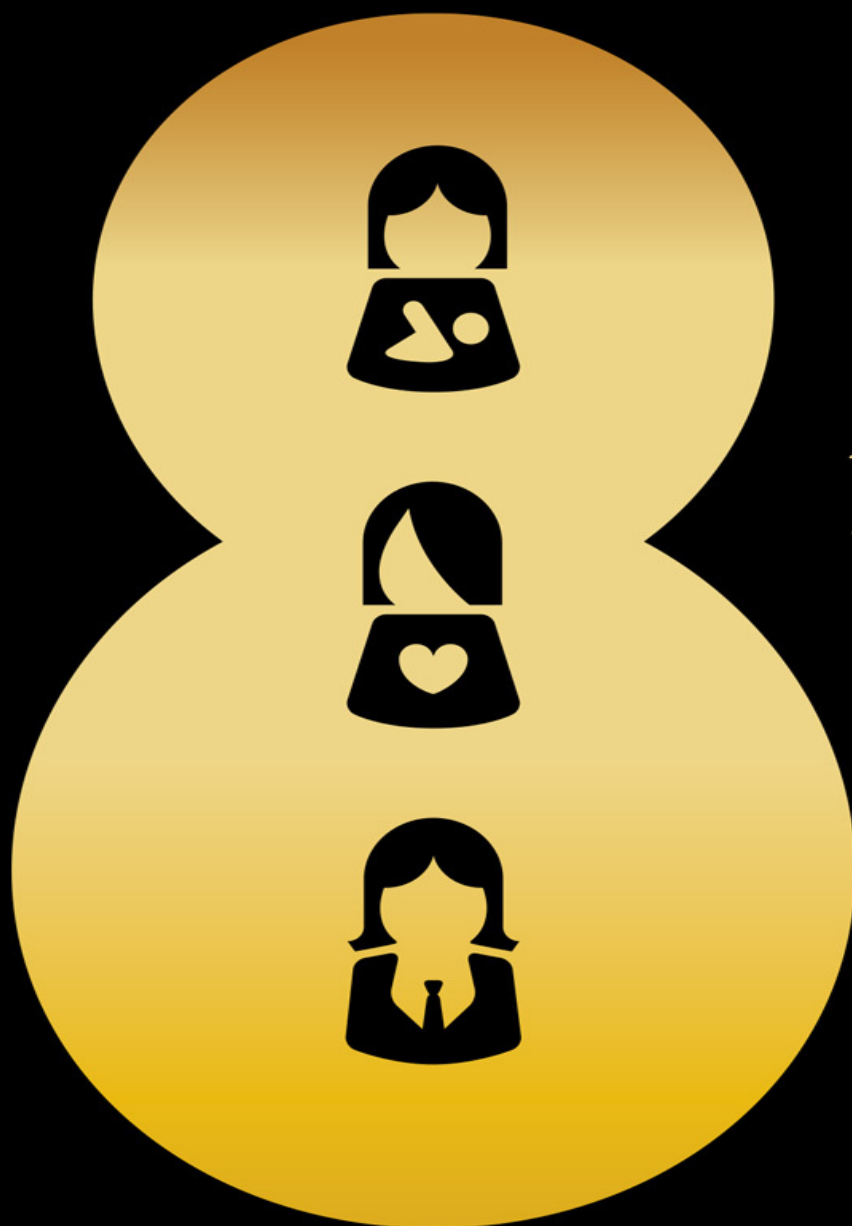


ЯРОСЛАВ ГЛАЗУНОВ / ТАТЬЯНА МИТРОВА

от автора бизнес-бестселлера «Анти-Титаник»,
победителя премии «Деловая книга года в России»



1/2

ШАГОВ

жить, любить, работать
на полной мощности



альпина
ПАБЛИШЕР

бизнес

ПРЕДИСЛОВИЕ
Марины
Жигаловой-Озкан

Annotation

Личное счастье и успех – вопрос слишком серьезный и это всегда результат действий человека. Идея авторов книги – рассказать о современных женщинах-лидерах, о том, как им удалось развить свои таланты, достичь совершенства в профессии и счастья разных областях жизни. Слова волнуют, а реальные примеры влекут. Благодаря анализу и многочисленным интервью, проведенных авторами, теперь и читатели имеют возможность узнать дословно и из первых уст их мнения. Авторы хотят, чтобы люди, прочитавшие книгу, действовали осознанно, изменились сами и приложили усилия к улучшению нашего мира. В книгу включены принципы, подсказки и жизненные идеи таких очень разных, но очень талантливых и успешных женщин:

- CEO компании «Pepsi» Индра Нуйи
- Одна из основательниц Booking.com Джиллиан Тэнс
- глава транснациональной компании Luis Dreifus Маргарита ЛуисДрейфус
- основательница телекомпании и радиостанции «Серебрянный дождь» Наталья Синдеева
- руководитель «Союзмультфильма» Юлиана Слащева
- модель и посол мира Наталья Водянова

Их мысли, подходы, приемы и даже привычки в книге собраны вместе и представлены в удобном формате – последовательности восьми с половиной шагов.

- [Ярослав Глазунов, Татьяна Митрова](#)

-
-
- [Предисловие](#)
- [Введение](#)
- [Змеи и лестницы](#)
- [Шаг 1](#)
- [Шаг 2](#)
- [Шаг 3](#)
- [Шаг 4](#)
- [Шаг 5](#)
- [Шаг 6](#)
- [Шаг 7](#)
- [Шаг 8](#)

- [Шаг 8½](#)
- [Заключение](#)
- [Благодарности](#)
- [Список литературы](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
 - [23](#)
 - [24](#)
 - [25](#)
 - [26](#)
 - [27](#)
 - [28](#)
 - [29](#)
 - [30](#)
 - [31](#)
 - [32](#)

- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)
- [49](#)
- [50](#)
- [51](#)
- [52](#)
- [53](#)
- [54](#)
- [55](#)
- [56](#)
- [57](#)
- [58](#)
- [59](#)
- [60](#)
- [61](#)
- [62](#)
- [63](#)
- [64](#)
- [65](#)
- [66](#)
- [67](#)
- [68](#)
- [69](#)

- [70](#)
 - [71](#)
 - [72](#)
 - [73](#)
 - [74](#)
 - [75](#)
 - [76](#)
 - [77](#)
 - [78](#)
 - [79](#)
 - [80](#)
 - [81](#)
 - [82](#)
 - [83](#)
 - [84](#)
 - [85](#)
 - [86](#)
 - [87](#)
 - [88](#)
 - [89](#)
 - [90](#)
 - [91](#)
 - [92](#)
 - [93](#)
 - [94](#)
 - [95](#)
-

Ярослав Глазунов, Татьяна Митрова

8½ шагов: Жить, любить, работать на полной мощности

Руководитель проекта *А. Рысляева*

Корректоры *Ю. Семенова, Е. Якунина*

Дизайн, компьютерная верстка *Б. Руссо*

Дизайн обложки продюсерское агентство *Bookwings*

Иллюстрации *А. Панышева*

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

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

© Глазунов Я., Митрова Т., 2020

© Оформление. Интеллектуальная Литература, 2020

* * *

Спасибо компаниям «Норникель», «Лукойл», «М.Видео» и «Вымпелком» за неоценимую помощь в

создании книги.

Благодарим наших партнеров – продюсерское агентство бизнес-бестселлеров Bookwings за помощь и поддержку в реализации нашего книжного проекта.

Предисловие

Почти 20 лет в кино и медиаиндустрии научили меня тому, как важна история. Именно через истории мы узнаем события, испытываем эмоции, принимаем или отрицаем ценности, получаем уникальный опыт. Именно через истории мы можем глубже посмотреть внутрь себя и найти свой собственный смысл.

Вы держите в руках не просто книгу, это сборник настоящего вдохновения. Это честные, пронзительные и важные истории женщин, которые смогли пойти за своей мечтой и добиться действительно впечатляющих результатов. Это серия нестандартных и очень практических рекомендаций о том, как совмещать семью и карьеру, о том, как искать и строить команду, о том, как меняться, развиваться, быть открытым новому и при этом оставаться собой.

За годы моей работы мне очень много раз задавали один и тот же вопрос: как добиться успеха? И каждый раз я отвечала: нужно уметь мечтать! Просто в какой-то момент закрыть глаза и подумать: «Чего бы я хотел добиться, несмотря на обстоятельства, несмотря ни на что? Есть ли такое дело, которое дает мне энергию и помогает чувствовать себя счастливым?» Ответы на эти вопросы и есть первый шаг на пути к новым свершениям.

Я очень благодарна Ярославу Глазунову и Татьяне Митровой за то, что они смогли ювелирно собрать на страницах книги уникальные рекомендации о пути к осознанному личному успеху. Здесь можно найти не только примеры того, как принимать решения в меняющемся мире, как находить возможности для поиска гармонии, осознавая важность паузы без потери ритма, но и честный рассказ о неудачах. И это делает книгу особенно искренней.

Как режиссер я знаю, что основа хорошего фильма – его сюжет. Он заставляет зрителя сопереживать героям, погружаться в их жизнь и чувства, переживать за финал. Это книга – особенный сюжет, который поможет не только прожить истории интересных героинь с позиции стороннего наблюдателя, но и прийти к собственным выводам, сформулировать личные цели и, возможно, сделать первый шаг к исполнению желаний на таком важном пути поиска успеха и личного счастья!

Все только начинается!

*Марина Жигалова-Озкан, старший вице-президент
«Сбербанка»*

Введение

С одной стороны, эта книга – гимн таланту, силе характера, интуиции и самоотверженности моей жены Евгении, моего соавтора Татьяны Митровой, а также моих бизнес-партнеров и друзей, таких как Юлиана Слащева, Лейла Мамедзаде, Юлия Соловьева, Марина Жигалова, Ольга Паскина, Екатерина Лапшина, Наталья Изосимова, Ирина Швакман, Екатерина Петелина, Елена Титова, Елена Мартынова, Ирина Гайда, Анна Колончина, Оксана Балаян, Оксана Лаврентьева, Анна Рудакова, Наталья Борщевская, Марина Богданова, Светлана Миронюк, Алина Котова.

С другой стороны, «8½ шагов...» – это возможность для меня и Татьяны, а также всех женщин, которых мы интервьюировали в процессе написания этой книги, сделать вклад в развитие будущего поколения женщин-лидеров.

Наша книга не является попыткой навязать вам готовые рецепты счастливой жизни. Вариантов счастья слишком много, а магазины и библиотеки заполнены хорошими книгами на все случаи жизни. Наша задача – помочь вам совершить по своей жизненной лестнице несколько шагов, восемь больших и один маленький, которые приблизят вас к заветной цели, и вместе с тем уберечь от многочисленных змей-привычек, норовящих укусить каждого из нас в повседневной жизни. Лестница – это метафора, символизирующая навыки, которые ведут к счастливой жизни и экономят время на пути к достижению успеха. А привычки и лайфхаки, которые помогут вам стать счастливой, – еще и лучшее наследство.

Эта книга – не о конкретных рецептах или путях, ведущих к счастью, а скорее о принципах, которых успешные женщины придерживаются в своей жизни. Вы вполне можете примерить конкретный принцип на себя, как платье, в надежде, что он вам подойдет. Мы лишь напомним совет Эльзы Скиапарелли^[1] «Никогда не подгоняйте платье под фигуру – подгоняйте фигуру под платье» и перефразируем его: не ищите принцип под себя – подгоняйте себя под принцип. В этом, собственно, и заключается польза от чтения нашей книги. Проверенные временем и практикой принципы свидетельствуют о том, что можно преуспеть и на пути к счастью, и на

пути к материнству, а заодно достичь успеха в бизнесе и построить отличную карьеру.

Взяв эту книгу в руки, вы можете посчитать, что она попала к вам случайно, и вернуть ее на полку. Либо можете поверить, что за дело взялось провидение. Выбор за вами. Знайте лишь одно – иногда не мы находим книгу с ответами, а она находит нас, и если так, то эта книга уже почти ваша. Мы с вами отправимся в ментальное путешествие, которое не займет у вас много времени, но в значительной мере поспособствует тому, чтобы ваша жизнь стала успешной, наполненной и счастливой, по какому бы пути вы ни пошли: став CEO крупнейшей компании, создав свой бизнес, посвятив себя воспитанию детей и семейному счастью или объединив эти роли!

Надеемся, что книга станет вашим личным конкурентным преимуществом. В ней мы подробно расскажем истории из жизни тех женщин, которые не только добились впечатляющих успехов, но также стали заботливыми мамами и нашли свое личное счастье – ведь для каждого оно проявляется по-своему. Чтобы сделать что-то выдающееся – достойно воспитать детей, стать ролевой моделью в бизнесе, создать эталон отношений в семье, а не довольствоваться посредственностью, – требуются значительные усилия. О них мы и поговорим. Слова волнуют, а конкретные примеры влекут! Вникая в детали жизни наших героинь, открывая для себя работающие подсказки, вполне можно овладеть важным навыком – мыслить по-настоящему ясно и четко. Ясное видение своих целей, осознание ответственности за собственную судьбу, обретение привычек, дающих жизненную энергию, способность и умение вовремя попросить о необходимой поддержке, привычки, увеличивающие шансы на успех, – все это не только важно для вас, но пригодится вашим близким и тем, кого вы посчитаете наследниками своего духовного богатства.

В ходе работы над книгой мы задали разные, простые и сложные, вопросы известным и успешным женщинам. Их ответы и мысли легли в основу «8½ шагов». Знакомство с подходами состоявшихся женщин убережет вас от распространенных ошибок, которые ранее не позволяли вам реализовать ваши смелые планы, уничтожали запасы энергии и оптимизма. Такие ошибки мы называем в книге «змеями».

Змеи и лестницы ждут вас в каждой главе этой книги так же, как они поджидают вас на каждом шагу в реальной жизни. Уверены, что

размышления над прочитанным обязательно подтолкнут вас к решительным действиям. Вдохновленные примерами, вы почувствуете тот момент, когда нужно будет принять на себя ответственность за собственную жизнь. Книга уберезет от суетной траты энергии, направит на путь совершенствования и напомнит о том, чтобы вы позаботились о своем наследии.

Ярослав Глазунов



Змеи и лестницы

Смотрите вперед, иначе окажетесь позади.

Бенджамин Франклин

Все, что мы собой представляем, создано нашими мыслями.

Будда Гаутама

Бунтарка

Она хотела стать актрисой, но в тот год, когда она окончила школу, известный советский режиссер Герасимов уже набрал себе группу. Альтернатив не было, да и быть не могло. Она была страстно увлечена искусством, занималась в школьном театре и много времени посвящала музыке. С такими талантами она могла попасть только к нему!

В четвертом классе она почти поступила в хореографическое училище, но документ с приглашением так и не увидела. Его скрыли от нее самые близкие люди. Они были глубоко уверены в собственной правоте, поэтому вполне искренне считали, что их семье «артисты без надобности». О нереализованной возможности стать балериной она узнает гораздо позже. К тому времени она уже будет трижды чемпионкой Узбекистана по гимнастике. И о том, что в этот спорт она пришла лишь для того, чтобы лучше исполнить танец пантеры в балетном кружке, все, кроме нее, давно позабудут.

В далеком 1965 году она окончит школу с золотой медалью. Чтобы получить медаль, она будет даже по ночам зубрить геометрию и доказывать родителям, что математика не девичье дело. А ее отец в ответ будет показывать синенькую книжку «Я – математик» и повторять, что один из самых известных ученых-математиков в мире является ее родственником!^[2] Ее мама (лор-врач) будет страстно желать, чтобы дочь поступила в медицинский институт, ведь ее

золотая медаль давала возможность льготного поступления при условии сдачи первого экзамена на отлично. Но оценка за первый экзамен оказалась четверкой. Хорошая оценка, предоставляющая хорошие шансы, но, чтобы реализовать их, пришлось бы сдать еще несколько экзаменов. Она не стала ждать завершения испытаний. Развернулась и ушла. Сильная, волевая, красивая и главное – независимая.

Уже тогда ее бунтарский дух проявился столь явственно. Компромиссом между ее желаниями и устремлениями семьи станет Узбекский институт физической культуры. Но к тому моменту бунтарка будет знать главное. Это знание позволит ей затем не только добиться личного успеха, но и совершить революцию в художественной гимнастике: ее фамилия – Винер, что созвучно с английским словом winner – «победитель», поэтому заниматься спортом и тренироваться она будет только у лучших, у профессионалов!

Защитница

На вопрос о самом трудном моменте в жизни она отвечает прямо. Ее кредо – «я полностью ответственна за свою жизнь и за все то, что происходит вокруг меня». Ответственность и лидерство – тяжелая ноша. Это ощущаешь на уровне биологического поля, когда узнаешь историю ее жизни. Но тяжелые уроки сделали из нее настоящего лидера, способного откровенно рассказывать о том, чему ее научила смерть самого близкого человека – мужа. Прирожденная склонность винить себя во всех бедах сделала ее главной подозреваемой для себя самой. Много месяцев она потратила на изучение его медицинской карты, пытаясь найти момент, когда в ее власти было сделать что-то, что могло бы предотвратить его преждевременный уход. Но она не нашла ничего и впала, по ее собственному выражению, в «густой туман горя». Но истинный лидер не только управляет людьми, он является таковым и для самого себя.

Задатки лидера она обнаружила у себя еще в начальной школе. Тогда ее младшие брат и сестра были вынуждены всюду следовать за ней и внимательно слушать. Когда ее зажигательная речь,

адресованная им, подходила к концу, они восклицали: «Так точно!» или «Верно!» Затем она возглавила компанию уже соседских детей, где пробовала себя в качестве режиссера.

