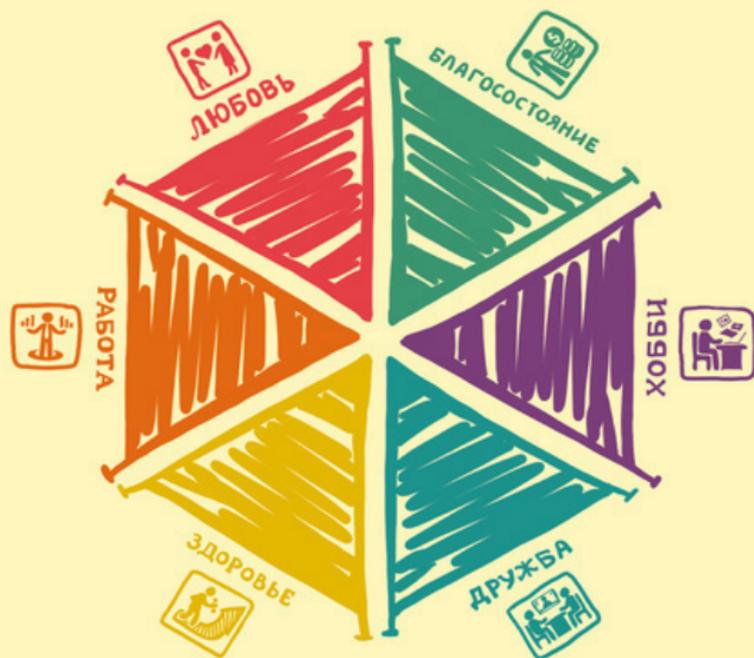


РАДИСЛАВ ГАНДАПАС

# ПОЛНАЯ Ж

жизнь как бизнес-проект



книга про счастье

# Радислав Иванович Гандапас

## Полная Ж: жизнь как бизнес-проект

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27352688](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27352688)*

*Полная Ж : жизнь как бизнес-проект / Радислав Гандапас: АСТ;*

*Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-103930-1*

### **Аннотация**

Многие уверены, что успех – это материальное благополучие и на пути к нему нужно обязательно чем-то жертвовать. Большинство из нас посвящают гораздо больше времени планированию своего бизнеса или карьеры, чем планированию собственной жизни. В итоге мы часто видим успешных, но на самом деле сильно уставших и не очень счастливых людей. Поэтому настоящее решение – научиться полноценно жить не вместо бизнеса, а вместе с успешным бизнесом. Полноценная жизнь включает в себя удовлетворение всех основных потребностей человека. Это любовь, дружба, благосостояние, работа, здоровье и хобби. Считается, что удовлетворенность всеми шестью составляющими является показателем полноценности жизни. И основной смысл стратегии полноценной жизни заключается в том, чтобы восстановить

утраченный баланс, а затем поддерживать его и наращивать степень удовлетворенности. Разумеется, баланс составляющих восстановить гораздо проще, чем поддерживать его постоянно. Но именно это и является полноценной жизнью – умение держать руку на пульсе и подтягивать те сферы, которые отстают, находить свою точку равновесия, свое счастье. Учиться жить полной жизнью надо здесь и сейчас. Сейчас, когда мечты не теряют свою актуальность, и мы еще можем сами выстроить свою стратегию счастья. Ведь именно счастье – основная категория баланса полноценной жизни. И именно о нем эта книга.

# Содержание

Введение	6
Как появилась эта книга	13
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Радислав Гандапас**

## **Полная Ж: жизнь как бизнес-проект**

© Гандапас Р.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

# Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели!

