впечатления; соберешь, чего не надо, а что надо, то ускользнет. Если путешествуешь не для специальной цели, нужно, чтобы впечатления неожиданно и незванно сами собирались в душе; а к кому они так не ходят, тот лучше не путешествуй».

И.А. Гончаров, *Фрегат «Паллада»*.







СОВЕТ ВТОРОЙ Тщательно готовьтесь к поездке

Даже если это путешествие-экскурсия. Постарайтесь узнать о местах, в которые вы отправляйтесь, как можно больше. Чем больше вы прочитали или услышали о чем-то, тем больше вопросов у вас появляется, тем сильнее будет ваш интерес.

Вот к примеру, есть в Италии городок Урбино. Маленький, всего 15 тысяч жителей, да и то в основном за счет студентов местного университета. Живописный городок в провинции Марке, но таких в Италии немало. Мало чем примечательный городок, если ничего о нем не знать.

Но всмотритесь чуть внимательнее в окрестные пейзажи, и вам наверняка почудится, что они вам давно знакомы. И если вспомнить (прочитать?), что именно в Урбино родился и вырос Рафаэль, то станет понятно, почему. Именно эти пейзажи вы видели на картинах художника за спинами его евангельских персонажей.

А еще каждое лето в Урбино проходит яркий исторический праздник [Festa del Duca](#), и неплохо бы стать его зрителем. И уж совершенно необходимо, находясь здесь, попробовать местный сыр Casciota di Urbino из смеси овечьего и коровьего молока (говорят, это был любимый сыр Микеланджело).

А в каких-то пятидесяти километрах отсюда — другой маленький городишко, Пеннабилли. При въезде столб с указателем [«Il Mondo di Tonino Guerra»](#) («Мир Тонино Гуэрры»). И тут уж потянулась новая цепочка связей и ассоциаций: Тарковский, Феллинни, Де Сика.

Правда же, Урбино перестал быть просто точкой на карте? Знания — сила, если они добыты во время. Если подходить к подготовке путешествия с этой точки зрения, разочарований не будет. Возможно, будет более интересно или менее интересно, но неудачной свою поездку вы вряд ли уже назовете.

Вы уже решили, куда отправитесь в следующий раз? Пришло время мечтать и планировать новое путешествие!

Напишите мне, если у вас есть вопросы.



Почему я занимаюсь айфонографией, и как она помогает мне развиваться

Айфонографией я занимаюсь уже более 3,5 лет. Начинал с простейшей камеры iPhone 3GS и древних фотоприложений. Ограниченнность ресурсов никак не мешала моему творчеству, даже наоборот, это стимулировало креативность. Сейчас у меня 8-мегапиксельная камера iPhone 5, современные фотоприложения, но суть занятия айфонографией для меня не изменилась.



Александр Марфицин



Живет в Тольятти.
Руководитель проекта «Интрология».
Главный редактор MacRadar.
Экс-главный редактор
русскоязычного ресурса
об айфонографии
<http://iphoneography.ru>

Почему я ей занимаюсь?

Это доступно

Айфонография — очень доступный вид творчества. Айфоны есть практически у всех, приложений в App Store — пруд пруди. Главное, чтобы у вас было желание. Марка айфона и количество денег на счете в App Store не играет большой роли.

Это приносит удовольствие

Звучит банально, но занятия айфонографией действительно приносят моральное удовлетворение. Ты открываешь для себя новые места, новые ракурсы, новые приложения, инструменты, техники. Делаешь и обрабатываешь снимки, и испытываешь чувство гордости за свои творения :)

Это увлекает

Вытекает из предыдущего. «Заболеть» айфонографией очень просто — и назвать это вредной привычкой никак нельзя. Ведь польза огромна.

Это позволяет смотреть на мир и себя под совершенно новым углом

Смотря на мир под другим ракурсом (во всех смыслах этого слова), ты начинаешь по-другому воспринимать окружающее. Твой взгляд становится шире, увеличивается кругозор, понимание углубляется. В этом смысле, айфонография — лишь один из способов «раскрыть» глаза, но очень действенный.

В конечном счете, это делает тебя лучше

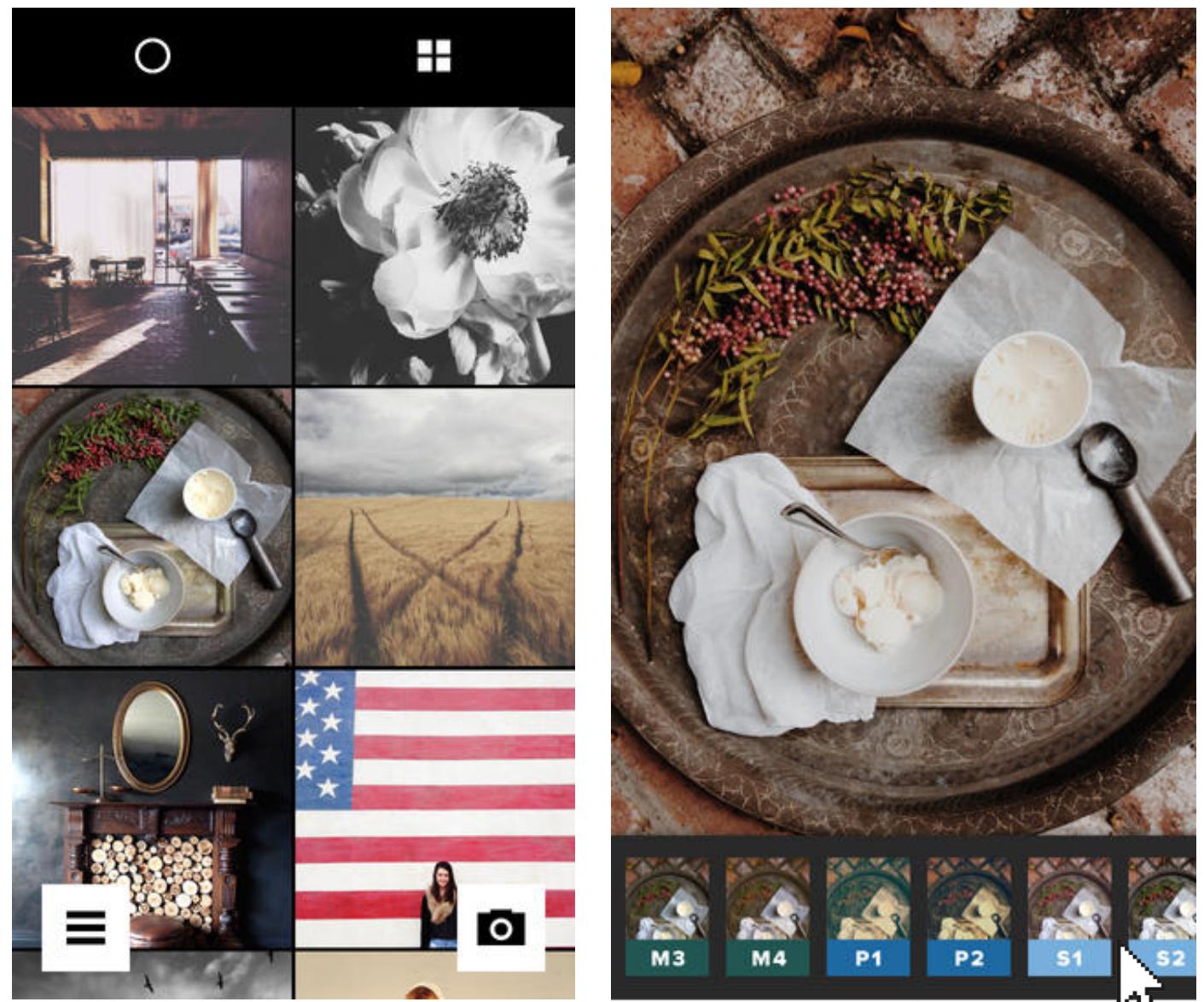
Ты становишься более осознанным, реализуешь себя в процессе творчества (съемки и редактирования), смотришь на мир и начинаешь думать иначе. Все это стимулирует твою креативность и продуктивность.