Позже каждый раз, когда родственники будут напоминать ей о том, как в детстве она пыталась «строить из себя командиршу», она будет испытывать стыд. Стыд – тоже сильное чувство. Он заставит ее защищать свою точку зрения. Желание отстоять свой взгляд на мир даже подтолкнет ее написать книгу, посвященную тому, чего не должны стыдиться женщины. Книга станет мировым бестселлером. В ней она напишет о том, как глубоко укоренились стереотипы, предписывающие женщинам в первую очередь заботиться о семье и детях, поскольку именно эту задачу общество считает самой важной для них. С убежденностью в том, что эти представления лишь связывают женщину по рукам и ногам, она поступит в колледж. И каждый раз, когда кто-то будет называть ее феминисткой, она тут же будет вступать в спор. Она никогда не была ни «командиршей», ни феминисткой. Она лишь искренне считала, что в наше время женщины достойны жить в мире равенства. Готовность бороться со стереотипами и защищать права женщин заставила Шерил Сэндберг проявить недюжинную настойчивость, которую многие женщины сочли достойной подражания.

Прекрасный лебедь

Архитектор по образованию, в начале 1990-х он увлекся режиссурой кино, театром, видео и фото. Он также стал охотником за лицами, или модельным скаутом. Именно он открыл ее. Увидел на каком-то кастинге, разглядел среди толпы. Это потом будут писать и тиражировать всякие плустики о том, что некий фотограф, а не он, разглядел ее в торговых рядах базара в Нижнем Новгороде, где она, пятнадцатилетняя девочка, торговала овощами. Он же, обладая вкусом и профессиональным чутьем, сразу понял, что второго такого лица в мире ему не найти.

На ее долю выпало трудное детство. Отец ушел, бросив мать, которая никак не могла устроить свою личную жизнь и регулярно страдала от побоев очередного приятеля. Она бросила школу, чтобы

помочь маме прокормить двух своих младших сестер, одна из которых была инвалидом и страдала от множества страшных недугов^[3]. Бедность унижает. Она росла замкнутой, поскольку ее бедность и несчастье сестры были отличным поводом для издевательств со стороны сверстников.

Алексей Васильев, скаут и фотограф^[4], который открыл самую известную ныне на Западе русскую супермодель, сразу понял, что этот алмаз нуждается в огранке^[5]. И решил, что таланту нужно помогать^[6]. Он организовал ее переезд в Москву и привел на кастинг к некоей Софи, приехавшей из Франции для отбора русских моделей. Та отвергла ее кандидатуру. Но Васильев не сдался. Через несколько месяцев отправил девушку в Париж, где ее встретил и взял под опеку его друг и партнер, который отвел ее в то же самое агентство (Viva), что и в Москве. В этот момент наша героиня взглянула в зеркальную гладь и превратилась в прекрасного лебедя. Так началась ее успешная карьера.

В модельном бизнесе карьеру начинают разные девушки, но остаются самые сильные. Роман Джона Фаулза объемом шестьсот с лишним страниц, который Васильев как-то дал ей почитать, она осилила всего за два дня. Совету фотографа учить язык девушка последовала столь же прилежно, как и прочла книгу Фаулза. За полгода пребывания за границей она усвоила английский и французский. Так у Наташи Водяновой проявилось ее главное качество: в нужный момент она умеет концентрироваться и реализует возможности, которые предоставляет ей жизнь.

Змеи и лестницы

Столь разные женщины многого добились в жизни, каждая в своей области. Судьба каждой из них изобилует чередой ярких взлетов и глубоких падений. Такая жизнь похожа на игру – карту с нумерованной изогнутой дорожкой, нарисованными лестницами, которые ведут наверх, и змеями, которые заставляют вернуться обратно. У каждого в жизни одна судьба – так же, как у каждого участника игры всего одна фишка. В любой стране мира такие игры для детей печатаются каждый год огромными тиражами и имеют

самую разную тематику: сказки, герои мультфильмов, морские и космические приключения и т. п.

Но первая подобная игра, возникшая в Индии почти 400 лет назад под названием «Лестница к спасению», предназначалась для взрослых. На ключевых клетках доски-карты изображали добродетели и пороки. Змей (пороков) всегда было существенно больше, чем лестниц (добродетелей). Их названия и сегодня не нуждаются в особом разъяснении: убийство, воровство, пьянство, денежные долги, скарденность, гнев, праздность, тщеславие, строптивость, вульгарность, похоть, гордыня. Все эти пороки тянут нас вниз и делают несчастными. Но в буквальном смысле на счастье нам даны и лестницы – добродетели, которые помогают человеку стать лучше и совершить восхождение к вершинам духа и счастья: вера, ответственность, знание, самоограничение, щедрость.

Игра особенно привлекала тех людей, кто ощущал, что будущее, которое им предначертано, или дорога, по которой им предлагают пойти, их совершенно не устраивают. Она помогала понять важную вещь: если хочешь выйти из тупиковой ситуации и стремишься изменить свою судьбу, тебе сначала необходимо измениться самому.

Вскоре английские колонисты завезли диковинку с Востока к себе на родину, где она быстро стала известна под названием «Змейки – лесенки». Простейший вариант этой игры имел игровое поле, в котором было ровно сто клеток: 10×10. Это модель нашей жизни с шагом в один земной год. Даже просто оказаться на сотой клетке в реальной жизни означает, что с большой долей вероятности вы можете считать себя счастливым человеком.

Современная жизнь лишь сместила акценты, изменила имена добродетелей и прибавила пороков, но не изменила ни суть, ни важность этой игры для каждого человека.



Неважно, каким путем к людям приходит ощущение необходимости радикальных перемен, – главное, что мы предпринимаем затем. Прекрасный лебедь может и сам заметить, что он более благородная птица, чем те, кто его окружает. Но один лишь факт отражения прекрасного лика в зеркале еще ничего не значит, нужно еще попасть в лебединую стаю. Быть бунтаркой само по себе противоречивое достоинство. Можно бунтовать всю свою жизнь, но так и не научиться выстраивать отношения с другими людьми, чтобы добиться высоких целей и желанных призов. Стать защитницей большой и справедливой идеи вовсе не значит, что вы сможете изменить существующий порядок вещей и сделать мир более справедливым. Нужны рычаги власти, статус и признание, чтобы вы могли реально повлиять на ситуацию. А это значит, что придется играть в социальные игры, частью которых являются люди, деньги и много чего еще.

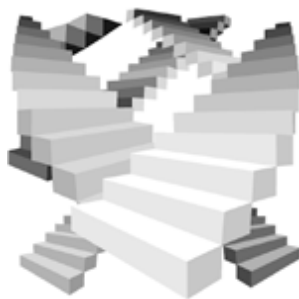
Вам нужны собственные смыслы

Что представляют из себя современные «змеи и лестницы»? Чем может помочь людям опыт успешных женщин, таких как Ирина Винер, Шерил Сэндберг или Наталья Водянова? Что может помешать нам в стремлении жить полноценной и счастливой жизнью?

Для нас важно, чтобы эта книга оказалась действительно полезной и объективной, поэтому мы постарались, чтобы ее героинями стали

умные, решительные и энергичные женщины, уже проявившие себя в важнейших ипостасях: кто-то как мама, кто-то как жена, одни – достигнув высот в бизнесе, а другие – во всем перечисленном сразу. Мы обсуждали с ними секреты их счастливой жизни, чтобы потом раскрыть их на страницах этой книги. Им удалось выбрать свой уникальный жизненный путь, преуспеть в своем деле и достичь немалых высот как профессионалам, построить семьи и реализовать себя в материнстве.

Главное открытие, которое мы совершили, работая над этой книгой, заключается в том, что наши собеседницы преуспели и продолжают преуспевать не благодаря своим победам и своей уверенности, а благодаря тому, как они относятся к своим неудачам, провалам и своим слабостям! Пользуясь выражением Шерил Сэндберг, они смогли укротить свой внутренний голос, который обычно тормозит женщин на их пути к собственному счастью. Но как начать движение к своему счастью на полной мощности? Слепой оптимизм и излишняя уверенность в себе точно не помогут найти путь, который следует пройти. Необходимо действенное знание, нужна карта, которая позволит иметь представление о том, что ждет впереди. Точно так же, как четыре сотни лет назад простая игра «программировала» людей на добродетельный путь, сберегая их душевные силы, сегодня многим из нас не помешала бы своя, составленная собственными силами добротная жизненная карта, объясняющая нам самим суть происходящих явлений и наши сокровенные желания.



Шаг 1

Ясность предшествует мастерству

Эй вы, задние! Делай как я. Это значит – не надо за мной. Колея эта – только моя! Выбирайтесь своей колеей.

Владимир Высоцкий

Будь собой. Все остальные роли уже заняты.

Оскар Уайльд

Что значит стать личностью?

Успешные люди подобны горным вершинам, возвышающимся над равниной – теми, кто до сих пор цепляется за свои страхи, внушенные убеждения, неписанные устаревшие законы или традиции. Не в силах понять истинную причину успеха, оценить силу и масштаб конкретной личности, люди стремятся объяснить достижения других неким прирожденным даром. При этом истинные причины личного успеха яркой индивидуальности так и остаются для людей тайной за семью печатями.

Не будем лукавить. Быть личностью, по мнению большинства, крайне неблагоприятное предприятие – оно означает отклонение от прямого пути, отступление от протоптанной большинством колеи. Особенно критично наше общество настроено по отношению к успешным женщинам. При этом большинство людей, выбравших накатанную колею, живет лишь неким представлением о счастье, но им комфортно уже оттого, что нет необходимости принимать сознательные решения. Если юная девушка вдруг предпочтет выбрать собственную тропинку, ведущую ее в неизвестное, вместо движения по одному из проторенных путей, то ее родным, а часто и близким

друзьям это покажется диковинным. Собственный путь большинством женщин по-прежнему воспринимается как отклонение от нормы.

Что же заставило наших успешных героинь пойти по своей нехоженой тропе, рискуя в случае неудачи прослыть ненормальными? Причина проста. Если женщина выбрала собственный путь, то ровно потому, что посчитала его наилучшим для себя. Это можно и нужно назвать предназначением. Это иррациональный фактор, который выталкивает индивидуальность из стада с его проторенной колеей.

Выбор этот продиктован не разумом, а сердцем. Истинное желание часто выражается словами «то, что я действительно хочу». Евгения Тюрикова, возглавляющая в настоящее время Private Banking Сбербанка, так рассказывала нам при встрече о качественном скачке, который произошел в ее мышлении:

Когда я была CFO^[7], передо мной не стояло такой задачи – делать что-то глобальное. Был заработок, карьера, признание, но при этом я знала, что я хочу действительно менять жизнь на этой планете – вот такое выкристаллизовалось, и сейчас я в это активно вовлечена. Я себя определила, с одной стороны, как маму, с другой стороны – как человека, который меняет мир. У меня в этом есть внутренняя потребность, поэтому нужна деятельность. Я должна делать что-то, что помогает менять мир^[8].

Предназначение, вопреки расхожему мнению, есть не только у великих людей. Оно реально существует у каждого из нас!^[9] И если вы занимаетесь нелюбимым делом, то избегаете реализации своего предназначения^[10].

Анна Серебрянникова в какой-то момент четко осознала, что живет ради созидания, и в нашей беседе рассказала об этом:

Для меня процесс создания чего-то нового, это и муки творчества, и сомнения при выборе правильного решения, и радость от получения плодов, все эти этапы очень важны. Для меня вообще важен созидательный процесс. Поэтому я и предметные области так выбираю, чтобы в работе было

место для экспериментов, создания чего-то нового, где можно много нового и интересного пробовать, экспериментировать, учиться и делать что-то, что раньше не делали другие.

Евгения Тюрикова, как нам удалось почувствовать в ходе беседы, соединила в своем восприятии собственной ответственности всю любовь – и к детям, и к миру в целом:

Я мама, меняющая мир. С одной стороны, я мама – и считаю, что это истинное предназначение женщины; с другой стороны, я действительно меняю мир своей благотворительной деятельностью, своим бизнесом. Бизнес тоже дает возможность менять мир, и довольно серьезно. С точки зрения инвестиций – я активно продвигаю социально-общественное инвестирование.

Лейла Мамедзаде высказалась прямо и считает, что шанс стать успешной есть у каждой женщины, но очень важно понять, что ты хочешь, а еще важнее – чего точно не хочешь в своей жизни. Себя она считает «амбициозным человеком с кавказским воспитанием», которое подразумевает, что женщина традиционно занимается семьей и детьми, но признается:

Мне этого было мало – мне всегда хотелось проявить себя в разных качествах. Поэтому я думаю, что мое предназначение – попробовать все, что мне интересно. Я не хочу через 10–15 лет оглянуться на свою жизнь и сказать: «Вот у меня здесь был шанс, там был шанс – а я испугалась и не попробовала». Этого я не хочу! Я хочу жить на полную катушку, делать все, что мне интересно.

Мария Гордон думает о себе как о части некоего большого пути, который в какой-то мере накладывает определенные обязанности на человека, способного к серьезным размышлениям и рефлексии. Ей посчастливилось получить хорошее образование и определенный опыт, удовлетворить свою любознательность. Она достигла немалых высот в журналистике, работая на The Washington Post, хотя начала свое

восхождение девочкой из маленького городка, приехавшей покорять Москву:

Так что моя обязанность, в какой-то степени миссия – прокачивать эти профессиональные навыки, чтобы сделать что-то более великое, чем я есть. В противном случае мое путешествие по жизни будет сводиться только ко мне и моей семье. Поймите правильно: семья важна для меня, но мы несем эту ответственность перед самими собой – отдать максимально эффективно свои навыки на филантропию, на социальные проекты.

Многим накатанная колея достается от родителей. Многие даже не осознают, что вступают на свой жизненный путь с уже встроенной программой – либо той жизни, что была у их родителей, либо той, которую хотели бы прожить их родители. Школа усугубляет дело. Учителя используют воспитательные методы, которые не готовят к взрослой жизни. Всякий, кто закончил среднюю школу в нашей стране, автоматически считается взрослым человеком. А на деле почти в каждом «взрослом человеке» скрывается ребенок, которому еще только предстоит стать самим собой и превратиться в лидера.

Лидеров не назначают. Лидер – это не должность. Им становятся в ходе личного выбора и принятия самостоятельных решений, которые требуют от каждого из нас способности быть визионером и создавать собственное будущее сначала у себя в голове, а затем и в реальности. Видеть то, чего пока нет и во что пока никто не верит, а более того – то, над чем сейчас может смеяться окружение. Этот навык ни в семье, ни в школе, ни в институте не тренируется. В детстве нам, с одной стороны, говорят: плавное – чего-то очень сильно захотеть, и это обязательно исполнится. С другой стороны, по мере взросления мы начинаем слышать: «вернись на землю», «размечталась», «вот наивная». Поэтому многие «взрослые дети», чтобы не встретить ненужного сопротивления, выбирают более легкий путь – следовать за всеми по накатанной колее.

Они полагают, что ко времени вступления в самостоятельную жизнь все в их жизни как-то уладится. Их мечты из детства замещаются установками «так надо», «посмотри вокруг, все люди так живут», «ты что, умнее всех?». За годы обучения и жизни в семье они

усвоили, что неудобное – отрицается, нежелательное – игнорируется, а пугающее – разъясняется путем введения в заблуждение самого себя. Но собственный путь – это счастье и ощущение потребности в полной реализации своих талантов, ради которой каждый из нас рождается на свет. Наши желания и мечты – это то, из-за чего мы вскакиваем по утрам и радуемся новому дню, так как понимаем, зачем живем в этом мире, и осознаем, что у нас есть предназначение и нечто большее в жизни, чем мы сами. Если же этой утренней радости нет, то нас будет ждать очередной унылый день и бесконечные заботы. Так образуется порочный круг, и некоторые в этой суматохе могут позабыть даже о том, чтобы создать семью, построить счастливые отношения и счастливую жизнь. Иногда возникает мысль: а как обстоит дело у добившихся успеха женщин? Может, им сразу улыбнулась удача и они родились счастливыми детьми в особой счастливой семье?

Те, которые проснулись...

Лейла Мамедзаде^[11] – опытный руководитель с международной карьерой – рассказала нам об одном важном уроке, который хорошо усвоила с самого детства.

Ключевую роль в воспитании Лейлы сыграла бабушка. Она была пианисткой, но загубила свои руки, попав в сталинские лагеря. Впоследствии, будучи уже взрослой женщиной, она приняла решение переучиться на врача и достигла серьезных высот в новой для себя профессии, став главным врачом крупной больницы в Баку. Ее слова о том, что женщина всегда должна быть финансово независимой и иметь профессию, которая ее прокормит, глубоко запали Лейле в душу. Лейла считает, что именно бабушка подтолкнула ее к изучению самой себя.

Способность видеть свою цель в ситуации, которая другим часто кажется безвыходной, основана на чутье и безумной вере в исполнение собственной мечты. Приступая к взрослой игре, вы должны увидеть первую «клеточку», на которую стремитесь попасть, хотя всех зигзагов и перипетий конкретного пути знать не можете. Видеть желаемую «клеточку с лесенкой» крайне важно. Это значит понять, где, собственно, начнется ваше восхождение. Двигаясь к мечте, вам вовсе не нужно давать подписанную кровью клятву в том, что вы ее

непрерывно осуществите. Просто двигайтесь в этом направлении, как это сделала Лейла:

Мои мама и папа были профессорами в университете. Это такая научная карьера, где ты не дерешься за себя. Это гладкая история. Мне такая жизнь с самого начала казалась непривлекательной, и уже в 14–15 лет, когда родители спросили: «Куда ты хочешь поступать? Кем ты хочешь стать – учителем или врачом?» – я четко знала, что не хочу быть ни учителем, ни врачом, ни юристом. Я не хотела быть в сервисе; скажем так, мне хотелось сделать что-то большое в жизни и выстроить что-то большое. Тогда вполне осознанно я пошла в нефтяную индустрию, и не потому, что профессия инженера была моим призванием. Я достаточно быстро перестала быть инженером как таковым, а потому видела, что это большая часть моего региона, важная часть, в которой я могу проявить себя и свои способности.

