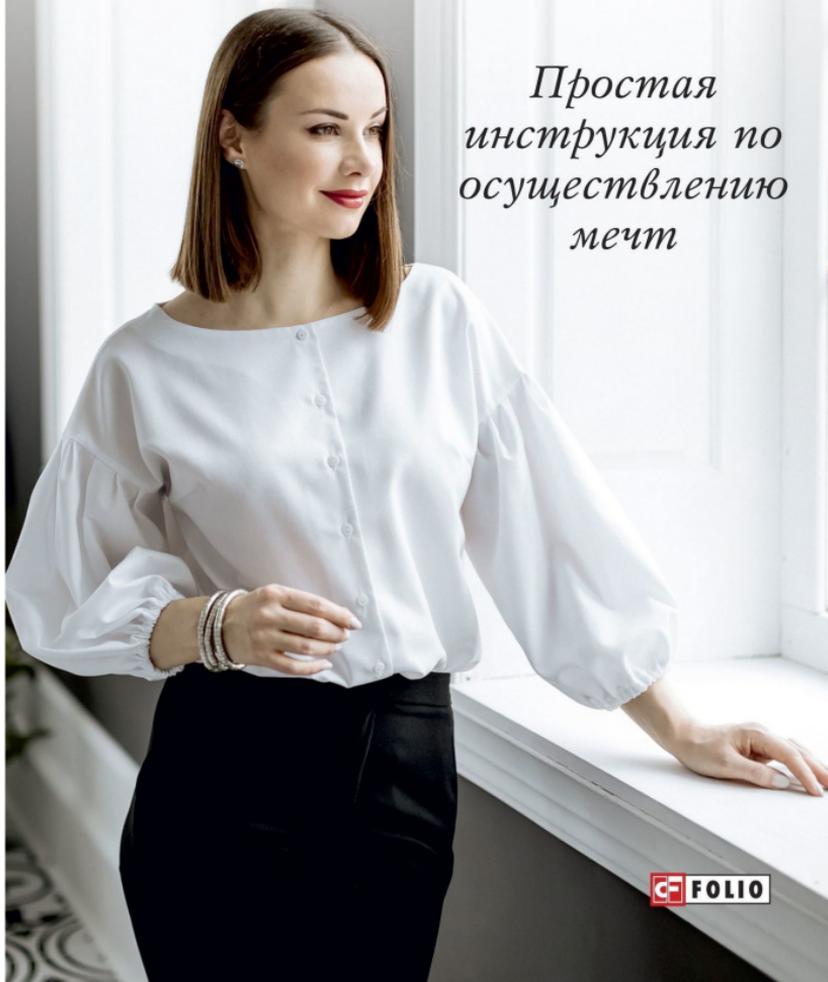


Валерия Тимофеева

ВСЕ ТЫ МОЖЕШЬ

*Простая
инструкция по
осуществлению
мечт*



Валерия Геннадьевна Тимофеева
Все ты можешь.
Простая инструкция по
осуществлению мечт
Серия «Современные технологии»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44776675

*Все ты можешь. Простая инструкция по осуществлению мечт /
Валерия Тимофеева; фото Е. Мамайсур; худож.-оформитель М. С.*

Мендор: Фолио; Харьков; 2019

ISBN 978-966-03-8721-8

Аннотация

Эта книга – не образец мотивационной литературы, хотя изрядную порцию вдохновения читатель получит в любом случае. Это правдивая история одной украинской девушки, которая не хотела плыть по течению – работать в скучном офисе, по вечерам заступать на смену в кухонный рай и раз в год летать на отдых в Египет. Хотя все предпосылки к этому были, как и у большинства наших современников. Здесь о том, как своими силами, без родительских вложений и богатых поклонников, взять и построить жизнь мечты. Путешествовать безлимитно, работать в удобное время и без привязки к офису, самостоятельно

формировать свое окружение и приносить пользу обществу. Без «воды» и долгих рефлексий, а с конкретными примерами, упражнениями, списком полезных ссылок и названий нужных книг. Просто взять и сделать.

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	9
Глава 1	9
Глава 2	16
Глава 3	19
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Валерия Геннадьевна
Тимофеева**

Все ты можешь.

**Простая инструкция по
осуществлению мечты**

© В. Тимофеева, 2019

© Е. Мамайсур, фото, 2019

© М. С. Мендор, художественное оформление, 2019

© Издательство «Фолио», марка серии, 2019

Посвящаю маме – моему самому лучшему другу

Предисловие

Точка невозврата

Душный июльский день. В квартире нет кондиционеров, только напольные вентиляторы. Это не помогает. Воздух плотный, горячий и густой. Наверное, в Италии так каждое лето. Мое первое итальянское лето. Окружает чирикание воробьев, запахи мандариновых деревьев и приглушенные разговоры на незнакомом языке. Тут хорошо. Хорошо так, что не замечаешь, как жизнь медленно проходит мимо. Хочется выбросить все будильники и просто уснуть. Если бы не жара...

