

12+

ДИЗАЙН ЖИЗНИ

Как создать жизнь своей мечты и
грамотно ею управлять

ЮЛИЯ КОРЕС

Юлия Корес
Дизайн жизни. Как создать
жизнь своей мечты и
грамотно ею управлять

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64696861

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-97610-8

Аннотация

Дизайн жизни – это практическое пособие по созданию жизни своей мечты. Здесь собраны уникальные алгоритмы дизайн-мышления для проработки каждой сфер жизни: времени, обучения, карьеры, финансов, социализации. На страницах книги читатели познакомятся с авторской методологией дизайна и управления жизни – системы технологий, которая позволяет создать свой уникальный стиль жизни, поддерживать его на нужном уровне и достигать своих желаний. В каждой части есть практические упражнения, которые помогут вам сразу начать управлять своей жизнью.

Содержание

Об авторе	5
Введение	8
Часть первая. Дизайн жизни	10
Глава первая. Проектное отношение к жизни	10
Глава вторая. Индивидуальность	14
Минимализм и осознанность	18
Феномен шкафа	26
Экологичность	31
Лекарство от зависти	35
Глава третья. Самореализация	41
Миссия, ценности и смысл жизни	47
Мотивация	51
Борьба со страхами	60
Сила неидеального старта	64
Глава четвертая. Целеполагание	70
Четкие цели	71
Цели по образу жизни	76
Дизайн-мышление	78
Глава пятая. Развитие	83
Осознанное обучение	84
Как постоянно учиться	88
Свой темп развития	94
Привычки	98

Юлия Корес

Дизайн жизни. Как создать жизнь своей мечты и грамотно ею управлять

Об авторе

*«Жизнь меряется не тем, сколько в ней лет, а
тем, сколько в этих годах настоящей жизни».*
Авраам Линкольн

Привет!

Меня зовут Юлия Корес. Мне 21 год. Я мультифункционал, но большую часть времени занимаюсь предпринимательством. Сейчас я являюсь региональным экспертом АСИ по социальным проектам. Основала и веду два социальных стартапа. А также провожу консультации по созданию индивидуальной системы управления жизнью.

Я посетила 35 стран мира и пожила на 4 континентах. Говорю на 6 языках и учу новые. Стараюсь регулярно волонтерить. Я люблю серфинг, кататься на горных лыжах и делать скульптуры.

Моя жизнь наполнена множеством интересных историй:

я каталась на трейлере по Калифорнии, преподавала английский бедным малышам в Индонезии, прыгала с парашютом над Кавказскими горами, училась серфингу на Шри-Ланке, мотивировала эквадорских наркозависимых подростков начинать новую жизнь, выступала на радио, отбивалась от бабуинов в Кении, ночевала в бедуинском лагере в пустыне Иордании, искала воров на Монмартре, водила скутер на Бали, плавала с огромными черепахами, убегала от ядовитой змеи в городе-призраке на Диком западе.

Большая часть этих событий была спонтанными приключениями. Но они бы не случились сами по себе, если бы я не погружала себя в нужные ситуации и не создавала по кусочкам жизнь своей мечты. В этом мне помог дизайн жизни. А системы управления временем, финансами и здоровьем помогли мне сделать так, чтобы эти приключения не оставили негативных последствий для моей будущей жизни.

Я считаю, что главным моим достижением является то, что я в какой-то момент я поняла, что заслуживаю жить счастливой жизнью, и научилась окружать себя только тем, что мне очень нравится. Мне повезло, что это случилось для меня достаточно рано, но, когда это произойдет, на самом деле не имеет значения.

Этот путь превратил меня из человека, который был не доволен своей серой реальностью, в того, кто десятки раз в день чувствует себя счастливой и радуется от всех ее мелочей. Улучшение жизни – это бесконечный процесс.

Мне всегда было интересно, как построить комфортную жизнь, поэтому я решила провести большое исследование на самой себе и по результатам написала эту книгу. В ней я рассказала о проективном подходе к жизни, об алгоритме, по которому можно задизайнить жизнь своей мечты и о построении эффективной системы по управлению такой жизнью. Этот подход изменит и вашу жизнь!

Оставляйте отзывы и пишите обратную связь мне на почту coresjuliaa@gmail.com или в социальные сети. Мой ник во всех соцсетях – [juliacores](#).

Введение

«Memento mori – великое слово. Если бы мы помнили то, что мы умрём, вся жизнь наша получила бы совсем другое назначение. Человек, зная, что он умрёт через полчаса, не будет делать ни пустого, ни глупого, ни, главное, дурного в эти полчаса. Но полвека, которые может быть отделяют тебя от смерти, разве не то же, что полчаса? Перед смертью и настоящим времени нет».

Лев Толстой

Эта книга – своего рода энциклопедия по управлению жизнью для современных людей. В ней рассказывается про дизайн жизни и построение системы для ее поддержания на нужном стандарте.

Большинство людей не любят мечтать, планировать и организовывать свою жизнь. Они считают, что это слишком сложно и боятся потерять спонтанность. На самом деле, это просто отговорки для того, чтобы дальше продолжать жаловаться на свою жизнь. Они боятся своего успеха – того, что точно придет, если они возьмут ответственность за свою жизнь. Вполне реально построить систему по управлению жизнью, которая подходит именно вам, и вы будете даже наслаждаться ее поддержанием. И особенно результатами, которые придут в вашу жизнь благодаря этому проактивному

подходу.

В книге затронуто множество тем – все необходимое и даже больше. Каждый навык может быть проработан глубже, но того, что описано здесь достаточно для большинства жизненных задач и ситуаций. Если вам захочется погрузиться глубже в какие-то знания или навык, вы сможете легко обучиться после прочтения. Но цель моей книги – раскрыть все необходимые области до уровня, который необходим для управления жизнью. В данном случае лучше знать понемногу о разном, чем много о чем-то одном.

С течением времени некоторые вещи могут потерять актуальность. Например, инвестирование в фондовый рынок может быть невозможным, а программирование заменится на безкодое решение. Но общие вещи и софт-скиллы будут нужны всегда и при любом варианте будущего. Даже после апокалипсиса:)

Приятного прочтения!

Часть первая. Дизайн жизни

Глава первая. Проектное отношение к жизни

«Вы – самый важный проект, над которым вам когда-либо придется работать».

Концепция «Жизнь как проект» – это не про достижение. Она про осознанность и ответственность за свою жизнь.

Люди, действующие согласно этой концепции, больше наслаждаются жизнью, чаще осуществляют свои мечты, переживают меньше стресса и страданий от неудовлетворенности. Все это потому, что они назначают самих себя ответственным лицом за все, что с ними происходит, и не обвиняют весь мир, когда что-то не складывается. Они постоянно узнают себя, задаются вопросами и отделяют истинно свое от чего-то чужого.

Проектный подход заключается в намного более легком отношении жизни, рассмотрении в ней всего как чего-то интересного, но непостоянного. *Главное – относиться к жизни, как к игре в желания, где нужно постоянно тестировать новые гипотезы, оставляя только то, что прошло этот*

тест.

Когда непонятно, куда себя деть, нужно просто делать что-то, что нравится прямо сейчас. Не стоит долго обдумывать, чем заняться – просто тестируйте разные гипотезы, пробуйте что-то новое. Хотя часто бывает и такое, что мы не знаем, чего хотим на самом деле, даже в данный момент. В этом случае нужно оценивать разные варианты вопросами: «Приносит ли это удовольствие?», «Наполняет ли это меня в данный момент?».

Например, у вас появилось желание кататься на вейкборде – это своеобразная гипотеза деятельности, которая вам понравится. Вместо того чтобы воспринимать это желание слишком серьезно (думать о профессиональном спорте), нужно просто попробовать, протестировать эту гипотезу и заниматься этим спортом, пока не закончится желание.

Это весьма очевидная концепция, но в нашем обществе жить так совсем не принято. Если вы следуйте своим мечтам и всегда делаете так, как вам хочется, то это считается чем-то зазорным. С советских времен нам даже досталось большое наследие афоризмов на этот счет.

Мы постоянно меняемся, так же, как меняется и мир вокруг, поэтому *некоторые цели и желания теряют свою актуальность, а на их место приходят новые*. Не стоит грустить, когда очередная гипотеза не проходит проверку, ведь жизнь большая и в ней еще найдется много всего, что будет приносить счастье!

Хороший девиз, который можно применять ко всему, что приходит в голову: «Давай посмотрим, что будет».

Следуя концепции «Жизнь как проект» и произнося этот девиз каждый раз, когда возникает какая-то идея, вы рискуете начать жить безумно интересной и насыщенной жизнью. Эта концепция подразумевает по-настоящему освобождающую идею: не нужно ставить себе одну цель на всю жизнь или выбирать какую-то профессию надолго. *Нужно делать то, отчего у вас загораются глаза прямо сейчас*, а когда эта деятельность перестанет приносить удовлетворение, нужно менять ее на новую, в зависимости от текущих желаний и потребностей.

К этой мысли очень хорошо подойдет цитата Э. Яковлевой из ее работы по педагогике:

«Успех в современном мире во многом определяется способностью человека организовать свою жизнь как проект: определить дальнюю и ближайшую перспективу, найти и привлечь необходимые ресурсы, наметить план действий и, осуществив его, оценить, удалось ли достичь поставленных целей. Многочисленные исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом, показали, что большинство современных лидеров в политике, бизнесе, искусстве, спорте – люди, обладающие проектным типом мышления».

Кроме того, что «Жизнь как проект» – это концепция всех начинаний как гипотез, она также подразумевает *диверсифи-*

кацию целей. Термин «диверсификация»¹ пришел из финансовой сферы, но он также подходит и к целям.

Полезно диверсифицировать свои цели – инвестировать в разные цели, чтобы снизить влияние недостижения одной цели на общую удовлетворенность от своей жизни.

Для диверсификации целей нужно:

1. Написать большой список всех своих желаний;
2. Разбить их на направления/сферы;
3. Работать по каждому направлению с примерно равными усилиями.

То есть мы делим жизнь на сферы или категории, например: отношения, работа, спорт, здоровье и т. д. И регулярно (каждую неделю) делаем хотя бы один шаг для развития в каждом из направлений.

Диверсификация помогает в работе с рисками – их становится меньше. Таким образом, мы защищаем себя от опасности «завалить» жизнь. И становится не так обидно получать отказ на просьбу о повышении на работе, когда есть прекрасная семья, крепкое здоровье и любимое хобби. Или расставаться с партнером, когда у вас все идет вверх на работе и вы недавно выиграли спортивное соревнование.

Равномерный вклад во все сферы, следование своим желаниям и легкое отношение к происходящему в жизни страхуют вас от разочарованности в ней.

¹ Диверсификация – инвестирование средств в разные активы с целью снижения рисков.

Глава вторая. Индивидуальность

«Ваше время ограничено, не тратьте его, живя чужой жизнью»

Стив Джобс

Индивидуальность очень важна. Быть самим собой и идти по своему пути – это единственный способ достичь полного удовлетворения от жизни. *Ведь даже добившись каких-то огромных результатов и достижений с точки зрения общества, можно не чувствовать себя счастливым и успешным, потому что это достижение не подходит лично вам.*

Прежде чем ставить цели и планировать свой путь развития, нужно, конечно же, понять себя. Самопознание – это вообще очень круто. *Чем больше узнаешь про себя, свои интересы и желания, тем приятнее становится жить.* Легче быть в социуме, общаться с людьми и держать свои личные границы, ведь чтобы их выстроить, как раз и нужно понять, что для тебя приемлемо, а что – нет. *А если придерживаться минимализма и оставлять в своей жизни только то, что на самом деле хочется, то ваша жизнь будет превращаться в жизнь вашей мечты.*

Самопознание – это постоянный процесс. Мы познаем себя всю жизнь, ведь наша личность постоянно меняется, и нужно успевать узнавать нового себя. Поэтому стоит регулярно сверять соответствие своей жизни и текущих желаний,

интересов – ведь то, что мы поняли про себя пару лет назад, может оказаться неактуальным. Мы все, так или иначе, с течением времени узнаем что-то про себя: определяем любимую музыку, стиль, хобби, место для жизни. Но если не заставляя себя специально рефлексировать на эту тему, то познание самых базовых вещей о себе займет очень много времени.

К сожалению, в школе и в университете нам не объясняют, что жизнь может проходить по-разному. Конечно, мы и так это знаем, наблюдая за всякими знаменитостями в инстаграме, но не применяем это на свою жизнь – не понимаем, что на самом деле все возможно и для нас. *Мы принимаем за норму всем привычный путь: рождение – детский сад – школа – университет – работа. Но ведь это только один из вариантов устройства жизни,* который к тому же подходит небольшому количеству людей.

Современный мир дает нам все возможности для прохождения своего уникального пути. С развитием интернета и глобализации любую информацию можно получить почти во всех даже в самых отдаленных уголках мира, и становится неважным место жительства человека. *Больше не нужно получать никакие дипломы, чтобы устроиться на работу, а сама работа может быть совершенно разной:* фриланс, самозанятость, бизнес, удаленная работа в компании, очная работа и т. д.

Сегодня у нас есть достаточно свободы для того, чтобы

поставить себе цели, от которых у нас будут зажигаться глаза, и идти к ним прямо, без следования за навязанным «нормальным» поведением.

Когда я еще училась в школе, никто мне не говорил о том, что можно жить по-другому уже сейчас, а не когда вырастешь. К счастью, я случайно узнала о программах обмена для школьников, куда и поехала при первой возможности. Вместо бесполезного посещения 10 класса, в котором повторяется уже пройденная школьная программа, я прожила год в Италии. Кроме программ обмена, существует также опция домашнего обучения – идеальный выход, если аттестат получить надо, но у тебя есть еще какая-то деятельность, на которую уходит большая часть времени.