Я задам вам простой вопрос: «Как жизнь?». Вам часто приходилось слышать этот вопрос и задавать его, не правда ли? И вы часто отвечали что-то вроде «нормально». И слышали в ответ то же. Это формальный вопрос и формальный ответ. Но сейчас я попрошу вас задуматься и ответить, как вы на данный момент оцениваете свою жизнь. Нормально? Хорошо? Отлично, как никогда? Плохо, как никогда? Книга «Полная Ж: жизнь как проект» научит вас управлять своей жизнью, делать ее лучше, интереснее, приятнее – полноценнее. Стоит ли читать ее, если дела ваши лучше некуда? Давайте вспомним, что было написано на обратной стороне кольца царя Соломона: «Все проходит, пройдет и это». Как бы ни были хороши ваши дела, в любой момент это может измениться. Вспомните, не бывало ли в вашей жизни случаев, подобных следующим:

1. Вы наслаждались любовью, вам казалось, что возникшие отношения – навсегда. Еще утром вы строили планы на будущее. А вечером того же дня внезапная ссора из-за пустяка – и вы снова «в активном поиске». Все прошло.

2. Вы гордились крепкой дружбой и радовались, что вам повезло с другом, как мало кому. Вам казалось, что вы гото-

вы за своего друга отдать жизнь, если придется, и были уверены, что и он готов поступить так же. И вот в компании малознакомых людей вы слышите рассказ о некоем человеке, который хвалится тем, что обманывает своего партнера по бизнесу. В героях рассказа вы узнаете себя и «друга». Дружбе конец, на душе мерзко. Все прошло.

3. Вы достигли финансового успеха. Вырвались из наследственной бедности, вам больше не нужно экономить. Можно наслаждаться жизнью и приумножать богатство. Но грянул финансовый кризис, зависло несколько крупных сделок, подвел поставщик, атаковали налоговики, «кинули» партнеры. И вот от бывшего благополучия нет и следа. Снова нужно думать, как обеспечить хоть какую-то доходность. Все прошло.

Но припомните, как происходило и обратное:

1. Уже не надеясь встретить любовь, вы смирились с одиночеством как с неизбежностью. Стали искать и находить в нем преимущества. Мимолетные связи бывали, да, но они лишь укрепляли вас в мысли, что любовь – не для вас. Если она вообще существует. И тут... случайная встреча, ни на что не похожие чувства, мимолетное сближение, и вот уже вы не представляете, как раньше жили друг без друга.

2. Друзья детства остались в детстве, а в нынешней жизни немало приятелей, товарищей по работе. Но друга, настоящего друга нет. Годы и годы. И где-то вы даже слышали, что

друзья бывают только из юности, что в зрелые годы они не появляются. И вдруг на вечеринке у общих друзей, или в салоне самолета, или в фитнес-клубе – знакомство, слово за слово, и будто дружили всю жизнь.

3. Финансовые проблемы заедали, не ладился бизнес, не складывалась карьера. И вдруг череда удачных сделок, масштабное предложение, удачный поворот на рынке и... не было ни гроша, и вдруг алтын! Все наладилось, пошло в гору.

Все проходит. И порой проходит внезапно. Читая эту книгу, вы будете вооружены на те случаи жизни, когда что-то пойдет не так. Но ради одной этой цели не стоило писать книгу. **Вы получите нечто более ценное – возможность избежать таких внезапных перемен. Сможете сделать свою жизнь более устойчивой к потрясениям и неприятным сюрпризам. Сделать жизнь... более жизнеспособной.** Как вам такая цель?

Если вы ответили на вопрос, что я задал в самом начале: «Жизнь моя ужасна, как никогда прежде. Дела идут из рук вон плохо. Я уж и не знаю, может ли быть хуже». Ну или что-то вроде того. Стоит ли читать книгу? Ведь все проходит, пройдет и это. Да, несомненно, и это пройдет. Но когда? Вы уверены, что доживете до этого момента? Что если я скажу, что книга научит вас тому, как приблизить этот момент и впредь снизить до минимума вероятность того, что подобное положение дел повторится?

И еще вопрос в том, пройдет оно само собой или пройдет по нашей воле. Мы можем приложить к этому наши целенаправленные усилия, наше невероятное желание, или мы позволим обстоятельствам самим изменить нашу жизнь? Даже если мы не будем ничего делать с нашей ситуацией, она изменится. Вот сейчас вы сидите и читаете эту книгу. Вы вроде бы ничем, кроме чтения, не занимаетесь, но ваши отношения с вашим мужем или женой меняются: проходят годы, возникает привыкание, в ее или его жизни происходят некие события, она смотрит какое-то кино, читает какую-либо книгу или с кем-то общается. Возможно, он или она уже принимает какое-то важное решение, которое в самое ближайшее время изменит вашу жизнь.