Теперь немного расскажу о своих любимых фотоприложениях:

► VSCOcam

Сейчас это приложение я смело могу назвать своим любимым. Множество интересных фильтров, оптимальное количество настроек, постоянные обновления инструментов и новых фильтр-паки. Плюс ко всему, в VSCOcam есть хорошая социальная составляющая — вы можете публиковать свои снимки в так называемых «гридах». Например, адрес моего грида — marfitsin.vSCO.co. Его можно просматривать как в браузере, так и с приложения.

Кроме того, создатели VSCOcam ведут свой журнал, где рассказывают об интересных фотографах, использующих VSCO, последних обновлениях своего приложения, новых функциях, фильтрах, настройках. Считаю, что это правильный подход — в приложение хочется заходить снова и снова и не только для того, чтобы отредактировать снимок.

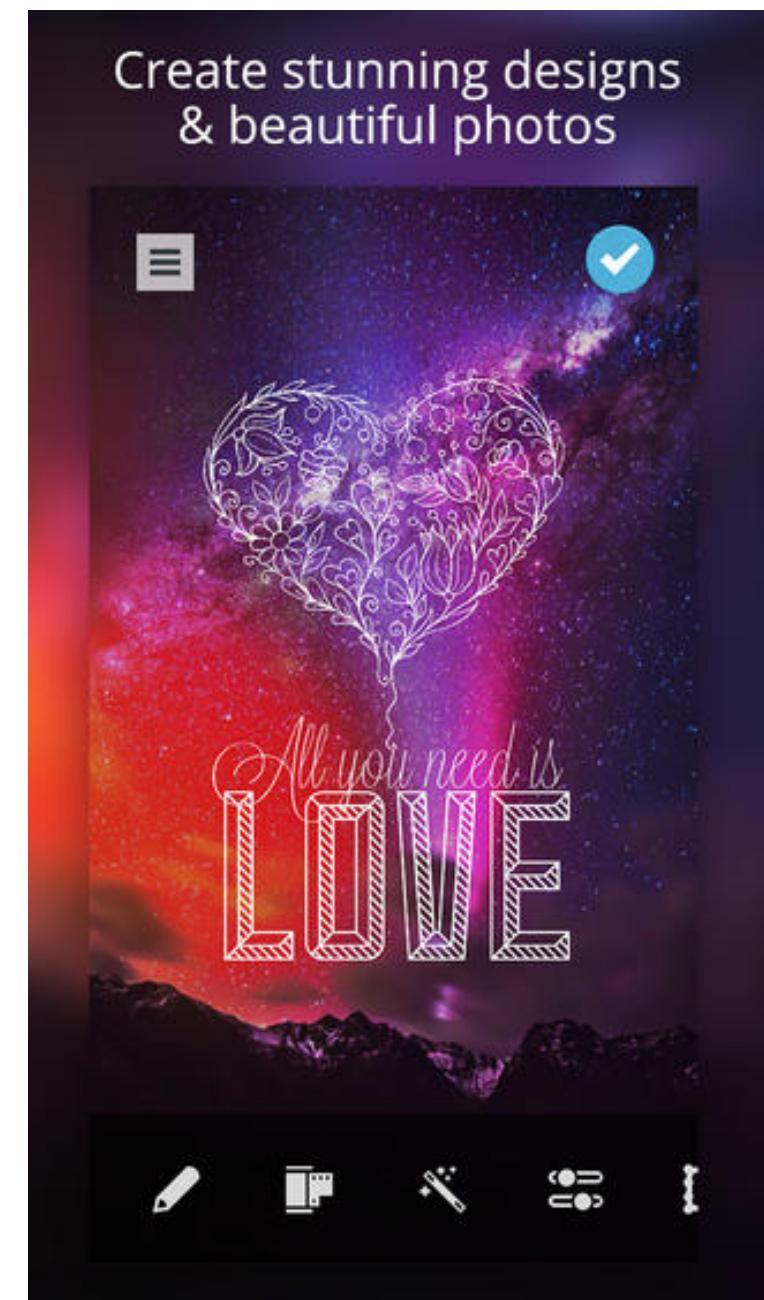
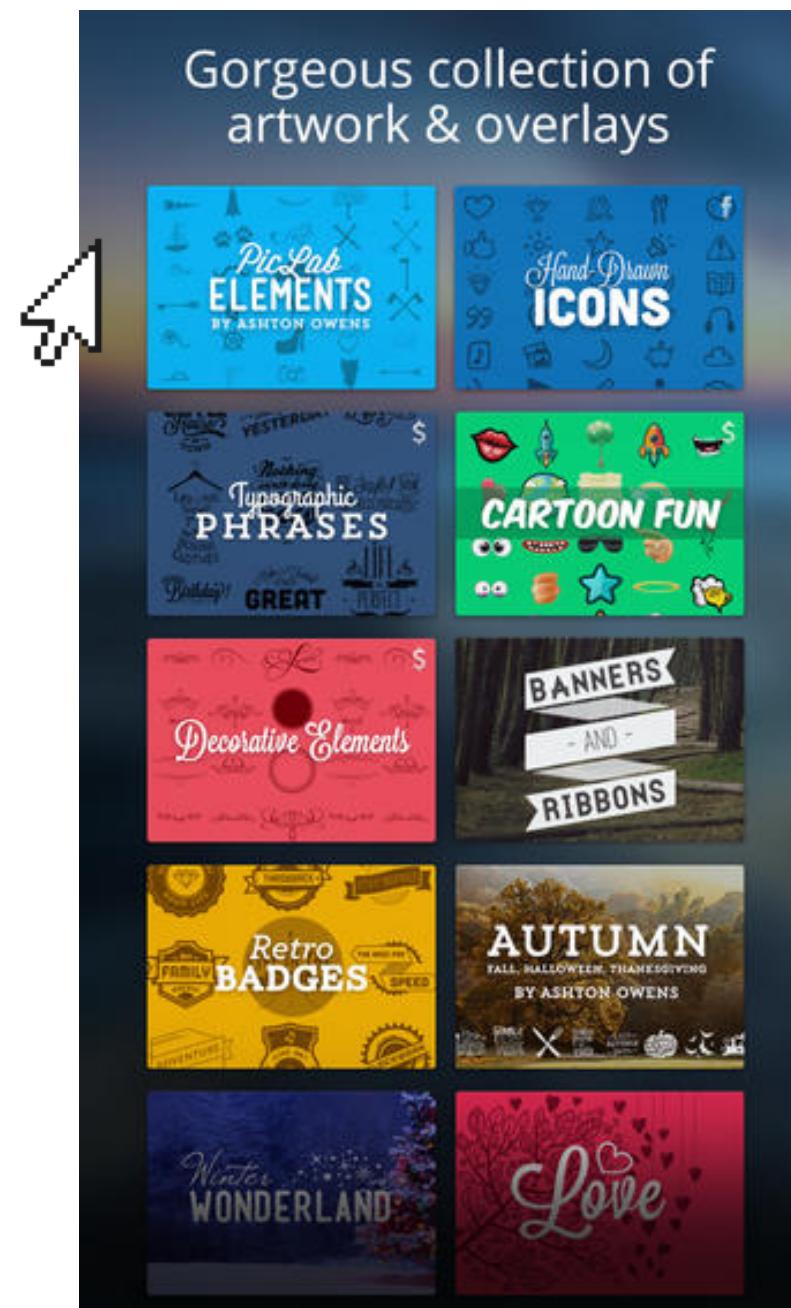


Вот несколько фотографий,
которые я сделал
с помощью VSCO:



