

книга, которая способна
помогать в самом
сложном - быть
смелым сделать
себя счастливым

КНИГА БЕЗ ГРАНИЦ

АННА ЗАЙКИНА

12+

Анна Заикина

Книга без границ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67614803

SelfPub; 2023

Аннотация

Кому-то не хватает силы воли, кто-то потерял мотивацию, кого-то одолевает страх и четкого плана действий недостаточно. Кто-то ошибся, запутался и не хочет меняться. Кто-то не смог найти себя и свой путь. Это – книга-путеводитель. Автор «Книги без границ» Анна Заикина, журналист с опытом работы в ведущих зарубежных изданиях и педагог-психолог с большим стажем, на себе проверила множество психологических методик и теорий, обещающих изменить жизнь, и выработала свою систему. Систему, которая поможет каждому стереть сдерживающие мышление границы. Эта книга – ваше новое приключение. Книга, у которой есть даже «музыкальная обложка» – ваш безграничный проводник, призванный со-настроиться с текстом еще до прочтения. Запускайте видео и начинайте читать. Если книга уже в ваших руках, значит, вы стоите на пороге перемен и готовы стереть оставшиеся границы, чтобы воплощать мечты в реальность. В создании книги помогали: Дизайнер: Алёна Гришкова. Фотограф: Ольга Швабауэр, Композитор: Виталий Дьяченко.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 6 |
| Об авторе | 9 |
| 1. Введение. Мечты детства | 10 |
| 2. Течение жизни: по или против | 22 |
| 3. Цели и возможности | 31 |
| 4. Свои люди | 44 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 47 |

Анна Заикина

Книга без границ

Эта книга – про мечты. Мечты, которые наполняют жизнь смыслом. Вселяют надежды и делают мир вокруг удивительной безграничной площадкой для игры и творчества. Про то, как мечтать еще больше, продуктивней и не торопясь.

Эта книга – про внутреннего ребенка, который есть в каждом из нас. Которого мы иногда не слышим. Или ограждаемся от него стеной проблем, забот, быта и суеты.

Эта книга о том, как слушать и слышать себя. И оставаться открытым миру. Сохранять любопытство и жажду знаний. И о том, как не бояться начинать новое, оставаясь в гармонии с собой и миром.

А еще эта книга о любви, свободе и ответственности. Любви к себе, миру и людям вокруг. О том, как через любовь и свободу создавать. Воплощая мечты. Дерзкие, большие и вдохновляющие. Оставаясь при этом свободным внутри, но ответственным снаружи перед теми, кто разделяет твой путь и мечты.

Спасибо Анне за это увлекательное путешествие в мир без границ! За глотки вдохновения и оптимизма. За эмоции поддержки и радости, которые переживаешь вместе с автором. Нырните и вы скорей в эту удивительную книгу, ко-

торая поможет расширить границы, дерзко мечтать, воплощать, любить и получать удовольствие от перемен!

Михаил Чернышев,

директор по клиентскому счастью «Dodo Pizza»,

мечтатель и создатель

Предисловие

Как, например, Бенджамин Цандер, музыкальный руководитель и дирижер Бостонского молодежного филармонического оркестра, сделал целью жизни объяснять людям, что слух есть у каждого и что понять и полюбить классическую музыку могут абсолютно все, так я целью своей жизни обозначила помочь людям прочувствовать на себе, что каждый человек может гарантированно изменить свою жизнь, расширив, если не стерев, все сдерживающие его границы.

Кому-то не хватает силы воли, кто-то потерял мотивацию, кого-то одолевает страх и четкого плана действий недостаточно. Кто-то ошибся, запутался и не хочет меняться. Кто-то не смог найти себя и свой путь. Для каждого книга содержит подсказки и вектор действий.

Это книга-путеводитель. Эта книга – ваше новое приключение, а музыкальная обложка к ней – ваш безграничный проводник, призванный со-настроиться с текстом.

Если книга уже в ваших руках, значит, вы стоите на пороге перемен и готовы стереть оставшиеся границы, чтобы воплощать мечты в реальность. Здесь есть инструменты «как». Но если вы взяли эту книгу без желания что-либо поменять в своей жизни – отложите ее немедленно.

Всю свою жизнь я пишу. А большую часть жизни я пишу профессионально. Получается, что новоиспеченной в писа-

тельском деле меня не назовешь.

Однако же я впервые рассказываю свою личную историю, приправленную большим количеством исследований и инструментов. Потому прошу вас, чтобы прочтение принесло пользу и удовольствие, вооружиться карандашом, выделять нужные мысли, записывать их прямо в книге или в своем блокноте, ни одну не теряя по пути, сразу внедряя их в жизнь. Концентрироваться при прочтении. И еще писать отзывы. Потому как ничто не делает нас лучше, чем конструктивная критика и слова благодарности. Прочли – сразу пишите: на сайтах, в отзывах электронных магазинов, мне лично в социальные сети. Везде.

Так все-таки о чем эта книга? На стыке опыта, приобретенного мной как международным журналистом, редактором, психологом и собственником бизнеса в одном лице, одно на этих страницах точно – несмотря на разность менталитетов любых народов и народностей, желание обрести жизненный баланс, счастье и гармонию – одно на всех. Все к этому стремятся. Но не все хотят вникать в суть. Я же описала личные истории так, что вам останется лишь вдохновиться на действия и новые мысли. Почти на каждой странице вы найдете инструмент по расширению границ, путь к цельной и желаемой жизни, жизни по вашему сценарию.

Помните, мы – это наши мысли. Но важнее мыслей только наши действия.

Да, и еще. В книге стерты грани привычного: на одних

страницах вы найдете подтверждения своих мыслей, на других – опровержение, а в целом – глубокое понимание, что силы Вселенной работают для всех одинаково... без границ, с гарантией.

Спустя пару лет вы будете себе невероятно благодарны, что именно сегодня открыли эту книгу и начали новый путь. Не существует навыка, которым можно овладеть за неделю, а после – пользоваться им всю жизнь. Любое умение требует настойчивости, терпения, времени, осознанности и сил. Просто поразмышляйте над этим с точки зрения повышения собственного мастерства. И, пожалуйста, не сравнивайте свои успехи с успехами других людей. Здесь начинается ваш собственный путь, и он – уникален.

Помните, что прямо сейчас, собираясь читать эту книгу, вы принимаете решение. И я уверена, что оно верное.

*С принятием вашего любого решения и благодарностью,
Анна Заикина*

Об авторе

Анна Заикина, 36 лет.

Автор, журналист, редактор, психолог, предприниматель, филантроп.

Окончила факультет журналистики Кубанского государственного университета в 2007 году, в 2014-м получила второе высшее образование (педагог-психолог) в альма-матер на факультете психологии, педагогики и коммуникативистики.

Победительница гранта Немецкой службы академических обменов (DAAD), в 2007-м (Берлин, Германия) работала в крупнейшем берлинском PR-агентстве fischerAppelt Communication, и гранта – MedienCampus Bayern в 2008-м (Мюнхен, Германия), работала в концерне Huebert Burda, в редакции влиятельного журнала страны Focus Online.

В 2009 году получила премию по связям с общественностью «Рупор», номинант на премию «Серебряный лучник-2010» в рамках международного проекта «IT-Планета».