В первый раз, именно в Италии, я увидела, что жизнь действительно может быть другой. В отличие от России, там не принято после школы идти в университет. Выпускник сначала решает, чем он хочет заниматься, а потом оценивает, нужно ли для этой деятельности какие-то особые знания, которые дают в университетах. Если нет, то он идет на специализированные курсы или сразу работать.

Из всех моих знакомых итальянцев в университеты пошли только 30 %, когда как в России только 5 % не пошли туда.

Я очень надеюсь, что в ближайшие годы тренд образования в России сменится, и в высшие учебные заведения будут идти только те, кто действительно хочет быть широко обра-

зованным или продолжить свой путь в науке. Всем остальным гораздо эффективнее (быстрее и дешевле) пройти профильные курсы вне университета (кроме ряда специальностей типа медицины и педагогики, конечно). Например, после школы можно пойти на курсы за несколько месяцев, а затем сразу начать заниматься тем, чем всегда хотелось.

Кроме навязывания пути образования, нам везде транслируется то, что нужно определить одну цель на всю жизнь и идти за ней. То есть выбрать в 17 лет профессию на всю жизнь, а потом учиться и работать на ней до смерти. Некоторым этот путь действительно подходит, но большинству – нет.

Очевидно: никто не знает, чем хочет заниматься всю жизнь.

Так как меняемся мы сами, наши интересы и желания трансформируются вслед за нами – и это прекрасно, ведь у нас появляется возможность развиться больше, выйти за границы нашей первоначальной реальности.

Для того чтобы начать создавать себе жизнь своей мечты, нужно понять себя и избавиться от ограничивающих установок. Для начала можно убрать, самостоятельно или с помощью психолога, навязанные желания и установку «одна профессия на всю жизнь». А после можно будет определить, чем вам хочется заниматься ближайшие несколько лет, и концентрироваться на этом. Такой выбор дается гораздо легче, чем выбор профессии на всю жизнь. И в нашем посто-

янно изменяющемся мире этот подход можно назвать правильным.

Легко понять, чем хочется заниматься, если перестать воспринимать выбор деятельности как самый важный выбор в жизни. Ведь если что-то не понравится, можно всегда попробовать новую деятельность. И нет ничего страшного в том, чтобы сменить за жизнь несколько проектов /сфер деятельности. Нет, это, наоборот, круто и делает человека разносторонним.

У меня ушло около 7 лет, чтобы понять концепцию собственного пути и научиться жить своими желаниями.

Дальше я расскажу о прикладных методах отсеивания чужих желаний и методах целеполагания, которые помогут сделать так, чтобы ваши мечты сбылись.

Минимализм и осознанность

Выстроить счастливую жизнь по своим индивидуальным предпочтениям помогает *минимализм*. Он же *осознанность*, *приоритетность* и *совпадение ценностей со всем, что наполняет жизнь*.

Минимализм — это не про пустоту или отсутствие вещей, это про наличие любого количества нужных вещей и отсутствие ненужных.

Критики этого подхода сравнивают его с аскетизмом, считая, что человек отказывает себе в жизненных удовольстви-

ях и постоянно сокращает количество своих вещей. Но *минимализм очень далек от аскетизма*, он как раз *гораздо ближе к полному гедонизму*.

Цель минимализма – это жизнь мечты. Это тогда, когда все, что ты видишь вокруг себя, и все, что ты делаешь с утра до вечера, идеально подходит тебе и доставляет ощущение счастья и комфорта.

Я люблю это движение и верю в его перспективность. Я начала свой путь в минимализм около двух лет назад, но все еще не могу сказать, что достигла идеала в нем. Я постоянно узнаю что-то новое о себе, поэтому материальное и нематериальное в моей жизни, прошедшее отбор на важность, все еще меняется.

Мне (и большинству россиян) сложнее научиться осознанности в потреблении, так как культура собирательства с девизом «А вдруг пригодится?» еще сидит во мне – спасибо воспитанию бабушек, выросших в эпоху дефицита в СССР. Но я стараюсь и уже вижу ощутимые результаты – моя жизнь становится все более похожей на мои мечты.

Подводя итог, можно сказать, что минимализм даст вам комфорт, выражение себя, соответствие своим индивидуальным ценностям, радость от жизни и быстрое достижение целей.

Индивидуальность и комфорт

Следуя минимализму, мы обеспечиваем себя максимальным комфортом. Становится очевидно, что нет смысла хранить неудобные узкие джинсы, если нравятся свободные и мягкие. Нет смысла жить в большой квартире, если в маленькой уютнее. Часто можно встретить людей, которые носят то, что модно, ездят на дорогих машинах, живут в престижных домах. Это связано не только с желанием доказать другим свою важность, но также и с тем, что нам сложно концентрироваться на своих желаниях, а не бездумно следовать моде.

В начале пути минималиста человек проходит через этап рефлексии, когда он анализирует каждую вещь, человека или проект из своей жизни, пытаясь определить, действительно ли он хочет, чтобы это осталось с ним. Готов ли он быть вовлеченным в это. Некоторым это движение помогает осознать свои желания и ценности, а затем следовать им, отсеивая навязанные взгляды.

Стиль и выражение себя

Минимализм – это выражение себя сквозь все, чем мы пользуемся и носим на себе. Мне очень близок этот смысл.

Это схоже с понятием стиля – ты понимаешь себя, какой ты человек и что тебе нравится, а затем настраиваешь все внешние проявления себя так, чтобы они рассказывали миру о тебе. Сквозь одежду, прическу, а женщины и сквозь макияж, транслируются определенные смыслы. И важно, чтобы эти смыслы совпадали с тем, какой ты на самом деле человек, и тем, что для тебя является ценным. Также и с остальными вещами. Каждая несет в себе смысл в своих форме, цвете, происхождении и функциональности.

Если человек стремится к тому, чтобы все вещи, мысли и действия отражали его ценности, то он достигнет гармонии с собой и со всем миром. Всем будет понятна его личность: кто он, что для него важно и когда можно к нему обратиться. *Выбор того, что подходит именно вам, требует времени и сил, но оно того стоит.* Каждый раз, пользуясь какой-то вещью, вы будете чувствовать себя на сто процентов собой. По-моему, это прекрасно.

Соответствие фундаментальных ценностей

Кроме того, минимализм – это про совпадения ценностей со всем, что наполняет жизнь. Совпадение ценностей подразумевает, что вы пользуетесь только теми вещами, которые были сделаны в соответствии с вашими взглядами: от банального соответствия по цвету и форме вещи до процесса производства.

Если мне важно равенство животных и людей, а также забота о планете, то я буду выбирать производителей, которые разделяют мои взгляды: не тестируют продукцию на животных, не производят лишнего мусора и не тратят ресурсы планеты зря.

Каждый из нас формирует спрос, и своими потребностями мы можем существенно менять мир. *Мы должны стремиться к тому, чтобы окружать себя вещами, которые идеально отображают наше видение мира и себя.*

Достижение целей – минимализм в деятельности

В основном все книги о минимализме говорят о нем со стороны материальных вещей и других предметов, которые мы имеем. Но ведь, кроме очевидных материальных вещей, минимализм распространяется также и на нематериальное: наши социальные контакты, нашу деятельность и наши мысли. Это даже важнее, чем добиться минимализма в вещах, поэтому меня всегда удивляет то, что об этом почти никто не пишет.

В сфере своей деятельности и обучения гораздо сложнее следовать минимализму, ведь мы не привыкли оценивать все, что наполняет нашу жизнь, по степени важности. Большинство наших родственников и не знали, что у главной деятельности в жизни должен быть смысл; на рабо-

ту шли, потому что «надо». Это чудовищная безответственность.

Минимализм деятельности имеет несколько воплощений: приоритизация, соответствие целям и осознанность. Он помогает оставлять в жизни только те дела, что по-настоящему вдохновляют и позволяют добиться своих целей.

Минимализм в деятельности значит, что ты всегда занимаешься чем-то великим для себя, не тратишь свою драгоценную жизнь на достижение чужих целей (навязанных нам кем-то или собой) и на деятельность, которая не приносит тебе удовольствия. При выборе работы нужно исходить из своих глобальных целей и желаний. При выборе отдыха – из того, что делает вас счастливым.

Быть лидером всех сфер своей жизни – круто. Это, пожалуй, главная мысль этой книги – слушать себя и идти за своими желаниями, ведя при этом эффективную жизнь с помощью простых приемов.

Все, что мы делаем, должно иметь смысл для нас, а то, что не имеет, должно покинуть нашу жизнь. Я искренне не понимаю людей, которые тратят много времени своей молодости на то, чтобы трудиться на низкоквалифицированной работе или прожигать жизнь развлечениями, при этом откладывая жизнь своей мечты на будущее.

Осознанное обучение

Наш мир стал большим рынком с информацией. Никогда еще не было такой доступности любых знаний для всех людей, как сейчас. Фокус внимания становится очень ценным. Компании бьются за внимание каждого из нас, и сделать это становится все труднее из-за слишком большого количества информации.

Нам становится необходимо учиться фильтровать поступающую к нам информацию. *Чтобы не обрабатывать тонны нерелевантной нам входящей информации, нужно изначально окружать себя только самым ценным.* Желательно при выборе курсов/каналов/статей в интернете ориентироваться на свои цели. Если знать, куда и зачем ты идешь, то будет гораздо легче приоритизировать всю информацию.

Мы постоянно чему-то учимся, а минимализм в обучении позволяет отсекать все лишнее и получать только необходимые знания, которые приведут к результату.

Например, у меня стоит одна из целей – быть разносторонне образованной, поэтому я регулярно получаю знания из совершенно разных тем. При этом я слежу за тем, чтобы такой информации было не так много, и это не мешало мне концентрироваться на своих главных темах.

Можно направлять свое внимание и во много разных тем, но все равно, *чтобы не запутаться и не потеряться,*

необходимо правильно систематизировать все темы в одну большую сферу. В идеале даже в социальных сетях подписываться лишь на то, что вы точно хотите знать/читать, и то, что относится к вашим целям. Также нет смысла ходить на курсы и лекции, которые не имеют смысла для вас (включая высшее образование), и общаться с подобными людьми. Это можно делать редко, для расширения кругозора, но так, чтобы не тратить свое основное время и внимание на неважные вещи.

Почему минимализм – это самая комфортная и перспективная концепция жизни?

Минимализм очень важен во всех вещах и сферах жизни. Каждый материальный или нематериальный объект – это большая ответственность. Важно помнить, что, имея что-то, мы обязаны обслуживать это, и каждая вещь отнимает у нас время (на покупку, организацию хранения, на использование), деньги (на ее приобретение и обслуживание), эмоции и место в наших мыслях. На все, что есть в вашей жизни, включая ненужные вещи, которые у многих из нас лежат просто так, вы тратите ваши ресурсы. Поэтому нужно тщательно отбирать то, что достойно вашего времени и сил.

Минимализм – это функциональность. Это про то, что в вашем пространстве и в вашем времени нет ничего, что вам не нужно, ничего, что вы не хотели бы видеть.

Минимализм – про совпадение желаний и реальности. Когда имеешь все, что ты хочешь, и не имеешь ничего, чего не хочешь. Пока что сложно придумать более органичного подхода к жизни.

Феномен шкафа

Летом 2020 года в Новой Третьяковской галерее проходила выставка «Ненавсегда». Она раскрывала мышление людей эпохи застоя в СССР 1968–1985 годов и анализировала различные артефакты того времени, показывающие двойную жизнь людей как способ сохранить себя в условиях советской реальности.

Одним из предметов анализа на выставке был шкаф.

«Со шкафами ассоциировались комнаты малогабаритных квартир в многоэтажных домах, а также мебельные стенки как семейные алтари или ящики для хранения демонстрации всего самого ценного: одежды, хрусталя, книг и бытовой электроники. Шкаф – это не только внешняя форма, но еще и форма мышления»².

Шкафы до сих пор неотъемлемая часть жилищ многих людей. В него обычно складывается все то, что мы не используем каждый день, но надеемся, что это когда-то станет нужным. То есть все вещи с девизом «А вдруг пригодится?» сваливаются в шкафы. Конечно, есть и функциональные шкафы

² Цитата около экспоната на выставке

– те, где мы действительно храним что-то для ежедневного пользования. Но по большей части во многих семьях имеется несколько шкафов-складов для хранения совершенно ненужных вещей.

Желание складировать ненужное происходит из-за потребности в защите – человеку хочется чувства безопасности и защищенности, и он перекладывает свою ответственность за это на вещи или других людей. Больше всего это проявляется у старшего поколения, они пережили сложные времена, когда в магазинах нельзя было купить все что угодно и когда угодно, поэтому многие из них создают себе «подушку безопасности» старой одеждой, консервами или гречкой.

Очевидно, что в наше время, нет необходимости хранить ненужное. Когда вам понадобится что-либо, вы сможете легко купить это в магазине и получить с доставкой. В основном все и так понимают необходимость регулярного расхламления накопленных вещей, а некоторые это даже делают. Но вот насчет нематериальных вещей вообще мало кто задумывается. А ведь это даже важнее.

У всех нас есть нематериальный «шкаф» желаний. Из-за того, что большинство вообще не привыкло жить, как им хочется, их «шкаф» устроен по типу материального шкафа с вещами – туда скидываются все мимолетные желания и хранятся там долгие годы, если не всю жизнь.

Два негативных последствия использования «шкафа»:

1. Мало, что выходит из этого «шкафа» и оказывается реализованным;

2. Мало, что из этого «шкафа» действительно нужно и принадлежит вам.