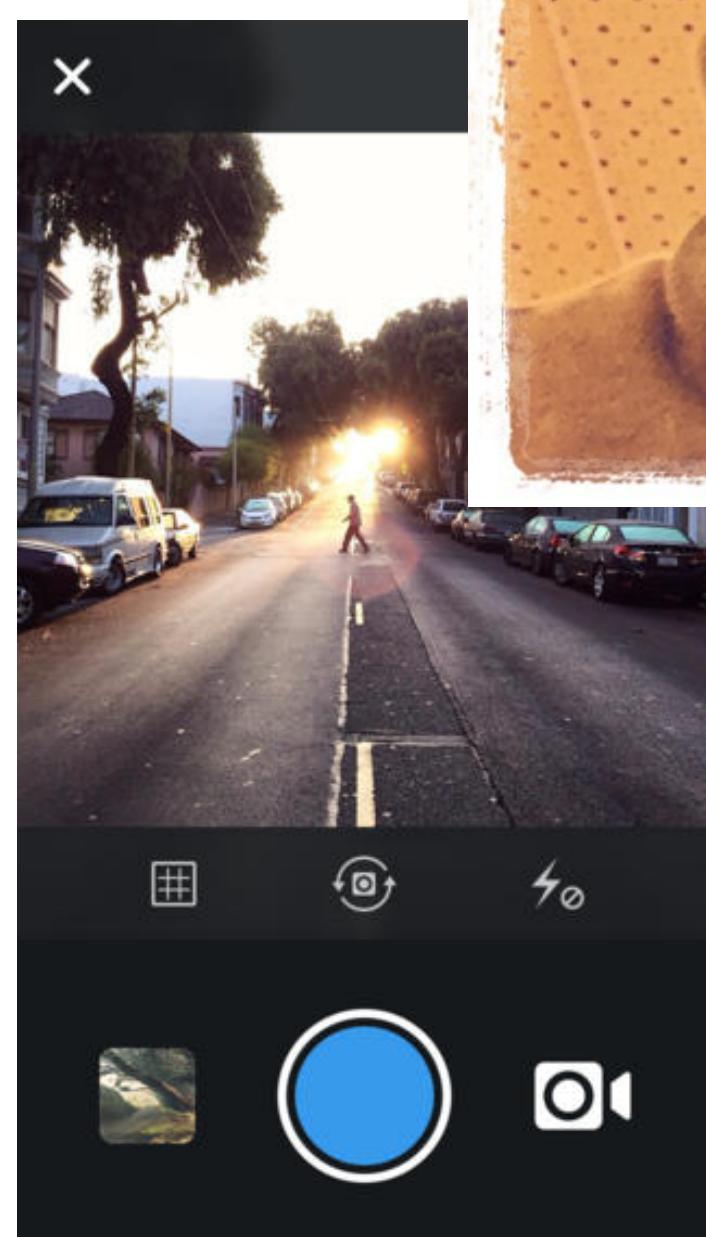
► PicLab HD

Это приложение позволяет легко и быстро добавлять текст к снимкам. Это удобно, когда я хочу сделать своим друзьям и близким какую-нибудь красивую открытку для праздника. Кроме большого набора шрифтов, есть и несколько фильтров, а также базовые настройки фото.



► Instagram

Подписан на несколько крутых айфонограферов, которые выкладывают свои снимки здесь.

