

# УРА! ПОНЕДЕЛЬНИК!

**10 правил  
для жизни  
с драйвом**

**Петтер А. Стурдален**

Норвежский миллиардер, девелопер,  
основатель и владелец Strawberry Group

Петтер Стурдален

**Ура, понедельник! 10 правил  
для жизни с драйвом**

«Альпина Диджитал»

2019

УДК 174.4  
ББК 87.751.2

**Стурдален П. А.**

Ура, понедельник! 10 правил для жизни с драйвом /  
П. А. Стурдален — «Альпина Диджитал», 2019

ISBN 978-5-96-146909-7

Пора отказаться от стереотипа, что понедельник – день тяжелый. Он может быть радостным и продуктивным, если использовать 10 жизненных правил для достижения целей. Это простые и рациональные техники, которые можно практиковать ежедневно. Их автор, норвежский миллиардер Петтер Стурдален, рассказывает, как научиться каждый день получать удовольствие – от бизнеса, в быту и личной жизни. Он очень искренне описывает свой опыт важных достижений, серьезных ошибок и исправления промахов, а также выводы, которые были им сделаны. Его книга поможет научиться чувствовать радость, погружаться в состояние потока, стать более осознанным и использовать все шансы, которые дает жизнь.

УДК 174.4  
ББК 87.751.2

ISBN 978-5-96-146909-7

© Стурдален П. А., 2019  
© Альпина Диджитал, 2019

# Содержание

Новый понедельник	6
1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Петтер А. Стурдален, Уле-Мартин Иле

## Ура, понедельник! 10 правил

### для жизни с драйвом

Переводчик *Алёна Юченкова*

Редактор *Ольга Равданис*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *Е. Аксёнова, Т. Редькина*

Верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга, Д. Изотов*

Иллюстрация на обложке *gettyimages.com*

© Petter A. Stordalen & Ole Martin Ihle, 2019

Published in agreement with Stilton Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2021

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

## Новый понедельник

Эта книга увидела свет за полгода до того, как мир изменился.

За одну ночь, вместо того чтобы с надеждой смотреть вперед, в наступающий лучший год моей жизни, я был вынужден заглянуть в бездонную пропасть, ни глубина, ни границы которой были неизвестны. Эпидемия коронавирусной инфекции затронула все отрасли экономики, которыми я занимался. В гостиницы перестали приезжать гости. Биржи начали свободное падение. Wing и Sunclass Airlines – моя кратковременная лучшая в жизни сделка – обернулась полной катастрофой.

Мы и раньше переживали кризисы. Вспомните хотя бы финансовый кризис 2008 года. В то время моя сеть отелей Nordic Choice Hotels зафиксировала рекордное падение – на 60 %. Все это произошло за один день! Мы были в шоке и не могли поверить в происходящее, но уже на следующий день смогли немного выдохнуть: стрелка потихоньку поползла в правильном направлении. Когда в Норвегии весной 2020 года разразилась эпидемия коронавирусной инфекции, мы увидели снижение курса не на 60 %, а на 80 %! И акции продолжали падать каждый день!

Такого с нами никогда не случалось.

Я всегда говорил, что кризис – это время возможностей, но сложно сохранить самообладание, когда ты вынужден уволить 7500 человек. Ведь наш бизнес – не промышленность. Он не о нефти. Не о недвижимости. Он вообще ни о чем таком.

Он о людях.

Главной ценностью сети Nordic Choice Hotels были и всегда будут люди, которые работают у нас. Они – сердце нашего бизнеса. Они – наша главная инвестиция.

И именно эти люди пострадали сильнее всего из-за коронавирусного кризиса.

С марта 2020 года очень многим в Норвегии пришлось пережить большое количество тяжелых понедельников. Самые разные отрасли серьезно пострадали. Понедельники приносили с собой страх, неопределенность, плохие новости.

Не очень-то подходящий момент для переиздания книги. И все же я это делаю. Ведь даже в самые темные времена, когда вокруг царит неуверенность, именно понедельники – наше оружие. Например, если мы не знаем, как скоро мы получим вакцину. И не знаем даже, как будет выглядеть мир после ее появления. Но понедельник – это тот день, когда мы можем закатать рукава и сделать все возможное, чтобы выйти из этого кризиса еще более закаленными. Понедельник – отправная точка недели, в которой мы можем сделать все возможное, чтобы как можно быстрее вернуть на работу наших коллег.