Вы читаете эту книгу и не занимаетесь прямо сейчас вашим здоровьем. Вы не улучшаете его и не ухудшаете, но ваше здоровье меняется. Погибают клетки, выделяются гормоны, размножаются бактерии, незаметно развивается какое-то заболевание, а в другой части организма так же незаметно что-то восстанавливается.

И сейчас незаметно и неизбежно меняются ваши отношения с вашими детьми и друзьями, меняется ваша карьера. Вы сейчас, сидя с книгой в руках, не занимаетесь карьерой, но она меняется, потому что к руководителю приходит новая информация, в компании появляются новые люди, возникают какие-то новые задачи, с которыми вы, возможно, не

готовы справиться, и ваша карьера меняется прямо сейчас. Вы становитесь богаче или беднее. Ценность денег, которыми вы располагаете, меняется ежечасно. Растет или падает цена на вашу недвижимость. А ваша машина, несомненно, дешевеет.

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.

**Я пишу эту книгу для того, чтобы у вас была возможность осознанно и целенаправленно производить изменения в своей жизни, чтобы вы могли сделать ее такой, какой вы хотите ее видеть.**

Это не означает, что, как по мановению волшебной палочки, используя эти методики, вы измените ее, и она будет именно такой. Несомненно, всегда будут обстоятельства, которые будут влиять на вашу жизнь. Но хозяин своей жизни стремится сделать так, чтобы его влияние на жизнь было максимальным, точно так же, как хозяин своего дома. Его могут затопить соседи, но это не значит, что он должен отказаться следить за ним – прибираться в нем, создавать уют, расставлять мебель – лишь на том основании, что может произойти что-то непредвиденное. В конце концов, в дом может даже самолет врезаться, но это не избавляет нас от необходимости управлять домом, ухаживать за ним ежедневно.

Да, произойти может любая случайность, но лучше, чтобы мы максимально влияли на то, что происходит в нашей жизни, не правда ли?

Возможно, вы затруднились с ответом. Потому что очень трудно оценивать жизнь в целом. В чем-то жизнь идет отлично, в чем-то – хуже некуда. Как правило, так и бывает. Но общая оценка жизни дается по худшему показателю, как в командной велогонке результат команды определяется по последнему гонщику. Если болит один зуб, нас вряд ли успокоит, что здоровы все остальные. Если левая туфля жмет, нам не легче от того, что правая впору. Мы склонны обобщать и, если остро недовольны одним аспектом жизни, оцениваем негативно жизнь в целом.

Ну и, наконец, убийственный аргумент в пользу чтения этой книги – она может сохранить вам жизнь. Да-да, это не фигура речи. В самом буквальном смысле, оставить вас живым в ситуации, оказавшись в которой многие до вас жить перестали. Перестали по своей воле или в силу на первый взгляд случайно сложившихся обстоятельств. Если вы уже дочитали до этого места, продолжайте. Каждая следующая прочитанная страница будет вкладом в ваш главный проект – проект «Полноценная жизнь».

**Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне**

**редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.**

# Как появилась эта книга

Однажды передо мной встала задача изучить английский язык для работы. Времени для этого у меня было немного. И я понимал, что в мои годы для того, чтобы получить навык, лучше заплатить больше, но пользоваться услугами более квалифицированного специалиста, чем долго заниматься без уверенности в результате. И вот такого специалиста (его звали Арсений) мне посоветовали друзья. В тот момент у Арсения не было свободного времени для меня, мне пришлось ждать месяца полтора, и наконец он согласился со мной встретиться для предварительного пробного занятия.

И вот мы сидим за столом друг напротив друга. И между нами происходит следующий диалог:

– Для каких целей вам нужен английский?