Если у вас есть мечта, то вы можете действовать осознанно. Вы не потратите свою жизнь на то, чтобы попасть на «клеточку», до которой вам нет дела. От каждой нашей героини в той или иной степени мы обязательно слышали доводы относительно востребованности, полезности и нужности мечты. И всех успешных женщин, истории которых мы выслушали, отличало то, что их мечты были действительно... нужны им! Наши мечты представляют собой заводную пружину, наподобие той, что приводит в действие механизм в наручных часах. Они раскручивают нас на конкретные действия.

Наши установки определяют нашу жизнь, и глубинной причиной наших успехов и неудач является то, во что мы верим, какой внутренний диалог ведем и кем себя представляем как в настоящем, так и в будущем. Наши жизненные установки – это результат принятых решений и сделанного выбора. Наши решения контролируют нашу жизнь, а не условия вокруг. Почему же мы так часто выбираем установки, которые мешают жить?

Чем раньше вы начнете путь к желаемой «клеточке», тем меньше жизненной энергии потратите на посредственное существование. Наталья Еремина^[12], опытный финансист и специалист в области

трансформации компаний, рассказывает о своих детских мечтах, которые привели ее на путь достижений:

Я по жизни «достижитель и победитель», если можно так сказать. Все время хочется чего-то соревновательного. Мне уже в яслях хотелось встать повыше, чтобы меня заметили, поярче выступить на каждом празднике. Мне хотелось славы и признания. Я не очень любила сильно напрягаться. Все как-то легко получалось.

Наталья Синдеева – известная фигура в медиабизнесе, создатель смыслов, основатель медиахолдинга «Дождь»^[13] – убеждена, что умение мечтать позволяет человеку достичь выдающихся результатов:

Я мечтала об «оптимистичном канале» с интеллектуальным, но не снобским контентом^[14]. Мы мечтали просто о телеканале, но я не могла представить, что у нас получится новостной общественно-политический канал. Не бойтесь мечтать, мечтайте много и двигайтесь к своей цели. Верьте в свой успех – и он обязательно придет^[15].

Вспомните детство – мотивируйте себя!

В раннем детстве мы не видим никаких преград. Мы искренне радуемся, любим, просим, делимся. Мы верим, что все возможно, что чудеса наполняют нашу жизнь, что стоит только по-настоящему захотеть чего-то, и это обязательно случится. Мы постоянно экспериментируем и изучаем новое. Куда же исчезает из нас эта личность потом? Почему многим женщинам не удается реализовать свои мечты? Одна из причин – наше окружение, которое формирует образ мышления и степень веры. «По вере вашей да будет вам», – читаем в Евангелии от Матфея. Если мы верим, будто что-то невозможно, то оно НИКОГДА не станет возможным. Но как только мы задаем себе вопрос: «Как это можно сделать возможным?» – так сразу направляем свои усилия на поиск решений. Повседневное

общение лишь усугубляет проблему, убеждая нас в невыполнимости наших желаний, так как мы часто слышим от близких и учителей, что все наши мечты – чистая фантазия и плусть, не имеющая ничего общего с реальностью.

Но не нужно следовать этим советам. Жизнь рано или поздно сама расставит все по своим местам, и, даже если вам кажется, что тот путь, куда зовут вас душа и сердце, нерационален, помните главное – он ваш, в отличие от накатанной, кажущейся логичной, но чужой колеи. Евгения Тюрикова так передает накопленный опыт своим дочерям:

Первое, что я девочкам говорила, – делайте! Главное – делать, не бояться, не стесняться, не сомневаться. Если ты понимаешь, что это твоя цель, что ты этого хочешь, – иди и делай. Вопросы «Как на меня посмотрят люди? Сумею – не сумею? Как я буду при этом выглядеть?» вообще никого не должны волновать. Если тебя обидели, бери лопату и давай всем по голове – не давай себя в обиду. «А если я не смогу, я же девочка?» – «Возьми розовую лопату, если ты девочка, и бей по голове. Не давай себя обидеть, потому что самое ценное, что у тебя есть, – это ты сама. Все остальное – это преходящее. А ты у себя одна».

Всем успешным женщинам, с которыми мы побеседовали, рано или поздно удалось пробудить свои детские качества, и в первую очередь – любознательность и любопытство к окружающему миру. Поэтому неудивительно, что даже в трудных жизненных ситуациях к ним приходили не безысходность и отчаяние, а ясное понимание того, что волноваться не о чем. Они не могут что-то потерять на этом пути, а могут только приобрести. Нужно лишь захотеть и иметь мотивацию. Ведь настоящий риск не в том, что вы совершите свою индивидуальную попытку и потерпите неудачу, а в том, что вы можете не попробовать свернуть с наезженной колеи и сожалеть потом об этом.

Три вещи, которые нужно знать о своей мечте

Прежде чем начать действовать, стремясь попасть на первую «клеточку» по пути к своей мечте, помните, что о мечте вам необходимо знать три простые вещи.

Во-первых, без нее вам не обойтись. Не имея мечты, вы гарантированно попадете туда, куда вовсе не хотите попасть. Вы окажетесь в ситуации, в которой оказалась Алиса в Стране чудес. Если не знаешь, где хочешь оказаться, то все равно, какую дорогу выбрать. Но в этом случае не стоит потом удивляться тому, что место это вас совсем не радует. Мечта есть у всех женщин, но многие сами занижают планку и довольствуются лишь доступным, а в результате – знакомое многим «мне не нравится, с кем я живу, как я живу и то будущее, которое меня ждет». Нужная клетка с крупной цифрой маячит на игровом поле, но многим не хочется даже прицелиться в ее сторону, и очередной ход предсказуемо уводит в никуда.

Во-вторых, реализовать свою мечту вам вполне по силам. Глупо отвергать ее только из-за того, что она кажется вам слишком нереальной или недостижимой. Быть амбициозным человеком с большой мечтой выгодно, поскольку люди с высокой планкой рано или поздно обнаружат путь к ее осуществлению. вспомните, как вам хотелось получить что-то на день рождения, посетить особое место или просто организовать поход компанией в театр или ресторан. Вы вдруг начинали усиленно думать о получении желаемого – и, скорее всего, получали его. Почему бы теперь не поднять уровень и не дерзнуть мечтать по-настоящему? Конечно же, для того чтобы пойти по этому пути, понадобится недюжинная смелость. Вот что нам рассказала об этом Наталья Синдеева:

У меня была тяжелая депрессия, я не понимала, с чем это связано. И вдруг мне в руки попала книжка – я все время об этом рассказываю, потому что это такой мой лайфхак, хотя я прочитала всего три страницы, – американская «книжка-бодряжка» Наполеона Хилла «Думай и богатей». Обычно я таких книжек не читаю, а тут открываю, и там ключевая мысль: «Если у вас есть мечта, если вы во что-то верите, вы не имеете права отказываться от этой мечты, какие бы внутренние страхи у вас ни были, какие бы критики вам ни говорили, что из этого ничего не выйдет. Вы верите в это – и все силы вселенной вам помогают».

Такие вот банальные слова. Но когда я прочитала, то поняла причину своего состояния и проснулась утром счастливым человеком. Позвонила девчонкам: «В новых условиях мы строим заново телеканал!» Это был момент, когда я поняла, что я хочу так, как я хочу, а не так, как мне говорят, – и я должна это сделать.

И когда мы это сделали, и скептики, которые говорили, что это невозможно, не будет работать, увидели, что это работает, – вот тогда я поняла: надо мечтать и верить. Страх никуда не делся, он и сейчас есть, но он управляем: видение есть – значит, и все остальное будет.

Еще нужно помнить о том, что информация в момент принятия решения всегда будет неполной. Нужная часть игрового поля закрыта от вас неким предметом. В жизни решения почти всегда принимаются в условиях неопределенности. То, что кажется вам видимым и достижимым, будет ограничиваться доступной вам информацией. Но стоит лишь сделать первые реальные шаги к осуществлению своей мечты, как вы посмотрите на поле под другим углом зрения и обнаружите массу прежде скрытых от ваших глаз возможностей. Более того, вы многому научитесь. Жизнь – это очень долгая игра со множеством ходов.

Свою мечту успешно воплощают те, кто усердно и страстно стремится к ней, а это притягивает удачу^[16]. Вы преодолеете любые преграды, если осознаете личную ответственность за собственную жизнь. Это означает, что любой промах вы будете воспринимать просто как недоработку, неудачный бросок костей в долгой игре. Где-то вам не хватило упорства, смелости или подкачал ваш творческий подход. Будучи гибкими, вы сможете научиться на собственных ошибках или перенять опыт у профессионалов. Будьте готовы действовать сообща с ними.

В-третьих, мечта – вещь ужасно хрупкая, она нуждается в ежедневной заботе. Чтобы заботиться о ней, вы сами должны уважать свою мечту. Вы не сможете забросить ее в пыльный шкаф, как вещь, которая вышла из моды, и забыть о ней, легкомысленно заявив: «Это были всего лишь детские фантазии». Наши мечты отвечают вовсе не на вопрос о том, чего мы, собственно, хотим. Они отвечают на другие

вопросы: зачем нам нужно все то, что мы делаем в своей жизни? Зачем мы затеяли все это? Зачем нам все наши рассветы и туманы, все эти перемещения по жизненным «клеточкам»?

Мирославу Думу СМИ часто приводят как пример успешной и самостоятельной личности, которая добилась всего, чего только хотела, в индустрии моды. Вот только нашим героиням важнее не то, что о них думают, а то, о чем мечтают они сами. Мирослава уверена в том, что ее достижения вряд ли превзойдут и три процента от тех жизненных целей, которые она поставила перед собой. Но самое главное, она знает ответ на вопрос, зачем занимается своей деятельностью. Она пришла к тому, что хочет сделать этот мир лучше в экологическом плане, не таким «надорванным», как сейчас, а более устойчивым. Это понимание пришло к ней после вопроса ее маленького сына. Вот как она сама рассказала нам об этом:

Когда мы с сыном, которому тогда было четыре годика, отдыхали на Майорке, ко мне подходили молодые девушки и говорили о том, как они меня любят и восхищаются тем, что я делаю. Сын задал мне вопрос: «Мам, а что ты делаешь? Ты знаешь так много людей, и так много людей тебя знают. В чем вообще твоя работа заключается?»

Я задумалась: как рассказать ребенку, чем занимается его мама? Попыталась объяснить простыми словами: «Ну вот есть такие прекрасные компании, которые создают красивые продукты, и я вместе со своей компанией помогаю им продать как можно больше этих прекрасных продуктов». Но я поняла, что мой ответ не очень вдохновил ребенка. Он просто сказал: «Ну о'кей, хорошо». Но мы же хотим быть примером для детей, вдохновлять их, верно? И тогда я задумалась: «Кто я? Просто частичка огромной машины пропаганды потребления?» Я работала с замечательными и именитыми брендами: Dior, Gucci, Bottega Venetta и другими фантастическими компаниями типа Tiffany, Cartier, Celine, Fendi. Но однажды, сидя на очередном модном показе в первом ряду, я стала думать: «Что я здесь делаю?» Вся модная индустрия с ее оборотами в миллиарды долларов – это же один из самых неэкологичных бизнесов! Осознание

этого повергло меня в шок: чтобы произвести одну футболку и джинсы, уходит в среднем 20 000 литров воды!

Когда сын задал мне тот вопрос, я начала думать, чего я хочу: продолжать быть винтиком в машине по продаже люксовых товаров или оставить после себя след – сделать что-то важное для этого мира?

Я поняла, что могу использовать весь накопленный опыт, контакты, связи, инвестировав во что-то важное. Построить некий мост между модой и биоинженерными достижениями, что мы и сделали в нашей инновационной компании Future Tech Lab.

Человек, который знает четкий ответ на вопрос, зачем он живет и трудится, ясно видит свое будущее. Он действует и добивается успеха. У него не возникает вопроса о том, чем нужно заниматься. Он обладает страстным желанием, перед которым не устоять никаким барьерам, условностям или формальностям.

Но в большинстве своем люди не делают даже этого маленького шага, считая, что мечтать им не по силам или не по средствам, да и само занятие это бесперспективное, поскольку «все равно ничего не сбудется». Однако урок, который мы вынесли из общения с нашими героинями, заключается в том, что они **в первую очередь** избавились от ощущения, что им ничего не светит, а потом задумались над тем, как именно они будут идти к своему счастью.

Вам не нужен подробный план, предусматривающий всевозможные риски. Важнее готовность сделать первый шаг. Отсутствие четкого плана не исключает движения вперед. Если ступеньки вверх не видны во мраке, это не значит, что их нет. Наши героини пересилили свой страх и начали действовать, а обнаружив в себе ростки нового, еще и изменили себя. Первый шаг состоит в том, что нужно позабыть прошлое и обрести ясность.

Примерная мысленная прорисовка в голове возможных реалистичных изменений в своей жизни – это основное на первом шаге. Нужно, правда, еще провести ревизию и отобрать то, что вам потребуется из себя нынешней на следующем этапе, а что нужно оставить за бортом. Нарисуйте в воображении часть карты будущей жизни и выясните, чего вам недостает. Сформулируйте для себя самой причины, по которым вы нуждаетесь в этом. Это и станет вашими

ближайшими целями в жизни. Да, и не откладывайте начало своего движения в долгий ящик: «вот завершу проект...», или «вот сейчас сезон отпусков закончится...», или «вот дети подрастут, и тогда...» и т. п. Разбудите в себе свои забытые и храбрые мечты сейчас, вы их достойны. Вспомните, что никто из нас не родился на свет, чтобы быть посредственностью. Начните блистать. СЕГОДНЯ.

Мойщик окон

Актер Дэниел Рэдклифф знаком большинству из нас благодаря воплощенному им образу Гарри Поттера. После завершения съемок в кинематографической саге он был готов пробовать себя в любых ролях. Ему было важно избежать проклятия одного образа. В 2011 году он нашел для себя подходящую роль, но не в кино, а в классическом мюзикле, поставленном в театре Al Hirschfeld^[17] на Бродвее. Там актер с огромным успехом пел, танцевал и играл с американским акцентом в комедийном мюзикле с забавным названием «Как преуспеть в бизнесе, ничего не делая».

Перед актером стояла совсем непростая задача, поскольку мюзикл был насыщен музыкальными и танцевальными номерами. Дэну пришлось брать уроки танцев и много работать над своим голосом и телом, чтобы его приняли в актерский состав. А вот его сценарный герой, которого зовут Джей Пьерпонт Финч, по сюжету добился в жизни всего, о чем мечтал, очень легко и играючи.

Сюжет мюзикла незамысловат. Мойщик окон мечтает легко взобраться вверх по карьерной лестнице. Прихватив в газетном киоске безымянную книгу по самосовершенствованию, он решает строго следовать изложенным в ней советам. И знаете – у него все получается! Джей Финч стремится к красивой и обеспеченной жизни. На сцене мы наблюдаем откровенную зависть со стороны менее удачливых соперников. Но у зрителя он вызывает не осуждение, а восхищение. Игриво поводя глазами, комично взмахивая руками, летящей походкой Джей Финч буквально шагает из своего оконного проема в мир больших возможностей. По сюжету он тут же влюбляет в себя очаровательную девушку-секретаря и весь руководящий состав крупной корпорации с глупым названием «Всемирные калитки».

Веселый мюзикл с незамысловатым сюжетом и узнаваемым героем – эдакий американский вариант корпоративной истории про гоголевского Хлестакова. У отличного актера и прирожденного танцора Дэниела Рэдклиффа все вылилось в оглушительный успех на Бродвее. Но будем откровенны: успехом у публики история пользовалась в значительной мере потому, что на сцене разыгрывалась вполне жизненная ситуация. Самонадеянность, подобная финчевской, на высоких корпоративных позициях в нашем мире не редкость. И часто это исключительно мужская прерогатива. Мы вряд ли можем сказать такое о женщине, добившейся громкого успеха в своей карьере.

Почему же легкий путь существует только для мужчин? Все довольно просто. Мужчины не сомневаются в том, что они достойны той или иной должности, и идут к цели напролом. Они четко видят свою цель и нужную ближайшую «клеточку».

Для парней вроде Джея Финча все в жизни всегда кажется простым и ясным. Он жаждал успеха в бизнесе – и он его нашел в компании, в которую был нанят мыть окна. Он догадался, как достичь цели, – и умыкнул книгу-инструкцию в газетном киоске. А дальше он просто... действовал, читая нужную страницу буквально в тот момент, когда ему это было нужно на «нужной клеточке». И не сомневался в собственном успехе.

Четыре ипостаси успешной женщины

Для женщин формула успеха вовсе не сводится к уравнению «головокружительная карьера равна счастью от исполнения мечты». Если мужчины живут в основном в иерархическом мире, то женщины в большинстве своем выбирают горизонтальное передвижение в рамках общества. Мужчинам важно выстроить свой табель о рангах – проранжировать всех по званию, должности или статусу. У женщин нет привычки обращать внимание на иерархию по возрасту или положению. Среди них по-прежнему существует представление, что они слабые и должны объединяться друг с другом, чтобы противостоять мужскому засилью. Но женская солидарность – обоюдоострый меч. Проклятие «нужно дружить со всеми» заставляет

общаться со старыми подругами, к которым вы давно потеряли интерес, и людьми, с которыми вас уже ничто не связывает.