Важную роль в появлении моей книги сыграла Гунхильд. То, через что нам пришлось пройти во время ее болезни, подтолкнуло меня эту книгу написать. Прочитав ее, вы поймете, что наши отношения не были безоблачными, хотя в конце лета 2019 года, когда я закончил книгу, было похоже, что мы справимся. Но и это изменилось с момента выхода книги: каждый из нас все-таки пошел своей дорогой.

Другими словами, очень многое сегодня иначе, чем было год назад. Но навыки, описанные в этой книге, всё еще работают. Они помогли мне достичь вершины моей карьеры. Они помогают мне и сейчас, когда я пытаюсь вырваться из самого глубокого за всю мою карьеру кризиса. Пусть моя книга поможет вам сейчас, в момент, когда многим из нас понедельники кажутся еще более трудными, чем обычно.

Я надеюсь, что мои правила помогут вам так же, как помогают мне.

*ПЕТТЕР А. СТУРДАЛЕН*

*Бигдэ, 20 октября 2020 года*

*Когда все стало совсем плохо, я начал просыпаться ночью от того, что у меня шла кровь из носа.*

*Я вылезал из постели, бежал в ванную, засовывал в нос салфетки и в ожидании, пока остановится кровь, разглядывал себя в зеркале.*

*В то время у меня был шестнадцатичасовой рабочий день, много командировок и вечерних мероприятий, времени на сон почти не оставалось. К тому же меня постоянно мучила совесть. Мой брак разваливался на глазах, и я срывался на всех подряд.*

*Тогда, ночью, стоя в ванной с салфетками в носу, я понял, что так продолжаться не может. Нужно что-то делать. Но что?*

*Однажды я купил маленький блокнот. На первой странице я большими буквами написал: ПМУ – правильные мыслительные установки. На протяжении следующих недель я записывал для самого себя маленькие памятки. Благодаря им моя повседневная жизнь должна была стать такой, как мне хотелось.*

*Эти памятки изменили мою жизнь.*

*Прошло семнадцать лет. Те жизненные установки легли в основу моей карьеры. Благодаря им я стал более эффективным, поэтому у меня появилось время на что-то, помимо работы. Благодаря им я не повторил ошибок, совершенных раньше – ни мной, ни кем-либо другим. Благодаря им я придерживаюсь того, что дает наилучший результат.*

*Благодаря им я полюбил будни.*

*Благодаря им я стал счастливым.*

*Многие люди живут ради пятниц. Это легко понять. Я и сам очень люблю пятницы. Понедельник – символ обязанностей, пятница – символ свободы. Поэтому многие считают, что любой день недели лучше понедельника, просто потому, что до выходных еще долго.*

*Иногда мне все еще приходится напоминать себе о своих установках.*

*Бывают такие понедельники, когда я стою с чашкой кофе в руках, на градуснике минус 10, и я понимаю, что после пробежки с Оббе мне придется очищать его шерсть от соли и песка, которыми коммунальщики посыпают улицы, не меньше 10 минут. И тогда мне хочется разжечь камин и остаться дома. Бывают такие понедельники, когда, взглянув поутру в мой календарь, в который имеют доступ еще несколько человек, я вынужден признать, что спокойный светлый понедельник, который я так ждал, за ночь превратился в день, забитый восемью встречами, вечерним совещанием с последующим ужином и моим выступлением на нем, – и у меня сжимается сердце.*

*Но такова жизнь. И именно этим и прекрасен понедельник: он – настоящая жизнь. А вот пятница – пауза. Любить пятницы – значит любить исключения.*

*Слишком грустно.*

*И именно в этом заключена возможность. Если вам удастся исправить понедельники, качество вашей жизни автоматически улучшится.*

*Некоторые психологи считают, что человек не может измениться. Я в это не верю – я сам менялся много раз за свою жизнь. Это не так уж и сложно. Даже маленькие изменения серьезно влияют на результат.*

*В этой книге я расскажу о десяти основных правилах, которых я придерживался на протяжении своей карьеры, да и придерживаюсь сейчас. Некоторые из них старые, а некоторые пришли ко мне с опытом.*

*Надеюсь, они помогут вам так же, как помогли мне.*

**10 правил жизни, благодаря которым вы  
полюбите будни и достигнете поставленных целей**

1. Не прыгайте за мячом, даже если все вокруг ждут этого от вас.
2. 80 % – вполне достаточно.
3. Наивность – это суперсила!
4. Не следуйте за мечтой!
5. Если вы построите аэродром, совсем не факт, что к вам сразу же прилетит самолет.
6. Реже читайте газеты.
7. Постарайтесь всегда быть самым глупым человеком в комнате.
8. Используйте мир себе во благо.
9. Чистите зубы дважды в день и получите две зефирки.
10. Достигнув вершины, обернитесь.

