

18+

РУСТАМ КСЕНОФОНТОВ

Перезагрузка

ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА. ЧТО ДАЛЬШЕ?



Рустам Ксенофонов Перезагрузка. Цель достигнута. Что дальше?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63754756

ISBN 9785005311405

Аннотация

Эта книга предназначена для тех, кто уже выжал максимум интереса из своей текущей деятельности и теперь находится на распутье, не зная, стоит продолжать заниматься тем же, что и раньше, или все-таки лучше сделать шаг навстречу чему-то новому. «Перезагрузка. Цель достигнута. Что дальше?» поможет преодолеть личностный кризис, связанный с поиском новой деятельности, и покажет, как встречать жизненные перемены и новые возможности с воодушевлением. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

Содержание

ОТ АВТОРА	5
День 1. Начало	6
День 2. Перемены – это непросто, но они необходимы	8
День 3. Поиск направления для будущих действий	11
День 4. Осознавание будущих планов	14
День 5. Реакция Рины	18
День 6. Размышления Рины	21
День 7. Мозговой штурм	23
День 8. Через неделю	26
День 9. Встреча с Маркизом	30
День 10. Беседа с Маркизом	32
День 11. Начало перемен в жизни Мариса	36
День 12. Конкретика	38
День 13. Размышления Мариса на тему жизненных перемен	41
День 14. Дискуссия с женой	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Перезагрузка
Цель достигнута.
Что дальше?

Рустам Ксенофонтов

© Рустам Ксенофонтов, 2021

ISBN 978-5-0053-1140-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Приветствую тебя, читатель!

Если ты чувствуешь, что уже выжал максимум интереса из своей текущей деятельности и теперь находишься на распутье, не зная, стоит продолжать заниматься тем же, что и раньше, или все-таки лучше сделать шаг навстречу переменам, – то книга «Перезагрузка. Цель достигнута. Что дальше?» станет твоим помощником в преодолении кризиса. Она подскажет, как, невзирая на трудности, идти вперед и находить в себе силы открывать свою жизнь чему-то новому, необычному, а герои книги поделятся своим опытом преодоления сомнений, сопутствующих принятию важных решений, и покажут, как встречать перемены и новые возможности с воодушевлением.

Если у тебя, дорогой читатель, появятся какие-то вопросы или комментарии, я буду рад узнать о них. Напиши мне на почту ruskscm@gmail.com или в директ инстаграм-аккаунта [@ruskscm](https://www.instagram.com/ruskscm).

Приятного чтения, и до встречи на страницах новых книг!

День 1. Начало

Марис вот уже два часа гулял вдоль прекрасного пляжа, не обращая особого внимания на происходящее вокруг, – настолько сильно он был мысленно погружен в себя. В прошлом подобное случалось с ним время от времени, однако в течении последних трех месяцев это происходило постоянно.

Нельзя сказать, что Марис был недоволен своей жизнью: в целом он считал себя счастливым человеком. А как же еще? Ведь он был женат на прекрасной девушке, которую очень любил; вместе с ней он занимался семейным бизнесом – кафе и небольшим гостиничным комплексом, которые находились в очень удачном месте в самом центре морского побережья.

Казалось бы, о чем еще мечтать, если есть живешь возле моря, занимаешься любимым делом и вполне счастлив в семейной жизни?.. Однако Марис с некоторых пор начал чувствовать, что ему чего-то не хватает. Но чего?.. Он никак не мог понять, и единственная подсказка, которую ему подсовывало подсознание, – это образ человека, стоящего перед огромной аудиторией.

Жена Мариса, Рина, в последнее время была несколько обеспокоена поведением мужа: она заметила, что тот выглядит напряженным и как будто бы постоянно мысленно нахо-

дится где-то в другом месте. Но Марис не мог развеять ее переживания, ведь он и сам не до конца понимал, что с ним происходит.

Марису часто вспоминались те дни, когда они с Нейтом и Синарой занимались саморазвитием, а также состояние глубокого удовлетворения, в котором он находился в то время, прорабатывая вместе с друзьями интересные задания, направленные на повышение эффективности.

...Дойдя до конца пляжа, Марис решил повернуть обратно, и уже когда он шел в сторону дома, то вдруг понял, что именно с ним происходит. Похоже, что он просто достиг тех целей, о которых так много мечтал раньше, и теперь пришло время поставить новые и направить все силы на их достижение.

Также он осознал, что хочет продолжить учиться и передавать знания: занимаясь новым бизнесом, Марис совсем забросил аудиокниги и другие материалы, расширяющие его взгляд на мир. Но сейчас ему хотелось не только получать новую информацию, но и делиться своими знаниями и наработанным опытом с теми, кому это может быть полезно.

Подходя к дому, Марис улыбался: ему наконец-то снова стало комфортно с самим собой, ведь теперь он понимал причины происходящих с ним перемен, а также знал, в каком направлении нужно двигаться.

День 2. Перемены – это непросто, но они необходимы

Проснувшись, Марис уже знал, что будет делать, так как после вчерашних осознаний его разум начал проясняться. Мужчина понимал, что в семейном бизнесе он себя исчерпал и эта сфера ему уже перестала быть интересной, – но вот принять эту мысль было очень сложно, ведь на данном этапе бизнес был очень важен и для него, и для Рины, его жены. Вспоминая прошлое, Марис вдруг осознал, что его интерес к общему делу начал снижаться уже давно – еще в то время, когда он продал свое первое кафе Нейту и начал заниматься бизнесом в новой стране.

В отличие от мужа, Рина по-прежнему горела интересом к семейному делу, и от нее не могла укрыться некоторая отстраненность мужа. Она пыталась растормошить его, спрашивала, в чем проблема, – но Марис тогда не понимал, что с ним происходит, и объяснял свое поведение усталостью от переезда, а также сложностями жизни в новой стране, в глубине души, впрочем, понимая, что корни проблемы находятся гораздо глубже. Марис чувствовал, что готов двигаться дальше, но не понимал, в каком направлении ему идти, – вплоть до вчерашнего дня, когда он внезапно осознал, что хочет передавать свои опыт и знания людям. Оставалось

только понять, как все это осуществить.