В результате разница небольшая, но существенная. Если мужчина стремится развиваться так, чтобы это было заметно окружающим, то женщина хочет меняться изнутри. Для мужчин важно сделать блестящую карьеру: новая должность, годовой бонус, новые корпоративные игрушки, яхты и другие блага – они словно играют в игру, в которой, набрав очки, переходят на новый уровень. Женщин гораздо больше привлекает возможность не производить впечатление, а жить блестящей жизнью. Многим из них кажется, что все должно случиться в одночасье, как у Золушки. Только нужно немного подождать, а пока вместо скучной карьеры можно выбрать дружный коллектив и не особо пыльную работу. Мужчины концентрируются на своих званиях и должности, а затем им нужен результат. Они радуются, когда получают власть, а женщины ценят стабильность. Женщинам результат сам по себе неинтересен, у них нет навязчивого желания обойти^[18] всех своих конкурентов, а значит, им важен процесс достижения результата. Мужчина ради карьеры готов пойти на серьезный риск, а женщины обычно даже в мелочах рисковать не хотят. Им гораздо важнее быть уверенными в том, что после отпуска, проведенного вместе с детьми, они смогут вернуться на привычное место, а также в том, что в нужный день можно будет пойти не на работу, а на выступление своего ребенка.

Екатерина Дьяченко много лет занималась стратегическим консультированием в McKinsey и ряде других очень известных компаний, руководила кластером энергоэффективных технологий в фонде «Сколково», а в 2014 году запустила проект «B2B Export» – электронную площадку продаж в Африку несырьевых товаров российских производителей, доступную для любого региона. Но среди всех своих должностей и титулов, при всей своей загруженности она никогда не забывала, что личный успех вовсе не зациклен на карьере. Во время нашей беседы она призналась, что работает в основном с мужчинами и в непростых условиях:

Я всю свою профессиональную жизнь провела в основном среди мужчин в довольно тяжелых условиях: на стройках, в горнорудных карьерах, [на] железных дорогах, с

высоким уровнем дискриминации по отношению к женщинам – однако я никогда не испытывала необходимости концентрироваться только на работе, забыть про свою личную жизнь и считать, что единственный способ достижения успеха – это самой вести себя как мужчина.

Выходит, что настоящий успех для женщины – понятие более многогранное. Это не только физическое и духовное здоровье, но и хорошее интеллектуальное и социоэмоциональное состояние. Благодаря Стивену Кови все вышесказанное мы можем свести в более компактную модель, состоящую из четырех коротких английских слов: Body, Mind, Heart, Soul^[19].

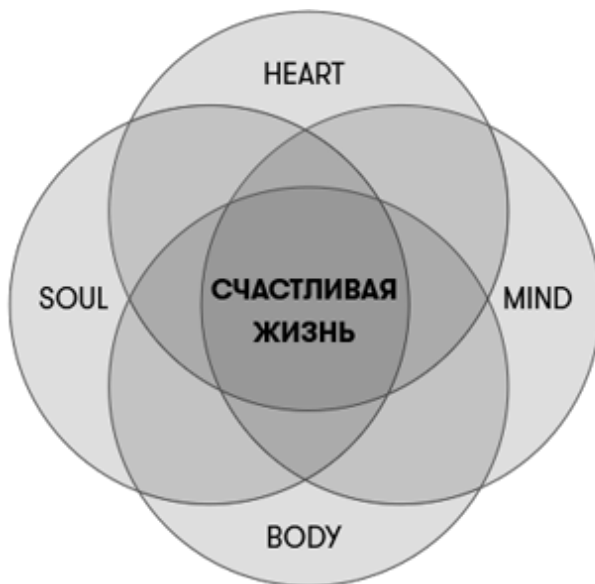


**Четыре ипостаси
успешной женщины:
Body, Mind, Heart, Soul**

Четыре направления – это четыре части единого целого, без которых не осуществить восхождение к заветной мечте. Не нужно понимать это слишком буквально, так, как это делают мужчины, то есть как игру, где вы должны обязательно набирать очки или выигрывать призы, стараясь достичь личного успеха в четком количественном выражении. Даже если вы соберете множество званий наподобие «лучшая мама района» и «победительница конкурса на

лучшую бизнесвумен 20XX года», это не сделает вас по-настоящему счастливой, а вашу жизнь – наполненной.

Концепция Стивена Кови имеет дело с четырьмя составляющими человеческой природы: телом, умом, сердцем и душой. Тело (BODY) – это забота о поддержании и развитии собственной физической формы. Ум (MIND) – постоянное развитие интеллекта через чтение, размышления, познание мира. Сердце (HEART) – поддержание здоровых и развивающихся отношений с членами своей семьи, друзьями, близкими, окружением. Душа (SOUL) – духовный рост и развитие через понимание, что мы являемся составляющей мироздания, частью высшего замысла.



Четыре ипостаси успешной женщины как единое целое

Нетрудно уловить мысль, которую мы стремимся донести до вас с помощью изображений: успех для женщины гораздо более сложное понятие, чем для мужчины. Если мужчины готовы признать успешным даже мойщика окон, взлетевшего по карьерной лестнице благодаря воле случая, дурацким правилам и прихоти начальства, то женщинам намного сложнее. Даже если женщина и сыграет в мужскую игру, надеясь попасть на нужную «клетку», и будет проводить на работе больше времени в ущерб семейным делам, то совсем не факт, что именно ее будет ждать повышение по службе и что ей самой это

нужно. Во время беседы Мария Гордон поделилась с нами своими размышлениями на тему истинного понимания успеха женщинами:

Я могу рассказать вам историю, как у меня наступил момент озарения. В 2013 году я работала в PIMCO [20] одновременно с Биллом Гроссом. Он был не просто менеджером, а самым успешным менеджером в PIMCO за последние 40 лет и создателем самой успешной компании по управлению активами. Каждый день его показывали в новостях CNBC, и он фактически делал бесплатную рекламу PIMCO. Он рассказывал о своих блестящих идеях и сделках и был на хорошем счету, занимая высокий пост. Но Америка любит всякие острые истории. И этого парня каждый день «кусали» в общественном пространстве. А так как он был вспыльчивым человеком, с характером, то начал ошибаться. Это стало культивироваться, разрастаться – и в итоге совет менеджеров его же компании пошел против него.

*Я смотрела на этого парня и думала: «Единственное, что напишут на его надгробии, – что он был менеджером-звездой 40 лет и создал PIMCO». Люди будут помнить этого парня как очень харизматичного, профессионального, **но плохого лидера, того, кто не поддерживал никаких отношений со своими детьми.** И я спросила себя: «Я хочу такую жизнь для себя?»»*

В российских компаниях тоже часто назначают руководителями не заслуживающих того сотрудниц, а «мойщиков окон», руководствуясь при этом странной логикой: ну ведь им, женщинам, нужно еще заботиться о детях и муже. Более того, за женщин в их карьере многое решают мужчины, у которых на этой жизненной дорожке есть допуск в нужный «квадратик» с лестницей, ведущей вверх. Но не факт, что долгожданные для женщины шаги вверх по карьерной лестнице обрадуют ее так, как этому радовался бы «мойщик окон».

Наталья Чумаченко так рассказывает о своем опыте работы в компании «Вымпелком», когда в периоды быстрого роста ей представлялись новые возможности:

Как только я все отлаживала, начинала наслаждаться на своей позиции и выдыхать – меня двигали дальше вверх. И меня это даже злило, потому что это невероятное напряжение: ты не успеваешь вырастить преемника, только пошли результаты, наладились процессы, взаимодействие – бац, и тебя двигают дальше. И приходилось тянуть тот, старый кусок и брать новый. И я думала – зачем вообще я это делаю? Генеральным директором я никогда не хотела быть, для меня это не было самоцелью. Меня больше интересовало, какой опыт я получу, что я научусь делать, каких бизнес-результатов достигну. Когда есть устойчивые результаты, ощущаешь себя по-другому и думаешь: «Давайте я не буду наниматься вовнутрь, а пойду сделаю по настоящему интересные проекты. Вопрос «ехать или шашечки» – зачем я буду выходить на операции, занимать формальные позиции? Это рутина, пусть ее делают либо те, кому это нравится, либо те, кто сосредоточен на карьере. Невозможно качественно делать операции и трансформировать [компанию] одному и тому же человеку – здесь проще договориться, что один ведет операционку, а второй рядом с ним делает трансформацию и не против.

Однако, честно говоря, и сами женщины вряд ли возведут на пьедестал успеха ту из них, которая достигла одних лишь карьерных высот. Для полноценного успеха женщина должна быть столь же убедительна и во всех других своих ипостасях. И ее путь начинается с трудного шага – с принятия ответственности за все то, что будет происходить в ее жизни.

Мы заметили, что успешные женщины, с которыми мы вели беседы, выделялись уверенностью в том, что их жизнь имеет смысл, либо хотели и были способны изменить чью-то жизнь в лучшую сторону. Истинное счастье и самореализация женщины, по их мнению, обретали особую глубину, если женщина становилась матерью. В этом случае возникает особое чувство – чувство собственной значимости, особой ценности в сравнении с другими людьми, не познавшими этого счастья. Ощущение полноты жизни и удовлетворенности ею обеспечивает внутренний настрой на успех, на достижение мечты.

Ощущение внутренней удачи порождает еще и сильное желание оставить наследие в виде ребенка, дела и учеников. «Успех лишь не что иное, как зеркальное отражение нашей удачной внутренней жизни»^[21].

* * *

Способность мечтать – врожденное качество человека. Птицы умеют летать, а люди – мечтать. Но как птицы учатся летать, так и людям нужно научиться ставить перед собой дальние цели и достигать их. Главное – не сложить крылья после первых попыток, иначе так никогда и не полетишь, а будешь лишь с тоской смотреть в небо.

Многие наши мечты вначале кажутся невозможными, затем они кажутся нам маловероятными, а потом, когда мы принимаем вызов, – неизбежными.

Кристофер Рив ^[22].

Большинство успешных женщин, которых мы опросили, считают себя счастливыми. Все они отмечали четыре слагаемых своего счастья: они были здоровы и пережили опыт материнства; они занимались интеллектуальной работой, в которой их поддерживали искренние отношения с любимым человеком; они точно знали, чего хотят в этой жизни; они чувствовали, что прикладывают все усилия для достижения своей заветной и большой мечты. Эти четыре составляющих вытекали из однажды принятого каждой из них судьбоносного решения – осознать и принять ответственность, а затем начать действовать.

Нереализованный потенциал превращается в боль. Скажите самой себе: «Все, теперь я хочу жить своей жизнью и реализовывать свою большую мечту». Представьте себя через пять лет: как должны измениться вы и ваше окружение? Представьте и то, чем вы сейчас занимаетесь, чтобы у вас пошли мурашки по коже. Будьте честны перед собой. Не соглашайтесь с позицией «и так сойдет» или «у других и этого нет». Определите себе промежуточный пункт назначения «я через пять лет», который вызовет у вас чувство эйфории и радости. Готовы? Тогда отправляемся!



Шаг 2

Я ответственная

Вы не можете решать за кого-то. Вы не должны позволять кому-то решать за вас.

Колин Пауэлл

Желание услышать правду означает готовность взять на себя ответственность за собственные ошибки.

Шерил Сэндберг

Непокоренный

Одна из любимых историй известного бизнес-гуру Стивена Кови – это библейская притча из Ветхого Завета об Иосифе, который в юности был продан в рабство собственными братьями. Это очень известная притча, и обычно каждый, кто ее прочел, черпает из нее что-то свое, берет какой-то маленький кусочек, который нужен ему в конкретный момент. Иосиф был тем, кто не только видел будущее в своих снах, но и ясно мыслил. Он в своих грезах видел себя в качестве плавного колоска в снопе своих братьев, которому они поклонялись. И, поверив в это видение, с детства начал вести праведную жизнь. Наяву же он увидел неблагоприятные деяния братьев и вскоре начал представлять для них опасность, будучи способным разоблачить их темные дела. Не решившись убить его, братья продали 17-летнего Иосифа в рабство.

Иосиф, семнадцати лет, пас скот вместе с братьями своими, будучи отроком, с сыновьями Валлы и с сыновьями Зелфы, жен отца своего. И доводил Иосиф худые о них слухи до отца их. ...И увидели они его издали, и прежде, нежели он приблизился к ним, стали умышлять против него, чтобы

убить его. И сказали друг другу: вот, идет сновидец; пойдём теперь и убьём его, и бросим его в какой-нибудь ров, и скажем, что хищный зверь съел его; и увидим, что будет из его снов^[23].

Молодой человек не сломался под ударами судьбы и не пал жертвой жалости к самому себе. Он уверовал в свое предназначение, явившееся ему во сне. Он взял ответственность за собственную судьбу в свои руки и стал управляющим в доме Потифара, своего господина. Сколько лет понадобилось Иосифу для того, чтобы из простого раба стать управителем всего дома? Библия умалчивает об этом, но можно предположить, что для молодого раба стать управителем дома – это не самое легкое и быстрое дело, а значит, он много трудился.

Однако вместо заслуженного триумфа настал тяжелый час, поскольку у жены Потифара были свои, вполне земные, виды на юношу. Иосиф снова попал в трудную ситуацию, но не поступился своей честью. Невинно осужденный и брошенный на долгие 13 лет в тюрьму за преступление, которого не совершал, он смог и там обрести влияние на людей. Луч надежды на освобождение появился для Иосифа в тот момент, когда в тюрьме за какие-то грехи оказались главный хлебодар и главный виночерпий фараона. Он истолковал вещие сны обоих чиновников, оказавшихся в опале. Один был, как и предсказал Иосиф, казнен, а другой оказался на свободе и вернул свое влияние на господина. И хотя Иосиф умолял вышедшего на свободу виночерпия замолвить за него словечко на том простом основании, что он не был виновен, тот вспомнил о юноше лишь два года спустя. Когда фараону приснился его знаменитый сон про семь тощих и семь тучных коров^[24], понадобился толковый человек, который смог бы расшифровать правителю содержание его сна.

Благодаря своей мудрости и умениям Иосиф стал вторым человеком после фараона, во время кризиса обрел огромное влияние, заранее создав зерновой фонд для раздачи кредитов крестьянам, а затем скупив для фараона всю собственность его подданных, не затеяв при этом своры с элитой того времени – жрецами. Словом, проявил себя как блестящий экономический стратег. Затем он призвал своих братьев и вместо наказания спас их от голодной смерти и ненавязчивым образом настроил на путь истинный.

Пересказывать библейские истории – дело непростое. Еще труднее трактовать их. Библию читают сотни лет, и каждый находит что-то свое или что-то новое. Это не обычный текст, а скорее алгоритм. Все зависит от того, в чьей голове, как и когда он будет применен.

За историей о годах одиночества, разлуки с любимым отцом, несвободы, тяжелой работы скрывается достаточно мощный алгоритм – принятия ответственности за собственную судьбу.

Алгоритм принятия ответственности за свою судьбу

Давайте вернемся к модели Стивена Кови, о которой шла речь в первой главе, чтобы рассмотреть ее подробнее.

1. Наша внешность, голос, манеры, тело (BODY) достаются нам от родителей и часто могут не нравиться нам самим, но мы, взрослея, пытаемся осознать себя в этом теле. Если мы неверно относимся к собственному телу, то теряем энергию. Поэтому необходимо разобраться, что питает нас энергией, а что лишает сил. Что мы едим и пьем, как спим и занимаемся восстановлением сил, какую часть жизни посвящаем занятиям спортом – все это важно, поскольку без необходимого запаса жизненной энергии ничего путного в нашей жизни не выйдет.

2. После примирения с телом нужно верным образом организовать мысли. Наше саморазвитие, чтение, обучение направлено на ментальный рост, но насколько он будет эффективным, зависит от того, как мы распоряжаемся каждым моментом своей жизни. Если каждое мгновение будет рассматриваться как важное, то в жизни больше не будет проходных эпизодов.

Наталья Синдеева во время интервью сказала об этом так:

Я очень люблю фразу «Здесь и сейчас». Она мне нравится, но я не всегда живу в соответствии с ней. В тот момент жизни, который сейчас происходит, и нужно вкладываться. Я бы хотела жить именно так, но не всегда получается.

Наш ментальный рост возможен благодаря движению методом проб и ошибок. Мы учимся правильно взаимодействовать с миром,

окружением, родными и близкими нам людьми. Неудачи и провалы – это такая же важная часть процесса, как и моменты, когда мы принимаем верные решения. Неудача – это всего лишь приправа, которая придает аромат успеху^[25]. Каждый усвоенный в жизни урок пойдет нам впрок. Очувившись в рабстве в возрасте 17 лет, молодой Иосиф воспринял это как очередной, трудный, но урок. Вряд ли он стал бы управляющим в доме своего хозяина, если бы не жизнь, сотканная из постоянных проб и ошибок. Даже рабство оказалось для него отличной школой жизни. Наши жизненные искания формируют наше сознание, интеллект и когнитивные способности (MIND).

3. Уроки необходимо выучить, иначе жизнь будет преподносить одну и ту же ситуацию снова и снова. Одного ума здесь мало. Нужно научить свое сердце (HEART) распознавать жизненную ситуацию и верным образом выстраивать отношения с семьей, родными, близкими, друзьями, окружением. Человек с открытым сердцем сделает счастливыми других и будет счастлив сам, поскольку соблюдает баланс между своей физической, интеллектуальной и общественной жизнью.