Бросив Киев, не найдя там ответов на вопросы экзистенциального кризиса, я оказалась в Милане. Здесь все по-другому – спокойно и предсказуемо. Иному человеку стало бы за счастье. Я даже успокоилась и немного исцелилась. Радовалась дружелюбным смешным людям, с удовольствием уплетала божественные блюда (это самая лучшая кухня в мире, не спорьте), фотографировала в сердце каждый старинный особняк и церквушку. Потом пришла смертельная скука.

Это был просто этап. Увидела, изучила, насытилась и дальше захотелось действовать, внедрять! Но оказалось, что люди привыкли жить в неспешном темпе – все завтра, все

завтра, зачем бежать. Жара делала невозможным принятие сложных решений и замедляла умственную деятельность. Лениво листая ленту своего Инста, я увидела анонс конференции по онлайн-бизнесу в Киеве. Клик – куплен билет на событие, клик-клик – авиабилет домой уже во входящих на почте.

Июль 2015 года стал моей точкой невозврата.

До этого – эмоциональная дыра из-за открытых ран в череде сумасшедших по своей абсурдности и жестокости отношений, отсутствие постоянной работы и понимания своей роли в этом мире (по причине пункта первого), постоянное чувство тревоги и проблемы со сном, вялое существование на деньги родителей и темный тоннель без света в конце. Депрессия. Затяжная и опасная. Теперь мне хватает сил признать это.

После – десятки международных проектов, 63 посещенных страны за 3 года и полная географическая свобода, публичная деятельность в виде интервью, публикаций, участия в конференциях и проведения лекций. День ото дня крепнет жизненная миссия – работать честно, приносить пользу и зарабатывать деньги для достойной жизни себе и своим близким. Остаток жизни я планирую посвятить благотворительности. Но книга не об этом.

Как произошел прорыв такого потенциала? Что дало мне возможность вырасти? Произошла ли полезная встреча, я выиграла крупную сумму денег или начала пить чудодей-

ственные таблетки? – Ничего из перечисленного.

Я просто поняла, что ответственность за все мои беды и успехи лежит только на мне. Жизнь очень скоротечна, и мы не имеем права проводить свои часы в унынии и жалобах. Пока мы живы – все можно изменить. Каждый день особенный и дан нам не просто так. Когда я взяла полную ответственность за свою жизнь на себя – все вокруг поменялось удивительным образом. Мне пришлось спуститься почти к самому дну – чтобы сильно разозлиться и оттолкнуться. Теперь лечу с удвоенной скоростью. Такой путь сложный. Не нужно падать на дно, чтобы только тогда начинать выплывать наверх.

Для этого пишу книгу – чтобы рассказать, как бывает и как можно еще. Показать альтернативный вариант развития карьеры, отношений с людьми и жизненного пути в целом. Здесь не только о том, как выжить в мире, где быстрый успех стал культом. Как научиться себя слышать – отстроить личные принципы, окружить своими людьми и делать любимую работу. С рукой на пульсе, но без принесения себя в жертву трендам. И если хоть один человек после прочтения перестанет задаваться саморазрушительным «Почему я так мало достиг в своем возрасте?» – буду считать, что моя миссия выполнена.

Настраивайтесь на полезную информацию. Вдохновляйтесь и действуйте. Никто никогда ничего не сделает вместо вас. Ваша жизнь – ваши правила. Творите!

Часть 1

Начало

Глава 1

Ищем виноватых. На что ушли важные годы?

Я родилась с удивительной способностью – по умолчанию откладывать решения, действия и прочие важные вещи на потом. Детство я проживала понарошку, как будто все меня окружало ненастоящее. Временными казались школа, дом, люди. По сути, так оно и есть, но тогдашнее состояние можно описать «не находиться в настоящем моменте». Мечтать здорово, однако забывать проживать реальную жизнь немного опасно. Так оно и произошло. Вот закончу школу, а там уж. Школу закончила, и оказалось, что дальше никто не ждет. Чудеса не происходили, и успех не падал на голову. Ранее именно школа была ограничивающе-обязывающим фактором – никуда не деться, нужно каждый день ходить, и все тут.

Ремарка: по прошествии лет я осознала, что стандартная модель школа-институт-работа для того создана, чтобы человек особенно не успевал задумываться о смысле жизни

и правильности своего пути. Все уже стандартизировано и продумано наперед.