С августа 2010 года – сооснователь сети центров дополнительного образования для детей и подростков Family name.

Автор «Книги без границ».

1. Введение. Мечты детства

Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часа, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим.

Лев Николаевич Толстой

Чтобы оправдаться в собственных глазах, мы нередко убеждаем себя, что не в силах достичь цели; на самом же деле мы не бессильны, а безвольны.

Франсуа VI де Ларошфуко

Я начала писать эту книгу, едва окончив университет, и если бы мне хватило наглости ее дописать в те годы, книга бы не принесла такой пользы, на которую я рассчитываю сейчас, 14 лет спустя. Все это время я не переставала работать ни над книгой, ни над собой, как и не расставалась со своими мечтами. Шла к ним, ежедневно совершая маленькие шаги. Ставила цели. И достигала их.

Анна Заикина

Летним вечером Пабло Пикассо ужинал в одном из ресторанов, и к нему подошла женщина. Она узнала великого художника и попросила нарисовать что-нибудь для нее прямо сейчас, в ресторане. Пикассо взял карандаш, салфетку и сделал изумительный набросок городского пейзажа. Когда жен-

щина протянула руку в надежде получить рисунок, художник сказал, что он стоит десять тысяч долларов.

– Но вы потратили на это десять минут! – возразила женщина.

– Я потратил на это 50 лет жизни! – ответил художник.

Чтобы получить высокий результат в какой бы то ни было сфере, требуется 10 000 часов практики, что, в сущности, может быть равно двум часам в день на протяжении чуть больше 13 лет. Эти цифры появились в ходе многочисленных исследований, о которых, в частности, писал невропатолог Даниель Левитин.

Предположим, свой путь вы начнете сегодня, и через 10–12 лет ощутите реальные мощные результаты в своем деле. А что если вы прямо сейчас посчитаете уже наработанные вами часы конкретного навыка до сегодняшнего дня, и их окажется тысяч пять. Это будет означать, что еще 6–7 лет усердного труда по два часа в день над вашей задачей – и вы войдете в рейтинг мировых экспертов в данной области.

Не об этом ли мечтают дети: полететь в космос, создать машину времени, придумать новый язык программирования. Все это возможно благодаря системным занятиям в том, чего вы хотите достичь и что любите делать больше всего на свете. Что если вы напели уже семь тысяч часов, но не рассматриваете свое увлечение вокалом, приносящее удовольствие, как вашу экспертную область? А зря. Подумайте над

ЭТИМ.

Мне было шесть лет. Август перевалил за экватор. За руку с моей бабушкой и директором школы по совместительству – Анной Ильиничной Логвиненко¹ – я захожу в святая святых – школьную учительскую. Просторный кабинет с большими окнами в деревянных, выкрашенных в голубой рамах, накрахмаленные белые занавески еле качаются волнами, «красный уголок» – в зелени, на стенах – портреты вождей. Был тот редкий случай, когда я оказалась на работе, о которой так много слышала вечерами. Очевидно, именно здесь и случались педсоветы, к которым бабушка так тщательно готовилась.

Шурочка, сосредоточенная женщина средних лет, в очках, висевших на самом краешке носа, внимательно вслушивалась в каждое бабушкино слово и быстро впечатывала их в желтоватый лист на удивительной машинке. У секретаря не было права на ошибку, иначе бы приходилось тратить дорогую бумагу. Александра Петровна, кстати, очень меня любила и при встрече всегда трясла за щечки.

Если закрыть глаза, я до сих пор слышу громкий голос бабушки и этот шелкающий, резкий, отбивающий шаг звук

¹ Анна Ильинична Логвиненко – бабушка автора, учитель истории, общественный деятель, создатель краеведческого музея. Педагогический стаж работы: 50 лет в школе, 16 из которых – директором. Биография Анны Ильиничны занесена в 2005 году в Большую Кубанскую Энциклопедию. Правительственные награды: «Заслуженный учитель РСФСР», «Отличник народного просвещения Российской Федерации», медаль «За доблестный труд».

машинки. «За моей подписью – директор средней школы № 5», – заключила Анна Ильинична. Она уже подписывала документ, а я все смотрела на большого черного печатающего робота... На мои вопросы о том, часто ли секретарь пропускает буквы, мой любимый директор школы всегда отвечала, что она очень грамотна, внимательна, терпелива и делает ошибки или опечатки за редким исключением. Перед уходом мне даже разрешили напечатать целую строчку букв – аж дыхание перехватило: сначала я не знала, что написать, а потом слова сами стали приходить мне в голову, и вышел небольшой забавный текст. Этот листик до сих пор хранится где-то в толстых папках на антресолях. Сейчас, в наш век ctrl+c / ctrl+v весь этот печатный процесс выглядит громоздким и утомительным, но больше он все-таки честный и наполненный.

Этот случай я вспомнила спустя 25 лет, при подготовке к ежегодному педагогическому совещанию нашего семейного бизнеса – сети центров дополнительного образования – в конце жаркого августа, сидя за суперусовершенствованной печатной машинкой – iMac. Звук кнопок еле слышен, мысли можно стирать сколько угодно раз на исписанной электронной нескончаемой бумаге. Получается, что это и было мое первое касание со своим предназначением. Пилотный текст, набранный на печатной школьной машинке в 1991 году.

Так куда исчезает смело мечтающий ребенок, когда человек вырастает? Правильно – никуда. Во власти каждого

взрослого не только сохранить безумные идеи детства, но и воплотить их в жизнь. Главное, вовремя опомниться. Примерно за 15 лет своей работы над этим вопросом я собрала целую связку ключей к безграничному человеческому потенциалу реализовать себя в том, в чем это получится лучше и эффективнее всего. Этими ключами я и хочу с вами поделиться. А теперь позвольте мне кое-что вам рассказать.

Когда я была подростком – а было это в конце XX века – я мечтала, как об обычном: ехать за рулем *своей* машины со *своей* взрослой дочкой по тем же улицам, по которым бегала с подружками в гимназию в пригороде Краснодара, что на юге России, так и о суперневероятном. Но обо всем по порядку.

В те же годы я придумала одну игру на каждый день, которая во многом повлияла на мою жизнь. По дороге в школу, когда меня за руку крепко держал папа и мы много говорили обо всем на свете, я закрывала глаза и представляла себе удивительные картинки моего будущего. Если посчитать количество учебных дней в году, то наиграла я сотни часов.

Мечтала, например, прогуливаться по берлинской Фридрихштрассе. Улицы Берлина я хорошо знала по слайдам, которые на занятиях немецким языком показывала мне мама. А поскольку язык этот я учила лет с пяти, к старшим классам я уже напридумывала про Германию довольно много. Мечтала написать и издать полезную книгу; мечтала, да чего уж там – и до сих пор мечтаю, ставить мюзиклы на Бро-

двее. И много чего еще.

В 26 лет осуществились одни из самых ранних мечтаний: хотя красной моя машина оказалась непреднамеренно (воля случая), как и мой ребенок – девочкой (воля Господа). А вот еще в 2007-м, когда мне было всего 22 года, на Фридрихштрассе находился головной офис ведущего PR-агентства Германии fischerAppelt Communication, где я и работала, будучи стипендиаткой программы Journalisten International². Прогуливалась я в итоге по любимой улице каждый день – на работу и домой. В буквальном смысле.