Место, которое они с Риной выбрали для жизни, ему очень нравилось: люди вокруг были дружелюбными, климат – идеальным; клиентов хватало, бизнес процветал, и за год они не только полностью оправдали все вложения, но и съездили в небольшое путешествие. Вместе с женой Марис покорил новую вершину – гору высотой 5500 метров, которая хоть и не предполагала какого-то сложного маршрута, но далась им очень тяжело, так как на даты их поездки установилась плохая погода, да и перепад высоты дался им непросто. Впрочем, цели своей они все-таки достигли и смогли отметить галочкой очередную строку в списке «100 дел, которые я хочу сделать в своей жизни». Теперь перед ними стояла новая задача – посетить все континенты.

В семье у них тоже царили гармония и порядок, и их пара не просто казалась образцовой, – она таковой и была. Марис и Рина любили друг друга и очень много времени проводили вместе, общаясь на разные глубокие темы; всегда и в любых начинаниях они поддерживали друг друга, а мнение и желания каждого уважалось одинаково.

Увы, детей у них завести так и не получилось; скорее всего, отчасти это повлияло на его потребность передавать свои знания и опыт другим людям, – так, по крайней мере, предполагал Марис. Впрочем, они с женой все еще надеялись на появление детей, так как врачи не говорили однозначного «нет»; единожды обсудив эту тему, они решили – будь как

будет, и стали жить в свое удовольствие.

После пробуждения Марис отправился на прогулку, прихватив с собой аудиокнигу: он решил вернуться к своему хобби и систематически слушать материалы на интересные его темы – такие, как мотивация, финансовая грамотность, продуктивность, а также биографии интересных и знаменитых людей.

День 3. Поиск направления для будущих действий

Наступил вечер, и Марис, взяв листы бумаги и ручку, вдруг почувствовал себя волшебником, который по взмаху волшебной палочки способен делать все, что хочет, не встречая на своем пути ни препятствий, ни критики. Это была не просто фантазия, а техника, о которой Марис узнал из недавно прослушанных аудиокниг; она позволяла высвободить глубинные внутренние желания, не приступая к анализу, – его очередь должна была наступить на другом этапе, оценочном.

Марис задал себе два простых вопроса: «Чем я хочу заниматься?» и «Каким бы я хотел видеть себя в будущем?». Он ждал ответа, но тот все никак не приходил. В сознание прорывались какие-то отголоски и обрывки мыслей, но это было не то, чего Марис ожидал.

По всему выходило, что он пока не готов к каким-то судьбоносным решениям.

Время было позднее, да и день выдался напряженным, поэтому Марис решил лечь спать, руководствуясь крылатой фразой «Утро вечера мудренее».

Марис быстро задремал, и практически сразу же ему приснился сон: он как будто оказался на огромных весах

с несколькими чашами. Как только мужчина пошел к одной, то заметил, что остальные начали опасно накреняться, и их содержимое рисковало перелиться через край. Присмотревшись, он увидел, что почти все чаши подписаны, – все, кроме одной. Были среди них и богатство, и мудрость, и признание, и даже бизнес, но манила Мариса та единственная чаша, на которой не было никакой пометки.

Он понимал, что в ней может быть как все и сразу, так и вообще ничего. Но мужчину так тянуло к этой чаше, что он не выдержал и сделал шаг.

Проснувшись, Марис подивился, как интересно мозг решает беспокоящие его обладателя задачи, подбрасывая ему образы, которые помогают найти решение. А еще он с удивлением понял, что отчетливо помнит свой сон – за исключением одной детали: к какой именно чаше он направился. Впрочем, прислушавшись к своим ощущениям, Марис догадался, что именно он выбрал.

Проанализировав свои ощущения, наш герой пришел к выводу, что в своей реальной жизни он пришел точно к такому же выбору, как и во сне, – либо все, либо ничего. Марис почувствовал в себе огромное желание действовать, причем прямо сейчас. Начать он решил с повтора проработки вчерашней техники, где он выступал в роли волшебника, перед которым не было никаких ограничений, и детально обдумывал свои желания и внутренние стремления: он знал, что эта техника прекрасно помогает уменьшить внутренние сомне-

ния и лучше понять свои настоящие желания.

Но, поднявшись с кровати и сделав зарядку, мужчина понял, что немедленно проработать задуманное он уже не успеет, так как его будильник вот-вот прозвонит и нужно будет ехать в кафе и готовить его к новому рабочему дню.

Рина спала; еще вчера она решила взять выходной, чтобы хорошенько отдохнуть и подлечиться, так как накануне немного простудилась, проведя много времени под кондиционером. Марис ее в этом решении поддержал, сказав восстанавливаться столько времени, сколько на это потребуется. Почувствовав его сопереживание, Рина нежно обняла мужа, подумав, как же она счастлива, что рядом с ней – именно он, а потом легла спать, уснув еще до того, как ее голова окончательно опустилась на подушку. Марис только улыбнулся, когда, повернувшись всего через пару секунд, увидел, что его жена уже крепко спит. Какое-то время он пытался поработать, но сон быстро сморил и его, – и это было к лучшему, ведь день ожидался напряженный: уже через несколько часов наступал понедельник, в который он традиционно планировал дела на новую неделю и делал анализ прошедшей, чтобы понять, что получилось, а что – нет, и почему.

День 4. Осознавание будущих планов

По утрам Марис всегда сам открывал заведение. Включал все необходимое оборудование, готовил себе кофе, с которым и дожидался прихода сотрудников. Каждый рабочий день в кафе начинался с небольшого совещания, где можно было обсудить все имеющиеся проблемы и нерешенные вопросы. После него, когда все отправлялись по своим рабочим местам, Марис уезжал, чтобы сделать закупки; обычно на это уходило несколько часов, по истечении которых он мог сделать что-то и для себя.