Так же, как и с хранением вещей, которые не олицетворяют взгляды, ценности и интересы человека, ему свойственно хранить чужие желания, потому что он не хочет узнавать себя, разбираться в себе и отсеивать все, навязанное миром вокруг. Живя так не осознанно, даже добившись каких-то огромных результатов и достижений, можно не чувствовать себя счастливым и успешным, потому что это достижение не подходит вам.

Шкафы нужно разбирать. *Вещи, желания и идеи нужно доставать с полок и рефлексировать над их важностью и принадлежностью к истинному себе.* Разбор «шкафа» желаний тоже должен происходить регулярно, чтобы отсеивать навязанный хлам и чтобы регулярно напоминать себе о выполнении настоящих желаний.

Вопросы для рефлексии над каждым объектом могут быть следующие:

– «Чьим голосом звучит это желание или вещь? Может быть, мне довелось где-то услышать о нем или о ней и взять себе, или мне кто-то посоветовал это сделать?»;

– «Когда пришло это желание или пришла эта вещь? При каких обстоятельствах произошло приобретение, кто был вокруг, и что происходило в моей жизни на тот момент?»;

– «Актуально ли оно сейчас? Точно ли я его хочу? Подходит ли эта вещь или желание моим актуальным ценностям и планам на ближайшее время, ассоциируется ли оно со мной?».

После ответов на эти вопросы вам станет понятно, что из ваших шкафов стоит выбросить (не в прямом смысле – можно отдать или продать эти вещи), а что оставить.

Но, чтобы впредь не захламлять свое пространство и не жить ненужным, можно сделать еще одно полезное упражнение. Оно поможет начать слышать и понимать себя, а затем перестать вестись на чужие идеи.

Начните задавать себе вопросы насчёт всего в вашей жизни: «Что я хочу на завтрак?», «Точно ли это мое желание – каждое утро есть овсянку?», «Что я хочу надеть?», «Что я хочу делать сегодня?», «Нравится ли мне это шоу?», «Точно ли я хочу пойти в бар с друзьями на выходных?» и так далее. Все, что приходит в вашу голову, оценивайте вопросом «Это хорошо или плохо для меня?» вместо вопроса «Правильно это или нет?». Вопрос о правильности желания исходит от внутреннего родителя, который оценивает все по общественным меркам, а этот вопрос поможет вам думать о себе с заботой.

После того, как вы увидите и поймете свои желания, можно пообщаться с теми, кто уже выполняет их в своей жизни. Обычно начинать что-то новое страшно, особенно когда вы впервые пойдете по своему пути, отличному от окружа-

ющих. Но, поговорив с такими людьми, вы сможете примерить на себя эту роль, и вам будет не так страшно внедрять изменения в свою жизнь.

Как только вы поймете, что делать разнообразные завтраки по утрам или отказаться от покупки машины в пользу частых путешествий – это не страшно, что другим это нравится, начинайте внедрять это в свою жизнь. Со временем вы сделаете свою жизнь подстроенной под себя, выполняя свои, а не чужие желания.

Шкафы – это не всегда плохо, но, как правило, человеку нужно гораздо меньше вещей, чем помещается в шкаф, и бывает сложно содержать большой шкаф в порядке. Шкаф абсолютно антиминималистичен. Пустые полки в шкафу будут привлекать вас заполнить их. Поэтому нужные вещи желательно хранить вне шкафа – так они всегда будут использоваться (а если нет, то, возможно, им вообще не место в вашей жизни?) и будут видимой частью вашей жизни. Одежда, которую вы носите постоянно, может висеть на вешалках, чтобы было удобно создавать образы. Несколько любимых книг – на открытой полке, чтобы можно было листать их, когда хочется. Идеи и желания – тоже в открытом пространстве, где их постоянно видно, чтобы регулярно выполнять их и жить своими желаниями.

Шкаф как форма мышления, отрицательно сказывается на жизни. Мы начинаем собирать и хранить ненужное. Мы уходим от ответственности за свою жизнь, прячемся за него,

веря, что он спасет нас от сложных времен. Мы забываем о важном, теряясь в куче хлама. Мы откладываем на потом наши желания и, соответственно, нашу жизнь.

Не делайте так, избавьтесь от шкафов:)

Экологичность

Экологичность, ответственность и осознанность – очень близкие понятия, которые часто значат, что нужно бережливо относиться к остальным: людям, существам и планете, что бы ты ни делал.

Ответственность – это способность человека адекватно ответить за то, что он взялся выполнять. Ответственный человек понимает и принимает последствия своих действий или решений. Обычно под ответственностью понимается социальная ответственность – перед людьми и данными им обещаниями.

Экологичность – качество человека, отражающее его способность не наносить вреда окружающему миру. *Действовать экологично – значит относиться бережно к существующему.* То есть те действия, которые не вызовут последствий, о которых будут жалеть окружающие или сам человек, могут называться экологичными. Экологичность в плане заботы о планете (как ее часто понимают) – также часть ответственности.

В психологии существует термин «внутренняя экологич-

ность» – уравниловка взаимосвязей между личностью и ее мыслями, поведением, способностями, ценностями и убеждениями. То есть внутренняя экологичность – это та же самая осознанность. А точнее соответствие объекта осознанности вашим убеждениям, целям и образу жизни.

Например, для меня, пожертвование людям на улице – это не осознанный процесс, так как он не соответствует моему видению мира, но кто-то другой может осознанно делать выбор помогать таким людям.

В нашем мире слишком много безответственных людей, из-за чего уровень жизни всех вокруг снижается, и сейчас мы стоим на пороге глобальной экологической катастрофы. Мало людей задумываются о том, что все, чем они наполняют свою жизнь, имеет какой-то след и влияет на остальных жителей планеты. Можно сортировать мусор и не есть мясо, но при этом работать на компанию, которая занимается микрозаймами (наживаясь на бедных людях и загоняя их в еще худшее положение). Или отказаться от шуб, перейти на растительное питание, но ходить в зоопарки (поощряя эксплуатацию животных). Это тоже называется безответственностью.

Даже покупая чьи-то услуги, мы берем на себя ответственность за их деятельность. Соответственно, если мы бездумно покупаем продукты и услуги, мы подписываемся под вредом, которые некоторые из компаний могут оказывать другим людям или планете (по этой же причине не сто-

ит поощрять плохие сервисы, так как они существуют благодаря тому, что у них все равно покупают). Каждый человек формирует спрос, и в этом плане каждый из нас может существенно менять мир. Просто грамотно выбирая тех, у кого мы что-то покупаем, мы прибавляем себе сотню баллов за социальную ответственность:-)

Для меня понятия ответственности и экологичности – главные критерии в выборе всего, что попадает в мою жизнь: и материального, и нематериального. При появлении любого желания или идеи я оцениваю, насколько ее выполнение будет экологично. И я откидываю все идеи, которые потенциально дают пользу только мне, а другим людям или планете вредят.

Конечно, это не всегда работает так идеально, как хотелось бы. Все равно нашей жизнью мы наносим определенный урон планете. То есть, чтобы совсем никому не вредить, нам нужно не жить. *Или же постараться принести больше пользы, чем вреда, который мы создали, тем самым уходя в плюс.* Я выбираю последний вариант.

В личном плане мы должны стараться минимизировать мусор, который мы создаем, и ресурсы, которые мы тратим. В этом очень хорошо помогает минимализм – концепция использования только того, что делает тебя счастливым, и ничего больше.

В профессиональном плане мы должны стараться работать только в тех компаниях или над теми проектами, которые

нацелены на полезные человечеству или природе цели и которые не используют негативные средства на пути к своим целям.

В своей речи перед выпускниками Гарварда 2017 года Марк Цукерберг привел цитату на этот счет:

«Во время своего визита в центр НАСА Кеннеди говорил с уборщиком и спросил его, чем он так серьезно тут занимается. Тот ответил: я помогаю отправить человека на Луну».

В идеале человек должен рассматривать все свои желания и поступки на предмет того, насколько этот поступок ответственен. *Перед самим собой* – своими ценностями и идеалами. *Перед остальными людьми* – не навредит ли он другим каким-то образом? И *перед планетой* – не оказывает ли он негативного влияния на процессы природы или жизнь животных?

Для каждого экологичность и ответственность значат что-то разное, ведь это все зависит от индивидуальности человека. Но общее правило «не навредить» полезно всем. А как выполнить это правило, можно решать самому. Например, сделать ресерч привычек, помогающих экологии, и внедрить несколько в свою жизнь. Или проанализировать свои проекты и оставить только те, что приносят пользу этому миру.

Лекарство от зависти

Враги развития индивидуальности – сравнение себя с другими и зависть.

Вспомните, когда вы в последний раз просматривали ленту в инстаграме и думали: «Эта девушка путешествует по миру, много зарабатывает, у нее идеальный гардероб, идеальные волосы и идеальный парень. Почему моя жизнь не такая интересная?» Звучит знакомо? Если зайти в раздел Explore в инстаграме, то там можно найти много разных каналов и удивиться, почему ваша жизнь внезапно кажется скучной по сравнению с авторами этих каналов. И вот это слово – сравнение.

Может быть, вы пытаетесь начать свой бизнес, но рост идет медленно, и вы ломаете голову, недоумевая, почему он не так успешен, как бизнес подруги, которая начала примерно в то же время. Может быть, вы очень долго готовились к экзамену и были довольны своей четверкой, но потом узнали, что ваш друг получит пятерку, и теперь ваша оценка кажется недостойной празднования. Возможно, вы часто занимаетесь спортом и едите здоровую пищу, но все равно чувствуете, что выглядите не так хорошо, как девушки из читаемых вами журналов. Может быть, вы одиноки и переживаете, что все ваши друзья находятся в отношениях. Или вы состоите в отношениях, но вам кажется, что этого недоста-

точно, ведь все ваши друзья уже женаты. Все это – нездоровые сравнения.

Мы не умеем общаться с людьми, которые преуспели в чем-то лучше нас. У многих людей появляются злоба, обида и агрессия на более успешных людей. Они пытаются прервать с ними все связи или плохо о них отзываются среди общих знакомых.

Но ведь встретить кого-то, кто уже прошел тот же путь, что хотите и вы, – это же шанс узнать ценную информацию! Нужно стараться использовать любую возможность научиться: спросить совета у этого человека, поговорить с ним или постараться включить его в свое окружение.

Создав себе окружение, в том числе в соцсетях, из людей, на которых можно равняться, вы будете сами расти гораздо быстрее и не утонете в своей жалости к себе.

В женском обществе эта проблема вообще критична. Она называется «мизогиния» или «женоненавистничество». Нас воспитывают завидовать другим женщинам, причем обычно не их достижениям, а красоте или популярности среди мужчин. Вместо того чтобы нам всем поддерживать друг друга на таком нелегком пути женской жизни, мы объединяемся во враждующие группы. Общество вынуждает женщин соревноваться за право быть лучшей из подобных, не позволяя наслаждаться своей уникальностью. С юного возраста нас учат видеть друг в друге соперниц в борьбе за внимание мужчин. Это грустные реалии, с которыми каждой приходится рабо-

тать внутри себя и снаружи.

Игра в сравнения токсична: каждый раз, когда вы начинаете сравнивать себя с кем-то:

1. вы обесцениваете себя – отрицаете свои позитивные качества и достижения;
2. вы включаете синдром самозванца – рассказываете себе, что не сможете добиться такого;
3. вы злитесь на объект сравнения – другого человека;
4. вы пытаетесь понизить успех другого человека – ищете оправдание его успеху (что это фейк³, он не сам всего добился) или стараетесь обнаружить его тайные негативные стороны.

Забавно замечать, как эти совершенно иррациональные действия происходят у многих из нас из-за того, что мы не до конца проработали в себе эти вопросы. Нам кажется, что успех других говорит о нашем неуспехе, но это не так.

Правда в том, что, признавая достижения другого человека, мы не отрицаем свое величие, а только увеличиваем его.

Независимо от того, кем вы являетесь и чем занимаетесь, наступит время, когда вы сравните, где вы находитесь, с тем, где находится кто-то другой. Это совершенно нормально, а может быть, даже полезно, если правильно использовать ситуацию: сравнение породит состязательность, которая вызовет новые идеи или смотивирует вас усерднее работать. *Но когда вы начинаете заикливаться на чужом успехе до та-*

³ Неправда.

кой степени, что чувствуете себя подавленным, тогда эта игра принимает неприятный оборот и может фактически помешать вашему личному росту и благополучию.

Когда эти мысли закрадываются, главное – признать их, а затем пытаться работать с ними. В такие моменты можно попробовать эти практики:

Отдохните от социальных сетей.

В следующий раз, когда вы окажетесь в глубокой эмоциональной дыре, попробуйте отложить телефон хотя бы на час. Перерыв поможет вам сосредоточиться на настоящем, на ваших друзьях, семье, второй половинке – на самом важном. Не забывайте, что ваша статистика в социальных сетях не определяет вас. И у вас всегда есть опция устроить выходные или даже каникулы от токсичных приложений.

Превратите негативные мысли в продуктивные и полезные.

Если вы начинаете чувствовать подавленность, попробуйте подойти к своим мыслям с другой точки зрения. Вместо того чтобы думать: «У нее/него есть то, чего нет у меня», подумайте о том, как этот человек вдохновляет вас попробовать новый ресторан, в который вы давно хотели пойти, или совершить поездку, о которой вы думали месяцами.

Если среди ваших знакомых есть кто-то, кто делает великие дела, обратитесь к ним, пригласите их на встречу. Вы можете многому научиться у других людей в своей (и не только) отрасли. И вы можете удивиться, узнав, что у них тоже

есть свои собственные проблемы.

Не сравнивайте свое начало с серединой другого.