Как приходили в голову именно эти мысли? Благодаря чему исполнялись? И куда мы прячем мечтательных детей в себе, когда вырастаем? Все ли прячут? Прячете ли вы? Отложите ненадолго чтение этой книги, возьмите паузу для всех и запишите в течение часа-двух все мечты, которые когда-либо у вас были. Это важно – однажды поговорить с собой по душам. В конце этой книги есть специальная глава «Честный разговор». Эта глава только ваша: пишите все от души, вы еще не раз поработаете с ней во время чтения. И увидите, как изменится эта глава к тому моменту, когда книга будет

² **JI** – Journalisten International – программа для молодых журналистов из стран СНГ, свободно владеющих немецким языком, предлагающая стажировку в Берлине. Это одна из программ Международного центра журналистики, который относится к Институту публицистики и коммуникационных наук факультета политологии и общественных наук Свободного университета Берлина, где повышают свою квалификацию корреспонденты со всей Европы и США. Программа закончила свою деятельность осенью 2016 года, о чем сообщено на официальном сайте fu-berlin.de.

дочитана.

Одна из самых главных причин, благодаря которой дети начинают мечтать не вопреки, и мечтать смело, – это безусловная любовь, в которой они растут. И сейчас самое время сказать спасибо моим родителям и всей семье за мое детство, полное заботы, счастья и большой любви, несмотря на все трудности тех лет. Какими были 90-е годы XX века, можно представить, почитав историю или погуглив на худой конец, если только вы сами не жили в эти годы в России. Кстати, даже семь переездов за жизнь не повлияли на силу и безумство моих мечтаний.

Я росла в семье учителей, в большой строгости, но, как я уже упоминала, в огромной любви. И ничего не останавливало меня представлять самые невероятные картинки своего будущего: я – режиссер мюзикла на Бродвее, великая пианистка, виртуозный переводчик, известный писатель. А в реальности я каждый день ставила себе небольшие новые цели и соревновалась только с собой. Участвовала в конкурсах юных пианистов, в олимпиадах по немецкому языку, выступала на концертах, исполняя латиноамериканские танцы, защищала звание «Лучшая ученица года» в межшкольном соревновании...

Когда я стояла за кулисами перед выступлением, волнение захлестывало меня так, что в голове возникал белый лист, но как только я делала шаг вперед, пальцы сами смело бежали по черно-белым клавишам, воссоздавая бессмертные пьесы

Баха и Шуберта, плавные же движения румбы проявлялись в каждом следующем мгновении, строчка за строчкой вспоминались стихи из глубин памяти. И вот я уже держу в руках похвальные листы, кубки и грамоты.

С каждым выходом на сцену я стремилась показать результат лучше, чем он был в предыдущий раз, выигрывала призовые места. Много работала над собой в тех сферах, в которых судьбой мне было дано учиться. И сколько себя помню, я писала. Писала дневники, графики дня, переводила Гете на русский язык в стихах, а когда была совсем маленькой, лет в девять, открывала чистую тетрадь и книгу Максима Горького «Старуха Изергиль» и переписывала один из центральных эпизодов рассказа – легенду о Данко³ много-много раз.

Видимо, интуитивно я чувствовала, что страсть этого героя, его огромная любовь и вера, непоколебимые ценности, выбранный путь, неиссякаемая энергия и умение выразить свое видение мира, став лидером, – это и есть основа достижения цели. Кстати, о них...

Как я родила дочь или купила машину мечты, еще можно представить. Все-таки это очень стандартные действия.

³ В рассказе Максима Горького «Старуха Изергиль» есть совершенно удивительный герой, поражающий своей любовью к ближнему и невероятной верой в людей. Этот образ стал особенным в русской литературе: огромная сила, смелость, решительность и безграничная любовь к людям. Имя героя – Данко, и он – воплощение всех гуманистических ценностей, персонаж, черты которого доведены до предела возможного.

Но вот как я, 22-летняя краснодарская студентка факультета журналистики, оказалась в Берлине и начала работать в одном из крупнейших PR-агентств Германии, представив его на ежегодном экономическом форуме в Карлсруэ, – все же вопрос. И я расскажу, какие действия предшествовали этому событию, именно для того, чтобы вместе с вами, дорогой читатель, осознать, в какой момент жизни начинаются изменения и усердная работа на благо собственного будущего. Которое, к слову, может быть успешным у каждого. Какое бы значение вы ни вкладывали в слово «успех».

В этой книге я хочу поделиться умением представлять свои идеи в виде реальности, будь это прогулка по Марсу или создание беспилотного автомобиля, показать, что фокус на нужном действии, следовании плану и собственным ценностям, владении собой и контроле над ситуацией в целом дает тот самый рывок в будущем, который ты сам себе моделируешь.

Майкл Джордан, Сергей Королев, Арнольд Шварценеггер, Билл Гейтс, Стив Джобс, Томас Эдисон, Илон Маск... Люди, изменившие мир, они видели картинки будущего в своей голове настоящими, в деталях и каждый день предпринимали решительные шаги для воплощения их в действительность. Но это, безусловно, огромная работа над собой.

Мартин Купер, изобретатель сотового телефона, предложил использовать принцип пчелиных сот для создания мо-

бильной связи за 40 лет до того, как был выпущен первый такой аппарат. Многие говорили ему, что игра не стоит свеч и из этой идеи ничего не получится. Но уже в первый день продаж за новыми устройствами выстроились гигантские очереди. Заряжать, кстати, такой аппарат нужно было не менее 10 часов. Целых 10 часов ожидания! К слову, сегодня люди вообще не готовы ничего ждать.

Но изменить мир в одиночку почти невозможно. Каждому нужна любовь и поддержка, каждому Джордану нужен свой Пиппен⁴, Джобсу – Возняк⁵, Королеву – Цандер⁶...

Что же объединяет всех этих ребят? Владение собой, вера в достижение цели, любовь к своему делу, четкий план действий и фокус на необходимых процессах, восприятие неудач в качестве опыта и возможностей, внешние благопри-

⁴ Майкл Джордан, безусловно, величайший баскетболист, но своего первого чемпионского титула в «Чикаго» он ждал семь лет. Серьезной силой «Быки» стали только после того, как в их основе заиграл Скотти Пиппен. В любой другой команде он был бы главной суперзвездой, но согласился на роль второго плана и всегда находился в тени – его величие еще и в этом. Майкл и Скотти никогда не были друзьями, но вдвоем стали идеальными ингредиентами чемпионского коктейля.

⁵ Стив Джобс и Стив Возняк вместе работали в HP и у производителя компьютерных игр Atari. Они также создали устройство Blue box для взлома телефонных кодов, чтобы звонить в разные уголки мира. Изобретение собрал Возняк, а Джобс его продал. Так и разделялись обязанности: Джобс придумывал идеи, Возняк их воплощал.

⁶ Сергей Королев вместе с ученым и изобретателем Фридрихом Цандером создали ГИРД (группа занималась изучением реактивного движения), вместе работали над ракетопланом.

