

СВЯТОСЛАВ БИРЮЛИН

СТРАТЕГИЯ ЖИЗНИ



как спланировать будущее,
наполненное смыслом и счастьем

Святослав Бирюлин
Стратегия жизни.
Как спланировать
будущее, наполненное
смыслом и счастьем
Серия «Книги-драйверы»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49790762

*Стратегия жизни. Как спланировать будущее, наполненное смыслом и счастьем: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-104417-6*

Аннотация

«Если вы ощущаете постоянную тревогу и неуверенность, если вам кажется, что день заполнен бесполезной суетой, если чувствуете, что принадлежите не себе, а своей работе или семье, то вам не хватает продуманной жизненной стратегии», – убежден автор этой книги, эксперт по стратегическому мышлению Святослав Бирюлин.

Чтобы взять управление жизнью в свои руки, реализовать задуманное, ощущать драйв и глубокую удовлетворенность от происходящего, необходимо написать собственный жизненный

сценарий. Личная стратегия – это прочная нить, на которую нанизываются жемчужины ваших ежедневных усилий.

Эта книга поможет:

- разобраться в собственных желаниях и мечтах;
- поставить цели, от которых запоеет душа, и достигать их день за днем;
- ежедневно расставлять приоритеты с учетом вашей миссии;
- создать свой уникальный жизненный сценарий и жить в соответствии с ним – осмысленной, управляемой и счастливой жизнью.

Бонус для пользователей ЛитРес! В апреле 2020 года в Москве пройдет живой тренинг по разработке личной стратегии и онлайн-вебинар «Стратегия жизни». Прочитайте книгу и получите скидку на мероприятия автора. Ищите подробности на последней странице книги.

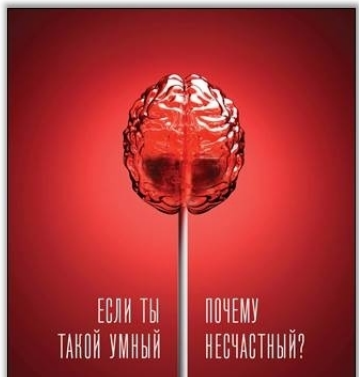
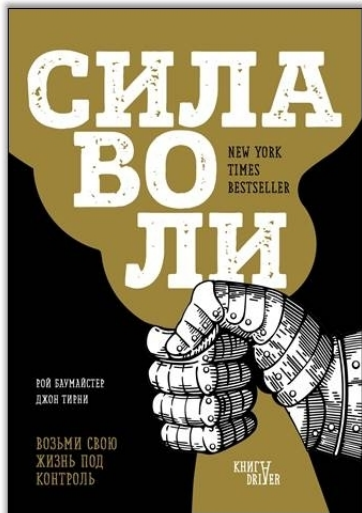
Содержание

Психология достижений	6
Очень важное предисловие для заблудившихся в жизни	9
Введение	16
Примеры успешных жизненных стратегий	30
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Святослав Бирюлин
Стратегия жизни.
Как спланировать
будущее, наполненное
смыслом и счастьем

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Психология достижений



Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль

Считаешь, что сила воли и самодисциплина не относятся к числу твоих талантов? Баумастер и Тирни предлагают простую систему самовоспитания, которая не предполагает запредельных усилий. Напротив, авторы делятся целым набором способов «перехитрить» себя и постепенно, день за днем, сделать силу воли и самоконтроль естественной частью повседневной жизни.

Ныть вредно

У Тобиаса Бека была непростая жизнь. Но все испытания, которые выпали на долю автора, только закалили его характер. Благодаря большому жизненному опыту он разработал собственную методику личностного роста и самоопределения, которой делится в этой книге.

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Если вас годами преследуют одни и те же проблемы – в семье, на работе и в отношениях с окружающими, – причины стоит искать в себе, а точнее, в своем детстве, и неважно, счастливым оно было или травматичным. В этой книге вы узнаете, почему мы совершаем одни и те же ошибки и какие действия помогут разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

Если ты такой умный, почему несчастный. Научный подход к счастью

Почему мы несчастны? Автор этой книги Радж Рагунатан, который более десяти лет изучает феномен счастья, убежден: во всем виновата негативная «мысле­мешалка». Соблюдая 7 заповедей счастливых людей, выведенные автором, вы обретете покой и стойкую удовлетворенность жизнью.

Очень важное предисловие для заблудившихся в жизни

Я не люблю читать предисловия и часто их пропускаю. Но это предисловие, на мой взгляд, прочесть необходимо. Иначе некоторые идеи из книги могут быть поняты неправильно.