После школы я очутилась в огромном океане реальной жизни – нет обязательств, нужны уже конкретные действия. Но я, невзирая на золотую медаль, намеренно поступила в университет на заочное отделение. Не было четкого понимания, какую именно специальность осваивать, что не криминально для 17 лет. В этом есть большое отличие постсоветской системы образования от западной – у нас сразу нужно поступать на конкретный факультет и обучаться определенной специальности. Ох, как я по-доброму завидую и восхищаюсь людьми, которые с детства знают, кем будут, когда вырастут!

У меня такой суперспособности не обнаружилось. Взамен я получила щедрую порцию любознательности и открытости к новому. Таким образом, успела кроме аттестата об окончании средней образовательной школы получить также диплом из музыкальной школы, где обучалась игре на скрипке. Инструменталистом я себя не видела, а вот петь любила очень. Впоследствии диплом музыкальной школы открыл мне двери в музыкальное училище. Я поступила на отделение академического вокала. Эти 4 года я могу назвать той настоящей студенческой жизнью – полной радости и слез, приключений, смешных и грустных историй, настоящей дружбы. Обучение творческим специальностям отличается от других профессий. Здесь с первого курса студенты с 9 утра до 9 ве-

вчера находятся в учебном заведении – после утренних пар нужно репетировать, играть, петь, ставить спектакли. Все время мы проводили вместе с сокурсниками – настоящая семья. Объединял нас лучший лекарь и терапевт – музыка. Не страшно по 10 часов в день отдавать учебе, ведь время проходит в творческом процессе, и на выходе рождается новое творение. Музыканты, как и танцоры, актеры, художники, – это люди, одержимые своей профессией. Отдают себя полностью и без остатка.

Благодаря такому графику я укрепила свои навыки усидчивости, прокачала трудолюбие, начала реализовываться. Я чувствовала себя причастной. Мысли о вселенской несправедливости уходили на задний план. Я получала удовольствие от своей работы. Пару раз в год я посещала сессии в университете – отработывала «корочку» о высшем образовании, а все остальное доступное время упивалась изучением музыки. В то время мои одноклассники поступали на трендовые экономические и юридические специальности, что во мне не отзывалось. Я ни разу не пожалела о своем выборе.

По типу личности я – Защитник (ISFJ-A). Индивидуалист, скромный, очень надежный. Однако достаточно тяжело воспринимающий перемены и принимающий все на свой счет. Вот почему в нежном возрасте я скорее сторонилась, нежели принимала активное участие. В начале периода сознательности характер стабилизировался, я услышала себя и начала действовать, согласно желаниям. Я со-

ветую неустанно изучать и слушать себя. Можно попробовать тест – <https://www.16personalities.com/ru>. Он удивительно точный. Чем раньше вы поймете модели своих реакций и поведения, обозначите сильные и слабые стороны, тем легче сможете скорректировать путь дальнейшего развития.

Если в учебе я сумела сделать правильный выбор, и не пришлось терпеть лишнего, то такая участь не минула меня в отношениях. Крепкие семейные ценности, полученные от родителей, разбились о скользкий гранит реальности. Вернее, чистая детская наивность сыграла со мной весьма плохую шутку. Без сожаления, а просто констатируя факт, могу сказать, что «важные годы» – целых 6 лет я прожила в тревожно-метающемся состоянии – строила отношения. Больше дров наломала, чем построила. И не сказать, что люди были не те или я не та. Хотя полярные мысли посещали много раз. С улыбкой сейчас вспоминаю состояния ожидания смс, обдумывания правильности сказанных мною слов, смутные мысли о неясном будущем. Моя жизнь целиком и полностью зависела от них – тех людей, которые в разные моменты были рядом. Это не прекрасная влюбленность с бабочками в животе и приятным предвкушением. Это жертвенность козочки, которую ведут на костер. А вдруг не позвонит?!

Что ж, эта книга не мемуары, и сдабривать дальнейшими подробностями я не буду. Хотя знаю, множество девушек узнают себя в таких ситуациях. В вышеописанном состоянии

и речи не идет о развитии – ни профессиональном, ни духовном, ни физическом. Хотя нет. От постоянного стресса вес теряешь фантастически. Вывод таков – хорошо бы вводить специальные предметы о тонкостях взаимоотношений между полами еще в школьную программу. Сколько судеб и жизней можно было бы сохранить.

Что важно в такой ситуации и применимо ко всем событиям жизни – не искать виноватых. Ни система, ни родители, ни время – никто и ничто не может быть абсолютным виновником ваших бед.