4. Жизнь каждого человека зависит от его выбора. После рабства Иосифа ожидала тюрьма. Его снова предали. Какой выбор мог быть у человека в такой ситуации? Почти никакого. И тем не менее Иосиф не смирился с судьбой, не опустил рук, считая, что от него ничего не зависит. Он смог сохранить веру в себя и Бога, оптимизм, а затем еще и повлиять на других людей нужным образом, используя мощный инструмент – просьбу. Только осознав, что сами ответственны за все события в нашей жизни, мы можем повлиять на то, что случится в дальнейшем. Все значимое обязательно находит отражение внутри нашей души (SOUL). В сложных ситуациях мы будем ощущать себя не одинокой песчинкой, а частью большой взаимосвязанной Вселенной и искать ответы на волнующие нас вопросы, адресуя их себе.

Поэтому важно уделять пристальное внимание всем четырем ипостасям, ставить перед собой трудные задачи и не бояться тратить свои душевные силы для их решения.

Девушка в сари

В ее жизни все и всегда зависело от того, какой выбор она делала. Она родилась в хорошей семье. Отец работал в банке, дед был окружным судьей, а мама, как и большинство женщин в стране, была домохозяйкой. Но именно мама зародила в ней особое чувство индивидуальности. Любопытно было услышать от нее рассказ о беседах во время их семейных ужинов. Ее мама не задавала традиционных вопросов «Как прошел день?» или «Как твои успехи в школе?». Вместо этого она просила дочерей (ее и Чандрику) проявлять фантазию, задавая им вопросы, которые подросткам в их стране (да и в остальных странах тоже) обычно не задают: что они сделали бы, чтобы изменить мир, если бы заняли пост премьер-министра Индии? Каким было бы их первое решение? Благодаря чему это решение можно реализовать и какие последствия оно повлечет? Получив ответы, мама оценивала их и оплашала победителя. Соревнуясь с сестрой, она изо всех сил старалась победить! Но самое главное, что эти вопросы формировали у девочек масштабное мышление, которое расширяло их кругозор и зарождало чувство ответственности за все происходящее в их жизни.

Эти разговоры за семейным столом задавали уровень амбиций Индры Нуи и масштаб ее мечтаний. Вместо того чтобы учиться вести домашнее хозяйство, она увлекалась крокетом и стала звездой школьной рок-группы, в которой играли только девочки. Она стала лучшей ученицей в классе. Ее дед, предчувствуя свою скорую смерть, успел разобрать с ней все теоремы из учебника геометрии. Он хотел быть уверен, что она останется первой. И она его не подвела.

Она получила диплом MBA в одном из двух вузов Индии, которые обучали по такой программе, поставив, по мнению родственников и друзей, крест на возможности выйти замуж (умных девушек в стране тогда не жаловали), и устроилась на работу в отделение международной компании Johnson & Johnson, где ее задачей стало продвижение женских прокладок. «Рекламирывать женские прокладки в Индии – все равно что рекламировать безалкогольную водку в России», – скажет она значительно позже корреспонденту газеты Financial Times. И тем не менее работу не бросит.

В одном из индийских журналов она увидит рекламу Йельской школы менеджмента (США) и отправится за океан при финансовой поддержке своей семьи, все члены которой будут уверены, что она с

треском провалится и вернется. Но она не только поступит, но и получит самую высокую стипендию. По окончании школы она будет подрабатывать администратором по ночам, чтобы накопить на костюм для собеседования. Костюм окажется дешевым, брюки очень короткими и совсем не подходящими к желтым сапогам... Нервничая из-за нелепого наряда, она провалит первое собеседование и на второе пойдет в своем традиционном наряде – сари, после чего будет принята в известную консалтинговую компанию Boston Consulting Group. За шесть лет в BCG она пройдет путь от стажера до директора проектов в области международной корпоративной стратегии.

С 1986 года она продолжит карьеру в корпорации Motorola, где дорастет до должности вице-президента, а через четыре года уже будет руководить активами из 15 разных отраслей в качестве старшего вице-президента АВВ^[26]. Именно там Индру заметит легендарный Джек Уэлч, тогдашний CEO General Electric, и предложит ей работу в своей корпорации. Но Индра выберет компанию PepsiCo, даже несмотря на то, что корпорация в тот момент будет пребывать в зыбком кризисе.

В момент ее прихода корпорация, помимо газированных напитков, производила чипсы и владела обширной сетью ресторанов. Она убедила акционеров продать ресторанный бизнес. После этого оборот PepsiCo упал на \$10 млрд, но прибыль на инвестированный капитал увеличилась с 15 до 25 %, и если до продажи прибыль компании составляла \$1 млрд, то после продажи ресторанов выросла втрое – до \$3 млрд. Через десять лет оборот PepsiCo вернулся на прежний уровень, но это были уже другие и более прибыльные миллиарды. Индра проявила недюжинную настойчивость и заставила корпорацию, производящую нездоровую пищу, стать производителем натуральных соков и молочной продукции. В ее голове продолжал звучать вопрос матери о том, как изменить этот мир к лучшему.

Хотя список титулов и наград^[27] Индры Нуйи впечатлит любого руководителя, сама она восходить на трон не спешит и никогда не забывает о своих детских мечтах. Уже будучи CEO PepsiCo, Индра купила электрогитару Fender, две акустические гитары (Gibson и 12-струнную Yamaha) и частенько поет в свое удовольствие. Тем более что в ее счастливой семье подрастают две дочери, для которых пример и вопросы матери не менее важны, чем когда-то для самой Индры.

Деньги, престиж или власть для Индры Нуйи не являются самоцелью. Она считает, что успешный человек не тот, у кого больше денег, а тот, кто посвятил свою жизнь делу, которое он любит больше всего на свете. Для этого нужно с самого раннего возраста поставить себе высокие цели и искать свое призвание, а сталкиваясь с непростыми жизненными обстоятельствами, находить опору в вере в себя, в семье и друзьях. Но успех невозможен без осознания одного очень важного момента.

Я ответственная

«Я ответственна за собственную жизнь». Понять этот момент совсем несложно. Вы либо добились желаемого результата, выучив жизненные уроки, либо провалили свой экзамен. Во втором случае у вас собралась коллекция оправданий собственной неудачи. Неважно, в какой именно ипостаси вы потерпели неудачу. Оправдания все равно будут выглядеть неубедительными. Например, «я не смогла достичь задуманного, потому что у меня есть ребенок». Но у одной из наших героинь их пятеро, и это не помешало ей преуспеть в карьере, а помогло.

Но неудачи нам необходимо как-то объяснять. Это просто одно из свойств нашей натуры. Если мы потерпели неудачу, то хотим понять, почему это произошло, и придумываем для этого сюжет. А потом рассказываем его своим знакомым, друзьям и самой себе! Но этот сюжет можно использовать как ритуал и культивировать в себе стойкость. **Нет нестигаемых людей, просто есть люди, у которых стойкость стала выработанным личным качеством, навыком поведения, а есть те, кто поддался собственным страхам и так и не взял однажды ответственность на себя.**

Всемирно известная российская и австрийская оперная певица, обладательница чудного драматического сопрано Анна Нетребко так вспоминала начало своей карьеры:

Мне часто говорили, что у меня нет голоса. И когда сразу после поступления в консерваторию друзья мне сказали: «Ты что, думаешь, у тебя голос хороший? Вот у

той девочки – да, голос супер», – я расстроилась ужасно! Но у меня было очень важное качество: я могла в классе выдать не очень хороший результат, но когда выходила на сцену, то работала гораздо лучше. Быстро схватить и применить на сцене перед публикой – я это всегда умела. Думаю, этим качеством обладают все люди, которые смогли чего-то добиться. Знаете, какой вывод я сделала? Никого не слушать. Надо упорно идти своим путем к поставленной цели^[28].

Анна уже в детстве поняла, что не может и дня прожить без музыки. Ее решение было твердым с самого начала: будущая профессия непременно должна быть связана с вокальным искусством. Получив школьный аттестат, Нетребко отправилась в Санкт-Петербург поступать в музыкальное училище, а через два года, несмотря на огромный конкурс, поступила в знаменитую консерваторию имени Римского-Корсакова. Там преподаватели разглядели в молодой студентке восходящую звезду, а после она одержала триумфальную победу на Всероссийском конкурсе вокалистов, покорив своим исполнением всех членов жюри, включая приму советской оперы – Ирину Архипову.

Часто наиболее удачные решения рождаются в самых сложных ситуациях. Вот как Наталья Синдеева описывает сложную ситуацию, в которой родился самый ее удачный проект – телеканал «Дождь»:

Страх начал гулять, и у него были объективные причины. Я оказываюсь беременной. И кризис, и беременность. Скепсис плюс страх за репутацию, страх провала – вот это все в какой-то момент победило.

*А беременность как-то все уравнивала – вроде как не я виновата. И я собираю своих девушек: девчонки, останавливаем проект, пока не потратили деньги, давайте возьмем паузу. Я должна родить, поэтому точно не сейчас, надо разобраться, как развиваться дальше. И я распускаю команду. И не понимаю до конца, что я **просто испугалась**. Тогда это были внешние обстоятельства. И дальше у меня была тяжелая депрессия, и я не понимала, с чем это связано.*

У Натальи случилась депрессия из-за того, что **результат и оправдания – это взаимоисключающие вещи**. Вместе они сосуществовать не могут. Понять легко, а вот принять эту мысль довольно сложно. Результат – следствие осознанного действия, доказательство выученных жизненных уроков, проявление стойкости. Оправдания – следствие глаголов несовершенного вида: я что-то делала, делала, но в итоге так ничего и не достигла. Но ведь трагедии не произошло! Жизнь в «стране невыученных уроков» довольно комфортна, там много маленьких радостей, которые дарят укоренившиеся в нас привычки. Одного только там нет и никогда не будет – большого счастья. Счастья от реализации своего потенциала. Счастья от воплощения в жизнь своей мечты. Это счастье виднеется в конце лестницы, по которой вы пока и не думали подниматься!

От радостных событий мы ждем гораздо большего, чем получаем на самом деле. Это плохо. Но и от печальных эффект тот же. Это хорошо. Исследования пытливых ученых показывают следующее: встретите свою любовь или потеряете, получите повышение по службе или нет, сдадите экзамен или провалите – все это скажется на вашем ощущении счастья.

Но это будет совсем не так сильно, как вы ожидаете. Обычно впечатления воздействуют на нас около трех месяцев. Когда происходит что-то хорошее, мы какое-то время летаем на крыльях, потом успокаиваемся. Когда происходит что-то плохое, мы впадаем в уныние, но потом берем себя в руки и переключаемся на другое. События воздействуют на нас так недолго, поскольку мы способны адаптироваться. Люди всегда надеются на лучшее и помнят, что нет худа без добра. Любой удар или трагедию мы, как правило, переживаем легче, чем сами ожидаем от себя^[29]. Так чего же мы тогда боимся? Ведь с позицией «Я ответственная» к нам наконец приходит понимание того, кто мы такие на самом деле, как это понимание пришло к Наталье Синдеевой:

Я умею вдохновлять и увлекать людей, вести куда-то – в то, что мне кажется важным. Я люблю танцевать, и я такая танцующая, которая может закрутить хороводы. У каждого человека есть своя миссия. У каждого есть что-то, зачем он пришел сюда. Мне кажется, что меня столько

раз уводило от телеканала – так много было сложностей, разных проблем, но даже когда нас уже закрывали, отключали – все было сделано для того, чтобы нас уничтожить, – меня всегда что-то выводило. У меня есть миссия – помогать большому количеству людей с помощью СМИ и медиа. Мне никогда не хотелось просто что-то делать, чтобы зарабатывать деньги. Всегда хотелось, чтобы была гармония.

Словом «гармония» люди чаще всего передают некий внутренний духовный иммунитет к любым трудностям и любым условиям. Желание реализовать свою миссию, желание идти в бой за свою мечту, внутренняя убежденность в том, что, несмотря на любые трудности, человек с ними справится, – это и есть состояние «Я ответственная». Это источник таких сил, о которых мы сами даже не подозреваем!

* * *

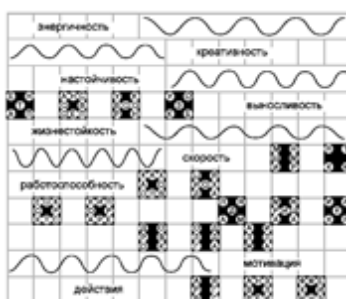
Счастье – это нечто гораздо большее, чем победный финиш в гонке за карьерными достижениями. Победа в карьерной гонке – это пик долгого процесса, короткий момент триумфа, а счастье – это скорее момент равновесия. Женщины тоньше мужчин чувствуют эту разницу. Лейла Мамедзаде очень точно сформулировала эту мысль:

В широком смысле счастье не бывает процессом – это мгновение. Вот ты вышел на улицу, кристально чистый воздух, солнце красиво отражается – и у тебя мгновение счастья. Или пришел домой, ребенок прибежал, обнял тебя – у тебя момент счастья. Но это же не может быть постоянно. Поэтому важно быть в равновесии самому, не быть глубоко недовольным тем, что происходит у тебя в личной или профессиональной жизни. Нужно во всех аспектах искать какие-то вещи, которые позволяют тебе находиться в равновесии с собой и быть счастливым.

Ожидание состояния счастья и реализация своего потенциала – это НЕ стратегия. Либо самооправдание (почему у вас не получилось),

либо результат (почему получилось, несмотря на все сложности, которых вы могли и не ожидать). Вместе оправдания и результаты не существуют.

Скажите себе громко: «Я отвечаю за свое счастье, свой успех, свое будущее». И каждый раз, когда начинается «дождь» в вашей жизни, берите «зонт» ответственности и смело идите вперед.



Шаг 3

Энергия

Мы либо делаем себя жалкими и несчастными, либо делаем себя сильными – объем затрачиваемых усилий остается одним и тем же.

Карлос Кастанеда

Разница между одним человеком и другим – не столько в способностях, сколько в энергии.

Томас Арнольд [\[30\]](#).

Энергия

Жизненную энергию невозможно потрогать, но когда ее много, мы ею активно пользуемся, а когда ее нет, очень остро ощущаем ее нехватку. Мы разделяем энергию на два вида: физическую и духовную (эмоциональную). Первая создается в нашем теле из химических элементов, поступающих в организм с продуктами питания, водой и воздухом. Вторая энергия – это наша более тонкая сущность, включающая особую «мышцу», которая толкает нас на действия и которую, как и обычные мышцы, нужно тренировать и укреплять, – силу воли.

Способность анализировать информацию, принимать решения и придумывать что-то новое зависит от этой тонкой жизненной силы. Физическая энергия заряжается довольно просто, едой и сном, а тонкая – нашими взаимоотношениями и эмоциями. Обе вместе образуют нашу жизненную энергию.

Энергичность, креативность, настойчивость, выносливость, жизнестойкость, скорость, работоспособность, внутренняя мотивация к действиям – их трудно разделить и невозможно ранжировать по

важности. Каждая из них в какой-то степени показывает общий уровень нашей жизненной энергии.

Умение правильно распределять и восстанавливать свою энергию дает человеку возможность не только быть эффективным и успешным, но и, главное, ощущать себя более счастливым.

Мы все – проводники энергии: получаем ее из мира (воздух, вода, еда, впечатления и прочее) и, пропустив через себя, возвращаем обратно в мир, созидая в нем что-то новое. Только от нас зависит мощность, или пропускная способность, этого проводника. Успешные женщины четко осознают, что сами отвечают за свою энергию, и виртуозно с нею управляют.

Татьяна Митрова, один из авторов книги, прошла путь от замкнутого, вечно больного ребенка к «энерджайзеру», который не боится перелетов и работает одновременно над множеством проектов. Она убедилась на личном опыте, что энергией можно научиться управлять, даже если исходный ее уровень невысок. Ее совет прост, но действенен: «Отслеживайте свой уровень энергии, замечайте, когда она повышается, и анализируйте, почему идет на спад, и многое станет очевидным». Татьяна убеждена, что способность заряжать энергией себя и окружающих для успешной женщины имеет даже большее значение, чем IQ и эмоциональный интеллект.

Наше настроение повышается, когда рядом оказывается позитивный и «заряженный» человек. Энергичные люди совмещают работу, учебу, курсы, успевают побывать на выставках и концертах, слетать на выходные в Париж или Лондон, успевают покорить Эльбрус и Эверест. Мирослава Дума несколько лет назад рассказывала нам, что именно благодаря позитиву и энергии смогла создать свою первую компанию:

Я езжу по всему миру, провожу миллион встреч, рассказываю о нашей концепции, предлагаю интересные спецпроекты. Разговариваю с теми компаниями, которые до этого даже не рассматривали наш сайт как потенциальную площадку для размещения своей рекламы.

Однако мы испытываем упадок сил и настроения после общения с человеком, обладающим отрицательной энергетикой. Энергетика – слово, обозначающее кратковременное действие и связанное с нашими

эмоциями, которые мы испытываем в конкретную минуту. Поэтому более корректно вести речь о жизненной энергии человека.

Мы не задумываемся об уровне и запасах нашей энергии, а значит, исходим из предположения, что имеем неограниченные ее резервы. Мы понимаем, что запас конечен, лишь израсходовав большую ее часть. Мы убедили себя, что живем «линейной» жизнью. Нам кажется, что мы можем действовать эффективно без инвестиций в собственную энергию.