Для начала я хотел бы подчеркнуть – я не профессиональный психолог. Я не умею лечить душевные недуги, неврозы, апатии и фобии. Я не могу помогать людям, оказавшимся в тяжелых жизненных ситуациях. Если что-то из этого случилось с вами – обратитесь к специалисту. Эта книга в первую очередь для в целом здоровых (а мы все психически здоровы в лучшем случае «в целом», в частности у каждого из нас есть какие-то сложности) людей, которые, как и я однажды, заблудились в жизни, потеряли цель и смысл своей работы. Для тех, кто почувствовал себя не вершителем собственной судьбы, а рабом обязанностей, в первую очередь профессиональных.

Я помогаю людям разрабатывать личные стратегии, и чаще всего ко мне обращаются люди после сорока, обнаружившие вдруг, что они больше не держат в руках штурвал своей жизни. Бизнес, казавшийся смыслом существования, превратился в унылое обязательство. Роль лидера перестала вдохновлять и щекотать нервы. Профессиональный успех и

количество заработанных денег больше не радуют.

То же самое было со мной несколько лет назад. Уйдя с наемной работы (о чем я давно мечтал) и создав собственный консалтинговый бизнес, я не обрел ожидаемого счастья. Скорее наоборот – свой бизнес отнимал значительно больше энергии, чем работа по найму в чужом, а рост доходов и ощущение свободы от начальства не компенсировали нагрузку на нервную систему. Принято считать, что собственный бизнес – это шаг к личной свободе, но в какой-то момент я обнаружил, что полностью зависим от клиентов, сотрудников, рыночной конъюнктуры. Я работал больше, чем когда-либо до этого, и счастливым себя точно не ощущал.

Чаще всего ко мне обращаются люди после сорока, обнаружившие вдруг, что они больше не держат в руках штурвал своей жизни.

Так продолжалось до тех пор, пока однажды я, сидя в самолете на пути к клиенту, не пришел к очевидной и простой мысли: у меня, специалиста по стратегии бизнеса, помогающего предприятиям найти путь в счастливое завтра, просто не было собственной, личной стратегии. Я помогал компаниям найти смысл существования, научиться использовать свои сильные стороны и накопленные знания для успеха, но не использовал эти инструменты для совершенствования собственной жизни. И я решил исправить ситуацию.

Мой первый личный план был прекрасным по форме, но совершенно неисполнимым по сути. С первых же дней суще-

ствования моей стратегии жизни реальность начала расходиться с задуманным. Каждый раз, открывая файлы со стратегическими целями и задачами, я недоумевал, почему, поставив перед собой такие разумные и ясные цели, я каждый день все больше отдаляюсь от них. Снова и снова проверяя свои записи, я искал типичные ошибки, которые часто вижу в чужих бизнес-планах, но не находил. Все было сделано безупречно. Почему же это не работало?

И лишь месяцы спустя я понял, что проблема была не в планах как таковых, а в тех предпосылках, на которых они основывались. Я построил свою стратегию вокруг целей, которых, как мне казалось, я *должен* был достигать, и дел, которыми я *должен* был заниматься. Теперь я понимаю: я совершил типичную ошибку, поставив во главу угла то, чем я мог бы зарабатывать на жизнь, исходя из предыдущего опыта. Но в глубине души я *не хотел* заниматься всем этим и, как следствие, делал это хуже, чем планировал, или вовсе не занимался. Поэтому мои фактические успехи никак не желали сходиться с плановыми. Мое внутреннее «я», которое Фрейд называл «Эго», оказывало упорное сопротивление новой стратегии, раз за разом пытаюсь незаметно столкнуть меня с выбранного пути. Из психологии, которой я всегда увлекался, я знал, какой мощью обладают внутренние желания и установки, и понимал, что сопротивляться им бесполезно. Кроме того, я устал от чувства вины, которое вызывали во мне вид невыполненных планов и недостигнутых

целей.

Но верное решение пришло не сразу. Поначалу я, как и всякий типичный сын своей эпохи и культуры, считал, что я просто недостаточно старался. Меня, как и всех нас, учили в школе, что нужно как следует потрудиться, чтобы чего-то добиться. И если у тебя что-то не получается – значит, ты просто приложил недостаточно усилий. Так что усилия я удвоил, не осознавая, что еще глубже погружаюсь в ловушку: мои результаты улучшились, но не настолько, чтобы избавиться от чувства вины, а внутреннее недовольство и отторжение при этом только нарастали. Я работал еще усерднее. И только потом я понял, что работаю над тем, чтобы сделать себя несчастнее.