Сегодня Марис, закончив с делами, решил взять небольшую паузу и прогуляться вдоль моря. Ему хотелось послушать аудиокнигу, а если будет соответствующее настроение, то и поразмышлять о том, что делать дальше.

Так и вышло: пока приятный голос чтеца рассказывал ему о перспективах, желаниях и возможностях, мужчина в своих мыслях уносился все дальше, и вдруг перед его внутренним взором возник образ седовласого человека, стоящего перед переполненным стадионом и вещающим что-то важное. Особого значения образу Марис не придал, но почувствовал, что его мысли будут возвращаться к этой картинке снова и снова.

Вернувшись в кафе, Марис перекусил и принялся работать с инвестициями, одновременно с этим повышая свою финансовую грамотность. Он читал новости, смотрел котировки, отслеживал подъем и падение доходов от своих проектов, прекрасно понимая, что бизнес – это всего лишь часть финансовой системы, и заработанные деньги нужно куда-то вкладывать. Мужчина предпочитал инвестировать следующим образом: одну часть прибыли он использовал для сохранения и страховки, вкладывая в золото и серебро, а другую – для роста прибыли, используя для этого акции и криптовалюту.

Марис отдавал себе отчет в том, что его действия могут как увеличить финансовое состояние, так и уменьшить. На данный момент большинство его акций были в плюсе, но он понимал, что в долгосрочной перспективе они регулярно будут как понижаться, так повышаться в стоимости; эти скачки очень хорошо тренировали его эмоциональный интеллект, и, кроме этого, позволяли применять умение анализировать и быстро принимать необходимые решения.

Закончив читать котировки, мужчина вернулся к работе в кафе. Время было полуденное, и вскоре ожидался дневной «час пик» – время, когда голодные туристы, подгоняемые горячим солнцем, покидают пляж и отправляются на поиски обеда, чтобы подзаправиться перед долгой сиейстой.

Кафе Мариса и Рины было довольно известным, и по большей части благодаря тому, что они делали ставку

на хорошую, качественную еду, а не на развлечения. По вечерам они не работали, но утром и днем к ним стремились заглянуть все, кто искал тихое, спокойное место с достойной кухней. Ценник, конечно, у них был не самым дешевым, но это позволяло отсеять самую молодую часть аудитории, которая как раз и искала шума и веселья. Эта тактика оправдывала себя, и днем в кафе всегда были заняты все столики.

Марис, подняв взгляд от стойки, где принимал заказы, увидел Рину: та помахала ему, на что он ответил улыбкой и жестом показал ей идти отдыхать. Засмеявшись, женщина последовала рекомендации мужа и отправилась восстанавливаться, а Марис ушел на кухню, чтобы передать повару новый заказ.

Как только дневной ажиотаж прошел и поток гостей иссяк, Марис закрыл кафе и снова отправился на прогулку. Он шел, задумчиво глядя на тонкую линию горизонта, и тут в его голове снова возник образ мужчины, выступающего перед аудиторией. Марис напрягся, стараясь как можно детальнее этот образ разобрать, и неожиданно понял, что представляет... себя. От неожиданности мужчина даже споткнулся, но быстро выровнял походку и зашагал дальше, на ходу обдумывая открывшуюся перед ним перспективу.

Мысль о том, чтобы передавать другим свои знания, помогать людям с наименьшими потерями проходить те сложные этапы, которые когда-то прошел он, нравилась ему все больше и больше. В принципе, идея заняться этим лежала

на поверхности: о том, что ему нравится делиться опытом, знали и он сам, и Рина, которая часто вспоминала о том, какими увлекательными были их занятия с Нейтом и Синарой.

День 5. Реакция Рины

С самого утра у Мариса было прекрасное настроение: этому способствовало, во-первых, то, что Рина чувствовала себя гораздо лучше, а во-вторых – настигшее его понимание того, что теперь он знает, чем ему заниматься дальше. С женой он свое озарение не обсуждал, так как она опять легла спать гораздо раньше него; кроме этого, он хотел дать себе время, чтобы окончательно удостовериться в том, что обучение людей – это действительно то, чего он хочет.

О том, как претворить эту идею в жизнь, Марис пока не думал, но он понимал, что решения придут в свое время, когда он вплотную начнет заниматься реализацией своего желания. Пока он позволил себе немного помечтать, представляя, как выступает на сцене, делясь своими знаниями и опытом, и люди восторженно смотрят на него, получая ответы на все те вопросы, которые давно их тревожили.

Марис решил, что нужно расширить свои знания о людях и мире: для этого он составил для себя список аудио- и видеоконтента на различные темы и запланировал каждый день выделять время на его освоение.

Как же кардинально поменялось внутреннее состояние Мариса! Последние три месяца он себе места не находил: его мало что интересовало, и ранее казавшаяся наполненной жизнь стала пресной и однообразной. Даже от путешествия,

которое специально организовала Рина, он не получил никакого удовольствия.

Сейчас все было иначе: Марис проснулся утром совсем другим человеком, – жизнерадостным, позитивным, заряжающим всех вокруг своей внутренней энергией. Увидев мужа счастливым, Рина вспомнила, что таким же он был раньше, еще до переезда, когда они занимались своим первым кафе, и догадалась, что у него наконец появилось какое-то новое стремление. Ей не терпелось поговорить с ним об этом, но в рабочей обстановке спрашивать не хотелось, поэтому она решила отложить беседу на вечер, чтобы их ничего не могло отвлечь.

Перемены в муже благотворно сказались и на самой Рине: ее продуктивность выросла, а внутренний настрой стал радостным и бодрым – таким, что она и думать забыла о посетившей ее слабости.