Вы можете видеть, насколько успешными кажутся ваши сверстники, и чувствовать, что вы отстаете. Это нормально – сравнивать свои нынешние успехи и неудачи с окружающими. Однако вам нужно иметь в виду, что вы не видите всей картины. Некоторые из этих людей, которыми вы восхищаетесь, вероятно, занимались тем, чем они занимаются, какое-то время, и у них было время для проб и ошибок на пути к успеху.

Неважно, где вы находитесь и чем занимаетесь, помните: *люди, на которых вы смотрите, когда-то были на том же месте, что и вы. Вы именно там, где вам нужно быть в данный момент.*

Работайте усердно и верьте, что ваше время придет.

Следите за своими целями и усердно работайте над их достижением. Если у вас есть страсть к чему-то, то у вас есть возможность добиться в этом своего успеха. *Главное – возьмите ответственность за свою жизнь, ведь никто не сможет сделать вас лучше, чем вы сами.*

Все мы время от времени сталкиваемся с игрой в сравнения себя с другими. Когда вы чувствуете приближение этого чувства неуверенности в себе, просто вспомните, что сравнение не имеет смысла, и знайте, что вы не одиноки. Надеюсь, наше общество будет становиться более комфортным

для всех, и все люди будут чуточку добрее и осознаннее

Глава третья. Самореализация

«Если вы думаете, что на что-то способны, вы правы; если думаете, что у вас ничего не получится – вы тоже правы».

Генри Форд

Впервые термин «самореализация» появился еще у Аристотеля и в древних восточных учениях, но в современной науке он начал использоваться как самостоятельный термин в работах А. Адлера. По Адлеру, человек сам творит свою личность, он изначально неполноценен, а его жизнь призвана для борьбы с этой неполноценностью. Самореализация в научной литературе часто ставится как синоним термину «самоактуализация».

«Самоактуализация – это стремление живого существа к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизации всех возможностей своего организма»⁴.

В целом самореализация – это стремление человека наиболее полно раскрыть свой потенциал и возможности. *Следствие самореализации – ощущение счастья от того, чем занимаешься.*

Самая распространенная концепция самоактуализации

⁴ По мнению К.Роджерса.

получила известность после выхода в свет работ психолога А. Маслоу, который выделил иерархическую структуру потребностей человека. На высшую ступень пирамиды он поставил потребность в самоактуализации, которую Маслоу определил как полное использование талантов, способностей и возможностей. Суть пирамиды в том, что каждый человек двигается снизу вверх, полностью закрывая потребности одного уровня, чтобы продвинуться на уровень выше.

К сожалению, не многие доходят до верхних уровней, а до самоактуализации, по версии Маслоу, удастся добраться только 4 % людей (но это было начало двадцатого века, сейчас ситуация благоприятнее), при этом удовлетворение жажды самореализации даже всего на 40 % дарит человеку счастье. Пирамида Маслоу до сих пор активно используется на практике: в экономике и маркетинге.⁵

Разные начальные возможности

Многие люди даже не задумываются о самореализации из-за слишком сильной увлеченности процессом жизни и из-за нехватки денег. Сложно размышлять о своих предпочтениях, ценностях и миссии, а еще и хотеть помочь миру, когда вам самим не на что жить и приходится тратить все свои ресурсы на выживание.

⁵ Поищите визуализацию пирамиды в интернете.

Это ужасная и грустная проблема нашего общества, которую нужно менять как можно скорее (возможно, с помощью базового дохода или чего-то еще). *Ведь если у всех людей будет возможность наполнить свою жизнь тем, что они любят, всем нам станет лучше. Будут появляться новые идеи и решения для существующих проблем, и в целом мир станет добрее.*

Мой пример: я горжусь тем, что уже много чего достигла в своем юном возрасте, но я осознаю, что без начальных возможностей этот список достижений был бы гораздо меньше. Если бы я не имела своеобразной «подушки безопасности» в виде заботы моей семьи и поддерживающего окружения, то мне пришлось бы заниматься выживанием: работать на любой работе вместо обучения, путешествий, повышения квалификации и самопознания. Но не всем так везет, как мне, и в этом плане мир совсем несправедлив, что нужно менять.

С другой стороны, есть люди с большими возможностями, которые не пытаются применить себя в чем-то важном и сделать свою жизнь максимально экологичной. Часть этих людей даже не знают, что так можно, — для этого нужно заниматься образованием и делиться своими знаниями. Но когда люди знают о том, что можно реализовать себя и при этом сделать свою жизнь полезной, их бездействие становится их ответственностью.

Пути к самореализации

Упражнение по описанию своего индивидуального успеха поможет понять, к чему идти. И сама дорога будет приключением, если относиться к ней как к веселому поиску себя, а не как к сложному процессу нахождения работы, которая бы устраивала.

Путь к самореализации выглядит как непрерывающийся цикл: погружение в новые опыты – рефлексия – сохранение в жизни того, что показалось близким.

Можно рассматривать жизнь как проект и ставить себе цели на 5–10 лет (дальше в современном мире нет смысла), а по пути актуализировать их. Легче видеть какую-то перспективу, поэтому стоит ставить цели на большой срок, но все равно давать себе возможность их менять, когда вы почувствуете, что они больше не вдохновляют вас. Мы постоянно меняемся и растем, поэтому нет смысла ставить одну цель на всю жизнь, проще понять свою миссию и пробовать разные виды деятельности, выполняя эту миссию.

Есть несколько других популярных методов для самореализации. Например, концепция «Делай, что любишь» – ее часто критикуют, но, как мне кажется, это оттого, что ее неправильно понимают. И концепция «Делай то, что полезно обществу». Их нужно совместить – заниматься тем, чем нравится, при этом принимая участие в решении каких-то про-

блем этого мира. Но если просто заставлять себя делать то, что помогает обществу, скорее всего, не будешь счастлив, ведь мы эгоистичные существа.

«Делай, что любишь» или «Найди дело своей жизни, и ты не будешь работать ни дня» – это не про какое-то конкретное любимое занятие, которое вам нужно найти и затем делать всю жизнь. Даже если вы любите рисовать или лежать на диване, регулярное занятие этим вам надоест. Да и в целом сложно найти такую работу, где можно было бы зарабатывать, занимаясь только какой-то одной задачей.

Например, если вам нравится рисовать, вы можете стать художником, но, кроме рисования, вам все равно придется делать то, что не очень вас привлекает: искать клиентов, общаться с заказчиками, покупать краски в магазине и т. д. Можно стремиться свести все свои нелюбимые дела к минимуму, но, скорее всего, у вас не получится делегировать все задачи. Так что нужно воспринимать эту фразу не в прямом смысле, а в том, чтобы заниматься делом, смысл которого вам нравится. То есть смещать акцент на идейную составляющую работы, а не на операционную ее часть.

А делать другие задачи, помимо своей любимой, все равно придется, если только вы не Бог делегирования:)

Икигай подход

Еще один метод – японский концепт икигай. С японского

«икигай» переводится как «смысл жизни» – японское понятие, означающее ощущение собственного предназначения в жизни. Переводится примерно как «счастье всегда быть занятым». Еще японцы объясняют его так: *«Икигай – это то, почему мы встаем с утра»*. Красиво, не правда ли?

Метод заключается в ответе на четыре вопроса и поиске пересечения между ними – икигай будет в самом сердце пересечения всех четырех ответов. *В целом суть этого понятия в том, чтобы жить ради своей высокой миссии и наслаждаться этой жизнью.*

Вывод

Таким образом, есть много разных концепций самореализации, но все они подразумевают примерно одно и то же – наполнение своей жизни тем, что приносит радость и зажигает вас, заставляет вставать по утрам. Для понимания себя и нахождения вашей миссии можно обращаться к психологам и наставникам, а можно действовать самостоятельно: анализировать себя, пробовать разные вещи, тестируя разную деятельность, пока не найдете свою.

«Если вы все еще не нашли это, то продолжайте поиск. Не останавливайтесь», – говорил Стив Джобс.

Миссия, ценности и смысл жизни

Было ли у вас такое, что список дел полон, но вы не можете уговорить себя заняться делами, вместо этого убивая время в играх или сериалах? Бывало такое, что есть идея и стоит цель, но воплотить ее в жизнь сил нет, хотя желание вроде бы есть? Это происходит из-за несоответствия целей вашим ценностям и миссии.

Прежде чем ставить себе цели, важно еще определить самое главное – свои миссию и ценности. Если цель не соотносится с вашей миссией, то она не будет мотивировать вас достигать ее.

Что такое миссия

Это та главная цель, которая разжигает огонь внутри и заставляет вставать по утрам. *Миссия – это то, что вы хотите достичь в итоге: в карьере и во всех остальных сферах жизни.* Она должна быть четкой, конкретной и измеримой, как и все остальные цели.

Ваши мечты – это эмоциональные и воодушевляющие выражения своих ценностей и их применения для своей миссии. В поиске своей миссии есть нюанс: только вы сами можете найти ее. Поиск – это тоже условность, в процессе самопознания вы просто увидите и поймете вашу миссию. Ко-

гда вы встретите ее, вы точно будете знать, что это она.

Зачем нужна миссия

Цели без миссии и мечты не мотивируют и превращают вашу работу в рутину. Когда у вас есть несколько последовательных целей, формирующих вашу миссию, вы получаете массу дополнительной энергии и обращаете внимание на ресурсы и возможности, которые могут вам помочь. Без такого острого фокуса внимание будет рассеиваться, вы станете страдать неорганизованностью и не будете понимать, зачем просыпаетесь по утрам.

Как определить свои ценности и сформулировать миссию

Для того чтобы определить свою миссию, нужно сначала разобраться со своими ценностями. *Существуют общечеловеческие ценности (семья, успех, здоровье), культурные и индивидуальные.*

Очень важно выяснить ваши личные ценности, чтобы на их основе строить всю свою жизнь – только так вы будете ею удовлетворены. Для определения ценностей можно заниматься с коучем или сделать все самостоятельно: есть много упражнений и вопросов для саморефлексии.

Спросите себя ответы на все эти вопросы:

– «Что доставляет мне удовольствие?»;

– «Какие мои сильные стороны?»;

– «Какая деятельность получается у меня лучше всего?»;

– «Что для меня значит успех?»;

– «Какие мои 30 самых сильных желаний?»;

– «В каких ситуациях я горжусь собой / чувствую счастье / чувствую себя успешным человеком?».

Список из тридцати главных желаний можно отсортировать по важности для себя и темам. Эти темы и будут вашими потенциальными ценностями. Из всего списка своих ценностей выделите одну-две самых важных. Это можно понять, оценив балл, который вы поставили этим ценностям, или порефлексировав над своими желаниями и ситуациями счастья и гордости. *Это и есть ваша главная ценность.*

Затем сформулируйте миссию на основе всего, что вы поняли про свои ценности, сильные стороны и значение успеха. Регулярно перечитывайте миссию и корректируйте ее – вы будете расти и меняться, с этим будут меняться и ваши ценности, мечты и идеалы. Вы можете проверить свои цели – подходят ли они под вашу миссию и ценности – и оставить в списке только те, что подходят.

Ваши ценности и миссия жизни должны быть видны во всей вашей деятельности. Выбор вашей профессии или проекты, которые вы создаете, должны отражать ваши ценности и быть направленными на осуществление миссии жизни.

Только в таком случае вы будете полностью удовлетворены своей жизнью, так как *она будет идеально подходить к вам.*

Смысл жизни

Смысл жизни каждого из нас построен на наших ценностях и миссии. По сути, они и есть смысл жизнь. Соответственно, смысл у каждого разный, и свой нужно найти. Если верить науке, глобального смысла нашего существования нет. Точнее, он, возможно, есть, но, чтобы его понять, нужно сначала разобраться в смысле происхождения всего, в смыслах природы и жизни как таковой, без привязки ее к человеческой жизни. На эти вопросы человечество найдет ответы, скорее всего, нескоро, но это и не имеет значения. *Для каждого из нас нужно определить свои смыслы, исходя из своей личности, интересов и взглядов.*

Помимо личных, есть несколько философских смыслов бытия, которые подходят всем, но далеко не все им следуют. Самые популярные общие смыслы жизни из гедонизма и гуманизма приведены ниже.

- Наслаждаться жизнью максимально, насколько это возможно.

Для этого как раз нужно поощрять свою индивидуальность, понимать свои ценности и жить по ним.

- Не вредить никому: людям, животным, растениям, планете.

В любом случае от жизни каждого из нас есть определенный негативный экологический след, поэтому нужно пытаться делать что-то хорошее, чтобы хотя бы достичь равенства негативного и позитивного следов от своей жизни на остальной мир.

Смысл жизни, возможно, просто в том, чтобы наслаждаться ею. *Это ваша ответственность сделать жизнь такою, чтобы вы ей наслаждались.* Но также обязательно нужно стараться прожить жизнь не навредив. Речь даже не о пользе – не все ставят себе цель принести пользу для развития человечества или планеты. Но нужно стараться хотя бы выйти в ноль, чтобы все ресурсы, потраченные на вашу жизнь, восполнились тем, что вы сделали и как помогли окружающему миру.

Размышляйте о своих желаниях, ценностях и целях – ищите главное в них. И когда вы найдете свое предназначение, эта мысль уже вас не отпустит. Осознав свою миссию, вы не будете регулярно испытывать апатию и выгорание, потому что этот смысл будет постоянно вас мотивировать и не давать вам покоя. С новым опытом, возможно, ваши мечты, идеалы и ценности будут меняться. Поэтому пересматривайте их время от времени, чтобы в итоге не оказаться в тупике.