Осознание пришло позже, когда разрыв между моими глубинными желаниями и сознательными установками перерос в полноценный личностный кризис. Наверное, впервые в жизни я оказался в настоящем тупике. Сложности бывали у меня и раньше, но до того момента я всегда знал или, по крайней мере, верил, что знаю, где выход и что нужно сделать, чтобы их преодолеть. На этот раз я испытывал ощущение безысходности. То, чем я занимался, не делало меня счастливым, а чем это можно и нужно было бы заменить, не знал. И тогда я обратился за помощью к своему другу и коллеге, ведь в деле поиска личной стратегии всегда нужен «помощник», к этому мы еще не раз вернемся по ходу книги. Он провел со мной «стратегическую сессию», которая дли-

лась несколько часов, в лесу возле своего дачного домика. Он понятия не имел, чем мне стоит заниматься, но его правильные вопросы и мудрые комментарии подтолкнули меня в верном направлении. Я понял, что сопротивление бесполезно – вместо того чтобы отвергать свои внутренние желания, совершая над собой форменное насилие, мне следовало бы к ним прислушаться. Вернувшись домой, я удалил все файлы со старой стратегией и стал писать новую, основанную на том, что я на самом деле люблю, и на том, что я хотел бы делать.

Идеи и соображения, которые пришли ко мне в процессе этой работы, а затем и в процессе работы над личными стратегиями клиентов, легли в основу этой книги.

Любопытно, что, как только я принял решение отказаться от всего, что мне на самом деле не свойственно, не нравится и чего я в глубине души не хочу, – моя жизнь стала меняться к лучшему. Причем заметьте, не тогда, когда я реализовал или хотя бы написал новую стратегию, а именно с той секунды, когда я принял ее внутренне. В первую очередь в моей жизни стало значительно меньше стресса. Клиенты, сотрудники, конъюнктура рынка – все это осталось, но относиться к этому я стал значительно проще. Я с легким сердцем отказался от нескольких проектов и ни минуты об этом не жалел. Я стал лучше спать. Я стал меньше беспокоиться о будущем, чего раньше толком не умел. Рутинные занятия для поддержания здоровья перестали быть обязанностью и

стали приносить удовольствие, а для вещей, которыми я безуспешно пытался заняться много лет, таких как медитация и йога, легко нашлось место в моем рабочем графике, хотя до этого он казался переполненным.

То, чем я занимался, не делало меня счастливым, а чем это можно и нужно было бы заменить, не знал.

С тех пор моя жизнь существенно изменилась. Я по-прежнему много работаю, но, поскольку количество нелюбимых дел уменьшилось, а любимых – увеличилось, работа чаще приносит радость, чем раздражение. Я наконец сделал многие вещи, которые давно планировал, но постоянно откладывал по различным поводам. В целом моя жизнь стала более полной, цельной и счастливой. На этом я еще не раз останавлиюсь в книге.

Если вы ощущаете постоянную тревогу и неуверенность, если вам кажется, что ваш день заполнен бесполезной и на самом деле неважной суетой, если вы чувствуете, что принадлежите не себе, а своей работе или семье, то вам не хватает хорошей, продуманной жизненной стратегии. И, надеюсь, эта книга поможет изменить ситуацию.

Я внимательно изучаю практики коучинга и прочел довольно много книг по психологии, но книга, лежащая перед вами, базируется главным образом на трех вещах.

1. На моем многолетнем опыте управления людьми, который для меня лично стал увлекательным путешествием

в мир человеческих мыслей, чувств, внутренних установок, мотивации и ожиданий. Жизнь распорядилась так, что впервые я стал руководителем в далеком 1996 году, когда мне было всего 23 года, и с тех пор у меня всегда были подчиненные.

2. На моем практическом опыте построения собственной личной стратегии, полном успехов и ошибок.

3. На моем огромном опыте разработки бизнес-стратегий, который помог мне приобрести очень важный навык – достигать больших и сложных целей, превращая путь к ним в ежедневную работу. Многие ставят перед собой амбициозные цели, но мало кто каждый день делает к ним новый шаг, и, следовательно, мало кто их реально достигает.

Я надеюсь, что мой опыт, мои мысли и идеи дадут вам пищу для размышлений о собственной жизни и толчок для принятия важных решений, которые изменят вашу жизнь к лучшему.

Приятного чтения!

Искренне ваш,

Святослав Бирюлин

Введение

Что такое стратегия жизни и почему она нужна каждому?

Люди бизнеса хорошо знают, что такое бизнес-стратегия. Это долгосрочный план развития предприятия. Это план, дающий ответ на вопрос о том, какие внутренние сильные стороны и внешние возможности нужно использовать компании, чтобы стать успешнее в будущем. Руководители предприятий по всему миру считают стратегическое планирование своей важнейшей задачей и уделяют ему существенную долю рабочего времени. Но на вопрос о наличии у них личной стратегии жизни, я уверен, большинство из них ответило бы отрицательно.