Что послужило катализатором резких перемен в моей жизни? – Не знаю. Время пришло, наверное. Или перелилась чаша терпения и родился опыт. В какой-то момент я абсолютно четко и ясно осознала, что только я сама несу полную ответственность за свою жизнь, все, что в ней происходит, и людей, которые ее наполняют. Приняла такое осознание с полным спокойствием. Пришло время. Мне радостно, что я стала жить осознанно.

Ловите звоночки. Если мыслите терминами «ну, если бы у меня было другое образование», «а родился я не в этой стране», «эх, будь я помоложе/красивее/умнее/нужное подставить» – это путь в никуда. Это не конструктивные мысли. Так невозможно наметить путь для развития и решения проблемы. Это только замыкает круг. Если вам нравится страдать, жалеть себя и питаться помощью других – закрывайте эту книгу. То, что будет написано далее, не понравится. Не

отзовется.

Я очень хорошо помню момент, когда слушала речь спикера на одной из модных бизнес-конференций (пометка – дело происходило на этапе моих первых шагов осознанности), и был задан вопрос-напутствие: «Представьте себе ваш идеальный дом. Каким бы он был?» А я не могла представить. Никогда об этом не думала. Я большую часть своей жизни провела не мечтая. Нет. Я не умела мечтать. И в тот момент было крайне трудно себе представить, как бы я хотела жить. Такая обыкновенная и даже обязательная вещь – свой дом, жилище. Неспособность мечтать – вот что еще очень сильно нас отдаляет от свершения целей. Непонятно к чему и зачем стремиться. Обстоятельства и причины у всех разные. Да, так сложилось. Но нужно оставить это в прошлом и двигаться вперед.

Когда я поняла, что мне никто ничего не должен и что все в моих руках, жить стало сразу веселее и намного проще. Я постепенно удаляла токсичных людей – это самый времязатратный процесс. Мне понадобились годы. Чтобы распознать и научиться понимать, что если мне с человеком некомфортно, даже при его общественных регалиях и признании, это не мой человек, и нужно расставаться без сожаления. Самое крутое, это принять и осознать – методика «пускай остается, у него/нее такие связи, вдруг пригодится» не работает. Это не та сила нетворкинга, о которой так много говорят в последнее время. Такие тягостные отношения

и вовсе нельзя назвать нетворкингом. В общем, полетели головы. Дальше я начала разбираться с карьерой, заветными мечтами, глобальной миссией своей жизни. Собственно, об этом шаг за шагом в следующих главах этой книги.

Глава 2

Рывок. Вперед шаг за шагом

Еще в школе меня приводила в ужас мысль о том, что каждое утро я должна ровно к 8.30 быть на занятиях. Пугали даже не столь ранние часы, сколько наличие жесткого графика. «Я не могу быть одинаково продуктивна 5 дней в неделю с 9 до 18.00», – сказала я себе по окончании обучения и мысленно начала искать пути к отступлению. Друзья, которые работали программистами на фрилансе, посоветовали попробовать свои силы на онлайн бирже труда oDesk (нынешняя Upwork). Школа меня выпустила с твердым B1 по английскому (средний уровень) – этого хватает для старта работы на англоязычной платформе.

Будучи студенткой, я не обладала специальными профессиональными навыками, но мне было интересно, и я брала разные проекты, например: поиск с дальнейшим структурированием информации на различные темы в интернете (web-research), наполнение сайтов информацией (data entry), сортировка корреспонденции (email handling).

С развитием навыков и ростом репутации на платформе я начала получать долгосрочные проекты – я работала виртуальным ассистентом у нескольких клиентов. Вы спросите, что входит в обязанности такого сотрудника? Вот пару примеров:

- поиск информации в интернете
- назначение встреч, планирование дня
- обработка почты
- бронирование билетов

Каждому клиенту в среднем я посвящала около 10 часов в неделю. Работая за умеренные \$15, получала неплохой доход. При этом у меня всегда был свободный график и отсутствовала привязка к конкретной локации. По ходу работы я постепенно усовершенствовала свой английский (совет для тех, кто борется с обучением иностранному языку – окунайтесь в среду) и параллельно развивалась в других направлениях. Нередко клиенты сами предлагали и оплачивали тот или иной курс. В результате мне начали доверять более серьезные функции – ставить задания другим специалистам из команды и координировать их действия. Так во мне начал зарождаться управляющий проектами. Важно быть проактивным – самостоятельно изучать новое и повышать навыки, проявлять инициативу, вносить предложения, просить новые задания. Большинство клиентов поощряют это и активно продвигают вас в работе.

Я окончила университет по специальности «Переводчик научно-технической литературы», но никогда не работала по профессии. Именно переводить казалось невыносимо скучным. Но это сыграло ключевую роль, когда на меня вышли представители из главного офиса Urwork в Калифорнии, которые подыскивали переводчиков для совместной програм-

мы с Google по локализации (локализация – это перевод и культурная адаптация продукта к особенностям определенной страны).