Мотивация

Понимание и развитие самомотивации может помочь вам

взять под контроль многие аспекты своей жизни. *Ведь мотивация — это то, что побуждает нас достигать наших целей, чувствовать себя более удовлетворенными и улучшать качество нашей жизни в целом.*

Что такое мотивация

Иногда бывает легко получить мотивацию — и вы оказываетесь в вихре возбуждения. В других случаях практически невозможно понять, как себя мотивировать, и вас захватывает прокрастинация. Так что же такое мотивация? Перефразирую мысль автора книги «Война искусства» Стивена Прессфилда об основе мотивации: *«В какой-то момент боль от невыполнения этого дела становится больше, чем боль от его выполнения».*

Другими словами: мотивация — это когда в какой-то момент легче измениться, чем оставаться прежним. Легче действовать и чувствовать себя неуверенно в тренажерном зале, чем сидеть неподвижно и испытывать ненависть к себе на диване. Легче почувствовать себя неловко в первые дни работы, чем разочароваться из-за того, что ваш банковский счет пустеет.

В этом, как мне кажется, суть мотивации. Мотивация позволяет легче переносить тяжесть действий, чем неудобства от бездействий. Обычно после долгого откладывания на потом или перед дедлайном мы переступаем порог, и не выпол-

нять работу становится более болезненно, чем выполнять ее.

Секрет мотивации

Наверное, все когда-то смотрели мотивационные ролики в интернете. В детстве мне нравилось их смотреть, но теперь они кажутся мне слишком наигранными и нестильными. Хотя то, что в них говорится, вполне верно и может воодушевить. Но такое пассивное вдохновение не способно действительно смотивировать нас на действия. Это заблуждение, что мотивация возникает в результате пассивного просмотра мотивационного видео или чтения вдохновляющей книги. *На самом деле мотивация либо уже находится в нас, либо появляется после начала действия.*

Мотивация – это часто результат действия, а не его причина. Начало работы – это форма активного вдохновения, которое дает импульс к продолжению. После того, как задача началась, ее легче продолжить. Поэтому самый действенный способ выработать новую привычку – делать новое действие по чуть-чуть: читать одну страницу книги или делать две минуты зарядки каждый день. Такой минимальный порог позволит привыкнуть к выполнению действия регулярно, при этом даст возможность быстро выполнить действие, когда у вас нет сил. Но часто будет наблюдаться такой эффект: после прочтения одной страницы вам захочется продолжить, и вы прочтаете больше страниц.

Как получить мотивацию и начать действовать

Многие люди не могут найти мотивацию, необходимую для достижения желаемых целей, потому что тратят слишком много времени и энергии на другие части процесса работы. Если вы хотите упростить поиск мотивации и начать работу, автоматизируйте начальные стадии вашего поведения.

Запланируйте свою мотивацию

Многие люди никогда не начинают писать книги или статьи, потому что они всегда задаются вопросом, когда они будут писать в следующий раз. Если у вас нет расписания по письму на неделю, то ежедневно вы будете говорить себе что-то вроде: «Мне нужно найти в себе силу воли, чтобы сделать это». Так же это работает и с тренировками, открытием бизнеса, творчеством и формированием большинства привычек.

Если во время работы вы тратите ресурсы, пытаясь решить, когда и где работать, вы ограничиваете свою способность выполнять работу. Оптимальнее позаботиться об этом заранее.

Поэтому планирование так полезно для всех людей. Оно

позволяет вам принимать решения на автопилоте, давая своим целям время и место для жизни. Это повышает вероятность того, что вы добьетесь успеха, независимо от уровня вашей мотивации. И есть множество исследований силы воли и мотивации, подтверждающих это утверждение. *Нужно перестать ждать, пока к вам придет вдохновение или мотивация, и самим составить расписание для своих задач и привычек.*

Ритуалы

Полезный лайфхак по мотивации я подсмотрела в книге «Ежедневные ритуалы: как работают художники». В ней автор Мейсон Карри отмечает, что многие великие художники мира не просто устанавливают расписание, они строят ритуалы с последовательным графиком.

Майя Анжелу снимает номер в местной гостинице и идет туда писать с 6:30 утра до 14:00, а затем идет домой, чтобы отредактировать текст. Она никогда не спит в отеле.

Лауреат Пулитцеровской премии Майкл Чабон пишет пять вечеров в неделю с 22:00 до 3:00.

Харуки Мураками просыпается в 4:00 утра, пишет пять часов, а затем отправляется на пробежку.

Сила ритуала в том, что он дает бездумный способ инициировать ваше поведение. Это облегчает формирование ваших привычек, и их становится легче выполнять на посто-

янной основе. Можно придумать свой ритуал, который зарядит вас мотивацией. Например, делать последовательно одну и ту же программу разминки на фитнесе или начинать утро пятиминутной медитацией, или нарисовать быстрый скетч перед работой.

Ключ к любому хорошему ритуалу в том, что он устраняет необходимость принимать решения: «Что мне делать в первую очередь?», «Когда мне это делать?», «Как мне это сделать?».

Большинство людей тратят слишком много энергии на то, чтобы придумать, с чего начать. Ритуалы помогут сделать начало легким и автоматическим.

Заряд энергией

Каждый из нас берет энергию от определенных действий, и это заряжает его мотивацией лучше, чем любые способы ее поднять. Для кого-то таким ресурсным действием может быть время с близкими. Для кого-то – шопинг на выходных или общение с животными.

У меня много источников энергии, но самые важные – путешествия. Я заряжаюсь каждый раз, когда проживаю маленькую жизнь в другой стране, и этот заряд вдохновляет меня на новые действия.

Определение своих источников энергии может помочь построить сбалансированное расписание своей жизни – такое,

чтобы регулярно делать то, что дает вам много энергии. Так же, как и обратное: нужно понять, что отнимает у вас энергию, и делать этого поменьше или вообще избавиться от таких задач/людей.

Что делать, если мотивация угасает

В какой-то момент ваша мотивация к выполнению задачи неизбежно ослабнет. Есть множество способов сохранить ее, у всех они разные. Но вот три способа, которые помогают, когда хочется сдаться.

Дискомфорт только временный.

Почти любая привычка или задача занимает меньше часа, а это всего 1/16 от одного дня. Когда вы не чувствуете сил, напоминайте себе, что дискомфорт временный и, когда он закончится, вы будете делать что-то более приятное. Если сохранять перспективу, становится легче делать даже не очень приятные задачи.

Результат стоит того.

Людям сложно заставлять себя работать в настоящем для своих целей в будущем. Нам хочется быстрого результата, но, как правило, такого не бывает. Все равно, чтобы добиться чего-либо, придется работать. И мотивацией к работе может быть желание результата. Бывают дни, когда начинать очень сложно, но всегда заверенное дело стоит того, чтобы начать. А иногда даже простое выполнение всех задач – это

победа над собой, которую стоит отпраздновать.

Это жизнь.

Жизнь – это постоянный баланс между дисциплиной и хаосом. Между тяжестью действий и легкостью развлечений. В итоге вся наша жизнь состоит из суммы ежедневных битв с собою и маленьких решений.

Если вспоминать об этом в тот момент, когда не хочется делать тяжелые действия, будет сложнее от них отказаться и прокрастинировать. Давать себе отдохнуть, конечно же, стоит, но не часто, ведь так можно провести всю жизнь развлекаясь и откладывая достижение целей на потом.

Долгосрочная мотивация

Советы выше хорошо работают сами по себе, даже когда вас не мотивируют ваши цели. Но если говорить о мотивации, то нужно упомянуть и долгосрочную мотивацию, ведь она одна способна двигать нас вперед.

Долгосрочная мотивация заключена в целях, ценностях и миссии. Если вы знаете свою миссию, то само ее понимание не даст вам сидеть на месте. *Миссия показывает нам то, для чего мы живем.* Задачи без цели бесполезны. Цели без миссии не мотивируют и превращают вашу работу в рутину. *Метафорически цели – ступеньки, по которым вы взбираетесь навстречу своим миссии и мечте.*

Когда у вас есть несколько последовательных целей, фор-

мирующих вашу миссию, вы получаете массу дополнительной энергии и обращаете внимание на ресурсы и возможности, которые могут вам помочь. Без такого острого фокуса на смысле жизни ваше внимание будет рассеиваться, и вы не будете понимать, зачем просыпаетесь по утрам.

Илон Маск, Марк Цукерберг и Ричард Брэнсон – все они в каком-то плане говорят о том, что самая сильная мотивация – в больших мечтах по созданию влияния и оставлению следа в истории. Но не в плане личного успеха, он часто приходит сам по себе в процессе, а в плане развития человечества и всей планеты.

Получается, что вся внешняя мотивация в виде вдохновляющих книг, фильмов и мотивационных видео становится не нужна, когда вы сами понимаете смысл того, что делаете. И когда этот смысл изменяет мир к лучшему. Тем не менее мне нравится окружать себя вдохновляющими цитатами, но только теми, которые откликаются внутри, а не просто очевидными напоминаниями не сдаваться.

Вывод

Когда живешь осознанной жизнью, которая наполнена только тем, что пересекается с ценностями, не нужна дополнительная мотивация. И так будет понятно, зачем вставать с утра и делать определенные задачи, ведь вас будет зажигать результат, к которому ведут эти задачи.

Но в процессе формирования осознанной жизни вам может понадобиться мотивация для решения задач, которые не вдохновляют. Тогда вам пригодятся советы по получению и сохранению мотивации из этой статьи. *Но чтобы всегда оставаться мотивированным человеком, я бы посоветовала найти свою долгосрочную мотивацию – миссию.*

Борьба со страхами

Самореализация включает в себя постоянную борьбу с самим собой: своими страхами и сомнениями.

У каждого человека так или иначе много страхов, и это нормально, так как страх – защита нашего организма. С помощью него мозг контролирует наше поведение таким образом, чтобы мы всегда оставались в безопасной и комфортной зоне. Но наш мозг обладает гиперопекой, и, если всегда идти за своими страхами, станет невозможно жить интересной и проактивно.

Понять, что вами движет страх или что именно страх мешает вам достигать успеха, – сложно. Но иногда это становится слишком заметно, и тогда стоит действовать. Страх иррациональны, и многие из них можно будет просто убрать, но какие-то – нет.

Самые частые страхи, которые мешают действовать

Сомнения в себе или синдром самозванца.

Самый распространенный страх (или негативное убеждение), когда кажется, что вы не сможете заниматься чем-то, что вы не способны на это. Этот синдром включает в себя постоянное обесценивание своих достижений и способностей, он занижает самооценку и веру в себя.

Страх осуждения.

Боязнь того, что кому-то не понравятся ваши действия или результаты, часто мешает людям быть собой и жить так, как хочется. В маленьких городах страх осуждения выше из-за большого количества знакомых и самых разных связей. В больших городах легче выражать себя, но страх осуждения может возникать из-за интернета, который диктует, какими мы должны быть.

Страх неудачи.

Он может проявляться как сомнения в себе или, например, как страх заходить в новую нишу из-за перенасыщенного рынка в ней.

Это очень распространенный страх в наше время: уже есть так много профессионалов во всех сферах, что возникает страх входа в новую сферу, ведь вы можете оказаться ненужными.

То же самое и с проектами: сложно начать, когда ты знаешь, что, скорее всего, тебя ждет провал (по статистике успешности стартапов), а тут еще и постоянный голос в голове говорит, что у тебя не получится.

Страх успеха.

Это, наверное, самый неочевидный страх, о нем редко вспоминают.

Оказывается, мы боимся не только неуспеха в том, что начинаем делать, но и успеха тоже. Это обуславливается все той же комфортной зоной: наш мозг чувствует, что если мы добьемся успеха, то наша жизнь сильно поменяется, а ему это не выгодно, ведь придется учиться жить совершенно на другом уровне. Например, нужно будет общаться с большим количеством людей, брать на себя больше ответственности или учиться управлять большими деньгами – это все слишком сложно, поэтому проще ничего не делать:)

Помимо этих страхов, существуют и другие качества, которые также мешают нам действовать на пути к своим мечтам.

Перфекционизм

Самый большой враг проактивности – перфекционизм. Он не дает нам заниматься тем, в чем мы не являемся мировыми экспертами (то есть, ничем). Он очень вреден, и если вы хотите начать быть человеком, который делает – меняет

свою жизнь и мир к лучшему, – то избавляйтесь от перфекционизма.

Возможно, для этого потребуется пройти курс психотерапии. А может, вы сможете избавиться от него простым напоминанием себе простого факта: нельзя быть одновременно успешным предпринимателем/специалистом, шеф-поваром, фитнес-моделью, отличным родителем, хорошим любовником и саморазвивающейся личностью.

Направьте всю свою энергию на то, что более приоритетно для вас или получается лучше всего. А в остальных сферах можно быть просто хорошим (или даже не очень хорошим), а лучше делегировать их по максимуму тем, кто в них отлично разбирается.

Ошибки – это круто

Это очень важное понимание, к которому нужно прийти, если вы хотите победить свои страхи и начать действовать. Многие родители и школа (по крайней мере, в России) учат нас тому, что ошибаться – это плохо и зазорно. Нам показывают, что нужно скрывать свои ошибки и делать вид, что у вас всегда все получается. Но в реальности те, кто действительно добивается успеха, постоянно ошибаются.

И очень круто, что сейчас есть тренд к тому, чтобы делиться своими ошибками, а не скрывать их, создавая иллюзию того, что успех – это прямая дорога вверх, без ка-

ких-либо проблем на пути. Публичные личности становятся человечнее, когда показывают свои ошибки и недостатки, а на FuckUp Nights – вечеринку, на которой люди рассказывают о своих провалах в бизнесе, – ходить гораздо интереснее, чем на мотивирующие конференции.

Ошибки составляют часть успеха, поэтому нам нужно перестать бояться их. Только постоянно пробуя новые подходы, тестируя свои гипотезы и пытаясь реализовать свои идеи, можно прийти к успеху. И путь этот будет складываться из постоянных ошибок, что круто, потому что они двигают вас к цели.