# 1

## Не прыгайте за мячом, даже если все вокруг ждут этого от вас

*Бесстрашие – это бояться, но все равно прыгать.*

**ТЕЙЛОР СВИФТ**

Представьте себе: вечер, дождь за окном, вы одни дома с ребенком. Раздается звонок в дверь. Вы открываете, на пороге – высокий симпатичный мужчина. Он одет в костюм, выглядит милым и очаровательным. Он говорит, что попал в аварию, и просит разрешения позвонить.

Вы колеблетесь, но все же разрешаете ему войти.

Протягиваете ему мобильник.

Он берет его в руки и закрывает за собой дверь.

В соседней комнате кричит ребенок.

Мужчина улыбается, но внезапно выражение его лица меняется, он кладет телефон в карман, толкает вас так, что вы падаете, и проходит в детскую. Вы бежите за ним, но в тот момент, когда вы входите в комнату, он уже успевает схватить вашего ребенка и приставить нож к его горлу.

Что вы сделаете?

Мы поступаем так, как поступаем, по множеству причин. Иногда мы сразу же знаем, что делать. Как будто какой-то импульс подталкивает нас к действию. Иногда нам нужно время, чтобы все обдумать, взвесить за и против, а затем принять решение. Бывает, что нас настолько пугают последствия нашего выбора, что мы принимаем решение вообще ничего не делать.

Бездействие – это тоже действие.

Меня всегда особенно интересовала эта область психологии – что заставляет нас поступать так, а не иначе. Я стану более успешным бизнесменом, если буду понимать механизмы, благодаря которым люди что-то покупают, бронируют номер в отеле или продают свою компанию. Понимая, что заставляет нас поступать определенным образом, я не только повышаю свои шансы на успех, но и уменьшаю вероятность ошибки. Слишком много решений в жизни мы принимаем, руководствуясь не до конца осознаваемыми мотивами.

Таких мотивов несколько.

Но один из них намного хуже всех остальных, из-за него мы часто получаем результат, противоположный тому, на который рассчитывали.

Иногда мы делаем это осознанно.

Возьмем, к примеру, вратаря.

Представьте себе: вы вратарь национальной сборной по футболу. До конца финала чемпионата мира остается две минуты. Счет 0:0, судья назначает пенальти в ваши ворота. Вся страна задержала дыхание перед экранами телевизоров. Судьба матча в ваших руках.

Пенальтист устанавливает мяч. Отступает на несколько шагов. Свисток, игрок бежит к мячу. Теперь все зависит от вас.

В принципе, у вас есть два варианта. Вы понимаете, что мяч далеко, и, чтобы его поймать, вам нужно прыгнуть сразу же, как только пенальтист коснется меча. Но тогда велика вероятность, что вы прыгнете не в ту сторону. Второй вариант – подождать и посмотреть, куда полетит мяч. Если удар будет неточным, вы сможете его поймать.

Здесь есть правильный ответ.

Лучше всего подождать.

Прямо в центре ворот.

Согласно статистике, вратари, которые остаются в створе ворот, отбивают 33 % пенальти, а те, которые прыгают за мячом, – лишь 13 %. Вратари, которые прыгают, закрывают лишь одну девятую часть ворот, а те, кто остается стоять, – около одной трети.

Мне об этом рассказал бывший вратарь шведской сборной. Он сказал, что все профессиональные вратари знают об этом. И все-таки в 94 случаев из 100 прыгают.

На них влияет то же самое, что и на всех нас, то, что заставляет нас принимать неверные решения.

На нас смотрят.

Вратари прыгают, потому что знают, что, замерев в створе ворот, они будут выглядеть глупо и пассивно.

Сотни тысяч лет люди живут группами. Справиться в одиночку было практически невозможно, для выживания нужна была защита племени. Изгнание приравнялось к смерти. Страх отделиться от группы очень тесно связан с инстинктом выживания. Поэтому нам так неприятно двигаться поперек потока, поэтому так важно мнение окружающих. Именно это ощущение дискомфорта заставляет нас иногда поступать так, как от нас ждут, а не так, как будет лучше.

Когда я был маленьким, все вокруг ждали, что мне перейдет наш семейный магазин. Это казалось естественным развитием событий сразу по нескольким причинам. Именно я охотнее моих братьев и сестер помогал отцу в магазине.

Мне не особо давался спорт и разные другие вещи, в которых обычно преуспевают дети, зато я хорошо справлялся с магазином. Я часто бывал там после школы, а иногда и вместо школы, когда отцу нужна была помощь. Именно там я нашел свое призвание.