Этот факт и последующие ключевые этапы – живой пример теории о соединении точек из знаменитой лекции Стива Джобса перед выпускниками Стенфорда. Невозможно предугадать, как на практике мы используем те или иные знания, полученные в жизни.

Проект закончился через год, и практически в то же время меня пригласили руководить командой из 70 переводчиков-фрилансеров в WebInterpret (компанию, которая предоставляет решения для торговцев на Amazon и eBay). Спустя несколько лет я перешла к лидерам на рынке – SpeakLike, где работаю на данный момент. Я руковожу полным циклом переводов и координирую команду из 300 удаленных сотрудников. Параллельно беру небольшие проекты из других сфер (маркетинг, туризм, недвижимость), чтобы развиваться всесторонне.

Во всех вышеперечисленных компаниях я работала удаленно. Штаб-квартира SpeakLike находится в Нью-Йорке, но вся наша команда распределенная. Работать без физической привязки к офису – это мой осознанный выбор. Я всегда мечтала увидеть весь мир, вести пару проектов одновременно и иметь достаточно времени для обучения. Мой нынешний стиль жизни позволяет это. Как все это получилось? Детальнее в следующей главе.

Глава 3

Как отделять важное от второстепенного

Если у человека есть очень сильное желание, мечта, потребность – это значит, что есть необходимый ресурс для достижения. Обратите внимание, я говорю про такой эфемерный фактор как «ресурс», а не про конкретные материальные вещи. Другими словами, если сильно хочется – точно есть силы, чтобы сделать это. Если не получается вопреки желанию, это матушка-лень или страх. Оба опасны. Лень расслабляет, страх парализует.

Моя цель – увидеть мир, развиваться в профессии, учиться. При этом я не хочу ждать отпуска для путешествий или брать год для получения степени в университете. Для меня выход и решение – работать удаленно.

Нас окружает океан информации и возможностей. Впервые за все время существования человечества у нас есть такой огромный выбор. Интернет сыграл в этом не последнюю роль. Мы живем в эпоху, когда количество предлагаемых вариантов превышает нашу возможность обрабатывать такую информацию. Это усталость от принятия решений. Слишком большое количество опций – что приготовить сегодня на ужин, где купить брюки, куда поехать летом в отпуск. Наш

мозг не справляется, устает. Прибавим давление общества – постоянный призыв к действию, вездесущая установка «ты можешь все, что захочешь». В итоге:

Что – ВСЕ

Когда – СЕЙЧАС

Почему – МОДНО

Это точка, в которой максимален стресс. Человек быстро выгорает, оказываясь в таком положении. Знакомо? Чтобы перейти в ресурсное состояние, где отдача от ваших действий максимальная, потребуется 3 этапа: научиться определять ненужное, уметь избавляться от него и действовать.

Чтобы понять – а что мне не подходит? – нужно уметь оценивать и анализировать. Ниже я приведу конкретные примеры, которые в этом помогают.

Читайте классику – идеи, которые прошли сквозь столетия, несут в себе истину. Ведь классикой в литературе мы называем те произведения, которые дошли до наших дней и до сих пор узнаваемы и публикуются.

Всегда достаточно высыпайтесь – не совершайте насилие над своим главным инструментом. Не так опасна физическая усталость, как эмоциональная. Во сне отдыхает наш мозг. Нужно давать себе возможность высыпаться. Жить по графику в дисциплине – да, но иногда обстоятельства складываются так, что не выходит лечь до полуночи (что полезно) и 7–8 часов не получается спать. В таком случае на следующий день дайте себе возможность спать столько, сколько

надо. А как же работа? – резонный вопрос. Дальше в этой книге я много расскажу о моем видении продуктивности и организации труда. Я не верю в работу от звонка до звонка по четкому всегда одинаковому графику. Для себя я выбрала вариант работы удаленно. Мне не нужно каждый день вставать в одно и то же время и сквозь пробки добираться до офиса. Моя эффективность в компании измеряется конкретным осязаемым результатом, а не количеством просиженных часов в офисе. Надо выспаться – я высыпаюсь, иногда работаю по выходным, иногда могу устроить сама себе выходной в будний день, иногда работаю около полуночи. Мне в удовольствие такая работа, потому что я не скована чужими правилами и рамками. Чем меньше контроля – тем выше лояльность у сотрудников. Важно: здесь я говорю о специалистах, которые хорошо знают свое дело, и об осознанных личностях, которые имеют конкретные жизненные цели и миссию. Как достичь осознанности – разберемся. Целая книга для этого.