Это был по-настоящему классный день: и Рина, и Марис, и даже их сотрудники, перенявшие позитивный настрой руководителей, летали, словно на крыльях. Дела у всех получались так, как нужно, и даже разные мелочи не портили этого бодрого состояния. Рина работала и думала, что теперь понимает, что такое – жить в кайф: ее любимый мужчина счастлив, здоровье поправилось, на работе все хорошо. Этот день был знаковым для них обоих, и пролетел он так быстро и насыщенно, что, когда пришло время закрывать кафе, Рине стало даже немного грустно от того, что он подошел

к концу.

Впрочем, впереди ее ждал вечерний разговор с Марисом, в котором она надеялась все прояснить и окончательно понять, что с ним происходит. Но это не пугало ее, а, напротив, вдохновляло, ведь внутренне женщина ощущала, что те изменения, о которых расскажет Марис, положительно повлияют на каждого из них.

День 6. Размышления Рины

На следующий день все шло как обычно. Как всегда, они занимались делами кафе: Марис был в разъездах, где совершал необходимые закупки, а Рина находилась в заведении и координировал работу коллектива. Сотрудникам нравилось работать с Марисом и Риной: для подчиненных они были не только начальством, но и наставниками, с которыми можно поговорить как о рабочих делах, так и о жизненных ситуациях.

Улыбаясь посетителям, Рина вспоминала вчерашний разговор с Марисом; ей не давал покоя тот образ седовласого мужчины, выступающего перед аудиторией, о котором ей рассказал муж. В этом образе она видела Мариса: он был прекрасным оратором и мастерски умел доносить свои мысли до других. Он использовал это качество везде, в том числе и в работе, делясь с сотрудниками не только рабочей информацией, но и собственными идеями и опытом. Их собрания частенько затягивались, но не потому, что все боялись уйти вовремя и этим навлечь на себя гнев руководителей: сотрудники сами не давали встрече завершиться, то и дело засыпая Мариса новыми порциями расспросов.

Рина поддерживала решение мужа заняться чем-то новым; впрочем, она всегда и во всем была с ним заодно. Она успокоила мужа, когда тот высказал свои опасения за судьбу

кафе, напомнив, что вся работа в коллективе отлажена и ведение бизнеса уже не требует таких усилий, как раньше, поэтому она вполне сможет справиться с делом и сама. Рина убеждала мужа, что ему не стоит бояться оставить кафе; она говорила со всей страстью и во время своей речи чувствовала большую гордость за своего мужчину, а также радость за себя и за то, что выбрала в партнеры человека, которым восхищается до глубины души.

Рине работа в кафе нравилась, ничем новым ей заниматься не хотелось, – она чувствовала, что находится на своем месте, и работа позволяет реализовать все ее амбиции. Женщина любила свое дело и искренне наслаждалась тем, что может радовать приходящих в кафе людей и делать их отдых более приятным и запоминающимся. Кроме работы, Рине также приносило удовольствие общение с сотрудниками, посещение пляжа во время сиесты, прогулки по вечернему городу, а также разговоры с родными и близкими людьми, одним из которых был ее любимый муж.

Марис, занимаясь закупками, чувствовал, как с каждой минутой растет его уверенность в себе и своих силах. Он понимал, что такое ощущение, скорее всего, является следствием той поддержки, которую оказал ему жена. Впрочем, кое-что заставляло мужчину задуматься, а именно – потребность в тщательно проработанном плане. Последнего у Мариса пока не было: он представлял только общую картину, а с чего конкретно ему следует начать, он пока не знал.

День 7. Мозговой штурм

Марис был с Риной откровенен и сразу сказал, что пока не совсем точно представляет себе то дело, которым хочет заняться. Но мужчина понимал, что делать что-то нужно, и поэтому его голова была занята мыслями на тему того, в каком направлении начинать двигаться.

День подходил к завершению; кафе уже покинули последние засидевшиеся клиенты, и сотрудники занимались уборкой, готовя заведение к новому рабочему дню. Еженедельное собрание прошло быстро, так как в этот раз Марис не хотел его затягивать и касаться каких-либо других тем, помимо основных; сотрудники особых вопросов тоже не имели, поэтому обсуждение было быстрым и вскоре все направились по своим делам.

Рина предупредила Мариса, что пойдет на встречу с подругами: она дружила с несколькими сотрудницами, а также с женщинами из числа местных жителей и женами владельцев аналогичных предприятий. Сегодня был особенный день – государственный праздник, но Марис участвовать в нем желания не имел, впрочем, как и большинство мужчин, так что праздновать собрались в основном дамы, которые в этот день могли отдохнуть от мужей, домашних хлопот и обязанностей.

Марису такое положение дел было только на руку: ему

хотелось как можно быстрее начать действовать в пользу своих стремлений, и этим вечером он решил побыть в одиночестве и провести небольшой мозговой штурм. Задуманное ему удалось; завершив штурм, мужчина понял, что хочет написать книгу. Это стало для него откровением: раньше мысль о собственной книге уже приходила ему в голову, но он не особенно задумывался над этим, а уж о том, чтобы приступить к реализации этой идеи, и речи не шло. Как оказалось, желание укоренилось в нем глубоко и настолько выросло, что уже готовилось вырваться на свободу.

Как-то Марис слышал, что создание рукописи – это своего рода терапия, позволяющая хорошо проработать тему, на которую пишешь. Вспоминая появившийся в его сознании образ оратора перед аудиторией, мужчина понял, что должен хорошо разбираться в том о чем будет говорить.

Так о чем же писать?.. Марис раздумывал об этом и так, и сяк, и вскоре пришел к выводу, что есть несколько тем: усиление эффективности в повседневной жизни, построение бизнеса, повышение эмоционального интеллекта. Все три варианта были ему интересны, и по каждому из них у мужчины имелся собственный опыт, который он готов был передать людям, находящимся перед теми же задачами, что в свое время решал он.