– Я хотел бы общаться на английском языке и использовать его для работы.

– Как вы оцениваете уровень, на котором хотели бы языком владеть?

– Я хотел бы владеть английским в совершенстве.

– А как вы оцениваете уровень, на котором находитесь сейчас?

– Оцениваю уровень как нулевой.

– А прежде вы изучали английский?

– Да, изучал.

– И как долго?

– Больше тридцати лет.

– И сколько же времени вы даете мне для того, чтобы вывести вас на уровень владения языком в совершенстве?

– Я реалист, и поэтому мне не нужны быстрые результаты, я готов выделить на это полгода.

Арсений усмехнулся: «Да, тридцать лет – и ноль. А потом полгода – и в совершенстве. Действительно, реалист!». Он мне объяснил, что, во-первых, никакого понятия «владение английским в совершенстве» не существует; что английский в совершенстве – это выдумка не слишком профессиональных преподавателей английского, поскольку даже носители английского языка не могут успеть за постоянно меняющимся языком, поэтому стремиться к этому не стоит.

Во-вторых, английский не может быть на нулевом уровне. Он спросил на английском, как меня зовут, чем я занимаюсь, задал еще кое-какие вопросы, и я без труда на них ответил. И он привел меня к мысли, что мой стартовый уровень все равно не ноль, что я слишком занижаю тот уровень английского, которым владею.

После чего мы с ним стали заниматься, и довольно успешно, но в моем рассказе это уже не так важно. А важно следующее. Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной, как английский в совершенстве. Как в мечтах дошкольницы: дворец, принц, платье, пажи и балы. Но в реальности нет никакой идеаль-

ной жизни. **Жизнь – это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии...** И испытывать недовольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне. Или на том основании, что нет ни дворцов, ни пажей.

Такая идея существует как о жизни в целом, так и в отношении ее составляющих. Жена должна быть умница и красавица, всегда в хорошем настроении. Всегда при деле, но всегда свежая и отдохнувшая. Всегда может вкусно накормить, но при этом всегда готовая к сексу, и так далее. И муж должен быть такой, «чтоб не пил, не курил, и цветы всегда дарил, был к футболу равнодушен и в компании не скучен, и к тому же, чтобы он и красив был, и умен», как пелось в одной популярной песне. И здоровье всегда должно быть безупречно, и денег должно быть всегда вдоволь, и работа должна быть ежеминутно в радость, и времени свободного должен быть вагон. И если что из этого хоть на йоту не так, это вполне достаточный повод для переживаний и сетований на судьбу-злодейку.

Ситуация же в реальности обычно не так плоха, как кажется. Мой английский, который ноль, на самом деле вовсе не ноль. Так и любая промежуточная ситуация у любого человека в жизни не безнадежна, из любой ситуации существует выход. Как гласит не слишком пристойная шутка: «Даже

если вас съели, у вас есть, по крайней мере, два выхода». Но для того чтобы этот выход (или эти выходы) найти, нужно избавиться от радикального дуализма: вот, дескать, у меня жизнь отстой, а где-то там существует некая идеальная жизнь, к которой я хотел бы прийти.

Или: «Вот есть же люди. У них жизнь, как жизнь, мужья, как мужья, а у меня ситуация безвыходная!» Она не безвыходная. И это – основополагающий принцип. У любого из нас ситуация не безнадежна, и не нужно стремиться к некоему идеалу, которого, к тому же, и не существует. Не стоит ожидать и каких-то моментальных и радикальных изменений. Нельзя годами пренебрегать женой, обижать ее и изменять, а потом вдруг раз – и наладить с ней прекрасные отношения одним поступком или одним подарком. Нельзя в профессиональной жизни годами игнорировать все новое, отказываться от обучения новым методам работы, не проявлять инициативы и вдруг – за полгода сделать блестящую карьеру. Про здоровье даже говорить не буду, многие из вас прекрасно знают, что наивно пытаться восстановить его за считанные недели к дню рождения или к пляжному сезону.