ятные условия. И, пожалуй, самое главное – мастерство коммуникаций. Я обязательно вернусь к ценности общения в четвертой главе, но прежде чем узнать мою историю, дорогой читатель, снова вернитесь к своим целям и вспомните: бывало ли так, что, размечтавшись, становилось настолько страшно, что вдруг появлялись мысли: «а так ли сильно я этого хочу?», «смогу ли я?», «всего ли мне хватает для этого?», «так не бывает, срочно отматываем назад»?

Тут у меня сразу возникает перед глазами давно растиражированная в интернете картинка, на которой человек с киркой прорубает тоннель к сокровищам и останавливается буквально перед последним ударом от вожаденной находки. Разворачивается и уходит, повесив нос. Если так бывало с вами, просто запишите на большом плакате следующий абзац и разместите его в своей комнате на видном месте. Эти мысли в разные времена говорили всемирно известные люди, и силу данных фраз сложно переоценить:

Трус никогда не побеждает, а победитель никогда не сдается.

Наполеон Хилл

Победители не сдаются, а сдавшиеся никогда не побеждают.

Винс Ломбарди

Никогда не сдавайся, и ты увидишь, как сдаются

другие.

Маргарет Тэтчер

Осознанно я задумалась над этими фразами лет шесть назад, но действовала в течение жизни так, будто они вшиты в мою ДНК. И если вдруг вы не из тех, кто настроен только на победу, то вы все равно можете изменить свое отношение и к этим фразам, и к любой ситуации, и к каждому своему решению. Только от вас зависит, в каком вы сейчас настроении, как воспринимаете погоду, себя, слова партнера или просмотренный фильм. И вы можете овладеть собой, а значит, всем.

Поехали!

2. Течение жизни: по или против

*Любое препятствие преодолевается
настойчивостью.*

Леонардо да Винчи

Чем больше воды, тем выше корабль.
Пословица

*В жизни множество преград, и тем они выше,
чем выше цели.*
Франц Кафка

Мне было пять лет, когда мама начала учить меня немецкому языку. И я любила этот ежедневный часовой процесс: четыре разных учебника, много картинок, слайды, грамматика, стихи, диалоги, темы, аудирование – это все на немецком звучало для меня, словно песня. Даже несмотря на стереотипное «немецкий язык грубый, сложный, и как можно это все запомнить!». Знаете почему? Потому что моя мама, Татьяна Николаевна Сергиенко⁷, не просто учитель немецкого языка. Она сделала преподавание делом жизни, и когда так любишь то, чем занимаешься, невозможно не влю-

⁷ Татьяна Николаевна Сергиенко – мама автора книги, преподаватель высшей категории немецкого языка и литературы, награждена медалью «Отличник народного просвещения Российской Федерации», педагогический стаж работы – более 43 лет.

бить в предмет своих учеников. К счастью, я была и остаюсь одной из них. В нашей семье не сработала и расхожая фраза «сапожник без сапог»: благодаря системным, усердным и очень увлекательным занятиям с мамой с самого раннего детства немецкий язык в совершенстве знаем и я, и моя старшая сестра.

Но уже лет с 13 у меня довольно часто возникал вопрос: «Для чего?» Для чего я так много времени провожу за изучением сложной немецкой грамматики, тогда как мои сверстники бегают по улицам, играя в казаков-разбойников⁸. (Да, гаджеты в то время детям заменяли игры на воздухе.) На что папа, компьютерный инженер и заслуженный учитель Кубани по информатике Александр Георгиевич Сергиенко⁹, мудро отвечал мне японской пословицей «случай любит подготовленных». И с тех пор я не только усиленно учила немецкий и начала учить английский язык, овладевала игрой на фортепиано, осваивала латиноамериканские танцы, вчитывалась в русскую и зарубежную литературу, но и... ждала

⁸ Казаки-разбойники – детская игра для двух команд: одни – казаки, другие, соответственно, разбойники. Казаки имеют свой штаб, где находится охранник. Он должен сторожить пленных разбойников. Начинается игра тем, что разбойники разбегаются и прячутся, а казаки в это время сидят в штабе. Разбойники, убегая, должны ставить стрелки, по которым и будет вестись их поиск. Внимание! Следы могут быть и обманные. Концом игры считается момент, когда все разбойники пойманы.

⁹ Александр Георгиевич Сергиенко – папа автора книги, компьютерный инженер, преподаватель информатики, награжден медалями «Отличник народного просвещения Российской Федерации» и «Заслуженный учитель Кубани».

случай. Что еще я не переставала делать, так это мечтать, причем в деталях. Я придумывала и, конечно, записывала все, чего бы мне хотелось. Представляла, что я буду чувствовать, какие слышать звуки, какие запахи будут рядом, какой будет вкус. И все это – в настоящем времени. Мало кто разделял такие мечты, потому что взрослые в основном привыкли исходить из реальности. Но из любви поддерживали ход таких мыслей против течения.

Нырнем в одно из моих мечтаний прямо сейчас? Я не делилась ими никогда прежде, так что считайте, что вы – один из первых читателей, увидевших отрывок моего дневника желаний из глубокого, 2003 года.

«Вечереет, я иду по широкой улице, в каждую из сторон едут по несколько полос машин, город утопает в огнях. Перебираю в голове решения, принятые сегодня на работе, и взвешиваю, был ли шанс сделать что-то еще эффективнее. Шум улицы, сигналы автомобилей смешаны с долетающими звуками саксофона из ближайшего кафе, в котором пахнет свежеспеченным багетом, кофе и шоколадом так сильно, что, проходя мимо, мимо не пройдешь. Люди вокруг быстро говорят на знакомом, но неродном для меня языке. Начинает срываться дождик, я без зонта. Поднимаю голову к небу и вижу шпили невероятно красивых зданий, которые протыкают быстро плывущие над городом серые тучи с красно-оранжево-желтыми бликами от фар машин и постепенно включающихся фонарей. Капли падают мне на лицо, волосы быстро

становятся мокрыми, я вытираю шарфом щеки и забегаю в кафе. Звуки саксофона все ближе. Сажусь за круглый деревянный столик, он хотя и не был занят, но соседний стоит так близко, что я не чувствую себя одиноко, а становлюсь участником разговора рядом сидящих людей. Мы знакомимся и болтаем до позднего вечера обо всем на свете, громко смеемся и расстаемся друзьями...»

Таких «заметок» в моей голове и в моих дневниках невероятно много. Про большую сцену с яркими софитами в глаза, теплый Париж в любимой компании, быстрый серфинг на пляжах Малибу, много счастливых глаз детей разных возрастов...

Наступил 2002 год, когда мечты мечтами, а нужно было определяться с выбором профессии. Одиннадцатый класс я, к слову, заканчивала рано – в 16 лет, потому что с 1987 года в российских школах не было четвертого класса. Почти как в Японии и других странах этого региона нет четвертого этажа, так и у нас ученики начальной школы «перепрыгивали» из третьего класса в пятый. Хотя причины отсутствия четверки были разными.

Мои основные увлечения к старшим классам ушли на второй план, потому что решено было поступать на факультет «автоматизированные системы управления». Это название звучало для меня магически. Математика и информатика взяли верх над моим свободным временем, и я упорно посвящала себя этим наукам, где-то в глубине чувствуя, что это

не совсем мое, продолжая вести дневники с розовыми мечтами. Однако же перспективы данного образования говорили в его пользу. Время вступительных экзаменов, часть из которых я провалила, пришло мгновенно.