Именно там мы с отцом нашли друг друга.

В раннем детстве я был маминым сыном. Но постепенно, благодаря работе в магазине, я сблизился с отцом. Наши отношения были тесно связаны с работой. По ночам мы ездили в Гримстад за клубникой – всегда только вдвоем. Он даже иногда пускал меня за руль, когда слишком уставал, хотя мне тогда было лет шестнадцать или семнадцать.

Магазин был делом всей его жизни. Семейной гордостью.

И когда в девятнадцать лет я все-таки понял, что не хочу им заниматься, я не решился сказать об этом отцу – настолько эта проблема разрывала мне сердце. Так что я придумал себе отговорку и отложил решение вопроса. Я сказал отцу, что мне нужно годик поучиться, но потом я вернусь и возьму бразды правления в свои руки. А когда первый год учебы подошел к концу, я уговорил отца дать мне поучиться еще год. И так я постоянно откладывал неизбежное.

Наконец я признался ему. Он, конечно, очень расстроился. Я думаю, он так никогда и не смирился с моим решением. Но все же он мог с этим жить, а вот для меня альтернативы не было. Я не мог отказаться от того, что, я был уверен, было для меня правильным, только ради того, чтобы воплотить его мечту. Но, хотя я все-таки смог сделать правильный выбор, я настолько боялся не соответствовать ожиданиям других, что этот страх влиял на мои решения и чувства еще много лет.

Наша потребность во внешнем одобрении настолько велика, что мы становимся уязвимы для манипуляций. Однажды за ужином мой сын Хенрик рассказал мне о менталисте Деррене Брауне, который манипулировал незнакомыми людьми в рамках своего шоу. Несколько лет назад Браун провел очень интересный эксперимент – он решил проверить, сможет ли при правильных обстоятельствах убедить обычных людей совершить убийство.

Весь вечер мы обсуждали, что может заставить морально устойчивых людей совершить аморальный поступок. Или, другими словами, что заставляет людей делать то, чего они делать не хотят?

Эксперимент Брауна был снят на камеру, документальный фильм об этом называется «Толчок» (The Push), его можно посмотреть на Netflix. В тот вечер мы с Хенриком так и сделали.

Участника эксперимента заманивают в реальность сродни той, что в фильме «Шоу Трумана», он не знает, что окружающие его люди – подставные актеры. Пройдя через целый ряд стрессовых ситуаций и исполнившись сознанием того, что важнейшее благотворительное мероприятие находится на грани срыва, участник в конце концов оказывается на крыше. На краю крыши сидит пожилой мужчина. Участнику сообщают, что, если этот мужчина умрет, будут спасены тысячи детей в Африке. Единственное, что нужно сделать, – это столкнуть мужчину с крыши.

В эксперименте Брауна приняли участие четыре человека. Все четверо испытывали сильные душевные муки. Они не хотели никого убивать.

Но трое из них все же столкнули мужчину с крыши.

На самом деле на нем был страховочный трос, и после того, как его сталкивали, он просто выпадал из поля зрения участников, но они об этом не знали. Они думали, что действительно убили этого человека.

Что заставило их так поступить?

Чем отличаются от остальных те, кто все-таки совершил убийство?

Психологи выделяют пять основных черт личности. Одна из них – общительность. Она определяет то, как человек относится к окружающему миру: если он встречает его с раскрытыми объятиями, это говорит о высоком уровне общительности, а если отгораживается от мира шипами – о низком.

Менее общительные люди кажутся недружелюбными и неприятными. Они, как правило, с недоверием относятся к намерениям других людей. Предпочитают конкурировать, а не сотрудничать. Ну в общем, в разведку с такими лучше не ходить.

Общительных людей любят больше. Им легче заводить друзей, с ними приятно проводить время, они щедрые, эмпатичные, они вызывают доверие, с ними легко найти контакт. Кроме того, они легко налаживают отношения, на них можно положиться. Общительные умеют играть в команде, хорошо работают в коллективе.

Другими словами, они очень приятные люди.

Именно это качество использует Деррен Браун. Он знает, что у общительности есть обратная сторона и именно из-за нее даже самые приятные люди совершают чудовищные поступки.

Участников эксперимента он отбирал так: всех желающих, подавших заявки на участие в телевизионном шоу, пригласили на кастинг. В телевизионной студии их попросили сесть на стулья рядом с другими претендентами и заполнить бумаги. Они не знали, что в комнате также находятся актеры.

Время от времени без какой-то явной причины в комнате звонил колокольчик. По первому звонку актеры вставали. По второму – садились. Так повторялось несколько раз.