Люди часто отказываются от великих (и не очень) дел, боясь ошибиться. И это ужасно, потому что тем самым срочные проблемы нашего мира остаются нерешенными. *Бездействие каждого очень дорого обходится всем людям и планете, поэтому нам нужно отойти от желания личного идеального успеха и думать о более глобальных вещах.* Трудности не должны нас сдерживать.

Сила неидеального старта

Учиться начинать

Начать действительно обычно сложно. Даже если вы работаете свои страхи, иногда вам все еще будет сложно на-

чать из-за перфекционизма и нежелания ошибиться. Но нет лучшего способа работать с нежеланием начинать задачи, чем просто заставляя себя это делать.

От основополагающих страхов быстрее всего поможет избавиться психолог. Но можно действовать и самим: *анализировать свои паттерны мышления, замечать, когда внутренний голос останавливает вас от действий, и записывать, что конкретно он в эти моменты говорит*. Так, вы сможете распознать негативные установки, которые вас ограничивают, и затем работать с ними.

Напоминание себе обо всех своих достижениях тоже может помочь. Вспомните все, чем можно гордиться. Вспомните, как быстро вы бежали все время до сих пор, чтобы постоянно становиться лучше. *Ведь для того чтобы оставаться на месте, нужно быстро бежать, а чтобы улучшаться, бежать нужно еще быстрее*. Так что, если ваша жизнь сейчас лучше, чем ваша жизнь год назад, то вы большой молодец, и у вас точно получится это делать и дальше.

Найдите плюсы в своем настоящем и поблагодарите себя за них, за то, что действовали раньше, чтобы обеспечить себя тем, что имеете сейчас. Заметьте, насколько достижения, к которым вы сейчас уже привыкли, раньше казались вам нереальными: купить машину, выиграть в олимпиаде, переехать в новую квартиру или устроиться на классную должность – у вас уже есть много опыта достижения чего-то важного и большого. Поэтому и в других сферах вы сможете до-

стигнуть того, чего хотите.

Также *каждый день или каждую неделю можно делать упражнение с записью всех достижений за этот период*. Записывайте туда все то, что вы сделали, совершив маленькую победу над собой (иногда встать с утра или сходить в душ – это тоже достижение). *С помощью этого упражнения вы начнете больше ценить свои усилия, увидите, как много вы на самом деле делаете и будете вдохновлены делать достижения дальше и больше* – ведь приятно же видеть свой прогресс и напоминать себе о своих достижениях!

Перебороть свои страхи и научиться начинать будет сложно. Но вы сразу почувствуете результат – точно станете счастливее, увереннее в себе и свободнее. И, скорее всего, видимые достижения тоже не заставят себя долго ждать, ведь вы, а не ваши страхи будете решать, чем наполнять свою жизнь.

Научиться начинать поможет навык неидеального старта.

Как часто вы хотели начать что-то новое, но отказывались от этой идеи после того, как узнавали про «высокий порог входа» этого дела? Это могло быть необходимостью специального обучения или приобретения дорогостоящего оборудования.

Когда у вас есть цель, будь то открытие бизнеса, здоровое питание или путешествие по миру, стоит взглянуть на того, кто ее уже делает, а затем попытаться повторить его стратегию. В некоторых случаях это действительно полезно.

Изучение опыта успешных людей – отличный способ ускорить процесс достижения своих целей. Но не менее важно помнить, что инструменты, привычки и стратегии, которые используют сегодня успешные люди, вероятно, уже не те, что они использовали в начале своего пути. То, что подходит им прямо сейчас, не обязательно нужно и вам в начале вашего пути. *Есть разница между тем, что оптимально и тем, что необходимо.*

«Если вы установите планку на „потрясающе“, начать будет ужасно сложно»⁶.

Учиться у других – это здорово. Но сравнение своей текущей ситуации с кем-то, кто уже добился успеха, часто может заставить вас почувствовать, что вам вообще не хватает необходимых ресурсов для начала. Если вы посмотрите на их систему: привычки, режим дня, связи, то станет очень легко убедить себя, что вам многого не хватает. Перед вами будет барьер-убеждение, что нужно купить новое оборудование или программы, изучить новые навыки или познакомиться с новыми людьми прежде, чем вы сделаете даже первый шаг к своим целям.

Избегаем оптимального

Утверждение, что вам нужно «узнать больше» или «все

⁶ Цитата Сета Година.

подготовить перед началом», часто может быть ограничением, которое мешает вам продвигаться вперед к тому, что действительно имеет значение.

Вы можете жаловаться, что ваш навык фотографии страдает из-за того, что вам нужна новая хорошая камера, но правда в том, что вам нужно всего несколько месяцев практики на старой камере.

Вы можете утверждать, что трудно путешествовать налегке без правильного рюкзака, но правда в том, что вы можете хорошо организовать вещи и в вашем обычном рюкзаке.

Вы можете рассказывать, насколько успешен ваш бизнес-ментор, потому что он использует специальную программу, но он, скорее всего, начал без этой программы.

Одержимость окончательной стратегией, идеальной дилетой или идеальным оборудованием может быть хитрым способом удержать себя от тяжелой работы и начала нового.

Гораздо продуктивнее начать с малого, сделать неидеальный старт, а затем уже улучшать свою деятельность в процессе. Иначе может так получиться, что вы годами будете отказывать себе в новых занятиях и опытах из-за того, что у вас нет возможности сделать идеальный старт: купить дорогое оборудование, получить глубокие знания по теме, используя неограниченные ресурсы.

Конечно, не стоит забывать об обучении на примерах наставников. Но не позволяйте представлениям о том, что яв-

ляется оптимальным, помешать вам начать хоть какую-то работу. Круто пробовать и ошибаться, а затем учиться на ошибках, чем долго готовиться начать, а затем и не использовать приобретенные знания. Неидеальное начало всегда можно исправить в процессе с помощью оптимизации, а вот одержимость идеальным началом никогда не приведет вас к проактивной жизни.

Глава четвертая. Целеполагание

«Определенность цели – отправная точка всех достижений».

Уильям Клемент Стоун

Условно модели поведения людей можно разделить на приспособленческую и целеориентированную.

Приспособленцы обычно подчиняются обстоятельствам, любят стабильность и подстраиваются к жизненным условиям. А целеустремленные люди предпочитают брать ответственность за свою жизнь, быть лидерами и прилагать усилия для достижения большего комфорта.

Оба типа личности имеют плюсы и минусы, а для общества полезно их сотрудничество. Если вы считаете себя приспособленцем и хотите им оставаться, это здорово, и нужно иметь смелость, чтобы признать это в нашем обществе, где постоянно пропагандируется, что лидеры лучше других людей (что совершенно не так: все одинаково хороши и полезны).

Цель – это будущий желаемый результат. Для всех людей полезно уметь ставить и добиваться целей, хотя бы бытовых. Целеполагание помогает структурировать, организовать и начать контролировать свою деятельность. И в целом учит брать ответственность за свою жизнь. Из любых желаний можно сделать цели, но желания превратятся в цель в

тот момент, когда они приобретут четкую форму и человек осознает их.

Цель – это место, куда вы хотите попасть. Чтобы поставить цели, нужно понимать себя, свои желания и интересы. Иначе есть риск поставить себе не свои, а чужие цели, которые не будут мотивировать вас добиваться их.

Хорошая новость в том, что *постановка качественных целей – самый сложный и важный этап из всей ее реализации.* То есть нужно только научиться осознанности, понять себя, а дальше будет легче, ведь вы напишите себе стратегию достижения и сможете просто идти по этому плану, немного корректируя его по пути. Корректировать его придется, ведь иногда даже глобальные цели теряют свою актуальность.

Мы живем в постоянно меняющемся мире, поэтому и цели могут трансформироваться или исчезать вообще. *Важно почаще размышлять о своих целях и уметь их гибко корректировать.*

Я расскажу о двух подходах к целеполаганию: жестком, с четкими целями, и мягком, с целями в виде желаемого образа жизни.

Четкие цели

Обычно цели делятся на три типа:

- **Долгосрочные (стратегические)** – на период 5–10 и больше лет.

Подразумевается, что ваши стратегические цели составляются на основе ваших ценностей и системы приоритетов или вообще являются ими, если вы не готовы формулировать четкие цели на долгий период жизни.

- **Тактические** – на период от 1 года до 5 лет.

Тактические цели, в свою очередь, должны опираться на стратегические и включать в себя большую часть промежуточных целей на пути к главным, так как за пять лет вполне реально выполнить почти все, что обычный человек может придумать.

- **Краткосрочные** – на период до 1 года.

Краткосрочные цели самые понятные, а потому должны быть сформулированы максимально четко и подробно. Их, в свою очередь, можно разделить на кварталы или по месяцам.

Правильно поставив себе цель, вы становитесь очень «опасным», ведь при грамотном планировании и личной эффективности, вы ее точно добьетесь. Но есть несколько рисков, из-за которых даже правильно поставленная цель может быть не эффективна и не зажигать вас:

- Ставя себе краткосрочные и тактические цели, вы игнорируете стратегические.

Именно от стратегических целей следует исходить и постоянно сверяться с ними, так как они главные цели жизни.

- Цель сформулирована через отрицание.

Вы стремитесь уйти от какой-то проблемы, а не прийти к решению причины этой проблемы. Например, вместо

«уменьшение количества болезней» лучше написать «улучшение здоровья и самочувствия».

- Цель не откликается в вас.

Она пришла к вам извне, и вы, приняв ее за свою, поставили себе.

Самая популярная методика целеполагания – SMART

SMART – это хорошая методика как для небольших проектов, так и для личных краткосрочных целей. Для крупных стратегических целей она не очень подходит, так как обычно они более расплывчатые, и мы не можем конкретизировать их, а условия вокруг сильно меняются с течением времени.

SMART-цель должна отвечать следующим критериям:

- Быть конкретной (Specific).

Цель должна быть четко сформулирована. Иначе в итоге может получиться результат, отличающийся от запланированного.

- Быть измеримой (Measurable).

Если у цели не будет каких-либо измеримых параметров, то будет невозможно определить, достигнут ли результат.

- Быть достижимой (Achievable).

Цели используются в качестве стимула для решения каких-то задач и, таким образом, для дальнейшего продвижения вперед за счет достижения успеха. Не нужно ставить та-

кие цели, которые, наоборот, приводили бы к увеличению стрессов в вашей жизни. Стоит ставить достаточно сложные цели, предполагающие усилия и развитие, но при этом иметь в виду, что они должны быть достижимыми.

– Быть реалистичной (Realistic).

Цели должны характеризоваться исходя из результата, а не проделываемой работы. Таким образом достигается эффективность. Можно поставить себе цель приходить на работу на час раньше, но если при этом не определить ожидаемый от этого результат, то этот час можно провести попивая кофе или просто болтая.

– Быть ограниченной по времени (Time-limited).

Любая цель должна быть выполнима в определенном временном измерении.

Пример правильно поставленной цели: купить новую Tesla S в кредит под 5 % годовых с первым взносом 30 000\$ до 10 августа 2020 года.

Дополнение к SMART – SMARTER

Этот метод дополняет SMART еще двумя критериями: evaluate (оценивать) и re-do (корректировать). Согласно этим критериям, после каждого этапа достижения цели нужно рефлексировать или собирать обратную связь (если в деле задействованы не только вы) и при необходимости корректировать цель, основываясь на обратной связи.

Этот метод может помочь в больших проектах или в долгосрочных целях, так как в течение длительного времени по пути к цели она может частично утратить свою актуальность, и потребуются ее откорректировать, основываясь на своих новых желаниях и на изменившихся обстоятельствах.

Метод с интеллект-картами

Этот метод заключается в брейншторме по каждому из проектов или сфер вашей жизни с помощью интеллект-карт. Интеллект-карта целей состоит из четырех уровней:

- проект или сфера жизни;
- направление – часть проекта;
- промежуточная цель – точка, достижение которой сильно улучшает ситуацию в этом направлении;
- самая мелкая цель – точка, достижение которой приближает к промежуточной цели.

Для того чтобы поставить себе цель и разбить ее на мелкие кусочки, нужно создать интеллект-карты для каждой сферы жизни или проекта. В карте должны быть представлены текущее видение и идеальный результат в этой сфере. Затем разделите эти сферы на направления, а в каждом из направлений поставьте одну промежуточную цель и только одну маленькую цель.

Если делать такие карты сфер жизни для постановки краткосрочных целей, то промежуточные цели будут раскиданы

по кварталам или месяцам, а маленькие – по неделям.⁷

Цели по образу жизни

Везде говорят ставить конкретные и измеримые цели, но есть и *другой подход – цель в виде стиля жизни, который вы хотите, а не в виде какого-то конкретного достижения.*

Визуализация и стремление к определенному лайфстайлу⁸ более приятны и осознаны, чем к четким задачам. Лайфстайл более важен, чем успех, основанный на нескольких достижениях, так как наша жизнь проявляется во всех мелочах и какие-то большие достижения не описывают ее полностью. А вот описание стиля жизни, каждого дня вашей мечты показывает то, как вы хотите жить в идеале.

Воспользуйтесь описанием своей идеальной жизни и идеального дня, чтобы понять, какой лайфстайл вы хотите.

Для того чтобы понять, как вы хотите жить, попробуйте выполнить такое упражнение.

Представьте свой идеальный день во всех подробностях: с того момента, когда вы открываете глаза, до момента, как засыпаете. Опишите этот счастливый день. Это описание можно дополнить общей картиной вашей идеальной жизни: какие регулярные действия вы делаете, с кем общаетесь, чем занимаетесь по выходным, куда ездите в отпуск и т. д. Это

⁷ Примеры таких интеллект-карт легко найти в интернете.