О бизнесе Марис мог рассказать довольно много, особенно про то, как начинать собственное дело и как вести его на примере того кафе и гостиничного комплекса, которые

были у них с Риной. В их работе он разобрался досконально, но эта тема интересовала его куда меньше, чем личная эффективность и эмоциональный интеллект; он взял тайм-аут, пообещав себе в ближайшее время окончательно определиться с выбором.

Приняв такое решение, Марис решил немного передохнуть, заварив себе вкусный чай и уделив время просмотру своего любимого сериала.

Вскоре домой вернулась и Рина. Счастливая и довольная, она обняла мужа и рассказала ему о том, как прошел вечер. Поделившись новостями, она пожелала Марису спокойной ночи и отправилась спать. Мужчина пообещал, что присоединится к ней, когда досмотрит серию, и жена отправила ему воздушный поцелуй, попросив не засиживаться допоздна.

День 8. Через неделю

С того дня, когда Марис проводил мозговой штурм, прошла уже целая неделя. Все это время он не просто ждал вдохновения, а анализировал свою жизнь и свои дела, и вскоре четко осознал, что хочет обучаться сам и учить других. Мужчина напряженно обдумывал варианты будущих занятий, и вскоре понял, что список интересующих его тем можно расширить, добавив еще одну – инвестиции. Для него самого инвестирование все еще было в новинку, и пока по этой теме у него было больше вопросов, чем ответов, но мужчина очень хотел развиваться в инвестировании и увеличивал свои знания, стараясь во всем разобраться как можно тщательнее. На сегодняшний день Марис уже понимал, что такое инвестиции и как с ними работать, и вполне мог делиться известной ему информацией с новичками.

Хорошенько подумав, мужчина решил пока оставить тему инвестирования. Он знал, что размышления о ней не пройдут для подсознания бесследно, ведь стоящая мысль никуда не исчезает; подобно зернышку, она укореняется в подсознании и постепенно растет, развивается, превращаясь из робкого ростка раздумий в настоящий мыслительный ураган, справиться с которым можно будет только одним способом – попробовав то дело, о котором думаешь.

Однажды, когда Марис еще трудился продавцом в магази-

не электроники, его внимание привлекло странное ощущение – как будто легкий ветерок подул и коснулся его мыслей, поднял их, закрутил в водоворот, словно осенние листья. Именно тогда его и посетила идея начать свое дело; очень быстро идея превратилась в гигантский поток новых мыслей и действий, игнорировать которые стало попросту невозможно. Отдавшись потоку, мужчина смог развить два успешных бизнеса; в дальнейшем один из них он продал своему другу Нейту, а вторым сейчас занимался сам.

Кстати, у Нейта дела шли хорошо: теперь у него было несколько кафе, а также успешный ресторан, на основе которого он быстро сделал франшизу, пользующуюся большим спросом по всей стране. Франшиза эта была не из дешевых, так как бренд отличался отличной репутацией и был весьма популярным. Оборотами, конечно, Нейт во много раз перерос Мариса, но мужчина был только рад успехам друга и понимал, что Нейт – настоящий предприниматель, который крайне увлечен ведением бизнеса. Этим он отличался от Мариса: для него бизнес был исключительно средством, дающим возможность заниматься любимым творческим делом и не переживать за деньги.

Марис размышлял, сидя в шезлонге и рассматривая бегущие по небу облака. В наушниках у него играла приятная музыка, и мужчину не отвлекали даже голоса прохожих, то и дело появляющихся из соседнего переулка. Солнце было уже высоко и жарило, словно печка, поэтому людей на улице

становилось все меньше: туристы предпочитали в это время не бродить по плавящемуся асфальту, а угощаться блюдами местной кухни и наслаждаться послеобеденным отдыхом.

Ажиотаж в кафе уже почти спал, и поэтому Марис имел возможность заняться своими делами. Он решил разобраться в себе; для этого взял ручку, блокнот, и перенес на бумагу беспокоящие его мысли. Через полчаса картина прояснилась, и Марис утвердился во мнении, что бизнес занимает совсем небольшую часть его жизни, что это совсем не «любимое дело», а всего лишь сфера, которая призвана служить достижению поставленных им целей. Если Нейт «горел» бизнесом и потому мог развиваться до масштабов всей страны, то у Мариса особого энтузиазма собственное дело не вызывало, – ему было достаточно того, что оно приносит деньги, а реализовывать себя мужчина предпочитал в других сферах.

Период внутреннего дискомфорта, который пережил Марис, заставил его пересмотреть всю жизнь и разобраться со своими интересами, а также понять, чем ему хочется заниматься дальше. Особой конкретики его раздумья не принесли, но он снова удостоверился в том, что хочет помогать людям, делясь своим опытом и знаниями. Марис придерживался идеи давать удочку, а не рыбу: он считал, что в долгосрочной перспективе эффективнее будет обучить людей достигать своих истинных целей, чем делать все за них.

Закончив с самостоятельной работой, Марис отправил-

ся в кафе, чтобы помочь сотрудникам пережить последний на сегодня наплыв туристов. Но мысли его были не здесь: он ждал, когда сможет закрыть заведение, чтобы поговорить с Риной и обсудить с ней свои новые открытия и мысли.

День 9. Встреча с Маркизом

Вечером после работы Марис и Рина сидели в ночном ресторанчике, расположенном неподалеку от их кафе. Место это располагалось на берегу моря, и славилось не только хорошей кухней, но и живой музыкой: в ресторане выступал настоящий ансамбль, выступления которого были так зажигательны, что многие гости заведения приходили исключительно ради них.

Атмосфера в ресторане была не только жизнерадостной, но и расслабляющей: с каждой минутой отдыха здесь заботы и проблемы уходили все дальше – и так до тех пор, пока совсем не скрывались из виду.