В жизни мы чаще всего проявляем себя как стратеги, планируя будущее своих детей. Мы стараемся подготовить их к взрослой жизни, развивая их сильные стороны или подтягивая слабые. Наблюдая за тем, к чему у них есть склонности, мы отдаем их в кружки и секции, стараемся привить интерес к чтению и учебе, следим за их здоровьем. Мы понимаем, что в перспективе целый ряд привычных сегодня специальностей, таких как водитель грузовика или бухгалтер, уйдут в прошлое, и стараемся подготовить детей к освоению более интеллектуальных и творческих профессий. Говоря языком

бизнеса, мы проводим внутренний анализ, строим прогнозы внешней среды и на этом основании вырабатываем стратегический план развития: кружки, репетиторы, школы, языки, университеты и т. д. Конечным продуктом этой работы должны стать, если все сложится хорошо, подготовленные к будущей жизни молодой человек или девушка, успехами которых мы могли бы гордиться.

Но вот к своей жизни мы относимся иначе. Мы просто проживаем ее день за днем, наивно полагая, что течение жизни само вывезет нас в нужную точку – в место, где мы будем счастливы. Ведь разве счастье – не высший смысл жизни?

Разумеется, в этом месте вы со мной не согласитесь. Нет, вы же не просто плывете по течению. У вас есть мечты и устремления. И вы не просто мечтаете – вы проактивны, вы уверенно движетесь в сторону своей мечты. Вы учите языки, осваиваете новые специальности, вы много и усердно работаете, веря, что количество работы неизбежно перейдет в качество. Если вас спросят, есть ли у вас жизненный план, вы без колебаний ответите утвердительно. Но так ли это?

Чтобы проверить себя на наличие эффективного, то есть работающего, жизненного плана, достаточно задать себе всего лишь два простых вопроса:

1. Ощущаете ли вы себя счастливым достаточно часто? Например, несколько раз в неделю. Или вы испытываете затруднения, пытаясь вспомнить, когда были по-настоящему счастливы в последний раз? Так ли мы счастливы в

жизни, как стараемся показать на своих селфи, снятых для социальных сетей?

2. Насколько часто исполняются ваши личные планы? Не похожи ли они больше на «новогодние обещания»? Достигли ли вы, скажем, за прошлый год всех поставленных целей в плане развития, карьеры, здоровья?

Если вы без колебаний и не лукавя скажете твердое «да» по обоим вопросам, то вам, возможно, и не нужна эта книга – вы счастливы, и у вас есть настоящий стратегический план. Но в силу своей работы я очень много путешествую, посещаю разные города и страны, встречаюсь со множеством людей и смею заявить, что Земля не населена счастливыми или людьми, чьи жизненные устремления всегда сбываются.

Если вдуматься, то это очень странно. Большинство населения нашей планеты, к счастью, живет не в ситуации войны. В развитых странах каждый человек имеет массу возможностей для профессионального и личного развития. Кастовые и сословные системы ушли или быстро уходят в прошлое. Общественные барьеры, ранее мешавшие некоторым социальным группам развиваться, рушатся. Мы все имеем доступ к образованию и к множеству полезной информации, современная медицина продлевает человеческую жизнь и успешно борется со страшными болезнями. Мы имеем возможность путешествовать и смотреть мир. Заботу о наших бытовых вопросах берут на себя умные машины. Нам не грозит

голодная смерть, и мы все можем позволить себе ходить не в лохмотьях. Если бы среднестатистический житель Средневековья имел возможность взглянуть на нашу современную жизнь и узнал бы, что мы несчастны, он бы счел нас безумцами. А мы несчастны.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 300 миллионов человек в мире, или почти 4 % от населения планеты, страдают от депрессии – высшей формы несчастья¹. Ежегодно, по данным той же организации, около 800 000 человек кончают жизнь самоубийством. Это сопоставимо с населением таких стран, как Кипр или Черногория. Соединенные Штаты Америки являются одной из самых богатых стран мира, с очень высоким уровнем жизни, но американцев трудно назвать счастливыми. Согласно данным Института Гэллапа², большинство американцев, а именно 55 %, в ходе опроса в 2018 году сказали, что они часто испытывают стресс в течение дня, почти половина жителей США, 45 %, отметили, что часто волнуются и переживают в течение дня, а 22 % признались, что часто испытывают гнев³. Возможно, поэтому тройку лидеров мирового рейтинга счастливых стран в 2018 году, по данным Всемирного до-

¹ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

² Институт Гэллапа – американский институт общественного мнения, основанный Джорджем Гэллапом в 1935 году.

³ <https://news.gallup.com/poll/249098/americans-stress-worry-anger-intensified-2018.aspx>.

клада о счастье⁴, возглавили не США, а скандинавские страны: Финляндия, Дания и Норвегия. При этом США на 19-м месте, а Россия – на 68-м⁵.