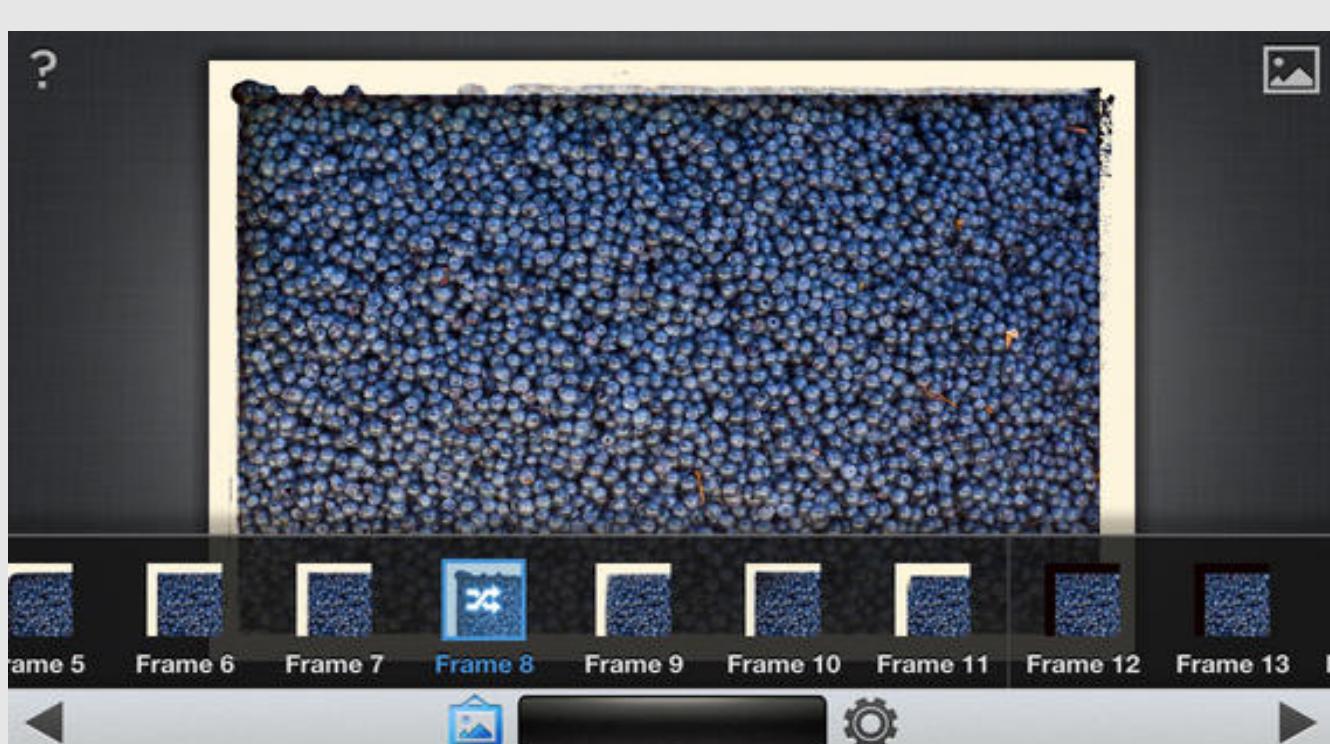
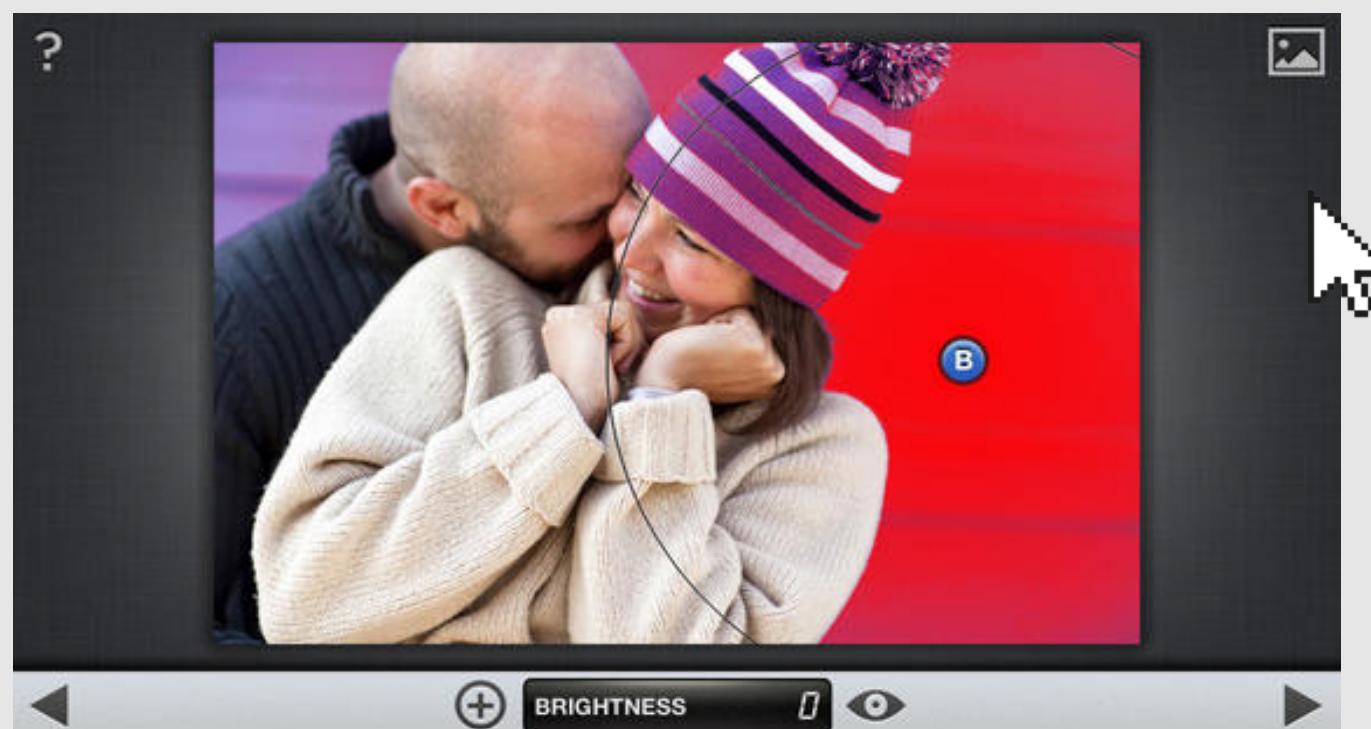