Каждый вечер к гостям выходил хозяин заведения, который благодарил каждого за визит и спрашивал, все ли в порядке. Он никогда не упускал возможности поговорить с посетителями ресторана, и, являясь хорошим психологом, по мельчайшим движениям глаз, мимике, жестам мог заметить, что гость не совсем доволен проведенным временем. Хозяин ресторана старался сделать так, чтобы у его посетителей остались самые лучшие впечатления; в большинстве случаев он решал вопрос в пользу гостя, и этот подход оправдывал себя – его ресторан был самым популярным заведением для людей возраста 30+, несмотря на довольно высокую стоимость блюд. Как и в кафе Мариса, ценник этого заведе-

ния выступал в роли своеобразного ценза, отделяя людей, которых привлекала возможность активно и шумно проводить время, от тех, кто искал интеллигентного отдыха с хорошей едой и высоким уровнем сервиса. Это, кстати, позволяло и отстроиться от конкурентов, а особенно от тех, которые привлекали посетителей как раз своими низкими ценами.

Хозяин ресторана (звали его Маркиз) подошел и к нашим героям, громко поприветствовал их и обнял. Несмотря на разницу в возрасте, – Маркиз был старше Мариса почти на 15 лет, – они всегда находили, о чем поговорить. Общение с этим смешливым полноватым мужчиной, которого он воспринимал как некоего старшего брата, многое давало Марису, даже несмотря на то, что пообщаться им удавалось нечасто.

В это время как раз закончилось выступление, и исполнители ушли со сцены, оставив вместо себя мелодичную местную музыку, которая играла фоном и помогала расслабиться и способствовала беседам на глубокие темы.

Маркиз спросил, может ли он присоединиться к Марису и Рине, и, получив разрешение, присел за их столик. Хозяин кафе отпил чай из чашки, которая была у него в руке, и вдруг оgoroшил Мариса вопросом:

– Что случилось? Я вижу, что в тебе произошли какие-то изменения; расскажешь, что произошло?

День 10. Беседа с Маркизом

В воздухе повисла неловкая пауза. Марис испытывал смешанные чувства: во-первых, он был поражен проницательностью Маркиза, а во-вторых, не понимал, как ему ответить на этот вопрос. Можно было бы сказать: «Спасибо, я в норме», или открыться более зрелому товарищу, поведав все как есть, – но мужчина принял решение не сразу, а только тогда, когда Рина кашлянула, демонстрируя, что пауза уж слишком затянулась.

– Ты знаешь, кажется, у меня кризис среднего возраста, – признался Марис, глядя в глаза хозяину ресторана. Тот задумчиво посмотрел на него и попросил объяснить более конкретно, и тогда Марис рассказал, что потерял интерес к той сфере, которой они занимаются с женой, но вроде бы понял, каким видит свое будущее.

Когда Марис закончил свой рассказ, слово взял Маркиз, который поделился с ним собственным опытом переживания подобного периода. После этого они немного помолчали, осознавая новую информацию. По всему выходило, что оба мужчины в свое время столкнулись с кризисом, заставившим их пересмотреть и жизнь, и стремления.

– Мне кажется, что вопрос «А тем ли я занимаюсь?» является не таким уж редким: ко мне, например, он раньше приходил постоянно, – сообщил хозяин ресторана.

– А что случилось потом? Он перестал тебя занимать? – поинтересовался Марис.

Маркиз, улыбнувшись, ответил ему:

– А потом в какой-то момент я понял, что задаю себе этот вопрос не по привычке, а начинаю цепляться за него и обдумывать с разных сторон. У меня такое происходило не так уж часто, но, когда это случалось, – моя жизнь менялась, и менялась кардинально. Подобные кризисы наверняка происходят с какой-то определенной периодичностью, и я думаю, что они нужны либо для того, чтобы очистить нашу жизнь от всего лишнего и устаревшего, либо чтобы перенаправить наши усилия и стремления в более актуальное русло.

– А что, если бы я не нашел нужного мне направления? И второй вопрос, который меня волнует в данной ситуации: почему я чувствовал себя таким подавленным? – спросил Марис.

– Я знаю, что ты – парень умный, и наверняка сам бы понял, что к чему, но если тебя действительно интересует мое мнение, то вот что я скажу. Направлений всего два, не больше и не меньше, – либо вверх, либо вниз, так что ты или продолжил бы искать свое снова и снова и не успокоился бы, пока не нашел, или начал бы заглушать этот внутренний голос различными способами – алкоголем, обилием работы, в общем, всем, что позволило бы избегать этих мыслей. В принципе, зная тебя, скажу, что особого выбора и не было: заглушать внутренний голос – это точно не твой вариант, поэтому

тебе оставалось только бороться и искать, искать и бороться, – засмеялся Маркиз.

Марис чувствовал некоторую неловкость, но понимал, что хозяин ресторана прав: ведь он действительно не рассматривал вариант избегания.

Маркиз тем временем продолжил:

– Насчет второго вопроса я хотел бы сказать тебе вот что: мы слишком быстро и сильно обрастаем рутиной, и без приложения титанических усилий не получится просто взять и вырваться из череды обычных дел – ведь каждое из них является для нас привычной деталью собственного комфорта. Да, мы можем осознанно стараться нарушать зону привычного, но в конце концов привыкаем и к необходимости это делать. Да и, как правило, осознанное стремление поменять привычный уклад распространяется не на все дела, а только на одну, максимум – две сферы. А вот когда ты действительно начинаешь испытывать настоящий внутренний дискомфорт, то становишься как раскаленное докрасна железо – гибкое, пластичное, способное принимать любую форму, – и никакие привычки не могут тебя остановить в выборе направления для твоего следующего шага.