Дальше, играйте в игры или занимайтесь занятиями, направленными на развитие мелкой моторики, – когда руки заняты, мозг в фоновом режиме решает важные проблемы. Есть проблема и уже который день безуспешно бьетесь над решением? Сходите в квест-комнату, начните собирать пазл, займитесь каллиграфией, возьмите уроки танцев, запишитесь на курсы китайского – пока ваш мозг будет усиленно решать текущую занятную задачу, проблема «на фоне» маги-

ческим образом будет обрастать потенциальными решениями.

Утром записывайте мысли на бумагу, не оценивая их. Размер текста не имеет значения. Просто выливайте на бумагу все, что находится внутри. Перечитайте записи через 3 месяца и поймете, что на самом деле вас волнует. Эта методика не нова. Ее называют «утренние страницы». Это не дневник в классическом понимании. Скорее техника выписывания всего, что накопилось, залежалось. В конце этой части у вас будет упражнение – тренироваться писать такой мини-дневник.

Не бойтесь оставаться в тишине, устраивайте диджитал-детокс. Тишина может показаться пугающей – приходят мысли о смысле жизни, правильности совершенных поступков, сожаления. Также тишина исцеляет, сквозь хаос пробивается важное для вас. Придирайтесь: если не очевидно, что «да», значит, очевидно, что «нет». Не нужно бояться выбросить чересчур много. Вы выбросите ровно то, что вам не нужно. Речь идет не только о вещах, но и об отношениях, работе, эмоциях. От по-настоящему нужного невозможно избавиться. Оно все равно останется в вашей жизни.

Я очень рекомендую психотерапию. Посещать специалиста, иными словами. К сожалению, в нашем пространстве психолог/психотерапевт все еще ассоциируется с врачом и бытует мнение, что туда ходят те, у кого «проблемы с головой». Исправляем ситуацию. Психотерапевт – это не врач, он

не имеет медицинского образования и не имеет права выписывать таблетки или проводить какие-либо физические манипуляции. Более того, психотерапевт не имеет права советовать – сделать так-то, сказать то-то и т. д. Задача этого специалиста – через проговаривание ваших проблем вывести вас же на решение. Почему каждому стоит посещать психотерапевта? Нет абсолютно психически здоровых людей. У каждого из нас есть различные психотравмы. Если признать этот факт и работать, наше общество преобразится. Я называю психотерапию «спортзал для души». Если мы заботимся о здоровье нашего тела и постоянно тренируем мышцы, почему не делаем того же для своего душевного состояния? Каждый день с нами происходит ряд событий, мы вступаем в коммуникацию с другими людьми и не всегда это приносит только приятные эмоции. Терапия – это про то, как распознавать, что именно и почему нас злит, печалит, вызывает тоску; как сделать так, чтобы испытывать поменьше негативных эмоций, не волноваться, не впадать в панику. В целом – как быть здоровее!

Медитация. Об этом не говорит только ленивый. Куда не посмотри – все вокруг медитируют. Признаюсь, такая всеобщая, даже навязчивая, популярность меня очень отталкивала. Пару раз попробовала – сложно сконцентрироваться, никакого удовольствия, слишком статично – забросила. Пришло время. Давайте сначала расскажу небольшую историю, которую я услышала во время одной из сессий. Она здорово

проиллюстрирует настоящую пользу медитации:

В одной деревне жил фермер, у него была лошадь. Однажды лошадь сбежала.

«*Ох, горе-то какое!*» – сокрушался сосед.

«*Возможно*», – ответил фермер.

На следующий день лошадь вернулась и привела с собой еще трех диких лошадей.

«*Ах, какая удача!*» – поздравлял сосед.

«*Возможно*», – отвечал фермер.

Сын фермера пытался оседлать одну из диких лошадей, она сбросила его, и тот повредил ногу. На всю жизнь он остался хромым.

«*Горе какое!*» – опять соболезновал сосед.

«*Возможно*», – отвечал фермер.

Армия проходила деревней и мобилизовала всех мужчин, чтобы участвовать в военных действиях. Сына фермера не забрали из-за хромоты.

«*Какая удача!*» – удивлялся сосед.

«*Возможно*», – отвечал фермер.