Я помню этот день по секундам: как я, шестнадцатилетняя, вошла в гигантскую аудиторию, в которой сидели сотни парней и несколько девушек, как начался экзамен и формулы мелькали у меня перед глазами туда-сюда. Как я сдала работу, и через некоторое время мне сообщили, что вторая часть решена неверно, конкурс большой и, скорее всего, «вы не поступили». Как я бежала со скоростью света по ступенькам с пятого этажа, со всем спектром чувств Наташи Ростовской¹⁰. Как распахнула дверь на улицу и начала жадно хватать ртом воздух, упав в слезах в объятия мамы и папы, ждавших меня внизу.

Это был мой первый настоящий провал, и никакая серебряная медаль за успехи в школе и красный аттестат вместе с выигранными олимпиадами по немецкому, первыми местами в конкурсах пианистов и полные залы оваций по завершении моих танцев уже не имели такого значения, которое я им придавала. Я зажмурилась, и единственное, чего мне искренне хотелось, – сделать монтаж, вырезав этот день из жизни. Но только с годами я поняла и полюбила мысль, что

¹⁰ Наталья Ростова – одна из главных героинь романа-эпопеи Л. Н. Толстого «Война и мир», переживающая в романе весь спектр чувств – от невероятного счастья и подъема до растерянности и разочарования.

именно такие дни делают сильнее. И сегодня я очень благодарна за тот этап, тот день и тот результат.

Теперь оставалось очень немного времени для принятия единственно правильного, как мне казалось, решения – кем все-таки мне быть и какую профессию выбрать? Всей семьей мы вновь стали обсуждать мое ближайшее будущее, и, к счастью, Надежда Сухаренко, моя родная сестра, которая тонко подмечает детали, обратила всеобщее внимание на то, что я всегда любила и делала с детства – писать тексты везде, всюду, на чем попало. И завертелось!

Итак, я – студентка факультета журналистики Кубанского государственного университета, в последние минуты подавшая документы и с легкостью сдавшая все экзамены на отлично.

Начались будни, в том числе и трудовые, потому что с первого курса я решила, что буду работать и журналистом, и редактором – параллельно с учебой. А того самого «случая, который любит подготовленных», все не было. Первый опыт сотрудничества с газетой закончился выходом целой плеяды моих статей, но без оплаты. Газету ликвидировали за долги. А мои материалы остались. Все вокруг ругали меня за то, что работала я, по сути, бесплатно. Я же искренне считала, что получаю бесценный первый опыт и, как оказалось в будущем, была права. Чуть позже, в четвертой главе я расскажу, как именно эти материалы повлияли на ход событий моей жизни.

Так прошли два первых курса упорной учебы и работы, дни сильно не отличались друг от друга. Дело двигалось к экватору обучения, вот-вот наступала зима, к концу подходил 2004 год. Мы – третьекурсники, а это, как вы понимаете, уже что-то да значит, собрались в большой аудитории на лекцию по философии. Занятия Владимира Трояна любили массово. Как вдруг дверь аудитории распахнулась, и в нее вошел наш декан: «В университет с визитом прибыл посол Германии Ханс-Фридрих фон Плетц в рамках Дней культуры Германии в Краснодаре. Нужно взять интервью на немецком. Кто готов?»

И вот теперь, в этот терпко-осенний день до девятнадцатилетней Ани, наконец, докатилось цунами небольшого успеха от взмаха крыла бабочки¹¹, появившегося в моем пятилетнем возрасте. Случай, о котором с детства говорил мне мой папа. Случай, изменивший мою жизнь...

А сейчас я предлагаю вам прерваться, отложить книгу и сделать одно упражнение. Результат вам все объяснит. Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, руки – в стороны и попробуйте дотянуться правой рукой за спину максимально далеко, поворачивая корпус. Зафиксируйте глазами точку, на которую указывает ваша кисть и вернитесь в исходную позицию. Теперь закройте глаза, мысленно представьте, что

¹¹ Эффект бабочки – это термин описал Эдвард Лоренц, один из создателей теории хаоса, высказав предположение, что какое-либо незначительное событие может иметь масштабные последствия. Он остроумно предположил, что взмах крыльев бабочки в одной части мира вызовет мощный ураган в другой.

вы смогли дотянуться рукой еще дальше и еще дальше – на пределе возможностей, запомните это состояние. Откройте глаза и повторите поворот снова: сейчас ваша рука гораздо дальше, чем была в первый раз на, как вы считали, максимально возможном уровне, верно?

Это простое психологическое упражнение говорит о том, что вы, я, он – каждый из нас может больше. И управление решением об увеличении своих возможностей находится только в нашей голове. В вашей голове. Прямо сейчас. Все, что происходит с человеком, сначала рождается у него внутри. И если не управлять этими процессами, то ими будет управлять кто-то другой.

Позвольте, я раскрою еще один секрет, и он очень простой. Все границы в вашей жизни установлены вами же. Давайте подумаем: где они размещаются? Так и есть: они в ваших мыслях, в вашем сознании. Я часто слышу от людей про их границы. Например, один мой хороший знакомый говорит, что не может выучить английский, потому что «у него плохая память» или «он не гуманитарий», что-то вроде этих отговорок. Границы себе рисует каждый сам, исходя из своей придуманной реальности, из своих видимых возможностей и опыта. Мало кто решает эти границы стереть: взять чистый лист и очень честно, не раздумывая о том, как именно это может произойти, написать идущие от сердца желания, придумать себе возможности, украсить свою реальность. И поверить в созданное.

Как бы невероятно это ни звучало, каждый может создать свою новую внешнюю реальность, сначала детально ее продумав, проживая каждый момент внутри себя, запрограммировав свое сознание на выход за свои границы, полностью их стирая.

«Итак, кто готов?» – громко прозвучал вопрос от декана в аудитории журфака КубГУ. Только две руки взмыли вверх, сообщая о готовности. Две – моя и однокурсницы Светланы Берило.

3. Цели и возможности

Нужно жить всегда влюбленным во что-нибудь недоступное тебе. Человек становится выше ростом от того, что тянется вверх.

Максим Горький

Кто вам сказал, что это невозможно? И кто он такой, чтобы так запросто оперировать словом «невозможно» по отношению к вашим задумкам?

Наполеон Хилл

Когда начинаешь жить с целью, все моментально становится на свои места. Жить с целью означает делать то, что любишь, то, что хорошо умеешь, и то, что считаешь для себя важным.

Джек Кэнфилд

Действительно, чтобы отточить какой-то навык, человеку необходима хладнокровная дисциплина в исполнении постоянных, рутинных действий. Но чтобы достичь результата с помощью полученных навыков, действия должны быть все время разные. То есть нужно пробовать менять порядок действий в достижении одного и того же, не закливаясь на том, что вы уже делали. Искать другие пути, пробовать разные подходы. Перестать считать, что один и тот же порядок действий приведет к другому (читай – лучшему) результату.

Но, что еще важнее, вы должны знать, чего хотите *на самом деле*.