На деле наше тело является сосудом, куда вливается и откуда выливается энергия. Представьте себя частью людской цепи по передаче энергии. Как и элементы в цепи электрической, мы тоже можем передавать энергию, можем ее накапливать или отдавать (разряжаться). Но, в отличие от электрических компонентов, люди – это «самонаводящиеся» элементы. Они могут сами найти источник или батарею для наполнения энергией собственного тела. Поэтому-то и есть среди нас особые люди – «ходячие электростанции», «энерджайзеры», обладающие способностью очень быстро восполнять свою энергию.

Если жизненной энергии мало, то снижается и количество желаний, и амбиции. Все сводится к удовлетворению физиологических потребностей. О снижении жизненной энергии говорит состояние подавленности, депрессии, апатии, физической усталости или снижения сил, путаница в мыслях, провалы в памяти, отсутствие мотивации к действиям, невозможность выспаться, которую не следует путать с бессонницей, отсутствие желаний. Наше настроение тесно связано с уровнем нашей энергии.

Многие люди интуитивно чувствуют эту закономерность и стремятся получить энергию, зарядившись от других: ссорятся, вызывая вспышку негативных эмоций, ноют и жалуются на жизнь или хамят, принижая самооценку других людей.

Несмотря на то что мы давно уже знаем многое о внутренней энергии, далеко не все определяется телосложением, физическими показателями, типом нервной системы или особенностями характера. Энергия трансформируется в деятельную активность благодаря нашей жизненной позиции. Выбирая позицию «Я ответственная», будьте готовы к тому, что вам потребуется много, очень много энергии.

Держите ритм

Секрет энергии нашей жизни – в ее ритме. Один ритм накачивает нас энергией, другой опустошает. Нужно подобрать подходящий. В фильме «Держи ритм» ("Take the lead") герой, которого играет Антонио Бандерас, решил изменить жизнь трудных подростков, просто поменяв их любимый танец, поменяв ритм. Он увлек их танго, хотя до этого они танцевали только хип-хоп. Привычная для подростков отрицательная энергетика тут же приобрела другой, более позитивный заряд. Вскоре они вместе с плавным героем создали неповторимый стиль танго, который сделал их всемирно знаменитыми.

О важности ритма и тайной взаимосвязи желания танцевать с воздействием положительной групповой энергии рассказала нам и одна из наших героинь – Наталья Синдеева:

Положительная энергия – это состояние, когда мне хочется подтанцовывать или подпрыгивать. Я питаюсь энергией людей. Я очень много отдаю энергии людям, но я также и получаю. И когда эта энергия приходит, появляется – ты начинаешь подтанцовывать, подпрыгивать.

Быть позитивной важно как для себя, так и для других – семьи, друзей, команды, коллектива. Это отметили многие из наших героинь, отвечая на вопрос о том, какую роль в их жизни играют «заряженные» люди.

Анна Серебрянникова:

Важен в первую очередь позитивный взгляд на мир. Если человек излучает негатив, рядом с ним не хочется быть, взаимодействовать, значит, не получится диалога. Любому человеку нужно обязательно в себе вырабатывать или как-то находить позитив, заряжаться им.

Лейла Мамедзаде:

У людей, находящихся в депрессии, ничего не получается, так как они не дают вот этот заряд. Депрессия

вредна как для самого человека, так и для окружающих, потому что она засасывает. Я думаю, чисто человечески это не мое – и не потому, что я руководитель. Любой человек хочет быть в позитивном настрое, быть нацеленным на действие.

В такой ситуации важно найти источник для пополнения своей энергии.

Наталья Синдеева:

Вот иду я на работу... а у меня был длинный период, когда у меня не было энергии, мне ее не хватало, я что-то потеряла. Вот ты приходишь на работу, сидишь, что-то делаешь, ты не очень позитивный, ты бука, все время чем-то недоволен. Мне это в себе ужасно не нравилось, и я начала искать способы, как себя вытащить из этого состояния. Я пошла учиться в Сколково, искусственно стала придумывать себе выход из этого комфорта, чтобы где-то что-то найти.

Из примеров выше несложно уловить, что главное в использовании человеком своей энергии – это ее направленность: на созидание или на разрушение. Человек с высоким уровнем внутренней энергии может направить ее на разрушение собственной жизни, жизни других людей или окружающего пространства^[31]. При низком уровне энергии человек может высасывать ее из окружающих, заражать своим плохим настроением, пессимизмом и бездеятельностью. Общение воспринимается таким человеком скорее как проблема, поскольку требует множества усилий, которые, в свою очередь, очень быстро вызывают у него скуку и лень.

Негативная энергия переносится на окружающих, поскольку человек, пусть и неосознанно, будет делиться своим настроением с ними. И поскольку весь мир кажется ему серым, небезопасным и бесперспективным, то вскоре после общения с ним у окружающих тоже упадет уровень энергии. Негативная энергия, если мы не можем от нее тут же избавиться, действует как прилипчивая смола, которая не позволяет передать другим вибрации нашей любви к ним и нашему делу.

Энергичные, или «самонаводящиеся» на источник энергии, люди постоянно включены в свой поток энергии. Они не ленятся и не скучают, у них присутствует постоянный интерес к жизни, любознательность, стремление к обучению и живой интерес ко всему происходящему вокруг. При высоком позитивном уровне жизненной энергии человек ощущает свои желания, и они появляются в нужный момент его жизни. Множество желаний умножает силы и предоставляет много возможностей.

На самом деле уровень энергии каждый из нас может изменить буквально по щелчку пальцев. Вспомните ситуации, когда вы возвращались домой уставшей, а навстречу шел улыбающийся и протягивающий вам ручки малыш или бежала виляющая хвостом, прыгающая от радости собака. Как быстро исчезала тогда ваша хмурость!

Елена Брусилова, президент крупнейшей в стране частной федеральной сетевой медицинской организации «Медси», восторженно рассказывала нам об этом в прямом смысле трогательном моменте:

Это постоянная радость, когда тебя ждет дома малыш, который дает тебе безграничную и безусловную любовь. Ты ее чувствуешь, она зеркальна. Это маленькое существо, которое растет, от тебя зависит: что ты в него вложишь, что дашь ему.

Животные и дети – это наша своеобразная «психологическая неотложка»: они снимают психоэмоциональное напряжение, дают возможность поиграть и поговорить, погладить или потискать себя. Как ни парадоксально это прозвучит, но это особенно важно, когда у вас не хватает времени, а энергия уже на нуле. Дети охотно доверяют нам свои тайны, радости и печали, хвастаются своими достижениями и способностями – это не только позволяет переключиться и перестать расходовать свою энергию на поддержание в голове негативных мыслей, но и позволяет зарядиться, включившись в детскую игру или возню с животным.

Прощай и ничего не обещай!

Физически запуская в организме нужные реакции, научившись наблюдать за своими эмоциями, осознавать их, не отождествлять себя с ними, мы восстанавливаем свободный поток энергии, который обладает невероятным потенциалом исцеления.

Другим, хоть и менее явным, но мощнейшим источником пополнения жизненных сил является осознанное освобождение от чужих, часто родительских, установок на неудачу. Позиция «Я ответственная», как вы уже поняли, сама по себе заряжает нас энергией. Но если верить современным психологам, которые утверждают, что огромное количество энергии многие из нас утрачивают как раз в детстве, то нужно быть начеку. Нужно регулярно спрашивать себя о том, не ограничивает ли вас что-то или кто-то. Чей именно голос у вас внутри может нашептывать чужой сценарий жизни? Негативные установки, идущие из детства, от родителей, например «ты ничего не можешь», «ты некрасивая», «у нас не было денег, и у тебя их не будет» и т. п., превращают нас самих в энергетических вампиров.

Если это случилось с вами, то симптом этот выявить нетрудно: вы испытываете сложности с принятием решений, это отнимает у вас существенное количество энергии, вы опасаетесь любых малозначительных перемен. Из рассуждений выше следует очень интересное умозаключение: **чем раньше вы начнете добиваться части желаемого, тем меньше энергии вы в итоге потратите.** Начните действовать раньше, и вам не придется позже рассуждать о себе в духе «ведь я могла бы быть другой»! Вы же помните, что нереализованный потенциал превращается в боль.

Юлиана Слащева в беседе с нами откровенно поведала о том, как именно она восстанавливает свой внутренний баланс:

У меня есть коуч, с которым я решаю вопросы внутреннего, в том числе энергетического, баланса. У меня много в жизни было коучей, но я всегда брала их в профессиональной области. Я всегда старалась находить людей, которые учили бы меня делегировать, системно распоряжаться временем своим и подчиненных. Понимание того, что в моей жизни есть ситуации, которые чаще всего связаны не с рабочим процессом, а с окружающими меня людьми и моими близкими и с которыми я не могу правильно

и эффективно справляться сама, потребовало внешнего вмешательства, чтобы научиться правильно распоряжаться своим эмоциональным и энергетическим ресурсом. Отношения с ближним кругом могут меня эмоционально опустошать, вводить в состояние глубокого стресса, из которого я не могу выйти, а не могу выйти, потому что бываю очень занята. Чтобы выйти из состояния стресса, кто-то уезжает туда, где можно медитировать, занимается йогой или старается побыть в одиночестве. Я ничего из этого не умею делать, и мне неподвластно это в силу характера – это не мое. Я пробовала уезжать на неделю куда-нибудь, где я была бы одна. И это была худшая неделя в моей жизни. Я так не могу – я заряжаюсь от людей вокруг, от позитивных эмоций, которые они испытывают. Когда окружающие начинают киснуть или начинается концентрация негативных эмоций близких мне людей, возникает ситуация, которая лишает меня энергии. Я очень рефлексивный человек, поэтому анализирую, докапываюсь до причины возникновения той или иной ситуации. А коуч, с которым я работаю сейчас, помогает мне сделать так, чтобы в некоторых стрессовых ситуациях я могла выстроить внутреннюю стену.

Детские травмы проявляются у любого человека, но есть еще одна черта, расточительная с точки зрения нашей энергии и характерная только для женщин. Это перфекционизм. Стремление быть идеальной дочерью, женой, начальницей. Исполняя сценарий, который вы сами себе придумали, вы стремительно теряете заряд своей энергии.

Ваша мама может регулярно звонить по пустякам, но вы – как хорошая дочь – обязательно будете отвечать. Няня решит дать вам очередной жизненный совет, который вы – как вежливый человек – будете внимательно слушать. Доброй, внимательной, щедрой быть нужно, но только если другому человеку действительно необходима ваша помощь, а не просто преданный слушатель! Критерий вашей оценки прост: если вы искренне верите, что разговоры будут подпитывать вас энергией, то их нужно приветствовать. Если же вы испытываете страх, что вас разлюбят из-за отказа от разговора, или

сознательно, но искусственно задираете планку – знайте, что ваш перфекционизм потребует от вас чудовищных расходов энергии.

Меньше обещайте! Не распространяйтесь о собственных планах! Не болтайте о них, о своих целях и важных проектах до тех пор, пока не приступите к их выполнению. Если вы еще не приступили, но уже болтаете об этом, то это не значит «делиться мечтами». Как говорят китайцы, у нас один рот и два уха, а значит, мы должны вдвое больше слушать, чем говорить. Иначе вы выплеснете свою энергию напрасно, лишите себя энтузиазма, а затем в качестве самооправдания утвердитесь во мнении, что вас спланировали. Помните, что когда мы слишком много о чем-то говорим, то сами себя загоняем в ментальную ловушку. В результате говорильни возникает иллюзия, что полдела мы уже сделали. А на практике мы еще даже не приступили! То же справедливо и для обещаний. Посулив кому-то золотые горы без твердой уверенности, что сможете выполнить обещанное, вы создаете дефицит собственной энергии.

Завидуйте не молча, а меньше! Нужно прикладывать все усилия, чтобы раз за разом искоренять в себе это уничтожающее изнутри деструктивное чувство. Заглядывать в чужую жизнь с неподдельным интересом означает лишь одно – обесценивать жизнь собственную. Со стороны чужая жизнь всегда кажется более привлекательной, чем есть на самом деле. Зависть вызывает колоссальный расход энергии. Противоположность зависти – чувство благодарности.

Екатерина Дьяченко считает благодарность очень важным и значимым чувством, при этом она в меньшей степени ожидает ее по отношению к себе и в большей – ждет ее от себя:

Я сама не ожидаю благодарности от партнеров и сотрудников, потому что бывают разные ситуации и люди не всегда считают, что я сделала что-то значимое, чтобы меня за это благодарить. Но я стараюсь замечать даже небольшие вещи, которые люди для меня делают. Это очень важно, и своим партнерам я всегда тоже очень благодарна. И когда сотрудники делают что-то хорошо, я тоже всегда очень радостно и быстро и громко об этом заявляю. Нужно людей мотивировать. Это вопрос ближе к религиозному.

Оксана Лаврентьева очень тонко подметила связь благодарности и внутренней энергии:

Мне кажется, благодарить – это одна из самых мощных энергетических практик. Если каждый день записываешь три благодарности, десять благодарностей, жизнь расцветает совсем другими красками. От того, как мы относимся к людям, очень часто зависит, как они будут относиться к нам. Чем больше благодарности и восхищения даришь людям, тем больше будет отдачи с их стороны. И наоборот – когда по отношению к человеку изначально настроиваешься «что-то с ним не то», он это считывает моментально.

Прощайте себя! Делайте это на деле, а не понарошку! Испытывая острое чувство вины за прошлые события, ход которых вы не можете изменить, проанализируйте его. Был ли у вас выбор в той конкретной ситуации и действительно ли вы осознавали его? Простите вы себя или совершите взамен что-нибудь хорошее, главное – перестаньте об этом думать! Бесконечно прокручивая события прошлого в голове, вы целенаправленно выкачиваете из себя энергию.

Прощайте других! Вы можете отдалиться от человека, на которого затаили обиду, и больше с ним не общаться, но вот простить нужно – обязательно. Все наши героини отмечали, что прощение было необходимо им, а не тем людям, кто был причиной огорчений. Им это было нужно для собственного благополучия и здоровья.

Но, может быть, все это лишнее, если источник вашей энергии – сама любовь, семья и близкий человек? Любовь переполняет нас энергией и позитивным настроением. Влюбленность в конкретного человека дает огромный прилив жизненной энергии. Это медицинский факт. Кажется, что всего-то нужно просто расширить свою любовь на все свое окружение – на животных и людей, парки и сады, красивые дома, города, уютные ресторанчики и вкусную еду – и для наполнения энергией этого хватит с лихвой.

Замкнуться в семье – не панацея

Безальтернативный выбор в пользу семьи и любви не так прост, как кажется. Вот что говорит о такой ситуации Мария Гордон:

Я, вероятно, совершила ошибку в личной жизни в самом начале, сказав: «Ок, мой муж – идеолог, а я довольно практичная. Поэтому я буду заниматься практическими вопросами: оплачивать счета, заниматься организацией, нянями, помощницами, решать, в какую школу пойти детям, и так далее». А потом я просто сломалась. Я не выдержала морально. У тебя развивается злость, недовольство – ведь ты сама на себя это повесила. Вероятно, я думала, что сделаю это эффективнее, что это женская обязанность. И в какой-то я момент попросила мужа: «Можешь это сделать? Я не буду заниматься микроменеджментом: если ты это не сделаешь так, как я это вижу, – неважно». Мы поговорили об этом, поменяли подход. И теперь для меня родительство – это равная ответственность обоих родителей, 50/50. Изменение этого гендерного разделения – кто что должен делать в семье – помогло и ему, и мне, и нашим отношениям. У нас есть няня на полную ставку, но если он забыл, что у нашей дочери какое-то важное событие, это его ответственность, а не моя ошибка. Но это не тыкание. Мне кажется, что успех матери, женщины, жены – понимание, что, если ты очень занята в профессии, ты не можешь сделать все. Я так не могу, у меня так не было. Я осознала, что есть ситуации, когда я должна попросить что-то сделать помощников, хорошо с ними обращаться, по-человечески, с позиции уважения. Гарантировать им свободу принятия решения, если нужно. Я хочу не думать о мелких вещах, не хочу никого дергать по мелочам, потому что это будет меня просто истощать. Это не принесет пользы моим детям и демотивирует меня. Это про знание своих границ.

Мария права. Без более или менее равного разделения обязанностей в браке стороны еще и теряют интерес друг к другу и к совместной деятельности. Обычные бытовые дела выполняются автоматически, без эмоций. Отношения начинают тяготить, а иногда

казаться невыносимыми, рутинными и стереотипными. Такое состояние называется «бытовуха». Люди вроде живут рядом, но вот энергии в их отношениях больше нет. Если женщина зациклена на доме, то с каждым днем хозяйственные заботы начинают удерживать ее дома даже в большей степени, чем уход за собственными детьми и за собой. И недалек тот день, когда приходит осознание, что большая часть дня и энергии уходит на черную, нудную и нетворческую работу, мало чем отличающуюся от обязанностей прислуги. В итоге женщина «ломается» из-за собственного упорного желания быть превосходной хозяйкой, которая делает все на отлично, но не получает адекватной оценки своего труда.

Многие женщины в такие минуты не рискуют оставить свой быт, не выходят на работу, а пытаются интенсивной деятельностью дома заполнить пустоту, образовавшуюся из-за отсутствия осмысленности в собственной жизни. «Наградой» за расход впустую душевной энергии становится одиночество. Синонимом слова «одиночество» будет оцепенение или пустота. Это неизбежный результат вынужденной замены своих творческих стремлений надуманными домашними делами.