Одна из самых больших трудностей в медитации – непрекращающийся поток мыслей. Хаотичных, повторяющихся, которые мешают сконцентрироваться. Но смысл не в том, чтобы научиться прерывать этот поток. Сила медитации – тренировать свое умение к нон-реактивности. Представьте себе беспокойную бурлящую реку, поток, который сносит все на своем пути. Этот поток и есть ваши мысли в период стресса и обеспокоенности. Как в этом случае поможет ме-

дитация? С помощью усвоенных техник вы научитесь быть просто наблюдателем – человеком, который находится на берегу (а не в стремительном разрушающем потоке). Мысли есть, и это нормально, мы не избавляемся от мыслей. Но мы просто наблюдаем со стороны, не прыгая в этот опасный омут. В течение жизни с нами происходит ряд различных событий, которые связаны с работой, отношениями с близкими, изменениями состояния здоровья. Общество приучило нас окрашивать эти события как черные или белые. Однако вместо того, чтобы оценивать хорошо это или плохо – лучше просто извлекать уроки. Ведь на самом деле не существует конкретно плохих или хороших событий – существует только наша реакция на них. То же самое касается осуждения. Мы так любим сплетничать, мы привыкли вешать клеймо и шаблоны, мыслить удобными устоявшимися стереотипами. Медитация помогает избавиться от суждений. По сути, большинство из них все равно очень поверхностны – мы никогда не знаем на самом деле, что руководствовало человеком совершать тот или иной поступок. Мы не знаем на самом деле, чего стоят богатство и бедность других людей.

Тренировать осознанность – вот основная миссия медитации. Это стабилизирует эмоциональное состояние и лучше подготавливает нас к различным переменам.

Я занимаюсь медитацией дома самостоятельно. Мои любимые приложения – Headspace, Calm, Oak. Использую на мобильном. Все на английском языке. При желании можно

в сети найти похожие на русском. У всех есть базовые бесплатные версии, которых вполне хватает для регулярных занятий. Если все попробуете и станет скучно – можно смело купить премиум версию (в Calm годовая подписка стоит \$50). Там больше вариантов для медитаций. Сколько раз в неделю медитировать? – Как вам удобно. Я стараюсь это делать каждый день. Сделать привычкой (попробуйте повторять каждый день в течение 21 дня и усвоите новую привычку). Каждая сессия идет около 10 минут. Сопровождается установками тренера и приятными историями-притчами.

Эти простые ритуалы помогут вычлениь ненужные элементы из жизни. Вы увидите, что вас тормозит, что вызывает злость и тревогу, что ворует жизненную энергию. Теперь самое время задействовать второй этап – избавление от лишнего.

Читать: Эрлинг Кегг «Тишина в эпоху шума»

От лишнего надо избавляться. Зачастую балластом становятся поручения, отношения, навязанное общение. Социальные нормы мешают пресекать это. Отказывать считается плохо. Считается, что нужно помогать всем, кто бы ни просил. Хотя это противоречит логике, иначе можно просто сойти с ума. Надо для себя понять, что вам важно: быть популярным или быть уважаемым. Человек, безусловно, является весьма популярным и любимым, когда никому никогда

не отказывает. Но насколько он счастлив и живет своей жизнью?

Время устанавливать границы. Мягко, но уверенно давайте коллегам понять, что после 19.00 вы недоступны для решения рабочих вопросов; что этим летом вы хотите поехать с любимой в горы вместо дачного отдыха с родителями и т. д. Часть людей отсеется. Другая часть будет уважать вас за четкую внутреннюю позицию. Учитесь говорить «нет» – на работе и в личной жизни. Изучайте правила коммуникации, чтобы уметь отказывать, не становясь при этом в позицию жертвы; критикуйте, не оскорбляя.

Читать: Дейл Карнеги «Как заводить друзей и оказывать влияние на людей»

Некоторые труды Дейла Карнеги в разное время подвергались критике. Однако, по моему опыту, его советы отлично работают. Я стараюсь применять на практике советы из раздела про влияние – автор описывает все до мельчайших нюансов, с примерами и выводами. Это работает для меня.

Не копите. Не собирайте вещи, людей и отношения. Не бойтесь, что выбросите что-то лишнее. То, что вам действительно нужно и важно, уже есть у вас и рядом с вами. И я не устану это повторять. И наоборот, окружая себя массой всего про запас, вы рискуете потеряться в этом хаосе и не найти пути наверх. Это балласт.

Когда вы поняли, куда двигаться, и выбросили ненужное, дело осталось за малым – действовать! Еще один барьер на пути к достижению хороших результатов. Заставить себя что-то делать, особенно новое, ранее неведомое, это всегда маленький стресс, выход из зоны комфорта. Все ваше естество будет всячески сопротивляться. Что важно здесь – понять, что это нормально; обернуться назад и посмотреть на себя вчерашнего (хочется ли так продолжать жить и как долго); вспомнить о целях и мечтах; проанализировать, что и когда надо делать, чтобы достичь. Дальше просто внедрить в жизнь все необходимые шаги. Как все успеть?