Однако и счастливая в целом Финляндия тоже обеспокоена числом самоубийств в стране. Конечно, финны не лидеры в этом вопросе: 35-е место в мировом рейтинге из 183 стран, тогда как Россия на 17-м⁶. И все же в Северной Европе и в Евросоюзе в целом Финляндия – лидер по числу самоубийств на 100 000 населения. Ежегодно в стране случается около 800 суицидов. Не все в Финляндии счастливы одинаково.

Социальные сети породили или, во всяком случае, существенно усилили синдром FoMO, Fear of Missing Out, то есть страх пропустить что-то важное.

Но самоубийство – крайняя мера борьбы с несчастьем, на которую отваживаются лишь самые отчаявшиеся. Большинство из нас продолжают жить, но ощущают внутри пустоту и тяжесть вместо счастья. Мы часто скорее влачим существование, чем живем, лишь изредка замечая, в свой день рождения или в новогодние праздники, как быстро летит время. Известно, что субъективное ощущение течения времени еще

⁴ Всемирный доклад о счастье – ежегодный доклад, публикуемый подразделением ООН по поиску решений стабильного развития.

⁵ <https://theworldonly.org/indeks-schastya-2019/>.

⁶ <http://e-finland.ru/info/smi/samoubijstvennaya-finlyandiya-pochemu-finny-sklonny-k-suicidu>.

и ускоряется с возрастом – если в детстве летние каникулы казались целой эпохой, то сейчас эти теплые месяцы пролетают стремительно. И мы с горечью отмечаем, как все быстрее утекает время (что является подсознательной метафорой приближения нашего неизбежного конца), но редко что-либо предпринимаем. В нашей жизни происходят какие-то перемены, но в целом наш сегодняшний день неотличимо похож на вчерашний.

Мы всегда чем-то недовольны. Своим уровнем заработка. Внешним видом. Карьерой. Работой – нам хотелось бы заниматься чем-то другим. Тем, как мы выглядим на людях. Физической формой. Своим браком. Успехами, которые мы считаем слишком скромными, особенно на фоне триумфов окружающих.

Мы проводим львиную долю своего времени на работе, но редко любим ее. По данным международного исследования Института Гэллапа 2013 года, лишь 13 % респондентов признались, что действительно любят свою работу. Еще 63 % работают исключительно ради денег и в лучшем случае равнодушны к своей работе. Оставшиеся 24 % – это «активно немотивированные», то есть люди, ненавидящие свою работу. Грустная статистика.

Масла в огонь нашего несчастья подливают социальные сети, где мы видим счастливые фото своих «друзей». При этом далеко не всех из них мы когда-либо видели воочию. Нам кажется, что они живут полной, насыщенной, интерес-

ной жизнью, тогда как мы прозябаем, истрачиваем себя на скучную и пустую суету. Социальные сети породили или, во всяком случае, существенно усилили синдром FoMO, Fear of Missing Out, то есть страх пропустить что-то важное. Когда мы заглядываем в социальные сети, нам кажется, что вокруг кипит интересная и полная событий жизнь, а мы все пропускаем, будучи не в силах вырваться из порочного круга «дом – работа».

Австралийская медсестра паллиативной помощи Бронни Вэр ухаживает за умирающими людьми. Она спрашивает их, о чем они жалеют перед смертью, и публикует ответы в своем блоге⁷. Вот пять самых частых ответов.

- 1. «Я жалею, что не позволил себе быть счастливей».**
- 2. «Жаль, что я так много работал».**
- 3. «Хотелось бы, чтобы у меня хватило смелости жить своей жизнью».**
- 4. «Я бы хотел не бояться выражать свои чувства».**
- 5. «Печально, что я потерял связь с друзьями».**

Обратите внимание на первый пункт – мы не позволяем себе быть счастливей. Об этом мы много будем говорить на протяжении всей книги. И заметьте, умирающие редко сожалеют о том, что работали слишком мало, или о том, что тратили слишком много времени на себя.

Многие люди несчастны потому, что, физически находясь в настоящем, мыслями своими пребывают в будущем. Они гораздо больше думают о завтра, чем о сегодня, упуская возможность ощутить счастье здесь и сейчас. Об этом мы тоже будем говорить в этой книге. Но, казалось бы, как можно не думать о завтра в современном мире? Большинство из нас получало высшее образование после школы, едва ли понимая, чего действительно хочется. Более того, знания, полученные тогда, уже, скорее всего, устарели. Футурологи не устают напоминать нам, что уже наше поколение застанет ту пору, когда человек будет получать несколько специальностей в течение жизни, а *life-long learning*, «пожизненное обучение», станет парадигмой нашего существования. Нас не может не тревожить тот факт, что наша сегодняшняя профессия, источник гордости и средств к существованию, уже завтра может быть не востребована. Чем мы будем зарабатывать на жизнь? Чем мы наполним свою профессиональную деятельность? Ведь нам уже не 20 лет, и, объективно говоря, не все дороги для нас открыты. Все эти мысли не могут не тревожить современного образованного и думающего человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 300 миллионов человек в мире, или почти 4 % от населения планеты, страдают от депрессии – высшей формы несчастья.

