

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

РАДИСЛАВ ГАНДАПАС



Успех VS счастье

Матрица
жизненного
баланса



Сидим дома. Читаем книги

Радислав Гандапас

**Успех VS счастье: матрица
жизненного баланса**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.37

Гандапас Р. И.

Успех VS счастье: матрица жизненного баланса /

Р. И. Гандапас — «Издательство АСТ», 2020 — (Сидим дома.
Читаем книги)

ISBN 978-5-17-126658-5

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.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-126658-5

© Гандапас Р. И., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Введение	7
Почему важен жизненный баланс	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Радислав Гандапас
Успех VS счастье
матрица жизненного баланса

Серия «Сидим дома. Читаем книги»

© 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 готовы 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». Дружба 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:

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, моментальное сближение, и вот уже вы не представляете, как раньше жили друг без друга.

1. 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.

2. 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 – прибирать 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.

Почему важен жизненный баланс

Помните игру, в которой участвуют двое и, касаясь друг друга ладонями, стараются вывести соперника из равновесия? В такой игре физическое преимущество почти ничего не решает. Мускулистый игрок может проиграть щуплому, рослый невысокому. Здесь важна не столько сила, с которой мы толкаем, сколько стратегия. Можно так ловко поддаться, что соперник, толкая, упадет сам. Даже за короткую игру мы тратим много сил, и это неудивительно. В поддержании даже обычного равновесия в положении стоя участвует 300 мышц. Так что даже стояние – это динамический процесс.

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.