Жить и работать в режиме

Есть время для работы, есть время для отдыха. Хорошо бы завести хобби. Таким образом человек отвлекается, и можно по-настоящему расслабиться. Нет ничего плохого в том, чтобы работать по 10–12 часов подряд, когда вы увлечены проектом и все горит в руках. Но после такого спринта нужно обязательно дать себе отдых. Я не верю в стандартный рабочий день длиной в 8 часов. Сегодня я могу работать 10 часов подряд, завтра буду эффективна только 3 часа. Нет в этом ничего страшного. Результат всегда главнее. Однако «по умолчанию» рекомендую создать для себя режим – желательное время начала и окончания работы, перерывы для перекусов и ланча, время для общения с близкими и друзьями-

ми, пространство для хобби. Такой режим будет вашим ориентиром в случае хаотических колебаний в жизни.

Правильно питаться и заниматься спортом

Книга моя не про диетологию, человеческую физиологию, модные тренды, биологические закономерности и т. д. Я не верю в диеты. Но понимаю, что с течением лет обмен веществ замедляется, и невозможно уже более есть первое, второе и компот и все так же выглядеть тростинкой. Допускать себе расплываться тоже не комильфо. Вывод – понять свой новый необходимый минимум, свою «дозу». Я для себя вывела идеальную формулу – не ужинать. Я стараюсь не принимать пищу после 16.00 (с условием, что ложусь спать в 23.00). Завтракаю, обедаю и позволяю перекусы посреди. Но дальше ничего. Только вода, иногда зеленый чай без сахара. Я ем мясо, очень люблю сладости и все это позволяю себе до часа X. От рождения имею отличный аппетит. Если лишать себя чего-то (то есть выводить из рациона определенные продукты) – это стресс и неврозы, потом ничего хорошего не получится. Гораздо мудрее, на мой взгляд, договориться с собой – все можно, но только до такого-то времени. Небольшой обман, но это работает для меня. Однако каждый из нас абсолютно уникален, каждому нужен свой подход. Я нашла свою «золотую середину». Экспериментируйте.

Вода. Пить надо и много. Например, 2 литра жидкости

ежедневно. Более точное количество рассчитывается согласно весу и способу жизни. Чтобы укрепить привычку и превратить это в приятную игру, я использую приложение Plant Nanny. Рассчитываете количество стаканов воды в день и, добавляя каждый выпитый стакан, вы выращиваете растение. Перестанете пить – оно умрет. С каждым днем растение становится все больше и зеленее (при условии, что пьете достаточно), оно дышит и смотрит на вас милыми глазками. Приложение бесплатное.

Занятия спортом. Безусловно, очень важная вещь. Лет так до 25 можно вообще не задумываться – все и так хорошо и красиво. А потом надо работать. У большинства людей замедляется обмен веществ – следовательно, прежние порции еды уже оставляют свой след. Сидячая работа передает привет спине и косточкам. Как по мне, спорт – это не про похудение. Наверняка можно. Но я не фанат умирания в спортзале. Плохо переношу и поэтому не люблю все, что связано с высокими кардионагрузками. Я не люблю бегать и очень ровно отношусь к нынешней моде на марафоны. Зато очень благосклонно отношусь к направлению «разумное тело» – йога, пилатес, калланетика, растяжка. Ходить в спортзал по расписанию мне сложно. Просто потому, что по расписанию (хоть я очень четкий и организованный человек). На постоянной основе расписание очень надоедает. Надоедает зал и мысленно ищешь недостатки – далеко добираться, грязновато, холодновато, воду бесплатную не дают, в душевые не про-

биться. Это, конечно, отговорки. Но для меня составляли большую долю мучений до некоторого времени. А потом я просто решила попробовать заниматься самостоятельно дома. Важно! У меня до этого была подготовка длиной пару лет – я знала, как правильно себя нагружать и работать. Если вы совсем новичок, не лишним будет месяца три походить в спортзал – просто чтобы выработать привычку заниматься правильно под присмотром инструктора. Я занимаюсь пилатесом, растяжкой и йогой. Для последнего рекомендую приложение Daily Yoga. На английском языке, очень много уроков бесплатно. Что мне нравится – есть специально разработанные курсы (2 недели, 21 день) под потребности и для разного уровня подготовки. Берите и делайте и не говорите, что нет времени или денег. Все доступно здесь и сейчас.

Я много лет отдала занятиям бальными танцами и с удовольствием теперь делаю это в качестве хобби. Танцы – отдельная жизнь, искусство и спорт, любовь и боль, тренинг личности и мощная прокачка различных навыков. Выбирайте то, что вам действительно нравится. Мода и тренды пройдут, завтра никто не вспомнит про айронменов. Важно услышать себя и понять ваше «зачем» в занятиях спортом. Для меня – почувствовать свое тело в тонусе, иметь больше энергии, иммунитет выше, настроение лучше. Пробуйте, ищите!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.