⁸ Стилю, образу жизни.

описание и будет вашим желаемым лайфстайлом, к которому надо стремиться.

Я делала такие заметки несколько раз за свою жизнь, и вот недавно перечитала описание моего идеального дня двухлетней давности. Оно практически полностью описывает мою жизнь сейчас! Это было очень неожиданно и приятно увидеть – оказывается, мечты постоянно становятся реальностью:)

Я люблю комбинировать разные методы, чтобы хотя бы один точно сработал. Поэтому советую ставить себе и четкие цели, и цели по образу жизни.

Можно регулярно вести три файла:

- Список своих целей-достижений.
- Все четкие цели описаны по методике SMARTER.
- Описание успешной версии себя.

Это описание разбито по сферам жизни: жизнь в целом, любовь, материальное состояние, работа и увлечения. Там перечисляются привычки, качества, навыки и достижения успешного себя.

Описание лайфстайла своей мечты + доска с картинками такой жизни для ее визуализации.

Здесь нужно описать свой идеальный день, месяц и год жизни, а на картинках изобразить разные атрибуты той жизни, к которой вы стремитесь.

Попробуйте расписать подробно, какую жизнь вы хотите. Можете также создать доску на Pinterest или сделать муд-

борд⁹, чтобы у вас было еще и визуальное представление, как выглядит жизнь вашей мечты.

Таким образом, возможно, вам будет комфортнее и продуктивнее ставить себе лайфстайл-цели вместо обычных целей-достижений. А может, вы, как и я, сможете смешать эти подходы и использовать несколько методов для планирования и вдохновения своей будущей жизнью.

Регулярно перечитывайте это описание, вдохновляйтесь картинками и стремитесь к такой жизни! Многие изменения вы сделаете уже скоро, после прочтения глав про привычки и эффективность, а большие изменения произойдут сами собой, пока вы будете концентрироваться на видении жизни вашей мечты.

Дизайн-мышление

Для того чтобы действительно сделать дизайн своей жизни, нужно приобрести навык дизайн-мышления.

Дизайн – это преобразование существующего в желаемое. В бизнесе дизайн-мышление – это метод разработки продуктов и услуг, направленных на решение существующих проблем у потенциальных клиентов. Этот подход широко применяется в бизнесе для создания и улучшения по-настоящему полезных продуктов. *В жизни дизайн-мышление помогает спроектировать решения к вашим существующим*

⁹ Коллаж, доску с картинками.

проблемам – тому, что вас не устраивает.

Американский ученый Герберт Саймон впервые выдвинул идею о том, что дизайн может быть способом мышления. В своей книге «Мысли об искусственном» он выявил этапы дизайн-мышления:

- Определение проблемы;
- Исследование проблемы;
- Генерация идей, способов решения;
- Прототипирование, модерирование идей;
- Выбор лучшего варианта решения;
- Внедрение этого решения;
- Оценка полученных результатов.

Другие ученые и изобретатели адаптировали эти этапы под себя, и так получилось еще несколько моделей: цикл Деминга и HADI цикл.

Цикл Деминга

Это постоянный круг оптимизации и усовершенствования продукта и производственных процессов. Этот круг часто называют циклом PDCA (Plan-Do-Check-Act): планирование – осуществление – контроль – претворение в жизнь. Это широко распространенный метод непрерывного улучшения качества в производстве. Но мы можем применять этот подход и к нашей жизни.

Планирование.

Перед началом изменений нужно спланировать действия. Этот шаг подразумевает анализ фактов, проблемы, а также разработку решения – первые четыре этапа, созданные Саймоном.

Осуществление.

На этапе осуществления плана выбранное решение апробируется, тестируется и оптимизируется.

Контроль.

После осуществления производится контроль результатов тестируемого решения.

Претворение в жизнь.

В этом шаге новое решение внедряется и проверяется на больших масштабах, что влечет за собой изменение других процессов. А их улучшения начинаются снова с шага планирования.

Главный момент: чтобы что-то улучшить, нужно понять, что именно пошло не так и где можно внести изменения. Такое тестирование позволяет понять ошибки на раннем этапе и с минимальными потерями и быстро исправить их.

HADI цикл

Это порядок этапов, следуя которому можно тоже создавать и улучшать продукты. Расшифровывается аббревиатура так: гипотеза – действие – данные – выводы.

Этот цикл похож на цикл Деминга, по сути, он раскрыва-

ет в себе первые три этапа. Сначала выдвигается гипотеза по решению проблемы, затем она претворяется в жизнь, собираются данные по ее тестированию, и подводятся выводы – прошла ли она проверку, и подходит ли она для внедрения в основные процессы.

Главное в использовании этого цикла – не забывать про последние два этапа, то есть про сбор результатов и выводы. В основном мы применяем только первые два этапа – планируем и действуем, но анализируем результаты и не получаем лучшее понимание, что идет правильно, а что нет. К последним двум этапам мы приходим, когда сильно устаем и раздражаемся от всего, но это неправильно. Эти этапы DI – самые важные, потому что именно с помощью анализа и подведения итогов можно прийти в конечном счете к желаемому результату.

«Акт планирования всегда кажется столь соблазнительным и привлекательным, что составление плана становится важнее самого плана. А план становится важнее реальной жизни. Никогда не забывайте простую истину: карта – еще не живая местность. Вместо того чтобы планировать все заранее, дорабатывайте план на протяжении всего вашего проекта. В конце каждого этапа спрашивайте себя: „Получается то, что я хотел? Хотя бы часть проблемы уже решена? В правильном ли направлении я иду?“ И если на все ответ отрицательный, вы меняете план». Джефф Сазерленд

Для дизайна жизни важно понять этот алгоритм и привыкнуть использовать его на этапе принятия всех решений. Начав думать как дизайнер, вы сможете тестировать, какие концепции жизни и цели вам подходят, а какие нет. Вы сможете пробовать разные виды деятельности, разные социальные роли, пока не найдете то, что вам подходит. С помощью этого подхода можно решить любую проблему.

Этап определения и исследования проблемы – самый важный. Чтобы найти решение, вам нужно найти проблему. Поэтому, прежде всего, вам нужно критическое мышление и смелость, чтобы видеть вещи, которые вам не нравятся в вашей жизни. После определения таких вещей нужно выявить истинную проблему и сформулировать ее так, чтобы можно было что-то с ней сделать. Это называется *рефрейминг*. Потом вы будете придумывать идеи или прототипы решения к этой проблеме, тестировать их и, в конце концов, решите проблему. Повторив этот цикл со всем, что вас не устраивает в жизни, вы создадите жизнь своей мечты.

А по мере выявления проблем и проектирования решений вы станете лучше понимать себя и свои потребности и определите то, какую жизнь вы хотите. Все приходит с практикой. Невозможно продумать всю свою жизнь просто сидя на диване, вам нужно тестировать, что вам подходит, а что нет.

Глава пятая. Развитие

«Не бойся совершенства – ты никогда его не достигнешь!»

Сальвадор Дали

Полагаю, все слышали такую мудрость: *«Когда ты не развиваешься, ты стоишь на месте, а это значит, что ты деградируешь»*.

Я за постоянный рост. Я люблю развивать себя и вижу в этом улучшения. Развитие вообще классная вещь: тебе кажется, что лучше уже не может быть, да и не надо, но ты все равно делаешь несколько шажков вперед, и твоя жизнь оказывается круче прежней.

Цитата основателя Тойоты Тайити Оно в книге «Производственная система Тойоты» хорошо описывает потери от медленного развития. Он говорит о компании, но то же верно и для личного развития каждого из нас:

«Не будет преувеличением сказать, что в периоды медленного роста потери являются в большей степени преступлением перед обществом, чем просто коммерческими потерями».

Развиваться нужно по своему пути, следуя за своими интересами и ценностями. Но развиваться нужно постоянно. Даже во время отдыха (просто заменив просмотр глупого

фильма на просмотр легкого, но стильного фильма, например), в отношениях с партнером (развивать отношения) и так далее.

Развитие – это такая вещь, которая экспоненциально открывает перед тобой возможности и радости жизни. Но развиваться никогда не будет просто. Ведь *развитие подразумевает выход из зоны комфорта, какие-то конкретные действия*. А действия всегда труднее бездействия, но всегда лучше него. Даже если они плохие. Даже если кажется, что они ни к чему не приводят. Они дают очень многое.

Осознанное обучение

В идеале обучение должно быть связано с тем, что вы уже делаете (обязательное повышение квалификации и экспертности), или с тем, что хотите начать делать (и нужны только знания, опыт).

Но в нашем сознании это все ещё так не работает – мы принимаем за норму потребление ненужной информации, которая не приносит нам удовольствия и не будет полезной в дальнейшем.

В российских школах до сих пор нет свободы выбора предметов, да и в большинстве университетов тоже, что абсолютно не правильно, так как дети уже могут примерно представлять, что их интересует больше. Но, с другой стороны, такая модель обязательного обучения в теории дает ту

самую образованность, когда человек в общих чертах понимает, как устроен мир вокруг него с разных сторон. Правда, на практике это почти никогда не случается, дети все равно не усваивают информацию по предметам, которые им не нравятся или скучны для них (хотя это уже вопрос плохого преподавания).

Только в прошлом году я сама пришла к тому, что мне стали интересны естественные науки (биология, физика, химия, география), и теперь я жалею, что в школе не получила базовые знания по ним, так как тогда меня они абсолютно не интересовали. Но жалеть на самом деле не о чем – сейчас я могу получить информацию по этим интересным мне темам, и я действительно буду замотивирована учиться. А мотивация в обучении очень важна, так как получение знаний не дает быстрой отдачи (а иногда и долгой), поэтому приходится просто надеяться, что эта инвестиция в себя оправдается. Соответственно, мотивации «наградой» тут нет, остается только присущая всем людям мотивация от желания познать мир.

Можно понять, как люди соглашаются терпеть ненужную информацию в школе и в университете, хотя тоже можно пойти туда, где есть свобода выбора. Но когда они не проявляют требовательности к свободной информации – это уже тревожный звонок. Например, вы подписались на блогера по медицинской тематике, чтобы в легкой форме узнавать что-то новое о здоровье (тут следует научиться подбирать экс-

перта, которому можно доверять). Но через какое-то время этот блогер начинает выкладывать слишком много информации не по теме: про свою жизнь, детей или новости, например. А еще ежедневно что-то рекламирует. Нужно ценить себя и свое время и отписываться или скрывать его в ленте, когда какой-то источник информации перестает давать вам то, за чем вы пришли. Ну и регулярно чистить подписки на блогеров, журналы, рассылку по почте и все источники, из которых вы берете информацию.

Как проверить, стоит ли получать знания из какой-то сферы?

Если ни один из пунктов не описывает вашу ситуацию, переставайте потреблять эту информацию.

Вам очень нравится узнавать новое про эту сферу, получение именно этой информации приносит вам удовольствие.

Эта информация нужна вам в практических целях, вы повышаете ею свою экспертность или получаете необходимую базу для старта какой-то деятельности.

Также можно получать информацию просто для повышения образованности или расширения кругозора. Повышать эрудированность – очень круто, но это очень тонкий момент: может так произойти, что под этим предлогом вы будете потреблять все подряд.

Как избежать неосознанного потребления

Попробуйте составить список из тем, которые вас интересуют. Не только ваши основные интересы (то, чем вы занимаетесь большую часть жизни), а другие, более мелкие. Я думаю, у вас набирается достаточно большой список таких тем, и часть из них даже придется переносить в архив, чтобы разобраться в них потом. Но какие-то несколько тем (от двух до пяти) вы можете разбирать в свободное от основной деятельности время: читать статьи на эти темы, подписаться на нужных блогеров, проходить не спеша какие-то курсы и т. д.

Таким образом, вы не будете распыляться на совсем бесполезные темы вроде «интересных» фактов, сколько травы в день съедают носороги. И при этом будете постоянно становиться более эрудированным, постепенно узнавая новое во всех интересующих темах.

Еще *лайфхак*: удобно устраивать обучение ассоциативно, т. е. после прохождения одной темы пойти в другие темы, смежные с той. Так в вашей голове будет формироваться глубокое понимание процессов в этой сфере, и вы будете видеть общую картинку того, как все устроено. А если постоянно перескакивать с разных тем и сфер, будет сложно заново погружаться в них, вспоминать специфичные термины и понятия.

Мы постоянно чему-то учимся, а минимализм в обуче-

нии позволяет отсекаать все лишнее и получать только необходимые знания, которые приведут к результату или сделают вас счастливее. *Под счастьем я подразумеваю это приятное чувство наслаждения от того, что ты стал чуточку ближе к пониманию этого мира.* И даже страдания от знаний – «горе от ума» – не могут заглушить эйфорию от осознания грандиозности этого мира.

Как постоянно учиться

Всегда можно совершенствовать экспертность в своей области, учиться новому и расширять кругозор, даже если вам кажется, что у вас нет на это времени.

Из чего строится обучение

Получение любого знания или навыка имеет всегда одинаковый процесс, только иногда часть этого процесса вы делегируете другим людям, когда, например, идете на курс к репетитору. Но в любом случае вначале вы выбираете тему обучения. Затем идет подготовка информации – поиск курсов или сбор нужных источников: книги, статьи, видео и другие материалы.

Далее обучение строится по следующему принципу:

Понимание информации.

Как только вы определились с форматом обучения, вы на-

чинаете проходить его по частям. Важно на этом этапе не отвлекаться, а усваивать информацию, убеждаясь в том, что она вам понятна.

Запоминание информации.

Существует много способов для запоминания пройденной информации: конспектирование, запись коротких замечаний, объяснение информации кому-то или себе вслух, использование флеш-карточек, интеллект-карты и т. д.