Я это говорю вовсе не для того, чтобы демотивировать вас. Просто нам необходимо реалистично смотреть на вещи и понимать, какие реальные результаты и за какое время мы можем получить. Книга не о чудесных способах моментально все исправить. Она о постоянной, осознанной и кропотливой (порой) работе по управлению своей жизнью таким

образом, чтобы она максимально нас удовлетворяла.

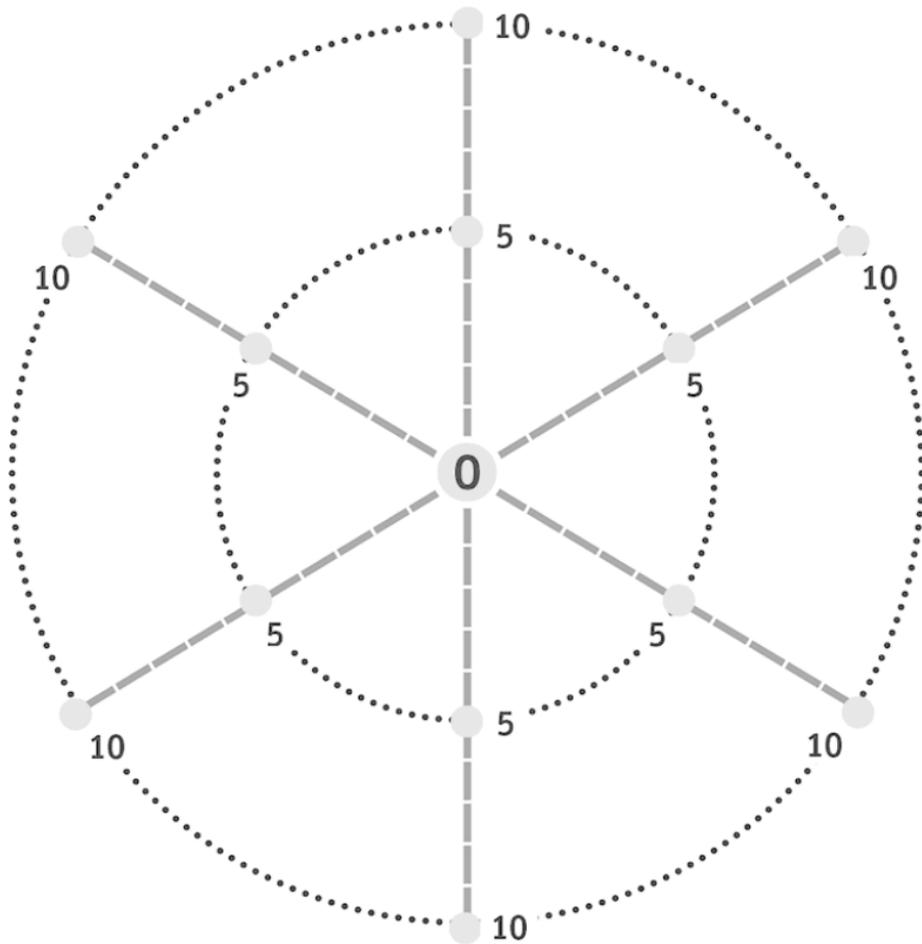
Начав тогда заниматься английским с Арсением, я продолжаю это делать и по сей день, хотя минуло уже гораздо больше полугода. Вот и сегодня по дороге из аэропорта я слушал подкасты на английском языке, читал блог англоязычного автора. Уже изданы в Лондоне две мои книги, уже прошла презентация, я уже веду блог и аккаунты в англоязычных социальных сетях, выступаю по-английски со сцены, но еще не считаю, что я овладел языком в совершенстве. Я продолжаю совершенствовать его дальше.

Так же я не считаю, что достиг совершенства в своей профессии – проведении тренингов и семинаров. Несмотря на внушительный список профессиональных достижений, я продолжаю почти ежедневно делать что-то, что может повысить мой профессиональный уровень. Так, однажды я участвовал в тренинге для тренеров, где мы получили шуточное задание сделать тренинг, которого не может быть. И я придумал тренинг, который назывался бы «Полная Ж...». В основе этого тренинга была матрица из шести осей, эдакая система координат, где предлагалось оценивать сферы своей жизни по 10-балльной шкале. Эти шесть областей жизни потом надо было сводить в матрицу напоминающую букву «Ж».