Замкнуться в семье – не панацея. Вы не только будете умирать со скуки, но и испортите отношения, поскольку никто не будет адекватно оценивать ваши усилия по ведению домашнего хозяйства.

Одиночество в сети

«Если вы боитесь одиночества, не женитесь», – известное высказывание А. П. Чехова. Речь, конечно же, идет о людях, которые начинают жить совместно лишь в силу привычки, которая заменяет им счастье.

Остаться одному для творческого человека сродни обретению свободы. Оставшись один, такой человек получает шанс закончить намеченные планы, прочитать непрочитанные книги, растопить холодок в отношениях с друзьями. Но для людей, не склонных к творческому осмыслению, свобода является проклятием. Современные технологии вместо того, чтобы производить эффект объединения

людей, лишь усиливают чувство одиночества и выкачивают нашу энергию.

На подмену счастья привычкой сегодня работают всевозможные сервисы: доставка на дом чего угодно, парикмахерские, находящиеся в доме по соседству, возможность решить любые вопросы или просто пообщаться с друзьями через мессенджеры. Все направлено на то, чтобы оставить человека в четырех стенах, лишить его мотивации к реальным действиям. С каждым днем все меньше в жизни происходит событий, все больше времени занимает подготовка к мелочным ритуалам: сфоткать, запостить, разместить в сети и прочая имитация осмысленной деятельности, которая подменяет собой реальное движение вперед. Вот как описала нам подобную ситуацию Мария Гордон:

Мой муж был просто одержим Твиттером, а я, когда стала публичной персоной со своим альпинизмом, стала одержима Инстаграмом, улучшала свою страницу. И я поняла: ты находишься в другом мире в тот момент и не включен в реальность, не слушаешь другого, не выражаешь искреннего интереса.

Цифровая тревога – феномен, заставляющий нас тратить энергию впустую. Мы хотим всегда оставаться на связи – по разным причинам. Кто-то боится, что пропустит приглашение на мероприятие или интересующие его новости о друзьях и знакомых. Кто-то беспокоится о своем тщательно поддерживаемом сетевом имидже или вынужден вести активную деятельность в социальных сетях в силу своей работы. Но современные технологии втягивают нас в порочный круг: сенсации, лайки, твиты, ретвиты и прочее... Зависимость от современных технологий на физиологическом уровне объясняется возбуждением определенных зон нашего мозга. Возбуждение связано с дофамином и создает иллюзию благополучия. Точно так же как не богатство является грехом, а сребролюбие, не вино губит людей, а пьянство, не слова приносят неприятности, а празднословие, так и сами по себе социальные сети не являются наркотиком, однако их интенсивное использование вызывает привыкание такой силы, каким обладают только наркотики.

Диджитал-одержимости

Наше время постоянно дробится на микроскопические периоды, которые разлетаются, как конфетти из хлопушки. Каждый такой «цветной кружочек» стремится унести часть нашей драгоценной энергии. Дефицит времени и информационная перегрузка одинаково плохо влияют на всех – и на мужчин, и на женщин. Но время у женщин подвержено еще большему распаду, чем у мужчин. Их перегруженность ролями: заботы о доме, занятость на работе, огромная ответственность за семью, их «упакованность» бытовыми задачами – не идет ни в какое сравнение с тем, что делают мужчины.

Все наши героини в качестве главных барьеров и качеств, которые препятствуют высокой эффективности, называли не только дефицит энергии, но и нетерпеливость, отсутствие глубины в отношениях между людьми, порождаемые современными методами коммуникации. Даже безобидная, казалось бы, электронная почта оказывает, по их мнению, негативное влияние на способность концентрировать внимание на важных задачах в течение длительного времени.

Творческий и изобретательный человек через некоторое время замечает, что начинает жить «от мейла до мейла», от запроса до запроса, от кризиса до кризиса. Мы отвечаем на сообщения по вечерам и в выходные дни. Даже на отдыхе мы каждый день проверяем свою электронную почту и сообщения в социальных сетях, поскольку нам кажется, что вернуться на работу к тысячам сообщений, оставшимся без ответа, будет хуже, чем тратить один час в день на то, чтобы быть в курсе дел во время отпуска. В результате мы не можем полностью отключиться и времени на долгосрочные проекты катастрофически не хватает.

Мария Гордон откровенно говорит о жалящей ее время от времени вредной змее-привычке:

Сейчас это точно диджитал-одержимость. Я ограничила для себя время, которое провожу за экраном, потому что в моменты лени, когда у тебя есть минутка, ты начинаешь изучать жизни других и втягиваться в эту игру по получению сотни лайков в фейсбуке – и это замещает все остальное.

Если жестко не контролировать свое время, то потери энергии могут привести к истощению и в конце концов вылиться в депрессию^[32]. Зависимость в данном случае очень сильна. У оказавшегося без телефона или доступа в социальную сеть человека возникает настоящая ломка. Воздержание от социальных сетей вызывает чувство тревожности и непреодолимое желание проверить свой аккаунт. Человек становится раздражительным, если его одолевает цифровая тревога.

Беспокойство и хроническая цифровая тревожность быстро высосут из человека все его душевные силы и энергию. Как зимой тепло ускользает через открытую форточку, так и энергия ускользает сквозь состояние цифровой тревоги.

Самая коварная змея-искусительница современности, как вы уже поняли, – это змея, живущая не в земляной норе, а змея-приложение, которую мы сами же и запускаем в свой дом. Вот как передает свои ощущения «ужаленная» цифровой гадюкой Мирослава Дума:

Это состояние сейчас особо развилось. Чтобы вы понимали, я человек, который говорит и работает 22 часа в сутки. Постоянно на телефоне, на встречах, с командой – все время компьютер, почта, письма, документы, скайпы. Это работа нон-стоп. Я понимаю, что это важно для тимбилдинга, для социализации, нетворкинга – это огромная часть карьеры и успеха каждого человека и предпринимателя. Но для меня это становилось все тяжелее и тяжелее. Я даже чувствовала себя немного социопатом в последнее время.

Избавиться от такой зависимости Мирославе помог только установленный ею психологический фильтр, который определил приоритет в ее жизни:

Если раньше я была открыта всем людям, то сейчас я жестко психологически фильтрую. Каждый человек должен быть в центре своей вселенной. Для меня этот центр – моя семья!

Компании Google, Amazon, Facebook, Apple (GAFA)^[33] крайне заинтересованы в том, чтобы люди все активнее использовали их приложения, поскольку наше внимание они конвертируют в прибыль – компании распространяют направленную рекламу. Люди становятся рабами технологических систем, когда постоянно пользуются WhatsApp, Snapchat и Facebook. При каждом уведомлении на смартфоне они чувствуют себя обязанными посмотреть его вне зависимости от того, важное оно или нет. Мария Гордон прямо называет это формой умственного рабства:

Когда ты посмотрел на Bloomberg 150 раз и понял, что у тебя упало портфолио на 10 % не из-за тебя, а из-за того, что Путин вошел в Крым, грубо говоря, или что-то Трамп сказал, – это невротизм. Ты просыпаешься 20 раз за ночь. Я проверяла, как открылись рынки в Азии, считала в уме, сколько фунтов я потеряла или получила. Это, конечно, форма умственного рабства!

Кристина Крук, автор книги «Счастье неведения» (Joy of Missing Out), считает, что эффективно бороться с цифровой тревогой можно только в том случае, если вы четко объясните себе, почему хотите изменить свое поведение. Сначала нужно подумать о том, что, собственно, вы ищете в социальных сетях, а затем определить, что вас привлекает больше всего, чтобы в дальнейшем эффективно контролировать свои импульсы.

Перестаньте играть в новомодные гаджеты, иначе вы потеряете огромное количество времени, занимаясь неважными делами, тогда как главные, необходимые для вашей семьи останутся незавершенными. Фокусируясь на том, что в данный момент важно для вас и вашей семьи, вы сберегаете силы, потому что любое завершенное важное дело добавляет позитивных эмоций. Порадуйтесь результату и не беспокойтесь о мелочах, вроде нескольких десятков не особо важных сообщений, поступивших к вам от GAFA и оставленных без ответа. Избегая жесткой входной фильтрации, вы только потеряете энергию. Когда вы занимаетесь своими важными делами, то копите энергию, а не теряете ее.

Мы живем в «прозрачное» время, когда о всех своих взлетах и падениях мы информируем друзей и знакомых через ленту событий в

Фейсбуке или размещая фотографии в Инстаграме. Но действовать нужно осмысленно. Совсем прятать свою индивидуальность не имеет смысла, нужно научиться рассказывать истории из собственной жизни или делиться эмоциями не в ущерб семейным делам и не теряя необходимую энергию.

Новая зависимость – занятость!

Быть занятым сейчас стало модно, и это медленно убивает нас. Если вы попытаетесь сразу преуспеть во всех делах, и в больших и в малых, то станете жертвой собственного энтузиазма, измотаете себя. Кроме того, такой режим просто опасен. **Возникает зависимость – вам постоянно нужно быть занятой.**

Исходя из наших наблюдений за жизнью предпринимателей и CEO крупных компаний, около 80 % из них постепенно проходят путь от яркого экстраверта до жесткой мизантропии, до глубинного ощущения, что «мне больше всего нравится находиться наедине с собой». В беседах с нашими героинями мы обнаружили, что для этого есть вполне определенная причина.

Мирослава Дума отчасти подтвердила нашу мысль:

Когда меня кто-то приглашает на праздник вроде дня рождения или еще куда-нибудь, мне это такой дискомфорт доставляет, при том что я не интроверт, что я этих людей люблю и искренне их поздравляю. Но каждый раз я не в состоянии объяснить, почему не могу прийти, – ведь я в этом же городе нахожусь в этот день. Просто это мучение для меня – прийти на день рождения и сидеть за столом с людьми.

Переоценка важности личного времени в цифровую эпоху и сокращение времени на общение – неизбежная плата за технический прогресс, который сделал нас доступными 24 часа в сутки в любой точке планеты. Мы понимаем: не умея фокусироваться на ближней цели и вовремя переключаться на новую, мы потратим значительную часть времени впустую.

Сила воли, по мнению Екатерины Дьяченко, имеет самое непосредственное отношение к умению переключаться, поскольку сила воли – это не более и не менее чем...

...способность к дисциплине и переключение между всеми активностями. Проще всего сказать, что я сильно занята, поэтому я работаю с утра до ночи и не могу заниматься благотворительностью, кошечку пожалеть, провести время с детьми. Сила воли как раз заключается в том, что нужно дисциплинированно переключаться между разными задачами и очень быстро и четко выполнять задачи, которые точно нужно сделать. У меня в жизни нет места такой роскоши, как потратить время на прокрастинацию.

По мнению Лейлы Мамедзаде, сила воли – это упорство в достижении цели, которое приводит к личной результативности – то есть к ситуациям, когда жизненный результат устраивает вас лично с учетом ваших талантов:

...упорство. Я вообще считаю, что иметь какой-то талант, способности, интеллект – это хорошо, но этого совершенно недостаточно. Я считаю, что люди, обладающие упорством, добиваются большего, чем люди интеллектуально одаренные. В некотором смысле это врожденное качество, но, как и над любым врожденным качеством, над ним надо тоже работать. Это как талантливый пианист: если ты не практикуешь, у тебя ничего не получится. Вместе с тем, если у тебя нет слуха, слух ты не наработаешь. Поэтому надо тренировать, развивать свои естественные таланты, то, что тебе дано.

Потерянное время мы осознаем, когда сожалеем о том, что живем не там, где хотели бы жить, делаем не то, что хотели бы делать, и не имеем того, чего, по нашему мнению, мы заслуживаем. Поэтому, поднимаясь по лестнице, не забывайте смотреть себе под ноги. Иначе вы перестанете жить настоящим и потеряете энергию из-за того, что

не попадете в резонанс позитивной волны. Грубо говоря, споткнетесь, если будете шагать по лестнице слишком широко.

В нашем обыденном понимании быть занятым значит существовать в одном темпе с окружающими людьми, но вместо этого мы лишь теряем связь друг с другом. Мы рано приучаем к занятости собственных детей, когда отдаем их сразу на несколько разных секций в неделю, но не из-за того, что эти занятия приносят кому-то радость, а потому что наш ребенок должен быть не хуже одноклассников для победы в дальнейшей конкурентной гонке. Мы стремимся к большей занятости потому, что наши занятия приносят нам удовлетворение и радость, или занимаем себя из-за того, что просто можем занять?

Не фокусируясь на четкой цели, мы делаем все либо слишком рано, либо слишком поздно. Если у вас нет четкого понимания ближайшей «цели-клеточки», к которой вы стремитесь, то вы потратите время и энергию на завоевание наиболее заметных и кратковременных признаков успеха, а не на то, что действительно важно для вас, – то, что доставляет удовольствие, то, что заряжает энергией и приносит именно вам ощущение счастья.

Но как увеличить энергию, если ее мало?

Есть четыре области, которые мы вкратце затронем в данной книге, чтобы дать вам представление об ответственном подходе к управлению своей энергией. Каждая из этих областей достойна вашего внимания, поэтому мы призываем вас быть ответственными и более глубоко погрузиться в изучение этих областей, чтобы иметь энергию реализовать свою мечту и свой потенциал в полную силу.

1. Что и как мы едим?

Наиболее простым способом восполнения нашей жизненной энергии является еда. Но чтобы питание было полноценным и полезным, оно должно быть основано на пище из качественных продуктов. Старайтесь концентрироваться на вкусе продуктов. Не нужно пытаться уловить мельчайшие оттенки сочетаний и переходы

вкусов – это удел гурманов. Но и бездумно закидывать в себя пищу, не различая ее вкуса, означает игнорировать пользу, которую несет в себе трапеза. Польза приходит со временем – в тот момент, когда вы начинаете чувствовать потребности своего организма и кормить его необходимыми продуктами. Это необходимый и базовый уровень для насыщения энергией. Наше чувство сытости определяется не только количеством еды, но ее качеством – подачей, настроением. Не делайте из еды культа? Но ведь, контролируя манеру еды, вы контролируете и свой вес. Нереализованную потребность в красоте часто компенсируют излишними калориями.

Главное – избегать пищи, произведенной как оружие массового поражения для потребителя и содержащей гормоны, консерванты и другие химикаты, которые отравляют наш организм и не дают ему усвоить полезные питательные вещества. Стресс и скорость – главные враги нашего времени. Лишние килограммы лишают вас грациозности, элегантности, стройности, а значит, удовольствий и в конечном счете здоровья. Многие едят много, потому что не могут справиться со своим беспокойством или скукой. Но нужно помнить, что неправильно питаться значит питать собственные болезни. Парадокс состоит в том, что большинство людей, испытывающих недостаток жизненной энергии, переедают!

Если вы едите чистые и полезные продукты, вы будете чувствовать себя лучше, иметь больше энергии и выглядеть моложе. Отследите свои ритуалы в еде: как вы начинаете утро, какие у вас перекусы, сколько вы пьете кофе или других энергетиков, а сколько – чистой воды, сколько употребляете алкоголя, как вы завершаете свой день. Нездоровые привычки в еде приводят к депрессии и хроническим заболеваниям. Все успешные женщины, у которых мы взяли интервью для этой книги, уделяют огромное внимание тому, чем они ежедневно заправляют свой «внутренний двигатель».

Вроде бы это банальности, но знание или незнание этих фактов не влияет на исключительную важность этого естественного способа обретения позитивной энергии для вашего организма. Все, что было сказано выше про тело, относится и к нашему мозгу: он способен четко мыслить, только если мы поддерживаем достаточный уровень глюкозы. **Дефицит энергии в подавляющем большинстве случаев возникает от переизбытка питания!** Итак: меньше едим, питаемся на

регулярной основе, употребляем здоровую и простую пищу, пьем чистую воду – и получаем больше энергии, двигающей нас вперед.

2. Какие у нас отношения со сном?

Следующий способ восполнения энергии тоже очень прост и хорошо нам известен. И поэтому мы про него регулярно забываем (или игнорируем, а ведь «я – ответственная»). Идеальная подзарядка для человека – это здоровый сон. Полноценный, регулярный сон с устоявшимся режимом – обязательное условие нормального уровня жизненной энергии. Игнорируя качество и продолжительность (слишком мало или слишком много) сна, вы заставляете весь организм работать в состоянии дефицита энергии. Ваш организм все равно доберет свое. Без еды вы проживете несколько недель, а без сна, как и без воды, разрушите себя всего за пару дней.

Медицинский факт: человек может сойти с ума только по одной причине – из-за нарушения нейронных связей. Игнорируя потребность в сне, вы навязываете своему организму состояние, о котором лучше всего можно сказать строчкой из песни Фредди Меркьюри: «I am going slightly mad». Арианна Хаффингтон – основательница и главный редактор онлайн-издания The Huffington Post, автор двенадцати книг. Ее статьи публикуют многие периодические издания в США. Вот что она рассказывает о важности сна, исходя из личного опыта:

Я вела жизнь под девизом «Отостимся на том свете!» годами, пока в апреле 2007 года не упала в обморок от недосыпания и нервного истощения. Это произошло сразу после того, как мы с Кристиной, моей старшей дочерью, вернулись из тура. Каждый вечер мы поздно ужинали и возвращались в отель без сил, после чего как будто менялись ролями: Кристина сразу отправлялась спать, как взрослый ответственный человек, а я ложилась под утро, как бестолковый подросток. Стоило ей уснуть, как я включала все свои компьютеры и телефоны и отвечала на все срочные письма, пытаясь впихнуть полный рабочий день в те часы, которые украла у сна. Так я могла просидеть до трех ночи, пока глаза уже не начинали слипаться. Понав от силы три-

четыре часа, я снова была весь день на ногах. Конечно, работа намного важнее сна, по крайней мере, так было для меня в 2007 году. Потому что я – на минуточку! – управляю стартапом, к тому же своим собственным. Заменить меня, разумеется, некем, поэтому ночами я отвечала на сотни мейлов и сочиняла новые посты для блога, а днем еще успевала исполнять материнские обязанности. Я думала, что такой образ жизни и работы отлично мне подходит, – но он меня подвел^[34].