Я предпочитаю ведение кратких конспектов/замечаний своими словами с выжимкой из того, что я прошла.

Проверка понимания и запоминания.

На последнем этапе необходимо проверить, поняли и запомнили ли вы пройденный материал. Такой проверкой может быть практика под наблюдением преподавателя или ответы на вопросы. Можно самостоятельно отвечать на вопросы из учебника, проходить тесты или придумывать вопросы исходя из своих заметок самому. Этот шаг – проверка вашей подготовки к тому, чтобы применять полученные знания.

Подбор формата обучения

В задаче внедрения обучения в вашу жизнь может помочь *разделение предметов обучения по способам их получения*. Какие-то темы могут быть преподнесены только во время очного мастер-класса или в письменном формате, другие – только в визуальном, а для некоторых подходит любой фор-

мат. Исходя из этого, вы поймете, где и как вы можете обучаться этим темам.

Чаще всего, конечно, мы сталкиваемся с мультимедийными предметами, но бывает и по-другому (например, нужно ездить на очные занятия) – тогда вам нужно сразу определить, куда в вашем расписании вставится это обучение, а более гибкое обучение распределять вокруг вашего жесткого расписания.

Для мультимедийных тем можно порефлексировать насчет того, в каком виде вам больше нравится получать знания и где понимание информации происходит быстрее. А затем найти сборники информации по этим темам в вашем любимом виде: аудио, видео, текст, практика, игра и т. д. Но лучше, конечно, совмещать несколько видов для более эффективного обучения.

Приоритизация

При планировании времени на обучение нужно исходить из целей и конкретного предмета обучения. Можно воспользоваться матрицей Эйзенхауэра для сортировки всех желаемых курсов:

Самое приоритетное обучение.

Если вам нужно получить новые знания или практику по своей основной деятельности, то, возможно, вы могли бы включить обучение во временной слот для этой деятельно-

сти. Ведь обучение равносильно любым другим задачам, а эффекта от него может быть гораздо больше, чем от других задач (правило: 20 % времени делают 80 % результата), поэтому оно должно быть приоритетно.

Второй приоритет.

Если же новые знания не являются практически применимыми здесь и сейчас, но приносят вам удовольствие или пригодятся в будущем, то они становятся вторыми по важности.

Третий приоритет.

А остальные знания, которые вам было бы интересно приобрести, но они не являются ни срочными, ни сильно важными, могут подойти для третьего приоритета – ими вы можете заниматься в свободное время, во время отдыха.

Оптимизация времени

Вот вы уже осознанно выбрали, что вам нужно учить и в каком формате. Теперь осталось найти на это время. *Попробуйте провести ревизию времени, чтобы понять, есть ли у вас какие-то свободные слоты.*

Если вам кажется, что и так все время занято, то попробуйте занять обучением все время операционных задач: *слушайте подкасты в дороге и во время уборки, читайте статьи и книги, когда сидите в транспорте или туалете, смотрите видео, пока делаете дела по дому или лежите в ванне.* Конечно, лучше наслаждаться любой деятельностью и осо-

знанно проживать ее, но некоторая деятельность бывает не очень приятна, так что можно ее оптимизировать таким образом.

Особенно много времени можно найти, если начать (или продолжить) перемещаться по городу на общественном транспорте. Это полезно и для экологии, и для вашего бюджета, и для обучения – можно читать и слушать подкасты, пока едешь.

Как запоминать материал и проверять себя на ходу

Для ведения конспектов есть разные варианты: письменные, документы и личные базы данных. Вы должны выбрать удобный вам способ и исходить из него. Самым удобным будет вести конспекты электронно, хотя бы потому, что вы сможете записывать их во время прослушивания подкастов или просмотра видео и откуда угодно, даже из транспорта. Но если вы, например, слушаете аудиокнигу, пока едете на велосипеде, вы явно не сможете ничего записать, поэтому вам нужно продумать либо надиктовку вывода по прослушанной информации, либо оставить время для написания заметки после остановки.

С третьим пунктом легче, так как вопросы себе задавать можно почти откуда угодно и в любое свободное время. Но я бы посоветовала делать это непосредственно перед нача-

лом новой части темы, чтобы удостовериться в понимании предыдущей и не торопиться, экономя на качестве.

Важно не количество, а качество

Если вы когда-либо беспокоились о том, что слишком мало читаете или обучаетесь чему-то, то, скорее всего, ваши беспокойства неоправданны — зачастую мало не значит плохо. Даже если мы стали читать меньше книг, в среднем ежедневно мы читаем от десяти до ста книжных страниц в виде статей, постов в соцсетях, подкастов и видео. И обычно информация там более четкая и полезная, чем в книгах, где много воды. При этом в книгах информация подается более структурировано.

Важно, чтобы вы успевали что-то сделать с приобретенной информацией, как-то внедрить ее в жизнь или хотя бы попробовать. И как раз-таки если читать/учиться много и часто, становится очень сложно качественно использовать приобретенные знания, и это получается бесполезным.

Качество применения знаний важнее, чем их количество. Так что нужно расслабиться, не гнаться за перфекционизмом в чтении и обучении, благодарить себя за тот темп, с которым вы идёте сейчас или попробовать наполнить обучением свою рутину.

Свой темп развития

Все мы часто сравниваем себя с другими, акцентируя внимание именно на чужой скорости достижения новых результатов. Это заставляет нас чувствовать себя неправильными и медлительными. Это большая проблема, которая загоняет в бездействие. Для этой проблемы есть лекарство: я придумала систему управления своей жизнью, в которую входит построение своего собственного темпа развития. О нем и пойдет речь ниже.

Зависть – это плохо. Соревновательность – хорошо. Развитие должно быть удобным, таким, чтобы им наслаждаться и успевать уделять внимание тому, что уже есть.

Страх упущенной выгоды

Это называется FOMO – fear of missing out, с английского буквально «страх, что вы что-то упускаете». *Это навязчивое ощущение, что вы живете куда менее полноценной жизнью, чем окружающие, ничего не успеваете, хотя могли бы, а все самое интересное происходит там, где вас нет.* И чем сильнее это ощущение, тем больше желание все время проверять – а как у других? На базовом уровне это зависть, смешанная с чувством сопричастности к «лучшей жизни», если часто за ней наблюдать, например в соцсетях.

Несмотря на то что FOMO знакомо многим, явление пока исследовано мало. Самая известная работа, посвящённая ему, была опубликована в 2013 году. Исследователи пришли к выводу, что у тех, кто был менее удовлетворен жизнью и чувствовал, что не все его потребности реализованы, чаще возникал страх, что они упускают что-то важное. Они также больше пользовались соцсетями. Но неизвестно, что из этого стало причиной, а что следствием. Результаты позволяют предположить, что ощущения собственной несамостоятельности, некомпетентности и отсутствие близких отношений с другими людьми вызывают FOMO – а оно, в свою очередь, побуждает нас все чаще проверять соцсети. Под этим страхом люди начинают все больше времени проводить онлайн, следя за жизнью более продуктивных людей и загоняя себя в этот страх все глубже. Получается такой замкнутый круг.

Успеть все невозможно и не нужно.

Один из способов избавления от этого страха – понять, что везде успеть невозможно. Нельзя успевать посещать все кафе города, регулярно встречаться с друзьями, вести несколько проектов и проводить время с семьей. Скорее всего, что-то придется оставить. И тут каждый выбирает сам: либо не уделять внимания каким-то сферам, а другим уделять его полностью (приоритеты), либо вкладываться во все сферы по чуть-чуть. Но *главное – осознать, что на все и по многу вас не хватит, а затем избавить себя от необходимости делать всё, что у ваших знакомых якобы хорошо по-*

лучается совмещать (исходя из их ленты в соцсетях).

Примите тот факт, что *энергия и желания у разных людей отличаются*. Например, в ваших силах посещать несколько стран в год, ходить в одно новое заведение в неделю, заниматься фитнесом два раза в неделю и каждый день проводить с близкими. Для кого-то это покажется огромным результатом, а кто-то другой спокойно сделает в несколько раз больше. У всех разный темп.

Одному человеку достаточно прочитать одну книгу в месяц, и он будет чувствовать себя классно. Хотя бы пока не сравнит свой результат с результатами знакомых, которые успевают прочесть по пять книг в месяц. А другому нужно за месяц успеть пройти два новых курса и прочитать три книги. *Темп определяется нашей энергией, требовательностью и желаниями, но он точно не должен быть навязан извне.*

Если кто-то другой достигает того, чего бы хотелось вам, с какой-то дикой скоростью, это не значит, что и вам нужно так же. Вы можете спокойно и осознанно идти к своим целям, при этом не забывая наслаждаться каждым днем. Ведь баланс между развитием и нахождением в моменте позволяет избежать выгорания и апатии. Ваш друг может делать по десять задач ежедневно и не уставать, а у вас эта цифра вызовет выгорание через неделю. Кстати, делать небольшие, но регулярные шаги более эффективно, чем совершать большие рывки, но с перерывами из-за усталости. Поэтому надо выявить свой темп, с которым вам будет комфортно двигать-

ся вперед.

Темп развития должен быть таким, чтобы вы двигались вперед, а не стояли на месте (= шли назад), но также, чтобы вы не чувствовали спешки и комфортно наслаждались процессом.

Чтобы понять свой темп, наблюдайте за собой: посмотрите, насколько быстро вам хочется двигаться и насколько быстро вы можете двигаться. Не сравнивайте себя в этот момент ни с кем, не оглядывайтесь на других – помните, что каждый обладает своим запасом энергии и имеет свои нужды.

Подумайте над такими вопросами:

- «Сколько часов в день мне комфортно тратить на работу и учебу?»;
- «Что для меня отдых? И сколько часов в день мне бы хотелось отдыхать?»;
- «Что для меня важно делать, чтобы не чувствовать FOMO и оставаться „в теме“?» – это может быть все что угодно: посещение мероприятий, встречи с друзьями, поход в новые кафе, чтение книг, просмотр новостей и т. д.;
- «Как часто мне нужно делать эти действия?»;
- «С какой скоростью я хочу двигаться вперед к своим целям? Подходит ли мне эта скорость, если оценить ответы на первый и второй вопросы?»;
- «Исходя из моих целей, сколько курсов или книг мне нужно изучать, чтобы двигаться к ним с той скоростью, ко-

торую я хочу?».

Опирайтесь на эти цифры при составлении своего расписания. Так вы сформируете свой комфортный и продуктивный темп. И развитие станет для вас приятным: вы сможете успевать и отдыхать, и заботиться о том, что уже имеете (знания, люди, вещи), и идти вперед.

Привычки

Как выработать привычку

Мы все хотим стать лучше. Но даже если действительно вдохновиться и начать меняться, будет все равно трудно придерживаться нового поведения. Проблема состоит в нашем непонимании устройства привычек и способов их формирования.

Суть привычки в том, что вы превращаете какое-то необычное и новое для себя действие в самую обычную рутину. Рутина состоит из привычек. Большая часть жизни — это привычные действия и ситуации, поведение в которых предопределено годами одинаковых реакций. Но если создать неправильную рутину, то она будет вызывать скуку. Многим людям сложно жить в рутине, им хочется больше спонтанностей и новизны.

Тем не менее если внедрить в рутину то, что вам подхо-

дит: заряжает вас энергией, дает пользу, то вам будет приятно такая рутина, а значит, вам будет приятна вся жизнь. Ну и, конечно, подходящие вам привычки будут работать на ваши цели без ваших усилий. Все, что выбивается из рутины, доставляет дискомфорт, поскольку связано с трудностями адаптации. Поэтому привычки так сложно внедрять в свою жизнь, как и любой выход из комфортной зоны.

Одни ученые говорят, что у людей формируется привычка за тридцать дней, другие – что за шестьдесят шесть дней. Лучше все же продолжать делать над собой усилия шестьдесят шесть дней без перерывов, чтобы привычка точно осталась. Но и после тридцати дней вам будет уже гораздо проще ее делать, чем вначале, и вы уже будете чувствовать пользу – будь это подтянутое тело или приобретенные знания из нескольких книг.

Есть много лайфхаков по тому, как можно выработать привычку. Для каждого человека подходят разные способы, но популярные методы посадить себя на привычку такие:

- использовать систему поощрения – награждать себя за выполненное действие каждый день, пока не привыкнешь;
- записывать отговорки – учет всех ваших отговорок от того, чтобы делать целевое действие, помогает увидеть их абсурдность и все же сделать его;
- создать напоминания – если создать себе много напоминаний сделать действие или попросить близких регулярно интересоваться вашим прогрессом, то это не даст вам сойти

с пути из-за чувства ответственности и совести;

- завести компанию – компания по выработке привычки мотивирует, помогает не сдаться и поддерживает в моменты неудач;

- постепенно наращивать интенсивность – менять свои привычки нужно постепенно, увеличивая нагрузку дозированно, чтобы ваше тело и психика успели мягко адаптироваться.

Кто-то мудрый сказал: *«Самое лучшее и самое худшее – то, что человек способен привыкнуть ко всему»*. Лучше – потому что благодаря привычкам нам становится легче выносить трудности и дискомфорт, мы можем приучить себя ко всему. И худшее тоже поэтому – мы способны привыкнуть даже к тюрьме, концлагерю, токсичным отношениям. А когда мы привыкнем, нам будет сложнее из этого выйти.

Все методы выработки привычки имеют несколько общих правил. Поэтому здесь будет сказано не о разных способах, а *о подходах, которые используются во всех успешных способах*. Если соединить все эти подходы, то может получиться еще эффективнее.

Привычки, основанные на минимуме усилий

Метод наименьших усилий предполагает поставить себе легкую планку.

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.