Идея была хорошая, но несерьезная, шуточная. Именно так я и собирался представить ее в презентации. Напомню – нужно было придумать и разработать проект тренинга, которого не может быть. Игра есть игра, можно было позволить

себе вольности, ничем не рискуя. И вот настало время презентации. Я вышел и сказал, что буду представлять тренинг «Полная Ж». И тут все участники тренинга дружно высказались, что такого тренинга не может быть, потому что никто не придет на тренинг с таким названием. Все посмеялись, но, тем не менее, презентацию мне закончить дали. Задание было выполнено, оно было оценено, я получил сертификат и забыл о своем шуточном проекте.

Спустя долгое время мой тогдашний партнер из Нижнего Новгорода Александр Базанов позвонил мне и сказал, что собирается проводить конференцию, которая будет называться «Бизнес и жизнь». На эту конференцию он собирается пригласить топ-менеджеров, собственников бизнеса, но есть одно условие – со сцены не должно ничего звучать о бизнесе. Только о жизни. Я усомнился в жизнеспособности этой идеи и ответил: «Александр, вы планируете конференцию, которой не может быть. Никто из деловых людей не придет. Зачем ехать за город, платить немалые деньги, чтобы слушать что-то там о жизни? Люди бизнеса хотят слышать выступления об эффективности бизнеса». Он сказал: «Вы знаете, я сам – владелец бизнеса, и я понял, что значительную часть моей жизни я прожил таким образом, что развивал бизнес ценой других очень важных областей моей жизни. Помнится, в начале моей предпринимательской практики я спрашивал себя – зачем я делаю бизнес.



И отвечал: “Я делаю бизнес, чтобы быть более свободным. Прежде всего, свободным финансово, чтобы путешествовать, куда я хочу, чтобы проводить время с близкими столько, сколько я хочу, а не столько, сколько определил мне мой работодатель”. И что же? Прошли годы. Я работаю боль-

ше, чем любой человек, который работает на меня. И я ничего не успеваю. Я почти не путешествую, потому что каждое мое путешествие отрывает меня от бизнеса, а он без меня не жизнеспособен. Я езжу на старой машине, потому что у меня нет времени, чтобы подобрать себе новую, у меня нет времени, чтобы сидеть в автосалоне или посещать тест-драйвы. Я давно не делал дома ремонт, потому что я понимаю, что это потребует очень значительных затрат времени. Я мало вижу с детьми, откладывая это на потом, когда, наконец, раскручу свой бизнес.

И вот мне уже за 40, и я понимаю, что живу вторую половину жизни. И у меня нет ни малейшего шанса на то, что в этой жизни что-нибудь существенно изменится. И получается, что я живу ради бизнеса. У меня бизнес и жизнь, где бизнес постепенно поглощает мою жизнь. И давайте вспомним, для чего я делал этот бизнес – для того, чтобы быть свободным. Это произошло? Нет, цель не достигнута. Я стал менее свободным из-за того, что у меня свой бизнес. И я знаю из частных разговоров с моими товарищами, что я такой не один. И поэтому я придумал конференцию, которая позволит людям чуть больше расширить зону жизни и уменьшить зону бизнеса».

Это звучало убедительно. Тем более, что я мог почти то же самое сказать о себе и своей работе. Но сомнения в том, что достаточно людей осознают свою проблему схожим образом, остались. И я ответил: «Давайте сделаем так: эти даты

я занимать не буду, но за неделю до конференции позвоните и скажите, что конференция не состоится. Я эту дату сниму. Если же, во что я слабо верю, вы конференцию подтвердите, я быстро подготовлю выступление». И что же? Александр позвонил мне за две недели до конференции и сказал: «У меня проданы все билеты, весь дом отдыха будет забит все дни. Это все – собственники бизнеса, первые лица компаний, и поэтому готовьте доклад и берите билет». И я понял, что у меня нет ни одной темы, которая бы была «за жизнь». Все только про бизнес. Я стал искать и... нашел. Вспомнил, что когда-то на тренинге для тренеров выполнял задание – разрабатывал проект тренинга, которого не может быть. Вот и пригодится для конференции, «которой не может быть»! Пятнадцатиминутную презентацию я превратил в двухчасовой доклад с практическими заданиями.