Большая толпа в холле университета обступила посла Германии, а прямо перед ним с диктофонами и записными книжками стояли мы со Светой, находясь в эпицентре событий. Впервые я ощутила, для чего я так много и долго учила немецкий язык, впервые я прочувствовала, каково это – испытать заветное *dreams come true*. Я брала интервью на иностранном языке у Фридриха фон Плетца, официального посла Германии в России, непринужденно и с интересом, в завершении общения получив от господина посла комплимент, подтверждающий, что мои усилия с пяти лет были не зря: «Я словно давал интервью, не выезжая за пределы Германии. И, хочу заметить, у вас идеальное произношение, дамы». С этого дня мы стали дружить. Со Светой, конечно. И еще с несколькими людьми, которых нам подарила судьба на приеме посла во время Дней германской культуры в Краснодаре.

Через неделю в университетской газете вышла целая полоса, запечатлевшая описанный мною момент. По минутам помню, как этот материал создавался: мы со Светой сидели в студенческом кафе с диктофонами, переводили с немецкого, записывали детали, оттачивали слог в текстах. Тогда я еще не знала, как много интервью у меня будет впереди, сколько встреч с послами, профессорами, представителями самых разных профессий, добившихся значительных результатов в

своей жизни. Будет выход моей первой книги, которую вы прямо сейчас держите в своих руках. А между этими событиями – сотни моих трудочасов, принятых решений, перелетов, текстов, взятых на себя рисков, достигнутых целей и целых 18 лет жизни. Но они того стоили.

СТУДЕНТКИ ЖУРФАКА ПРИЯТНО УДИВИЛИ НЕМЕЦКОГО ПОСЛА

Празднование юбилея было по-особенному ярким ещё и потому, что совпало с днями Германии, которые проводились в Краснодаре. В этот день в университете состоялось открытие выставки работ немецкого фотографа Даниэля Бискупа «Поколение любви – молодёжь в Германии». В церемонии принимали участие ректор КубГУ В.А. Бабешко и чрезвычайный и полномочный посол ФРГ в России Ганс Фридрих фон Плетц. Вот тут-то студентки журфака Н. Блинова, А. Сергиенко, С. Берило и взяли интервью у г-на посла на его родном языке. Посол был изумлен их познаниями в немецком. На самом деле все очень просто: эти девочки стажировались в Германии и сейчас оформляют документы для прохождения практики в немецких СМИ.

Считаю, что это одинаково важно для обеих стран.

- Сегодня вы удостоены звания почётного профессора Кубанского государственного университета. Как вы собираетесь воспользоваться новым положением? Будете ли читать лекции нашим студентам?

- Получить звание профессора в столь знаменитом университете для меня – большая честь. Я так и называю это звание – «Профессор чести». Речь идёт не столько обо мне, сколько о Германии. Сотрудничество немецких университетов и организаций с КубГУ хочется расширить и углубить. Хотел бы я читать лекции в вашем университете? Если меня пригласят, то я охотно соглашусь. Но сначала мы должны будем обсудить тему моих лекций. Например, юристам, я уже знаю, что сказать.

- Что вы думаете о русских студентах?

- Мне очень нравятся русские студенты, а в особенности, студенты.

- Вы первый раз в Краснодаре. Как вы находите наш город?

- Надеюсь, вы будете не очень шокированы, когда я вам это скажу. Я посвятил очень много времени встречам, посещениям различных организаций... В результате - я так и не посмотрел город. В следующий раз я непременно прослежу за тем, чтобы осталось больше свободного времени для знакомства с нашим городом.

По окончании беседы посол сделал нам комплимент по поводу хороших знаний немецкого, благодаря которым в ходе интервью не понадобилась помощь переводчика.

Мы уверены, что в результате дальнейшего сотрудничества двух столь сильных государств перед студентами откроется ещё больший спектр возможностей, которые в будущем позволят выпускникам становиться высококвалифицированными специалистами и работать по всему миру.

Поздравляем, любимый вуз, с твоими достижениями! Мы горды тем, имеем такую возможность – быть твоими студентами.

*Беседовали Светлана БЕРИЛО
и Анна СЕРГИЕНКО*

С словом мы познакомилась накануне празднования юбилея университета, в тот день в администрации города состоялся официальный приём немецкой делегации во главе с чрезвычайным и полномочным послом ФРГ господином фон Плетцем. Концерт органиста Карстена Вибуша открыл торжественное мероприятие. В фойе муниципального концертного зала гости смогли осмотреть выставку «Фотографы из Краснодара открывают город Карлсруэ», которую подготовили фотодожки Манфред Шайфер из Карлсруэ и Иван Журавлев из Краснодара.

Принимали посла и.о. главы Краснодара Владимир Евланов и его заместители. В приеме приняли участие представители Кубанского университета во главе с ректором Владимиром Бабешко. Встреча проходила в непринуждённой дружеской атмосфере. Серьёзность тостов разбавлялась шутками господина фон Плетца. Он оказался необыкновенно открытым человеком, лёгким и простым в общении. За вечер посол смог уделить внимание каждому из присутствующих, познакомиться со всеми лично.

Но плотно пообщаться с ним мы смогли уже в родном университете. Разговор с послом шел на следующие темы:

- **Культурные связи между Германией и нашим регионом с каждым годом становятся всё крепче. Что предусматривается нового в области высшей школы?**

- Да, ваш университет уже налаживает контакты с немецкими вузами. У нас большой интерес в том, чтобы эти контакты расширить. Первым шагом в этом направлении является возможность получения «двойного диплома» - немецкими и российскими (кубанскими) студентами. Это – совершенно иной

уровень отношений, ведь такой диплом действителен в обеих странах. Для его получения необходимо будет сдать лишь один экзамен. Естественно, такое образование позволяет работать как в Германии, так и в России.

- **Интересует ли немецкая молодёжь русским языком и культурой?**

- В Восточной и Западной Германии интерес к русскому языку очень разный. В Западной – он относительно мал. В Восточной – русский был как первый иностранный, но лишь до соединения Германии, затем его место занял английский. Сейчас же появилась другая тенденция: немцы уверены, что изучать русский язык – очень важно, ведь с его знаниями появляются гораздо больше возможности в жизни. Люди, владеющие русским, имеют ключ к культуре России, к личному интеллектуальному обогащению.

- **Дни Германии в Краснодаре разбудили в наших студентах интерес к языку этой страны и ее обычаям. Что может сделать русский студент для того, чтобы лучше понять немецкие традиции?**

- Лучшее, что он может сделать – это приехать в нашу страну. Так он сможет ближе познакомиться с языком и культурой. Для студенческого обмена есть множество возможностей. Вероятно, в этом году мы будем их расширять. 20-21 декабря в Гамбурге будет проходить чрезвычайно важная конференция. С президентом Путиным и другими министрами мы будем обсуждать вопросы по студенческому обмену, получению образования за границей. Это – очень важная тема, т.к. она касается следующих поколений молодёжи и нашего будущего.

После опубликованного интервью, как и полагается, у меня выросли крылья. Но еще больше у меня выросли требования к себе. К тому моменту я все чаще мечтала быть международным журналистом и даже иногда так представлялась, хотя международная карточка журналиста (International Press Card) под номером АА – 20451 появилась у меня лишь в 2007-м. В году, в котором была достигнута еще одна моя большая цель. Но обо всем по порядку.