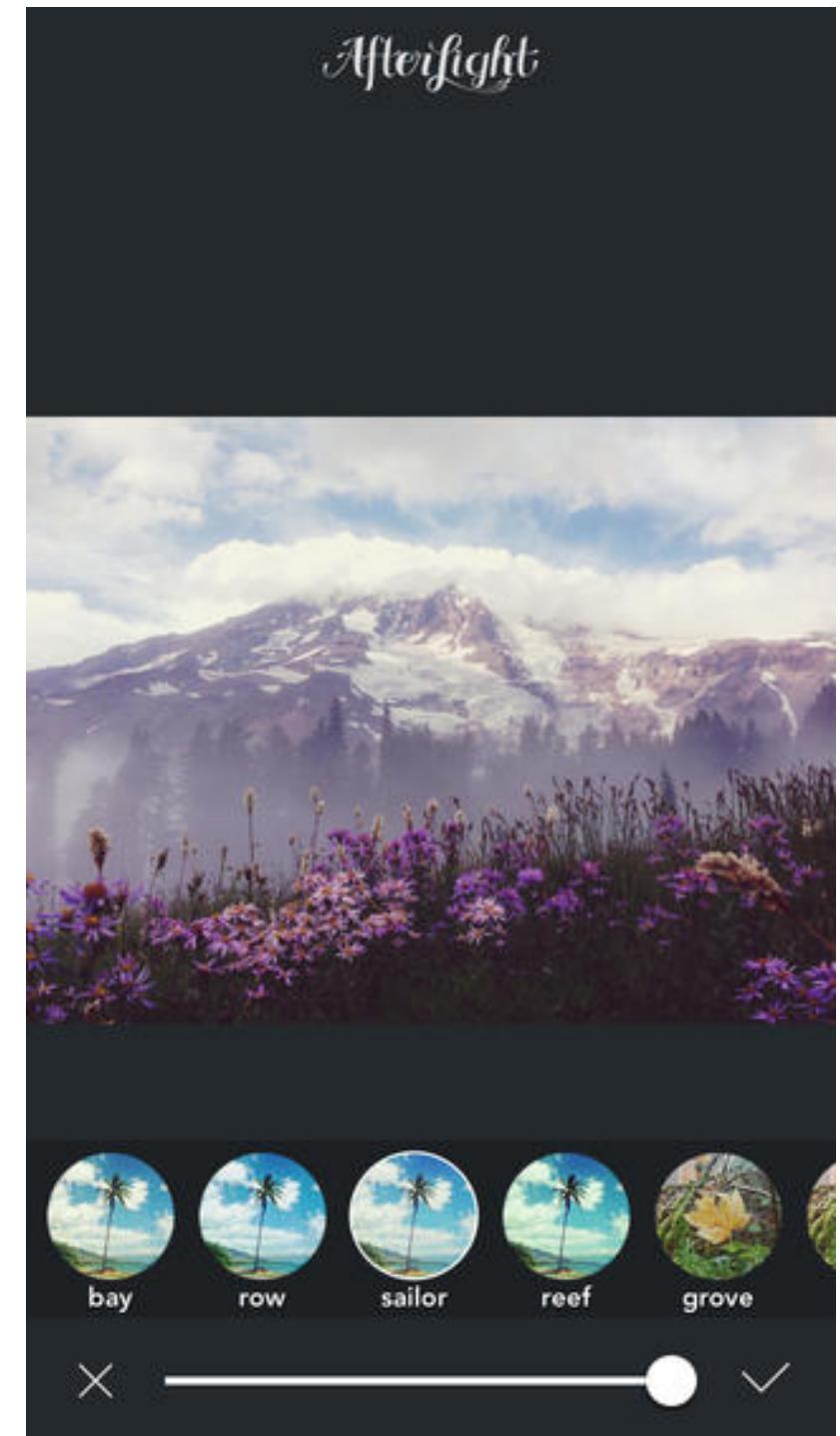
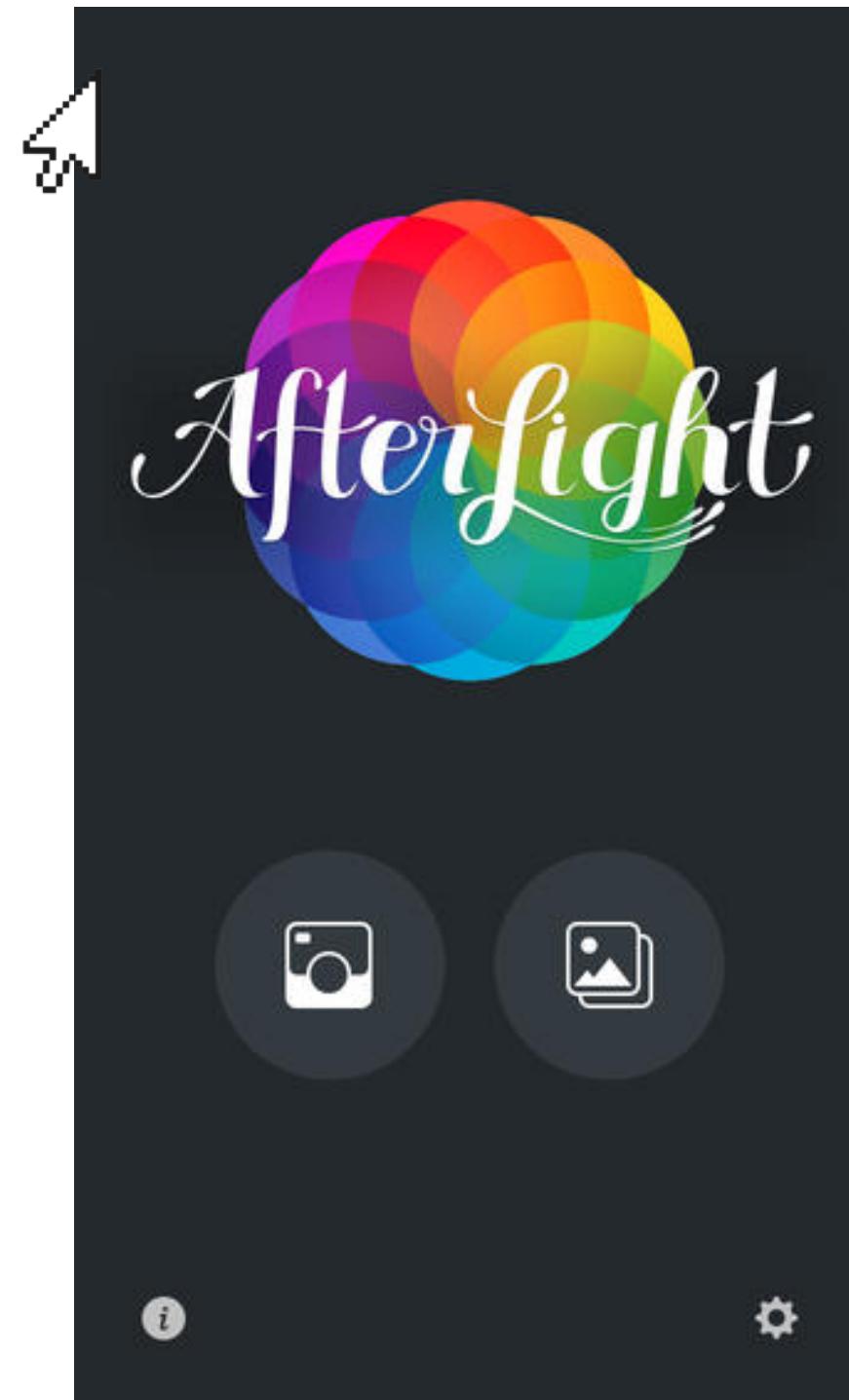