Участники удивлялись подобному поведению. Но постепенно, видя, что актеры продолжают так делать, некоторые из участников присоединялись к ним.

Тех, кто оставался сидеть, через некоторое время забирал ассистент. В результате были отобраны несколько кандидатов. Даже после того, как актеры вышли из комнаты, они продолжали вставать и садиться по звонку. Они не знали, зачем так делают, просто поступали так, как поступали другие, по своего рода возрастающей спирали.

Именно они-то и были нужны Брауну.  
Те, кем легко управлять.

«Благими намерениями вымощена дорога в ад» – гласит крылатое выражение. В фильме «Толчок» больше всего удивляет то, кто именно дошел до конца эксперимента. С крыши пожилого человека сталкивают не самые циничные участники. А самые душевные. Те, кто кажется даже излишне угодливым. Излишне отзывчивым. Совершенно очевидно то, что они не хотели никого убивать. Они мучаются и неохотно решаются на этот поступок под давлением. Эти люди вовсе не злодеи.

Они просто слишком общительные.

Для человеческого сосуществования общительность очень важна, она создает гармонию. Общительные люди часто податливые. Именно благодаря этому они такие общительные. С податливыми людьми легко иметь дело. Они не любят конфронтации, поэтому легче сдерживаются и принимают сторону собеседника. Благодаря этим особенностям общение идет гладко. Благодаря им создается «мы», наша общность, разделяющая моральные ценности. Но податливость также заставляет нас умалчивать о чем-то неприятном. И, как показано в фильме «Толчок», вынуждает нас поступать вопреки своим моральным принципам.

Как я уже говорил, участникам сообщают, что они могут спасти жизни многих тысяч, если столкнут с крыши одного мужчину. Но они ведь не *знают*, так ли это. Они просто должны воспользоваться шансом. Их толкает на это давление группы.

Правильное решение далеко не всегда самое популярное.

И вот здесь на первый план выходят скандалисты.

Они часто выступают против всего на свете, от них легко устать, но иногда они бывают необходимы. Они первыми закричат, если что-то пойдет не так. Они не боятся принимать непопулярные решения, которые пойдут на пользу всем. Многие из тех, кого мы сегодня считаем борцами за свободу, кто выступает против диктатуры, подавления и несправедливости, кто защищает права меньшинств и не боится идти «против Рима», – совершенно точно обладают довольно скверным характером. Именно скандалисты отказались встать, когда звонил колокольчик.

Многим из нас стоит у них поучиться.

Все дело в мужестве. Мужество состоит в том, чтобы не прогибаться, не слушаться, не соглашаться. Мужество заключается в том, чтобы действовать вопреки – нормам и ожиданиям.

Благодаря мужеству появляется характер, возрастает самооценка, укрепляется уверенность в себе. Вы сможете достичь своих целей и получите контроль над своей жизнью. И примете правильное решение тогда, когда это будет нужно.

Так что же вы сделаете с грабителем, который схватил вашего ребенка? Попытаетесь на него напасть? Попытаетесь уговорить его не делать глупостей? Попытаетесь войти к нему в доверие?

Впервые я услышал дискуссию об этой ситуации в подкасте «История глазами ревизиониста» автора научно-популярной литературы Малкольма Гладуэлла. Он и приглашенные эксперты обсуждали различные варианты поведения. По их словам, на ваше решение должны повлиять несколько моментов. Злоумышленник пришел к вам вечером, значит, он хотел, чтобы кто-то был дома. Это многое говорит нам о личности стоящего перед нами человека. Скорее всего, он не обычный грабитель, он хочет вам навредить. Поэтому не стоит исходить из того, что у него есть какие-то моральные принципы, на которых вы сможете сыграть, к которым сможете воззвать, ну и вообще, хоть как-то к нему достучаться.

И что же делать?

Эксперты полагают, что существует всего один разумный выход.

### Убежать, оставив ребенка.

Если вы похожи на меня, такая возможность просто не придет вам в голову. Все ваше тело будет сопротивляться. Когда я услышал это впервые, от одной мысли о таком варианте меня охватила паника.

Но приведем аргументы. Если вы попытаетесь на него напасть, скорее всего, он навредит вашему ребенку. Если мужчина планирует убить вашего ребенка, он убьет его в любом случае, будете ли вы в это время в комнате или нет. Если же он пришел за вами, если хочет на вас надавить, то, убежав, вы отдалите его цель. И для него ситуация перевернется с ног на голову. Внезапно он окажется под давлением. Он знает, что вы побежали за помощью. Время идет, уже через несколько минут прибудет полиция, прибегут соседи.

## **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.