После небольшой паузы Маркиз, глотнув чая, продолжил свою мысль:

– Вот, например, влюбленные: кроме друг друга, им ничего не нужно. Еще вчера это был парень, у которого весь день расписан по минутам и нет времени на то, чтобы просто по-

болтать: он разговаривает исключительно по существу и любое отвлечение от основной темы сразу приводит к окончанию беседы, рукопожатию и невнятному предложению увидеться. А сегодня этот парень уже приходит ко мне в ресторан с прекрасной девушкой, и весь вечер проводит с ней, ни разу даже не посмотрев на часы. Смотрите, что делает любовь с любыми привычками: без сильнейшего чувства эта девушка никогда бы не попала в его тщательно спланированную жизнь. Все эти чувства и эмоции, наши привязанности – каркас, на котором держится наше «я», и мы вполне можем использовать его в качестве ориентира. Впрочем, все это не мешает людям пытаться избегать чувств из-за стремления оградить себя от дискомфортных ощущений.

Сделав еще один глоток своего напитка, Маркиз извинился и откланялся, так как ему нужно было помочь персоналу ресторана, а также проявить внимание и к другим гостям. Марис был очень благодарен хозяину заведения за то время, которое он им уделил; на прощание они обменялись рукопожатием, а Рине Маркиз поцеловал руку, сказав, что сегодня она выглядит просто восхитительно. Немного смущенная Рина поблагодарила его за приятно проведенный вечер и обняла мужа, довольная, что он привел ее сегодня именно сюда.

По дороге домой Марис детально обсудил с женой все, что сказал Маркиз, и они в очередной раз восхитились глубиной мысли и чуткостью старшего товарища.

День 11. Начало перемен в жизни Мариса

Сегодня Марис решил встать раньше, чем обычно, так как чувствовал, что его режим дня нуждается в корректировках. На днях он вдруг осознал, что чем больше повышает к себе требования, тем лучше может контролировать свою жизнь; соответственно, чем меньше он от себя требует, тем меньше имеет контроля. Например, если он дает обещание что-то сделать, причем неважно, себе или другому человеку, то должен постараться, но выполнить обещанное. Такой настрой поможет давать пустых зарок и, как следствие, избавит от переживаний о их выполнении, а также позволит сразу настроиться на достижение результата. Зная об этом, становится куда проще оценить шансы на выполнение того обещания, которое хочется дать сейчас.

Только с таким требовательным настроем мы можем успешно контролировать свою жизнь в целом и свой режим дня в частности. Но если в нашей жизни царят постоянные обещания, которые мы даем лишь для того, чтобы просто почувствовать собственную важность, не отвечая на внутренний вопрос «Смогу я выполнить данное обещание или нет?», – тогда наш путь идет в пустоту, в которой постепенно теряется контроль над жизнью. Так мы идем в направлении

наименьшего сопротивления, а там, как правило, от нас мало что зависит.

Марис вспомнил, как впервые принял после зарядки контрастный душ: он так взбодрился и наполнился силами, что пообещал себе самому и Рине, что каждое утро будет делать так же. Но прошла всего неделя, а он уже начал пропускать обливания, а потом и вовсе их забросил. Рина, конечно, спрашивала, как там дела с его новым утренним ритуалом, но муж каждый раз подыскивал оправдывающий себя ответ, хотя в душе понимал, что просто ищет самый простой путь, и ему становилось немного стыдно.

Записав пришедшие в голову мысли, Марис сделал зарядку, после чего решил вернуться к полезной привычке и принял контрастный душ. Чередую холодную воду с очень теплой, он почувствовал, что его переполняет энергия, и понял, что все делает правильно. Утро, которое началось так эффективно, плавно перешло в день, а потом и в вечер, — и на протяжении всего времени Марис чувствовал, что все дела даются ему легко и непринужденно, и помешать этому не может никакая прокрастинация. Мужчина понял, что пришел к правильным выводам, и решил, что теперь будет придерживаться настроя, который описал одной фразой: «Чем выше требования к себе, тем больше и контроль жизни».

День 12. Конкретика

Наконец пришел тот день, когда Марис, проснувшись утром, решил применить пару известных ему техник. Задача перед ним стояла непростая: он хотел понять, что и как теперь ему делать дальше.

Начал работу мужчина с мозгового штурма; с его помощью был разработан следующий план действий:

1. Составить программу обучения, выбрав тему и расписав ее по дням и урокам.

2. Создать опросник, с помощью которого можно будет привлекать нужных людей и отсеивать неподходящих.

То есть каждый желающий попасть на его курс должен был ответить на набор определенных вопросов, которые позволяли выяснить, действительно ли данное обучение необходимо кандидату, или его заявка является проявлением простого любопытства. Осуществлять анкетирование мужчина планировал через гаджеты следующим образом: потенциальный ученик установит на свое устройство специальную программу, которая будет принимать ответы и отправлять их на электронную почту Мариса, а тот уже лично проанализирует анкету и примет решение о том, одобрить или отклонить заявку кандидата.

3. Составить небольшое объявление и опубликовать его на разных площадках.

На первый курс Марис планировал набрать не более 10 человек; для него интерес заключался не в деньгах, поэтому обучение он хотел сделать полностью бесплатным. Такое решение позволяло ему некоторую свободу действий в разработке и «обкатке» своей обучающей программы: Марису было важно, чтобы участники его нового проекта не просто получили полезную информацию, но и смогли усвоить ее и применять на практике, поэтому ему требовалась возможность вносить в курс изменения по ходу работы. Конечно, финансовый интерес у мужчины тоже имелся, но он понимал, что до получения доходов с курса еще далеко.

Помимо создания обучающей программы Марис также решил заняться написанием книги на тему, которая сейчас для него была крайне актуальной. Эту тему он озаглавил для себя как «перезагрузка», но в действительности она была куда шире этого понятия, так как включала в себя и вопросы, связанные с кризисом среднего возраста, и техники для получения мотивации, и многое другое.