Но, с другой стороны, время – невосполнимый ресурс.

Минута, потраченная на размышления о будущем, «украдена» у настоящего и никогда более не вернется. Не думать о будущем – преступно, но игнорировать настоящее не менее опасно. Об искусстве жить здесь и сейчас написано множество книг, но пока, по моим наблюдениям, овладели им немногие.

Так при чем тут личная стратегия? Как она может помочь нам стать счастливее? Разработка, а затем и реализация личной стратегии позволяют нам сделать две важные вещи.

1. Понять, чего мы хотим на самом деле, отделить наши подлинные желания от навязанных извне – обществом, родителями, близкими. Мы можем быть счастливы, только если поймем, чего мы на самом деле хотим, а чего – нет.

2. На основании наших подлинных желаний и устремлений сформулировать четкие жизненные цели и проложить маршрут к их достижению. Не просто провозгласить намерение изменить свою карьеру, начать вести здоровый образ жизни, научиться чему-то важному, уйти с работы и открыть свое дело, а действительно сделать это.

Личная стратегия охватывает все ключевые аспекты нашей жизни: профессию, семью, внутренний мир, личностное развитие. Разумеется, как уже говорилось выше, думающие люди и так стараются жить осмысленно. Но жизнь стала слишком сложной, чтобы планировать ее только в своей голове. Нам нужно решать множество сложнейших задач. Мы

должны хорошо играть роли родителей, супругов, детей, при этом много работая и не забывая актуализировать свои знания. Нам нужно заботиться о своем здоровье, ведь мы хотим прожить дольше. А еще нам хочется успевать читать книги, смотреть интересные фильмы и путешествовать. Как впихнуть это в свою жизнь, как успеть все сразу? Сделать это без стратегического плана, навыков, привычек и самоконтроля практически невозможно.

Подобно тому как стратегия бизнеса служит планом его развития, стратегия жизни является планом по строительству собственной судьбы, в которой мы играем главную роль и в которой мы счастливы. Жизненный опыт показывает, что это не произойдет само собой – нам нужно взять жизнь в свои руки и приняться за работу.

А работы будет много. Социальные сети переполнены постами псевдокоучей и других «учителей счастливой жизни», обещающих изменить все «за пять шагов» или за пару недель. В отличие от них я не обещаю быстрых результатов, личная стратегия – это долгий путь. Если вам давно уже не 15 лет, а вы все еще не открыли собственную формулу счастья, значит, это не так просто. Если бы это было просто, все население Земли давно бы было абсолютно и безгранично счастливо.

В среднем на разработку личной стратегии уходит от двух месяцев до полугода – зависит исключительно от вас. Но это лишь малая часть задачи. Стратегию недостаточно сформу-

лизовать, ее нужно еще и реализовать. Точнее, реализовывать – каждый день, без исключений, не отклоняясь от маршрута. Лично я атеист и убежден, что у меня есть только одна жизнь, земная. И потому меня очень беспокоит то, как я собираюсь прожить ее остаток. Но даже верующие люди, думаю, согласятся со мной, что эта конкретная жизнь, в этом теле, с этим «я» внутри, у нас одна. Даже если вы верите в продолжение земной жизни, вряд ли та будущая жизнь будет такой же, как эта. А раз так, то не стоит ли прожить эту жизнь так, чтобы перед смертью ни о чем не жалеть?

Не думать о будущем – преступно, но игнорировать настоящее не менее опасно.

Если зайти в интернет, можно найти множество советов по улучшению качества жизни. Если судить по социальным сетям, эта тема стала формой одержимости в современном мире. Специалистов – сотни тысяч, рецептов – миллионы. Кто-то верит в спорт, кто-то в медитацию, кто-то в осознанность или коучинг. Или во все перечисленное сразу.

Заведомо опущу труды «учителей счастливой жизни», предлагающих легкие пути. Нет смысла тратить на них время, ни мое, ни ваше. Но и более сложные практики, требующие усилий, терпения и концентрации, чаще всего не являются «ключом ко всем дверям».

Жизнь человека, преодолевшего вредную привычку или обзаведшегося полезной, поначалу играет новыми красками. Бросившему курить легче дышать и взбегать по лестни-

це. Уволившийся с ненавистной работы чувствует себя освободившимся из тюрьмы. Занявшийся медитацией явственно ощущает снижение ежедневного уровня стресса. Спорт – улучшение физической формы и самочувствия. Ко всему этому добавляется чувство удовлетворения от победы над своей ленью, гордость за себя.