Началась конференция, я готовлюсь к выходу за сценой. И в этот момент звонит моя жена и без преамбул таким голосом, как будто нужно решить что-то срочное, говорит:

– Давай купим лошадь.

Я удивился этому предложению:

– Лошадь? Какую лошадь? Почему лошадь?

– Наш сын ходит кататься на лошади в секцию верховой езды, и мне позвонила тренер и сказала, что продается хорошая лошадь.

– Любимая, нет времени обсуждать этот вопрос. Если ты считаешь нужным, возьми деньги и купи лошадь. Если нуж-

ны наличные, то ты знаешь, наличные есть в сейфе, возьми их.

Я даже не спросил, сколько лошадь стоит, во сколько обойдется ее содержание. Я знаю, что лошадь – это дорогое удовольствие. Но у меня не было времени и желания вникать. Многие могут удивиться: «Ничего себе, такие вопросы решаются вот так, с кондачка». Но если я в нескольких словах опишу обстоятельства моей жизни на тот момент, станет понятно, почему моя реакция была именно такой. Тогда мы с семьей жили в доме площадью 600 квадратных метров. Там был банный комплекс, полноразмерный спортивный зал с теннисным столом, отдельный кинотеатр, в котором можно было смотреть кино большой компанией, каминный зал с высотой потолка восемь метров. А высота камина была два метра, то есть туда человек мог войти.

Была приусадебная территория с газонами и шесть человек персонала, которые обслуживали мою семью. Помимо нянь, домработницы и шоферов, был садовник, который приходил каждый день – зимой, летом, весной и осенью. На территории был теннисный корт, альпийская горка и большой пруд с карпами. В гараже стояли три новых, современных и престижных машины. Ну ладно, положи руку на сердце, признаюсь, что две новых, современных и престижных, а третья не такая новая и не такая уж престижная. Она была для того, чтобы шофер возил вещи в химчистку, привозил продукты и ездил по другим поручениям. В доме жила моя

семья, состоящая из любимой женщины и наших общих любимых детей, а также кошка и собака. Тоже любимые. Как бы вы оценили мою жизнь в то время? Отлично, нормально или так себе? Если не лукавить, вы, наверняка, сказали бы: «Отлично, лучше некуда!». Так вот, представьте себе, что в тот момент, стоя за сценой, я был готов признать, что жизнь моя хуже некуда. Многие удивятся: «Как такое может быть? Чего же тебе еще нужно?!»

А теперь давайте разберемся, что нам известно о моей жизни той поры. Что у меня три машины, огромный прекрасный дом и, следовательно, много денег. Хотя, уровень потребления человека обманчив и не всегда соответствует его возможностям.

А что если бы вы узнали, что у меня были огромные долги, и этот дом был арендован, а машины куплены в кредит, и мне было совершенно непонятно, как этот кредит отдать? Что если бы вы узнали, что я сделал эти приобретения в расчете на растущие доходы, а доходы расти перестали. Что если бы вы узнали, что я работал день и ночь, неделями не видел своей семьи, что я терпел боль и недомогание, но не обращался к врачам, потому что было некогда, – нужно оплачивать проценты по кредитам и платить зарплату персоналу. Что, если я вам скажу, что я проводил в командировках больше двухсот дней в году и дети росли, почти не видя меня? Без меня делали первые шаги, произносили первые слова, а когда мама говорила им: «Покажи папу», – они показы-

вали не на самого папу, а на папин портрет на стене. Кстати, так и было. Моя дочь показала на мой портрет на стене, когда ее попросили показать, где папа.

# 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.