Не понимаю Instagram ради «КОТИКОВ» и сэлфи, но иногда могу и подурачиться там.



► Afterlight

Номер два в топе любимых фотоэппов. Очень удобный редактор с достаточным набором инструментов для редактирования, неплохими фильтрами, текстурами и рамками. Когда нужно просто обрезать снимок или повернуть его, пользуюсь Afterlight. Но он подойдет и для более серьезных задач.



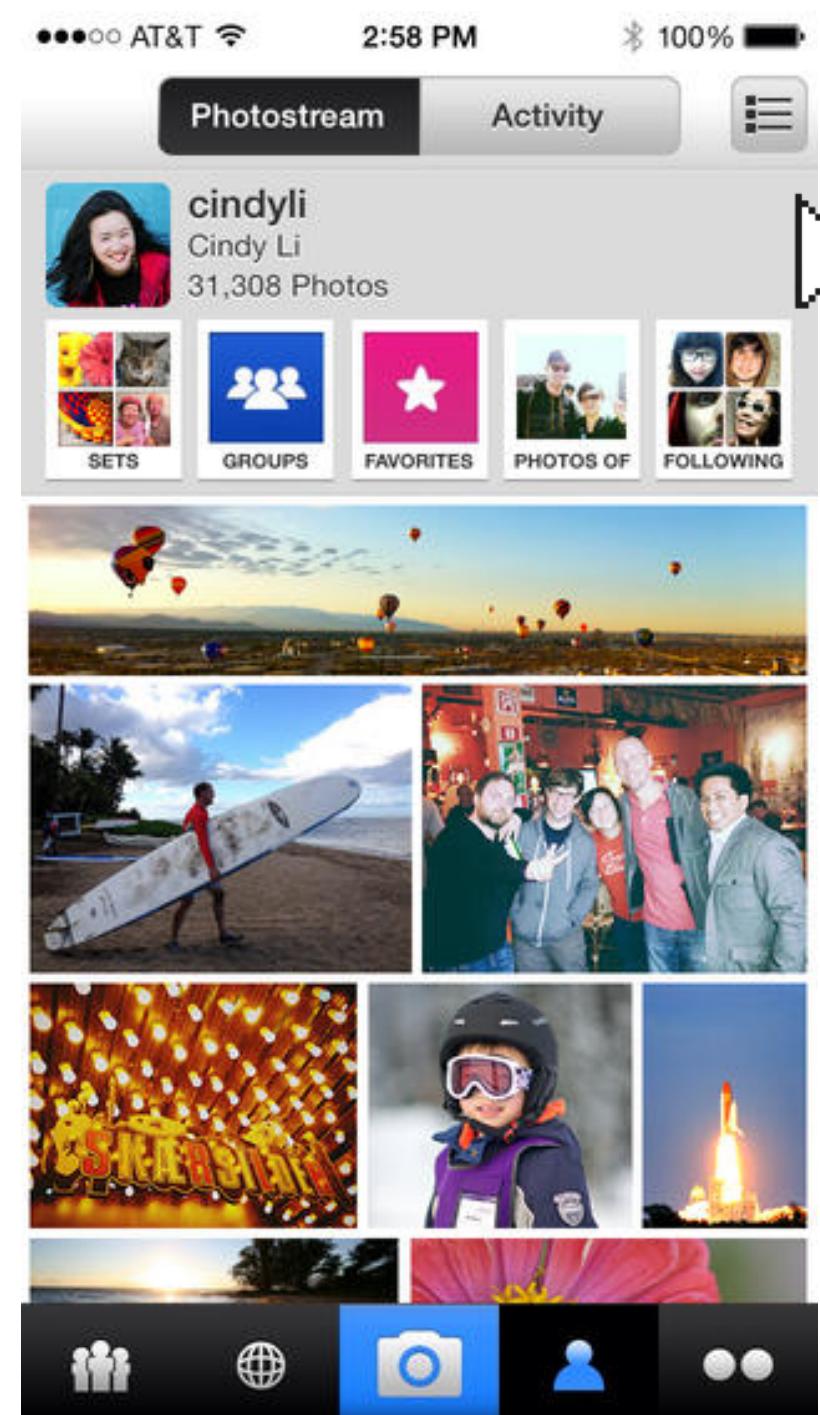
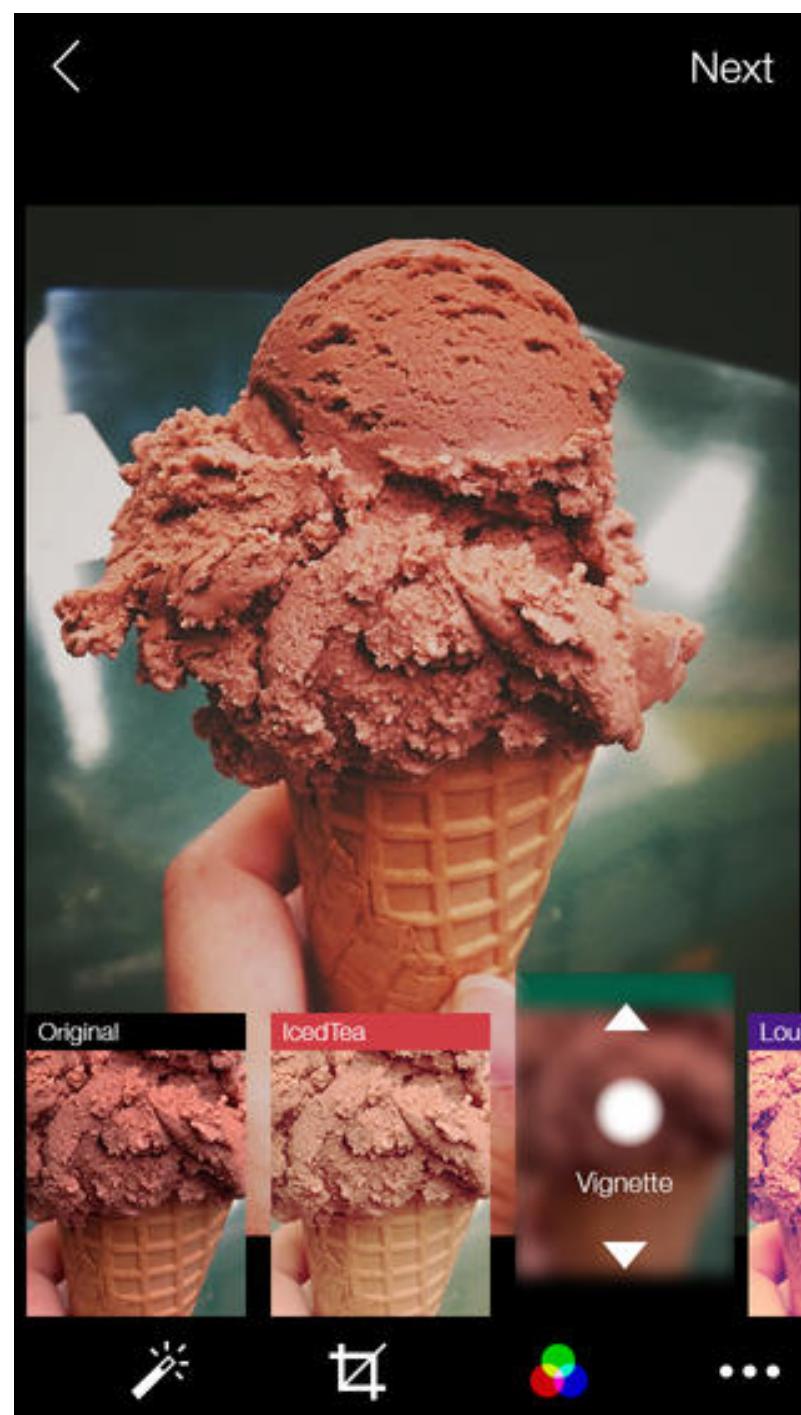
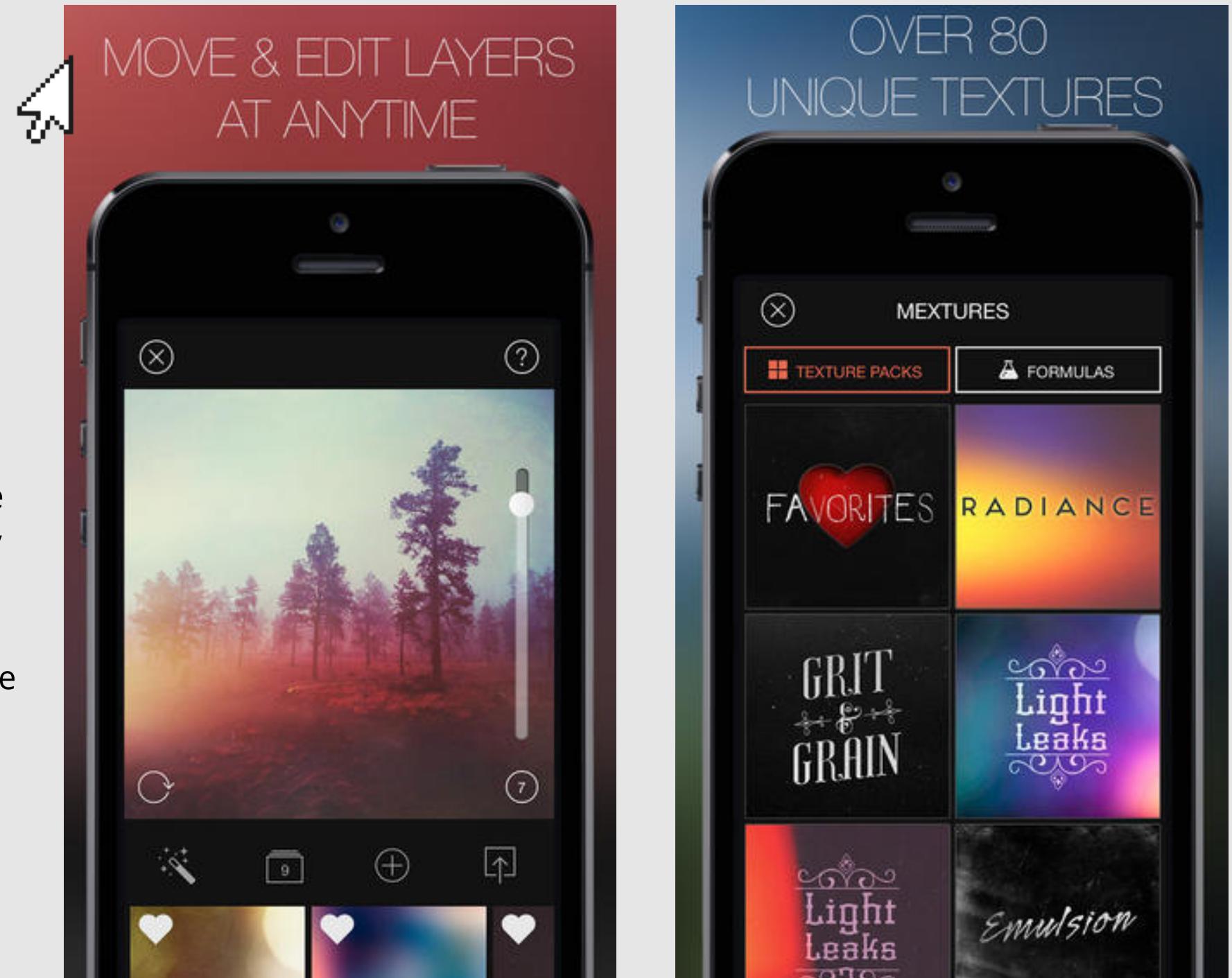
► Snapseed

Главная фишка приложения — возможность редактировать отдельную область снимка, остальной набор возможностей вполне стандартен. Однако, это не умаляет удобства программы — работать с ней приятно, большинству пользователей без запредельных задач она подойдет.



► Mextures

Настоящая фотолаборатория у вас в кармане. Можно «смешивать» текстуры, фильтры и эффекты и получать действительно классный «коктейль». Пространства для экспериментов тут более чем достаточно, поэтому могу рекомендовать это приложение всем, кто любит нестандартные снимки и обладает большим чувством любопытства.