Многое из наших свершений зависит от того, как мы общаемся с окружающими нас людьми, и об этом мы поговорим в следующей главе. Но больше, конечно, зависит от того, как мы общаемся с самими собой – каждый день, каждую минуту, перед сном, после пробуждения. Ведь этот монолог не заканчивается практически никогда, не так ли?

Чтобы это проверить, закройте на минуту глаза и попробуйте сосредоточиться, не думая ни о чем. Совершенно ни единой мысли хотя бы одну минуту. Поехали... Ну что, получилось их остановить? Понимаю, практически невозможно. И от того, какие именно мысли мелькают в нашей голове, зависит качество нашей жизни. Мы сами можем превратить свою жизнь в триумф, просто наладив диалог с собой. Или стать теми, у кого ничего не выходит, лелея пессимистические картины будущего в своем сознании. Вы что выбираете? Если первый вариант, то сами инструменты работы со своими мыслями вы найдете в 11-й главе.

Это только после 2014 года, получив второе высшее, пси-

хологическое образование, я осознала, что возможности человека совершить в жизни что бы то ни было основываются на способности управлять собственной нервной системой. А поскольку у всех людей неврология одинаковая, то это означает, что если вы знакомы с кем-то, кто добился невероятных результатов, то и вы можете достичь их же, зная детали его общения с собой. Но тогда, в 2004-м, я интуитивно действовала по четко прописанным постулатам самых выдающихся специалистов в мире в области психологии и программирования себя – Ричарда Бэндлера и Джона Грайндера¹². И теперь хочу, чтобы с помощью этой книги у вас, дорогой читатель, воссоединение интуиции с осознанием прошло путь короче, чем в 10 лет, как это было у меня.

И, пожалуйста, рассматривайте все, что здесь написано, лишь как шанс начать делать то, что вы делаете со своей жизнью, осознанно. Мои истории – это не инструкции к применению, а только доказательства многих исследований в области познания себя, мотивации и психологии. Важно не верить в меня на 100 процентов, ведь всегда может произойти случай, в котором действия, описанные в книге, не сра-

¹² Ричард Бэндлер, Джон Грайндер – соавторы нейролингвистического программирования (НЛП). Создатели НЛП утверждают о существовании связи между неврологическими процессами (*нейро*), языком (*лингвистическое*) и паттернами поведения (*программирование*), а также о возможности влиять на них специальными техниками для достижения желаемых целей. Техники НЛП направлены на копирование или моделирование поведения людей, добившихся успеха в некоей области, для приобретения их навыков.

ботають сразу. Однако если вы захватите с этих страниц в свою жизнь основы методов и действий, приводящих любого человека в продуктивное состояние, и при этом нащупаете свои, в этом и будет победа. Нести ответственность за свои эмоции, состояние и поведение – большой успех, доступный каждому.

Помните фильм «Сбежавшая невеста» режиссера Гэрри Маршалла? Мой любимый эпизод, когда главная героиня Джулии Робертс – Мэгги – наконец решает разобраться, в каком виде она все-таки любит есть яйца, приготовив и попробовав все возможные рецепты. В итоге оказывается, что по-настоящему она любит только яйца бенедикт. А ведь с каждым из предыдущих парней, от которых, к слову, она сбежала прямо у алтаря, она думала, что любит: со священником – болтуню, с музыкантом – глазуню, с жуковедом – яйца пашот, а с любителем гор – только белки.

Знать, что ты любишь на самом деле, задаться этим вопросом как можно раньше, изучить себя, свою неврологию и состояния и научиться управлять этим ящиком Пандоры – залог яркой жизни счастливого человека. Иначе придется все время сбегать от других, а по сути – от себя, искать причины неудач и еще больше их порождать. Не лучше ли уделить время себе, оторвавшись от безумного потока информации?!

Так наступил 2005-й, год больших разочарований и маленьких побед, проб и ошибок, год трех столиц и ключевых

событий. Первое из которых случилось уже в апреле в северной столице России – в величественном Санкт-Петербурге.

На том самом приеме посла Германии в Краснодаре я познакомилась с Артемом Лысенко, сотрудником факультета журналистики МГУ. Спустя несколько месяцев Артем пригласил меня принять участие в российско-немецком форуме СМИ MedienForum 2005. Не раздумывая, я купила билет на самолет. Мне становилось очевидным, что я двигаюсь в правильном направлении, а журналистика и немецкий язык прочно связаны с моей реальностью.

Главной темой этого форума был вопрос о свободе слова СМИ в России, и обсудить его прибыла довольно внушительная делегация экспертов: директор Свободного Российско-Германского института публицистики при факультете журналистики МГУ Галина Вороненкова, соиздатель немецкой газеты «Франкфуртер альгемайне цайтунг» Вернер Д'Инка, руководитель русской редакции радио «Немецкая волна» Корнелия Рабиц, директор журналистского Центра международного сотрудничества Инна Соснова.

Это были несколько дней впечатлений, знакомств, погружения в атмосферу замотивированных, талантливых, активных людей журналистского сообщества не только из столиц и из разных регионов нашей страны, но и Германии. Случились и разочарования. После посещения факультета журналистики, самого форума и разных ТВ- и газетных редакций Петербурга, которые были запланированы в программе, ста-

ло очевидно, что мне не хватает опыта работы в крупнейших СМИ, что большая часть коллег на форуме уже многократно работала в Германии. Но самым сильным разочарованием стало, пожалуй, осознание, что гораздо сильнее, чем в журналистику, мне хочется погрузиться в вопросы связей с общественностью. Я, наконец, начала разбираться, что у меня получается лучше всего.

Вернувшись в Краснодар, в кубанскую столицу, на родной факультет в два этажа далеко не главного здания университета, я серьезно занялась вопросом изучения взаимодействия журналистики, рекламы и PR, потому как было очевидно, что перспективы развития этих сфер с точки зрения интересов граждан в получении объективной и полезной информации на тот момент являлись довольно реальными, но отдаленными. Чем больше я погружалась в тему, тем больше были мои опасения, что, смешивая журналистику с рекламой и PR, региональные СМИ быстро теряют доверие аудитории. Бумажные версии газет и журналов в те годы были еще весьма популярны, потому как пик развития социальных сетей в России пришелся только на 2013–2014 годы.

Именно с этой волнующей меня темой я и отправилась под конец 2005-го в столицу нашей Родины Москву выступить с докладом на международной студенческой конференции «Ломоносов-2005» в МГУ. И это был уже третий факультет журналистики за уходящий год. Монументальные колонны, огромные аудитории, величественные коридоры

главного университета страны будили чувство уверенности только одним своим видом. То, чего так не хватало нам в провинции. Зато того, чем могли гордиться мы, так не хватало столичным коллегам: искренности в стремлении добраться до истины. Конференция мне четко дала понять: нас, студентов, много чего по-настоящему волновало, но в формате обсуждений далеко не пойдешь. Надо действовать. И я начала. Потому что верила в свои силы. А случилось это благодаря тому, что с самого раннего детства в меня и мои затеи всегда верили родители. Верили и любили.