Но даже если нам удалось не вернуться к вредной привычке или сделать полезную неотъемлемой частью жизни, эффект от подобных изменений краткосрочен. Медитация и спорт повышают качество повседневной жизни, но не решают проблему с нелюбимой работой или поиском места в жизни. Увольнение со скучной работы не решает проблемы оплаты счетов по ипотеке. Разумеется, лучше не тратить время на пустые дела и заниматься спортом лучше, чем лежать на диване, но жизнь слишком сложна и многогранна, чтобы ее можно было «починить» одним, пусть и эффективным, инструментом. Для улучшения качества жизни необходимо более комплексное решение, и стратегия жизни – как раз такое.

Личная стратегия охватывает все ключевые аспекты нашей жизни: профессию, семью, внутренний мир, личностное развитие.

Еще ряд практик «улучшения жизни» предлагает счастье через преодоление. Такие вещи привлекают людей, не ищущих легких путей, которые считают слова «усилие» и «счастье» неразрывными. Они изнуряют себя сложными телес-

ными или умственными упражнениями либо работают по 100 часов в неделю, веруя, что количество труда рано или поздно перейдет в качество жизни.

Но жизнь – не спорт, и количество усилий или часов в спортзале не обязательно конвертируется в медали. Даже в спорте между часами тренировок и рекордами нет безусловной причинно-следственной связи, а в жизни тем более. Уйдя несколько лет назад с наемной работы, я работал без праздников и выходных, но это нисколько не сделало меня счастливее. Более того, слепая вера в упорный труд, в то, что нужно еще чуть-чуть поднатужиться, помешали мне заметить очевидное: я занимался не тем, чем хотел бы. Я считаю, что, если труд становится самоцелью, вы рискуете через несколько лет обнаружить себя выпотрошенными, несчастными и одинокими, имеющими за спиной тысячи часов труда и в лучшем случае некоторое количество денег.

Существует и еще один опасный путь, которым пытаются следовать многие, – постоянные перемены. Эти люди всегда недовольны своей текущей жизнью и вечно в ней что-нибудь меняют. Иногда это довольно невинные вещи вроде причесок или увлечений. Если ваш знакомый при каждой встрече сообщает о том, что поглощен чем-то новым, то йогой, то бейс-джампингом, то буддизмом, то криптовалютами, – это явно человек с жизненной стратегией постоянных перемен, пусть и неосознанной. Но иногда такие незначительные перемены кажутся недостаточными, и эти люди берутся за

дело всерьез, постоянно меняя партнеров, супругов, работу, дело жизни или место жительства. В каждую секунду у них есть четкий жизненный план, но вы уже знаете, что завтра, в крайнем случае послезавтра он изменится и то, о чем человек с жаром рассказывает сейчас, вскоре будет забыто и заброшено во имя нового рецепта счастья и процветания.

Ничто из вышеперечисленного, на мой взгляд, не может сделать нас счастливее. А может – понимание себя и основанные на этом понимании цели и план их достижения. То есть жизненная стратегия.

Примеры успешных жизненных стратегий

Найти примеры успешных жизненных стратегий не так-то просто, как кажется. Первым делом, разумеется, на ум приходят имена успешных людей, героев статей и книг. Но так ли они на самом деле успешны?

Например, Илон Маск считается одним из самых успешных людей планеты. Его автомобили Tesla можно встретить на дорогах всего мира, его ракеты взлетают в космос и, что еще важнее, благополучно возвращаются назад. Это одна сторона его жизни. Другая сторона менее «глянцевая» – разводы, расставание с подругами, отсутствие личной жизни, редкие встречи с детьми. Как-то в новостях написали, что Маск установил кровать в своем кабинете на заводе, чтобы не покидать рабочее место даже ночью. А на свадьбу своего брата в Европе он сумел прилететь лишь на несколько часов. Вы бы хотели вести такой же образ жизни, даже за миллиард долларов? Я – точно нет.

Джек Ма, создатель Alibaba, считает вполне приемлемым темп жизни, который в Китае называют «996», что означает работу по 9 часов в день 6 дней в неделю. Что, кроме работы, случается в жизни человека, живущего в таком темпе? Безусловно, работая в подобном темпе, можно добиться потрясающих успехов в бизнесе или карьере. Но измеряется ли

уровень нашего счастья только названиями должностей или суммами на банковском счету?

Кроме того, жизни знаменитостей часто приукрашены в интересах читателей. Мы видим счастливые улыбки в Instagram, мы видим жизнь, полную роскоши и удовольствий. Но счастливы ли персонажи этой жизни? Доподлинно нам это неизвестно.