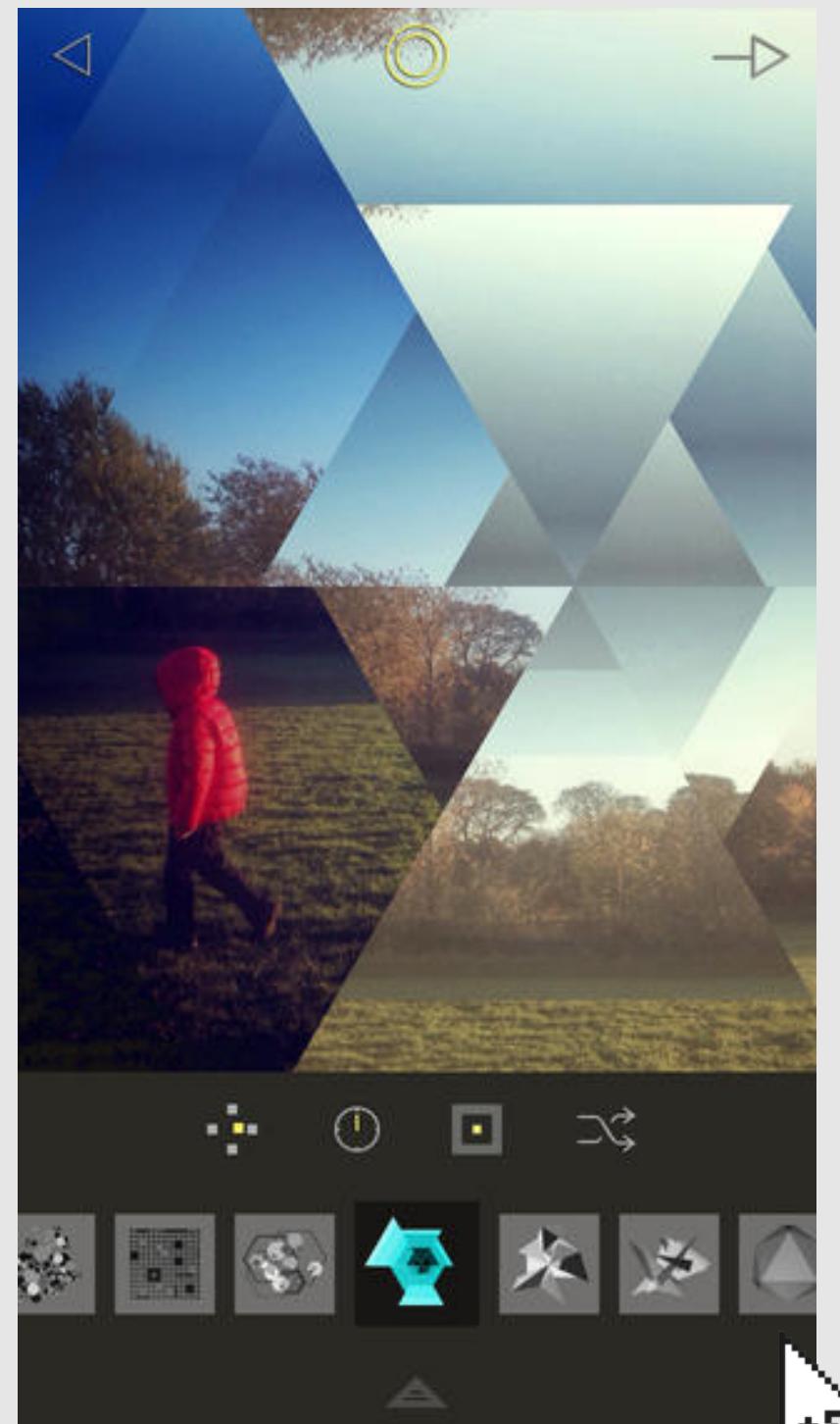
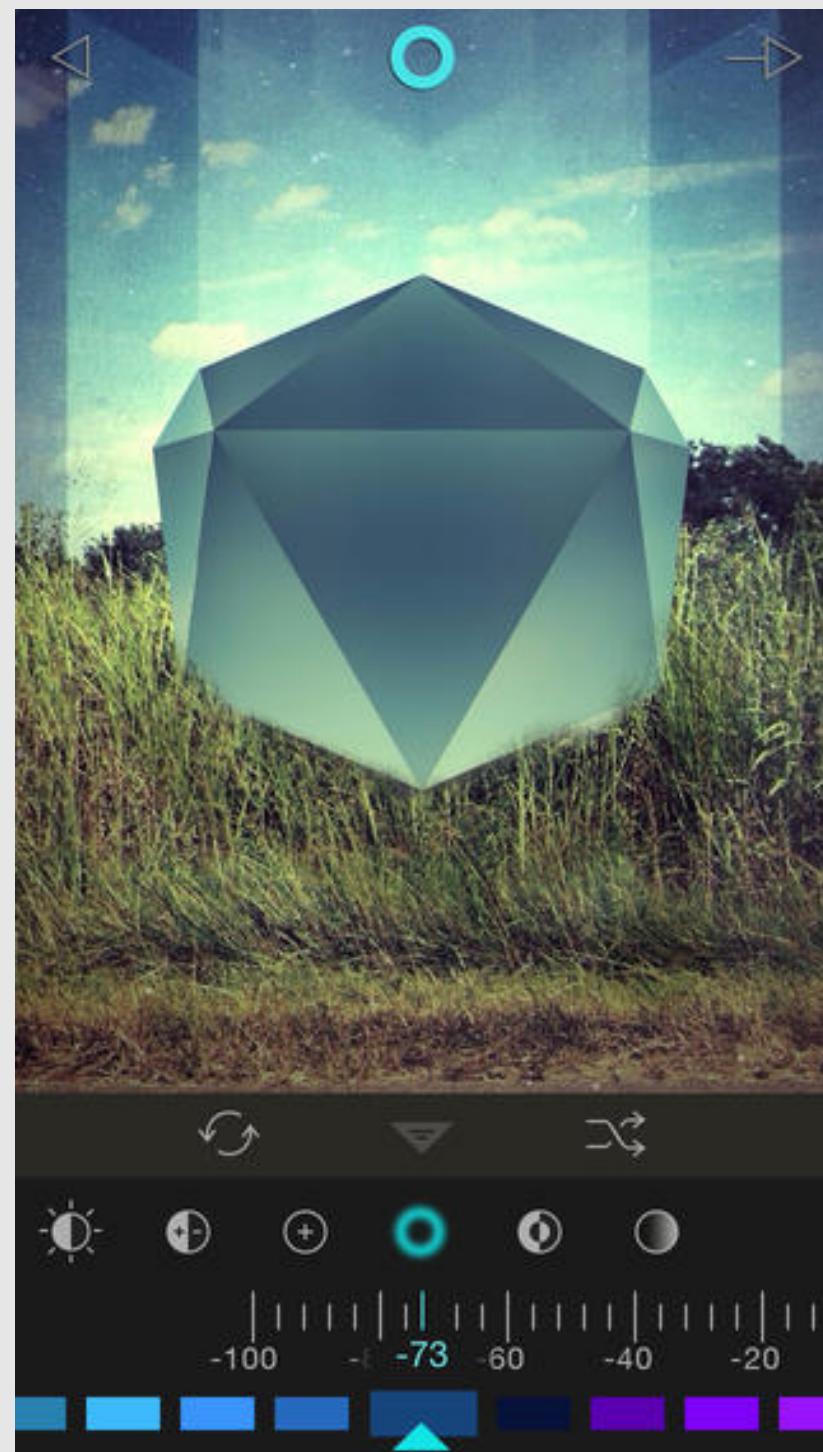
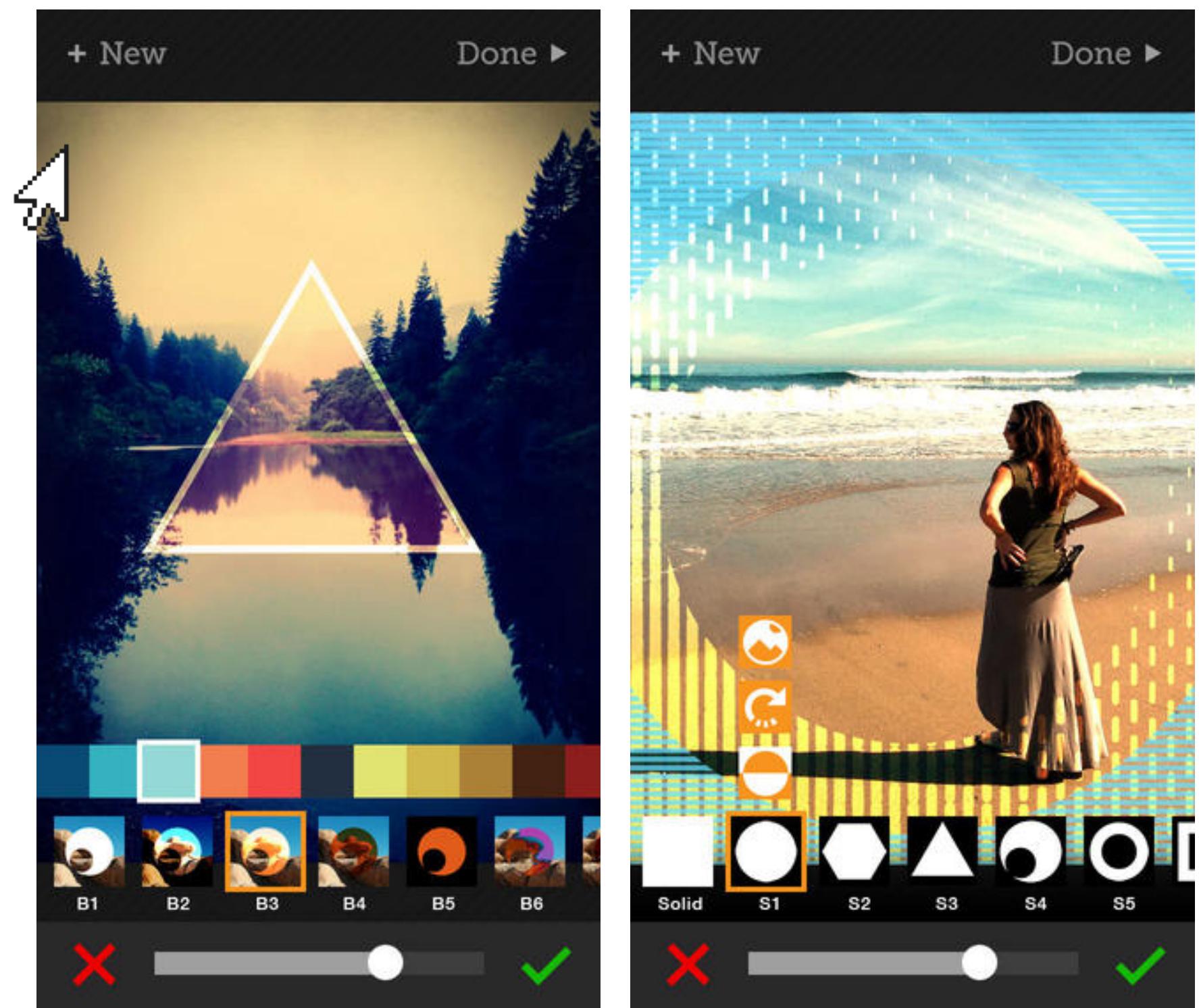
► Flickr