Стартовала я интуитивно с главного, представив, будто я уже достигла того результата, о котором начала думать, – обучение и приобретение опыта работы в сферах PR и журналистики в Германии и не меньше. Такими мыслями я привела себя в суперпродуктивное состояние, в котором не добиться этого было просто невозможно. Разузнав о стипендиальных программах DAAD (Германской службы академических обменов), я стала собирать необходимые документы для первого тура. Всего их было два, и, выиграв первый, нужно было отправиться в Москву в немецкое посольство на очное собеседование с ведущими журналистами Германии. Это был вызов, вызов и удовольствие – осознавать, насколько все случившееся со мной ранее неслучайно. Потому верить в свои силы мне помогали ежедневные мысли о моих возможностях и будущей победе.

Появление определенных верований у каждого человека в

основном случается бесконтрольно: на жизненном пути нам подкидывают как положительные, так и весьма отрицательные события, формирующие нашу картину мира. И если не внести ясность в тот поток мыслей, который прямо сейчас несется в вашей голове между этих строк, то и не вы вовсе будете управлять своей жизнью, а все привходящие факторы и другие люди. Только если вы сами знаете, во что точно верите и чем руководствуетесь, выбирая свои мысли и формируя их направления, то и сами же сможете формулировать свои цели. И, будучи в процессе их достижения, будете счастливы. Но если вы совершенно убеждены в том, что вас ждет провал, даже не пытайтесь трудиться: организм уже настроен на неудачу и не примет никакого успеха. И если прямо сейчас вы находитесь во втором состоянии – книгу можно смело отложить.

Невероятно символично в начале 2006 года преподаватель моего любимого курса «Редактирование» кандидат филологических наук Марина Анатольевна Шахбазян, зная меня уже довольно давно, предложила поучаствовать делом в большом издательском проекте библиотеки Свято-Ильинского храма города Краснодара, который осуществлялся по благословению Высокопреосвященного Исидора, митрополита Екатеринодарского и Кубанского. Моей задачей было перевести со старорусского на современный литературный русский язык труд инока афонского Фикары «Плач кающегося грешника», изданный в 1890 году в Москве.

Это был непередаваемый и непростой первый опыт редакторской работы, которую я делала даже ночами, боясь допустить непоправимую ошибку, а успеть нужно было к определенной дате. Текст, который появился перед моими глазами, был в том числе о вере. О главной движущей силе, дающей мне импульс работать дальше и больше. Никогда не забуду последнюю ночь перед сдачей всего материала: финальной вычиткой я начала заниматься с утра, но время неумолимо бежало. Ближе к полуночи я понимала, что сама не справлюсь. Спасением стала моя мама, которая всю ночь до самого утра вслух читала мне оригинал, чтобы я могла быстрее вычитать уже готовый переработанный мной текст. Помню, спать в ту ночь мы так и не легли... Материал был сдан в срок!

Через несколько месяцев я держала в руках книгу библиотеки Свято-Ильинского храма в твердом переплете, с типографским запахом свеженапечатанной бумаги, с хрустящей обложкой, а в выходных данных книги черным по белому впервые в моей жизни значилось «Редактор: Анна Сергиенко».

Великие говорили: «Они могут, потому что они считают, что могут», так что прямо сейчас открывайте последнюю главу этой книги и ведите свой честный разговор дальше, записывая все цели, а также ценности вашей жизни, в которые вы искренне верите, и те верования, которые сковывают ваши движения. Теперь главное – осознать, что все, о чем

вы думаете, контролируете вы, и в ваших силах менять свои ценности и верования. Посмотрев же теперь на свой список сдерживающих вас убеждений, вы увидите, как много было не сделано только из-за них. И если это вам не нравится, в ваших силах их поменять. Потому что вера человека во что бы то ни было окрыляет, находит удивительные ресурсы и направляет их на достижение невероятных результатов.

Of you go!

4. Свои люди

Собраться вместе есть начало. Держаться вместе есть прогресс.

Работать вместе есть успех.
Генри Форд

Талант выигрывает игры, а команда – чемпионаты.

Майкл Джордан

Мы меняемся под влиянием людей, которых встречаем, и порой настолько, что сами себя не узнаем.

Яни Мартел

Бывало ли у вас так, что после общения с каким-то человеком вы замечаете, что переняли его тон голоса, манеру говорить, возможно, даже его тембр и определенные жесты? Или по возвращении из другой страны первое время говорите интонацией и со скоростью речи иностранцев, до тех пор пока не нырнете в многочасовые будни общения с согражданами? Такая подстройка происходит неслучайно. Налаживая с людьми хороший контакт, человек естественным образом начинает подражать собеседнику в ритме дыхания, позе и даже темпе речи. Единение с другими быстрее происходит в том случае, если вы похоже рассуждаете, у вас одни убеж-

дения и восприятие жизни. Расхожая же фраза «противоположности притягиваются» также противоестественна, как и при умножении плюса на минус получить плюс. Согласитесь, что вы без охоты общаетесь с людьми, с которыми имеете, например, разные взгляды на жизнь.

«Мои люди» случались со мной довольно часто, в основном от того, что в каждом я старалась увидеть лучшее. Когда человеку даешь шанс почувствовать себя более веселым, более остроумным, более внимательным, он начинает таким быть. К моменту, когда я прошла первый отборочный тур программы DAAD – Journalisten International и собирала чемодан для второго очного московского тура, со мной уже были лучшие люди на свете, которые питали меня любовью и уверенностью под кодовым названием «ты сможешь». Бабушки и дедушки, родители, сестра и ее семья, мой (на тот момент будущий) муж. Но надо отдать должное, победа случилась благодаря вообще всем людям, окружавшим меня когда бы то ни было.

Первый преодоленный шаг к такой маленькой, но такой большой мечте (победа в заочном туре, в котором участвовали те самые мои неоплаченные статьи) стал возможен в том числе и потому, что, еще будучи студенткой, я решила работать на людей, не выплачивающих мне заработную плату. И благодаря тем людям, которые посоветовали мне пойти туда работать. И тем, кто помог определиться с обучением в университете. И тем, кто поддерживал мои решения все

школьные годы и помогал изо всех сил. И тем, кто не находил в моих победах ничего, достойного радости. И тем, кто учил меня и кто любил меня безоговорочно в любой ситуации. Каждому – поклон! Без вас я не смогла бы найти себя.

Москва, весна 2007 года. Около 45 участников со всей России и стран СНГ прилетели в столицу, чтобы пройти собеседование с крупнейшими журналистами Германии, выиграть стипендиальный грант и начать новый профессиональный путь. А победителей, напомним, могло быть лишь 10. Когда все мы оказались вместе, увлеченные, грамотные, настойчивые, целеустремленные, коммуникабельные, талантливые, стало очевидно: люди объединяются по совершенно конкретным причинам, и их связывают определенные узы. Между собравшимися не было жесткой борьбы за первенство, мы славно общались. Многие с той встречи стали моими друзьями, нам было интересно обсуждать волнующие темы, рассуждать и находить ответы. Почему не возникало явных противоречий? В тот момент у нас было ничтожно мало разногласий, тех самых, из-за которых случаются конфликты и возникают проблемы. Мы все были объединены темами журналистики, связей с общественностью и немецким языком, нам всем хотелось сделать этот мир лучше, а для этого набраться опыта и знаний и поделиться своими. Все мы, наконец, находились в гармонии с собой и друг с другом, а это и есть результат сходства и хорошего взаимодействия.

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.