Поэтому я приведу примеры двух людей, которые, напротив, совершенно неизвестны широкой публике, но которых я знаю лично и о которых мне точно известны две вещи: у обоих есть личная стратегия, и оба счастливы.

Слепая вера в упорный труд, в то, что нужно еще чуть-чуть поднатужиться, помешали мне заметить очевидное: я занимался не тем, чем хотел бы.

Первого мы условно назовем Василием. Много лет назад Василий понял, что его призвание – учить людей, и стал бизнес-тренером. Ему было непросто протолкнуться к первым клиентам сквозь толпу конкурентов, но упорства и целеустремленности ему не занимать, и он сумел сделать это. Василий последовательно и системно строил тренинговую компанию в своем городе, став одним из ведущих специалистов такого рода. Потом в какой-то момент он понял, что перерос масштабы малой родины, и переехал в Москву. Там ему тоже де-факто пришлось начинать все с нуля, но он и там оказался успешным – потому что делал все последовательно, в соответствии со своей стратегией.

- **Он четко знает свою целевую аудиторию** и работает с ней, не делая попыток перейти в потенциально более прибыльные, но менее для него понятные и интересные сегменты рынка. Он точно знает, кого и чему может научить, а кого и чему – нет, и потому не распыляется в попытках заработать лишний рубль на соседних неизведанных рынках, а фокусируется на своей территории, используя свою репутацию лучшего в своей области.

- **Он постоянно учится сам**, совершенствуется, изучает новые методы и приемы. С недавних пор он начал преподавать онлайн, освоив все необходимые для этого навыки.

- **Он четко понимает, что лучше делать самому, а что – лучше передавать на аутсорсинг профессионалам**, и не жалеет денег на их услуги, так как понимает: таким образом он получает качественный продукт, который и его собственный продукт делает более качественным. При этом у него остается время, чтобы сфокусироваться на своих задачах.

- **Он умеет глубоко концентрироваться на каждой задаче**, не отвлекаясь по пустякам. Социальные сети он использует только для работы, очень редко, а почту и мессенджеры проверяет два-три раза в день, прекрасно зная, что 99,9 % вопросов, поступивших туда, не являются срочными.

- **Он не истязает себя трудом**, а отдыхает сразу, как только устает, понимая, что так в итоге он будет продуктив-

нее.

- **Он четко делит работу и личную жизнь**, оставляя в жизни время и для того и для другого.

И потому Василий – успешный тренер, зарабатывающий достаточно денег на ту жизнь, которой он хотел бы жить, и счастливый семьянин. Вы не обнаружите его фамилии на обложках глянцевого журналов, но у него есть четкая личная стратегия, и он точно счастливый человек.

Другого персонажа моей истории зовут Марко, он словенец, мой клиент и партнер. Марко начал бизнес в Словении сразу после распада Югославии, как только частное предпринимательство было официально разрешено. Его первым «офисом» стал гараж в доме родителей. В качестве профессии Марко выбрал метрологию⁸, и ей он занимается уже почти 30 лет.

Марко со смехом вспоминает, что, когда он затеял этот бизнес, все вокруг крутили пальцем у виска. Тогда метрологический бизнес был полностью под контролем государства, и казалось, частным компаниям на этом рынке места нет. Но Марко рассудил иначе и не ошибся – сейчас у него крупнейшая метрологическая компания в Восточной Европе.

Стратегия компании и жизни Марко была сформулирована с самого начала и за все годы не претерпела существен-

⁸ Метрология – наука об измерениях, методах достижения их единства и требуемой точности.

ных изменений. Его бизнес был задуман как семейная компания, и все его дети работают на отцовском предприятии. Причем они начинали с самых низших должностей и росли по карьерной лестнице на общих основаниях. До самых высших позиций пока никто не дорос. Акции компании разделены между членами семьи и некоторыми сотрудниками.

В среднем на разработку личной стратегии уходит от двух месяцев до полугода – зависит исключительно от вас.

Марко всю жизнь был бизнесменом, но никогда не хотел умереть на работе. Как и все словенцы, Марко работает в комфортном темпе, и у него остается достаточно времени на игру в футбол с друзьями, работу в органах местного самоуправления и личную жизнь. Все члены семьи Марко, не лукавя, утверждают, что у них очень дружная и веселая семья.

Понимая, что в одиночку управлять бизнесом невозможно, Марко очень много внимания уделял подбору сотрудников. Сейчас высшие руководящие посты занимают люди, пришедшие в компанию после института и работающие в ней уже 20 и более лет. Некоторые получили акции компании, и все они относятся к работе в компании Марко как к главному делу своей жизни.

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.