Поначалу ему казалось, что выпуск подобного труда – сложное и малопонятное дело, и это, конечно, вызывало в нем смешанные чувства, среди которых были и страх, и воодушевление. Но книга могла стать для него уникальным опытом, и поэтому он преодолел себя и стал собирать информацию, которая раскрывала аспекты писательской деятельности. Все оказалось гораздо проще: уже существовали различные книгоиздательские площадки, на которых авторы

могли публиковаться самостоятельно, и даже печатать книги не было нужды, так как большинство читателей предпочитали электронные версии.

Марис понял, что теперь просто не может сидеть сложа руки: у него было чем поделиться с людьми, и он был уверен в том, что его знания и опыт могут принести огромную пользу многим людям. Поэтому откладывать дальше было нельзя, даже больше – стало бы преступлением продолжать держать всю информацию при себе, нужно было срочно начинать писать книгу и публиковать ее.

«Удивительно, как быстро все меняется. Еще неделю-другую назад я был уверен, что кафе и гостиница будут моим основным бизнесом и никуда мне от него уже не деться; но вдруг оказалось, что у моей жизни есть и другие перспективы», – мысленно хмыкнул Марис, заваривая себе чай.

День 13. Размышления Мариса на тему жизненных перемен

Закончив все дела, Марис устроился на кровати рядом со спящей Риной. Пока жена, уткнувшись в подушку, уютно сопела, он усиленно размышлял над темой своего будущего курса.

Название «Перезагрузка» взялось не с потолка: так Марис обозначал период, когда одна основная деятельность сменяет другую, а также момент, когда одна цель достигнута, а новая – еще не поставлена. Например, спортсмен, всю свою спортивную карьеру стремившийся стать чемпионом мира и достигший своей цели, в какой-то момент впадает в ступор: после эйфории от побед у него остро встает вопрос, что делать дальше. Почему? Потому, что со спортом была связана вся его жизнь – события, рацион, круг общения. Теперь же, достигнув цели и став тем спортсменом, которым мечтал, он находится на распутье: продолжать невероятно изнуряющую и порой очень тяжелую спортивную жизнь, либо заняться чем-то другим. Но чем? И как? И вообще, кем он будет вне спорта? Там он – чемпион, которому подражают и на которого равняются; как только у него пропадет мотивация, то его быстро сменит другой, «голодный» и мотивированный спортсмен. А кто он без спорта? И, главное, – где

найти мотивацию, чтобы, во-первых, решиться на перемены, а во-вторых, чего-то добиться в новой, незнакомой сфере?

«Спорт – невероятно быстро меняющаяся среда; да, она очень жесткая, но, наверное, вместе с тем она и максимально честная», – продолжал размышлять Марис, вспоминая свой спортивный опыт. Он, конечно, чемпионом мира не был, но наблюдал за карьерой своих друзей, которым это удалось.

Конечно, пример со спортсменом несколько общий, обычно у людей другие цели и другие задачи. Взять, например, его бизнес: у кафе конкретной цели вроде бы нет, а есть просто постоянная определенная деятельность со множеством мелких чередующихся задач, – открыться, развиваться, выйти на прибыль, набрать определенное количество персонала, автоматизироваться, и так далее... Но здесь тоже наступает период, когда интерес пропадает: собственно, так произошло и у него – может, не столь явно и без связи с каким-то конкретным событием. Сейчас Марис отчетливо осознавал, что больше не хочет заниматься своим заведением, и наконец-то смог честно и прямо сказать себе об этом. А ведь до недавнего времени мужчина не признавался даже самому себе, что кафе больше не приносит ему удовольствия, и убеждал себя, что его состояние является временным и мотивация скоро вернется.

Поговорив с самим собой начистоту, мужчина почувствовал глубокое расслабление – такое сильное и мощное, которое ранее испытывал всего несколько раз в жизни. «Как буд-

то ангел коснулся плеча крылом», – подумал Марис, улыбувшись.

Он прилег на кровать, чувствуя, что мир и время для него словно остановились. Казалось, что каждая мышца в теле и даже вся нервная система вдруг решили полностью расслабиться. Тут он почему-то вспомнил слово «нирвана», и, хотя точного его определения мужчина не знал, но счел, что оно идеально описывает его состояние.

Полежав некоторое время, Марис понял, что готов вернуться к размышлениям. Взяв лист бумаги и ручку, он сел за стол и зафиксировал свои мысли. И вот что он написал.

«Перезагрузка – это нормальное состояние, его не стоит бояться. Конечно, после него наступает упадок мотивации и теряется желание продолжать ранее выбранный путь, но зато перезагрузка открывает новые возможности и перспективы. И чем раньше ты себе признаешься, что твоя деятельность и то положение, в котором ты находишься, больше не приносят удовлетворения, – тем быстрее твой мозг начнет искать новые цели, а также новую сферу деятельности, где получится лучше и качественнее себя реализовать. Ты потеряешь комфорт, но вместе с ним тебя покинет и огромный груз в виде отсутствия самореализации».

Поставив точку, Марис вдруг подумал о Рине. В отличие от него, жена горела бизнесом и отдавала ему всю себя. Как так вышло, что ей этого было достаточно, а ему – нет?..

Впрочем, углубляться в эти размышления он не стал, по-

чувствував, как вдруг на смену бодрости пришла сильная сонливость. Срочных дел не было, и Марис решил воспользоваться моментом и немного вздремнуть.

День 14. Дискуссия с женой

Следующее утро началось как всегда, со звонка будильника, заведенного на 6:30. В это время Марис и Рина обычно вставали, ведь им нужно было многое успеть сделать к открытию кафе. Для того, чтобы быть весь день в тонусе, несмотря на такой ранний подъем, они старались лечь спать до 23:00, максимум – до 00:00, но последнее позволяли себе довольно редко: если они где-то засиживались, то обычно бросали жребий, и один из них вставал вовремя, открывал кафе и работал в нем, а второй приходил к 12:00 ему на смену. Но такое случалось нечасто, – и Марис, и Рина старались придерживаться режима и заранее готовили коллектив к своему отсутствию.

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.