Просматриваю здесь любимых айфонограферов и лучшие сообщества. Последнее кардинальное обновление сделало приложение очень удобным, плюс ко всему здесь есть функция автозагрузки ваших снимков и Flickr для этих целей дает вам бесплатный 1 ТБ облачного хранилища.

► Tangent

Фишка приложения — возможность добавлять любые геометрические фигуры, что придает снимкам особенную изюминку.

Хороший набор фигур и настроек поможет реализоваться вашей фантазии.



► Fragment

То же, что и Tangent, только про «абстрактные формы». Еще один эффективный способ сделать фото интересным и запоминающимся. Есть много и тех, кто специализируется на «абстрактной» фотографии — им это приложение нужно устанавливать обязательно.



► Coowl

Это лучшее приложение для того, чтобы «смешать» несколько снимков в один. Получается такая ломография в вашем кармане. Есть несколько способов наложения и обработки, а результат всегда получается неожиданным. Мне нравится.





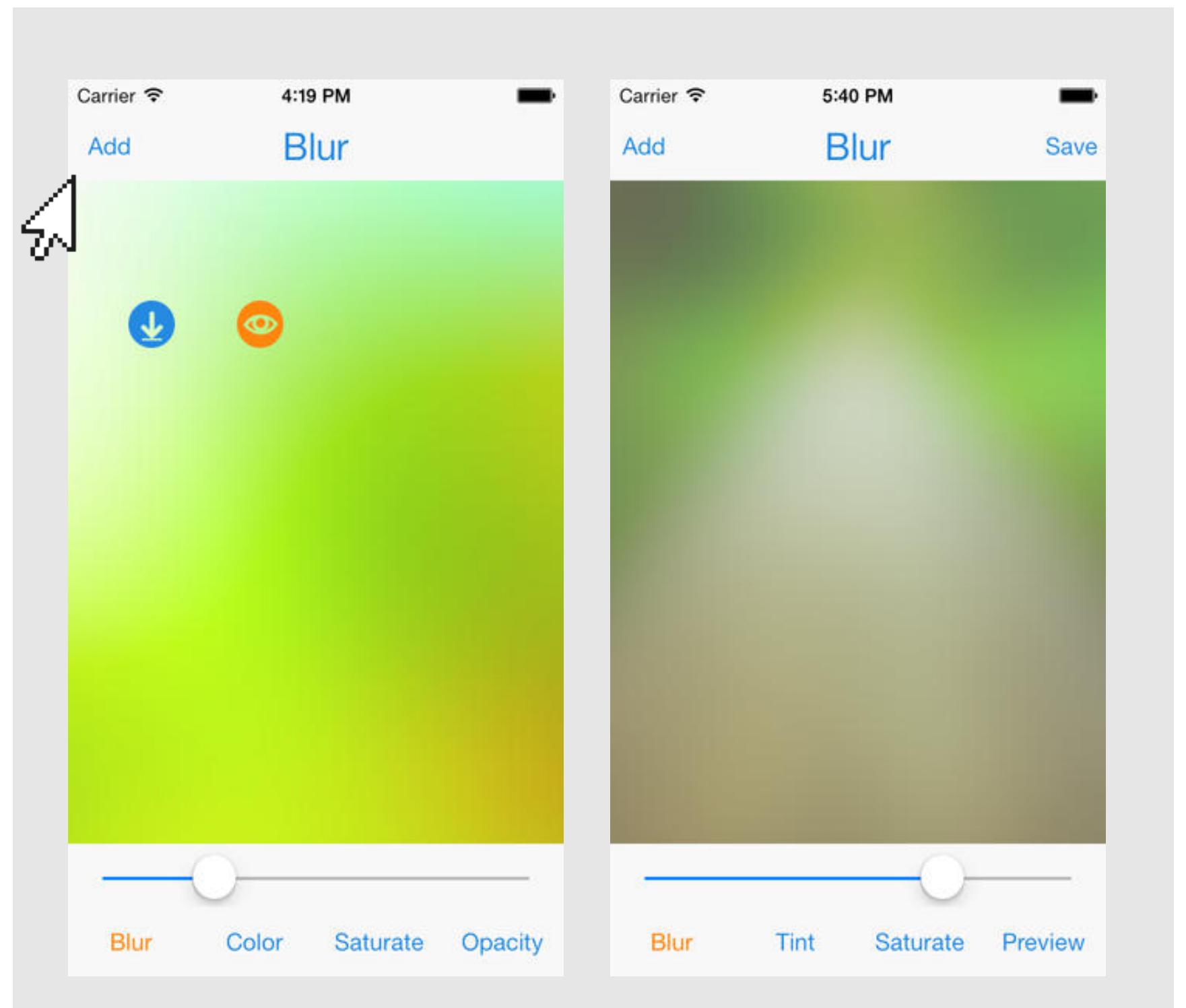
► Daptic PDQ

Если мне нужно
сделать коллаж, то
первое приложение,
которое мне приходит
на ум, это Daptic.
Есть много
шаблонов, которые
можно настраивать
по своему усмотрению,
а главное, что работать
в приложении
понятно и удобно.



► Blur

Скачал по акции
это приложение для
заблюривания снимков.
Получаются очень
симпатичные обои
для iOS 7, которые
хорошо смотрятся
на новой операционке.
Хороший вариант,
если вы хотите сами
делать обои для
рабочего стола.



► Phoster

Приложение для создания плакатов — есть множество темплейтов и шрифтов, может пригодиться для создания простых заглавных картинок и праздничных открыток.





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

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.