О схожих жизненных наблюдениях поведала нам при встрече Мирослава Дума, рассказывая, что раньше за день могла побывать в трех разных странах и совершить два ночных перелета, чтобы успеть с утра разбудить детей. Но теперь она недовольна таким максимализмом:

Я шла вперед за счет своих жизненных резервов. Мой пример плохой – себя любить обязательно нужно. Как правильно говорят в самолетах: в чрезвычайной ситуации сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка. Ведь, если вам плохо, вы уже не можете дышать, вы никому не можете быть полезным. Вот так, наверное, это случилось и со мной. Мне казалось, что все так классно: сегодня я могу быть в Америке, завтра в Японии, а послезавтра в Австралии, а потом вернуться в Москву. И всегда полеты выбирались ночные, чтобы не дай бог не потратить дневного времени, потому что дневное время можно провести с детьми, или на работе с командой, или на встречах. Так я прожила 34 года – и это плохой пример.

Многие успешные женщины часто используют стилистические приемы Коко Шанель, ставшей иконой стиля и женственности для многих дам, но забывают о ряде важных советов, которые она давала, опираясь на свой богатый жизненный опыт. Коко утверждала, что женщина всегда должна быть женственна, спортивна и рассудительна, должна иметь милые манеры и обязательно соблюдать распорядок дня. Для этого она должна иметь голову на плечах и хорошо высыпаться:

Пища должна быть простой. Спать хорошо семь-восемь часов, если столько хочется, спать при открытых окнах. Вставать рано, работать сурово, очень сурово. Это не повредит никому, потому что это создаст бодрость духа, а дух, в свою очередь, позаботится об участии тела. Не сидеть допоздна. В конце концов, что такого уж ценного в светской жизни, чтобы вы пренебрегли подушкой для того, чтобы бодрствовать до раннего утра!

Но всегда помните о том, что главное – чувство меры. Пересыпать тоже опасно! Исследования ученых показали, что, как ни странно, длительный сон (десять и более часов) провоцирует у людей развитие сахарного диабета и ожирения, утреннюю головную боль, проблемы с позвоночником, развитие депрессии и даже повышенный риск получить проблемы с сердцем, хотя для врачей механизм такого влияния до сих пор неясен.

Вывод прост: и мало, и много спать вредно – хотя бы просто потому, что меньше проживешь. Важно приучить себя засыпать быстро и спать в меру. Заведите красивое постельное белье спокойных цветов (для умиротворения), уберите из спальни лишние вещи, включая ваши любимые девайсы (в идеале не пользуйтесь ими за час до и в течение часа после сна), чтобы не просыпаться для проверки сообщений и не подпрыгивать из-за уведомлений, хорошо проветрите комнату перед сном, повесьте настолько плотные шторы, чтобы вам позавидовал сам граф Дракула (сумрак готовит нас ко сну), потратитесь на плотную дверь без щелей, которая избавит вас от посторонних звуков, купите качественную подушку и матрас. И не смотрите не только за обедом, как советовал профессор Преображенский из «Собачьего сердца», но и перед сном новостей в прессе и по телевидению.

3. Давайте делать паузы в ... делах

К сожалению, мы не можем запасти свою энергию впрок, как запасаем электроэнергию, заряжая аккумуляторы для своих гаджетов. Жизненная энергия живет в нас и проявляется в движении. А потому нужно найти ей правильное применение (заниматься спортом) и своевременно пополнять, не допуская истощения организма.

Мы тратим энергию на выполнение работы, но восстановление энергии – это гораздо больше, чем простое отсутствие работы. Периоды восстановления энергии критически важны для способности креативно мыслить и генерировать прорывные идеи, для физического состояния и человеческих отношений. За запасом энергии нужно следить примерно так же, как за уровнем топлива в баке автомобиля. Если ее поступление снижается, то вы начинаете психологически выгорать. В молодости, а порой и в зрелом возрасте нам не хватает мудрости в использовании собственной энергии. Мы тратим массу сил на решение маловажных или совсем неважных задач. Нам нужны паузы как для восполнения энергии, так и для размышлений о том, на что она уходит. Не выделяя времени на паузы, мы подменяем свою жизнь существованием на автопилоте. **Паузы очень важны**^[35]. Любовь и дружба возникают, живут и существуют в паузах между работой. Мы различаем красоту музыки благодаря паузам между нотами. Мы различаем слова лишь за счет пробелов между буквами.

Наталья Чумаченко рассуждает о причинах потери энергии и необходимых действиях, чтобы ее восстановить:

Потеря энергии происходит, когда ты собой недоволен. Что-то не смог объяснить, что-то не так сделал – ты сам себя недооцениваешь. И чтобы восстановить баланс, нужно понять, в чем причина. Потому что если ты так думаешь, то мозг вхолостую начинает искать решение, которого в принципе не может быть, потому что ты хочешь добиться невозможного. И ты буксуешь, а нужно просто поехать в другую сторону. И понять, что это не про тебя.

«Никакая серьезная работа невозможна без великого одиночества». Эти слова гениального художника Пабло Пикассо – непреложная истина. Пикассо начинал как обычный небогатый художник. Американская писательница Гертруда Стайн входила в круг друзей Пикассо. Она была в числе первых людей, кто поддержал художника, покупая его произведения. В 1906 году Пикассо предложил ей позировать для портрета. Само по себе это было совершенно нехарактерно для художника, поскольку ранее он обходился вовсе без моделей. Гертруда Стайн провела в ателье Пикассо более 80 сеансов и

восприняла свой портрет как законченный шедевр, но сам художник по-прежнему считал портрет незаконченным.

Внезапно Пикассо прервал работу и уехал. Вернувшись спустя несколько месяцев, он с чистого холста за несколько дней написал новый портрет, не привлекая Гертруду для позирования. Этот портрет был другим: геометрический, резкий, вместо лица – лицо-схема или маска, похожая на написанный художником в том же 1906 году автопортрет. Гертруда была опустошена и разочарована, а в утешение услышала от художника, которого прежде боготворила: «Когда-нибудь вы будете похожи на свой портрет». Те, кто знал Гертруду, через много лет утверждали, что ее лицо в старости на самом деле очень походило на лицо-маску, написанную Пикассо.

Что же случилось с дерзким художником, когда он остался наедине со своими мыслями и чистым холстом? Сам он утверждал позже, что угодил в ловушку соревнования с самой природой и постоянно пытался догнать ускользающий от него призрак. То, чего большинство людей не замечало вовсе, глаз гениального художника фиксировал с фотографической точностью. Пикассо видел, как ежедневно стареет его модель. Мельчайшие черты лица живого человека, на которые он обращал внимание, терялись и блекли изо дня в день, цвет лица менялся. В какой-то момент художник сдался и понял, что ему не удастся выиграть гонку у неумолимого времени!

Бросив все, Пикассо стал раздумывать над взволновавшей его проблемой в одиночестве, а затем решил больше никогда не пытаться остановить мгновение и предоставить все свое художественное умение исключительно своему внутреннему взору. Движение Пикассо к открытому им в тот момент кубизму не было изменой изобразительному искусству; оно родилось из потребности, которая смогла проявиться исключительно в момент тишины, – потребности отобразить на холсте существующий внутри него образ мира. В 1907 году Пабло Пикассо напишет «Авиньонских девиц» – картину, которая сначала 30 лет будет томиться взаперти, а затем навсегда изменит нарратив – весь ход мировой мысли в изобразительном искусстве.

Жизнь многих других гениальных людей подтверждает, что «великое одиночество» необходимо для впечатляющих творческих достижений. Сэр Исаак Ньютон смог завершить свой знаменитый труд о гравитации и трех законах механики благодаря двум годам

добровольного одиночества и непрерывной концентрации умственных усилий. Альберт Эйнштейн в своем плотном графике находил время для регулярной прогулки по пляжу, чтобы «услышать» то, что находится в его голове. Никола Тесла называл одиночество и тишину секретом своих изобретений.

Билл Гейтс, основатель и экс-СЕО компании Microsoft, с начала 1980-х регулярно берет «неделю размышлений», во время которой исключительно размышляет и читает запоем (более сотни книг за семь дней).

Многие наши героини не только знакомы с этой замечательной практикой, но и активно пользуются ею для расстановки приоритетов и восполнения потраченной энергии.

Мария Гордон обожает креативное состояние – медитацию в движении, когда катается по 3–4 часа в одиночестве и тишине. Наталья Еремина предпочитает погулять на даче, собираясь с мыслями. А еще все наши героини любят выбраться иногда на день-другой из Москвы, чтобы получить заряд энергии от наступившей вокруг тишины.

Татьяна Митрова считает себя классическим интровертом, которому просто нужна красота и тишина. Ей необходимо личное пространство, где она может посидеть одна, читая книжку, слушая музыку или просто глядя в окно. Необязательно размышлять о чем-то важном, можно думать о чем-то своем. Даже просто блуждание по облакам наполнит вас энергией. Для Татьяны важны путешествия – смена картинки. Выбравшись из Москвы хотя бы на день, она получает очень большой заряд энергии. Красота в любом ее проявлении – в цветах, красивых украшениях, походе в музей и просмотре картин – тоже источник вдохновения.

Проявляя мудрость, регулярно восполняя свою внутреннюю энергию, мы создаем ситуацию, когда жизнь приносит больше положительных эмоций. Почувствовать себя счастливым можно даже не обладая большим запасом энергии, а кроме того, свою энергию с одинаковой вероятностью можно направить как на созидание, так и на разрушение собственной личности.

Чудотворный бхаджан [\[36\]](#)

Связь энергии, тайных струн нашей души и музыки, звучащей в каждом из нас, давно известна благодаря традиционным древним

религиям. Музыка стала важной частью жизни нашей героини. Ее мать включала радио на полную громкость в 5 утра и на весь день. Вместе с сестрой она регулярно слушала все мелодии своей страны – от хинди до тамильских песен из популярных фильмов.

В 1979 году, после окончания Индийского института управления в городе Ахмадабаде и первой работы, на известный Citibank, вслед за своей младшей сестрой она переедет в Соединенные Штаты. В своем желтом сари посреди зимы, в странной шапке и наспех взятом напрокат пальто она пройдет 17 собеседований, прежде чем получит работу в McKinsey & Company.

Сразу после поступления на работу, когда у нее не будет ни американского диплома, ни визы для долгосрочного пребывания в стране, по направлению компании она отправится в Японию, где быстро выучит японский язык, откроет для себя театр кабуки и японскую музыку. Вернувшись и получив свои первые деньги от McKinsey, она купит на них гитару и стереосистему. А когда деньги закончатся, будет спать на полу пустой квартиры, а в единственной кастрюле готовить рис и есть его в течение месяца с традиционным индийским соусом из фруктов (чатни) и йогуртом.

Затем она будет упорно работать по семь дней в неделю и по двадцать часов в день и через шесть лет работы в McKinsey станет первой в истории компании индийской женщиной-партнером, а через одиннадцать лет и вовсе уйдет, чтобы начать свой собственный бизнес. Ее компания будет специализироваться на реструктуризации других фирм.

Спустя два десятка лет, потерянных для занятия музыкой, она вновь вернется к своему детскому увлечению – пению. К этому времени она уже будет возглавлять собственный консалтинговый бизнес, станет попечителем в Нью-Йоркском университете и будет руководить целым хором, состоящим из ста человек, в индуистском храме. Для хора она будет сочинять музыку и писать стихи к бхаджанам. И будет в восторге от своего начинания:

Мы наслаждаемся процессом каждое воскресенье. Это круг любви. И я обогащаюсь им. Одна женщина из нашего хора добиралась к нам с пересадками на четырех автобусах!

Когда ее свекру исполнится 90 лет, ей придет в голову идея подарить ему компакт-диск со своими песнями – древними словами, переложенными на простые современные ритмы в классических рамках. Она захочет, чтобы работа была по-настоящему профессиональной, поэтому будет записывать ее в студии, где ее музыка понравится лейблу звукозаписи в Лондоне, разглядевшему в ней коммерческий потенциал. В 2011 году кто-то решит, что альбом настолько хорош, что сможет претендовать на известную музыкальную премию «Грэмми» в номинации «Лучший альбом современной мировой музыки», и он войдет в число главных претендентов на номинацию, но не получит главный приз.

Для своего следующего альбома она будет черпать вдохновение из событий 390-километрового «соляного марша»^[37] от Сабармати до города Данди в провинции Гуджарат под предводительством Махатмы Ганди, состоявшегося в 1930 году. Во время похода Ганди и его последователи пели религиозные песни, и многие индийцы теперь тесно ассоциируют бхаджан именно с этим маршем.

За этими скучными фактами скрывается фантастическая работоспособность нашей героини – Чандрику Кришнамурти Тандон, помноженная на ее природную энергетику, приобретенную за время занятий музыкой. Но чтобы достичь таких успехов, ей пришлось проявить лучшие черты своего характера и недюжинную волю уже в совершенно зрелом возрасте, имея на руках маленького ребенка!

Я работала полный рабочий день, поэтому уходила из дома в четыре часа утра на урок [своего учителя Вишванатана] и возвращалась к десяти, прежде чем просыпалась Лита, моя двухлетняя дочь. Если индийские мастера, которые жили в Нью-Йорке, не хотели обучать меня, то я находила странствующих мастеров. Летом я на несколько недель отправлялась в Индию, где моя дочь была в лагере, а я могла работать с лучшими учителями, пока наконец Гириш Вазалвар не помог мне, работая в соответствии с моим расписанием и интенсивно обучая меня каждый день.

Теперь она выступает в Линкольн-центре и на различных мероприятиях – на Глобальной мирной инициативе в Айове или на

юбилее родного для нее индийского Института управления в Ахмадабаде. Ее песни продаются через сервис iTunes и просто на CD тысячами экземпляров, что не укладывается в обычное представление о категории «world music». Ее музыка вдохновляет и утешает людей:

Одна женщина написала мне о своей сестре, у которой была неоперабельная опухоль мозга и которой помогала моя музыка. Другой человек рассказал о своем отце, который умирал от рака и слушал в свои последние дни мой CD 24 часа в сутки. А в прошлом году журналист, который брал у меня интервью, рассказал мне о своем пятилетнем сыне, который во время фейерверка четвертого июля разволновался и успокоился только после прослушивания моей музыки.

Но музыка – это лишь 40 % ее времени, она продолжает свою работу в консалтинге и в Нью-Йоркском университете. Когда же ее спрашивают о родной сестре – Индре Нуйи, бывшей CEO PepsiCo, с которой в детстве она конкурировала, пытаясь дать лучший ответ на вопрос матери, как изменить мир, она отвечает:

Моя жизнь была направлена совсем на другое [не на карьерный успех в крупной компании]. Я пересмотрела свои ценности, определившись с тем, что действительно важно.

Музыка подпитывает энергией Чандрику Кришнамурти Тандон, старшую сестру Индры Нуйи. Благодаря музыке она может успешно руководить своей компанией, воспитывать ребенка и дарить энергию через свои песни миру и людям.

Секрет прост – переключайтесь вовремя!

Всем нашим героям хватило саморефлексии, чтобы сделать перерывы в своей работе. Как вы уже поняли, главный вопрос не в том, сколько жизненной энергии мы тратим на пути к нашему счастью, а в том, куда мы ее направляем. Если вы направляете свою энергию в нужное русло, то она возвращается к вам и питает вас. А в противном случае вы теряете энергию, ежедневно растрачивая свои жизненные силы.

Во время бесед мы обнаружили, что наши героини вовсе не связывали свой успех с количеством благ и с обладанием большой властью. Они получали от своей деятельности истинное удовольствие потому, что сознательно установили для себя некие ограничения. Понимая, что невозможно подняться одновременно по нескольким лестницам, работать одновременно во всех открытых на компьютере окнах, они последовательно обеспечивали себя энергией, заполняли мозг правильными мыслями, а затем целенаправленно преобразовывали усвоенные навыки в привычку. Выработанное правило позволяет последовательно дойти до определенной отметки по одной из жизненных лестниц, сконцентрироваться и перепрыгнуть на другую. Хотя проще сказать об этом, чем сделать, ведь мы не слушаем даже признанных авторитетов, как, например, не слушала их Мирослава Дума:

Когда эти слова шли от больших авторитетов, я думала: ну конечно, ты можешь так говорить, на сегодняшний день ты добился того, к чему я пока еще только иду. Но ты этого добивался так же, как я, надрываясь, грызя землю, – не спал, не ел. Это сейчас ты уже такой умный, когда всего добился, можешь раздавать советы. Как сказал один умный человек: какие глупые люди – всю жизнь тратят на зарабатывание денег, а потом тратят деньги на то, чтобы вернуть свое здоровье. Я вообще не слушала никого. Я жила по принципу: вижу цель, не вижу препятствий. Но если надо остановиться, Вселенная все равно заставит это сделать!

Лучший источник позитивного заряда – чувство глубокого удовлетворения от хорошо проделанной работы или, наоборот, от хорошего и качественного отдыха. Поэтому не забывайте переключаться! На то, что именно в вашем случае работает быстрее.

Например, поход в театр Мария Гордон использует как проверенный способ переключать свое внимание. Она очень любит драматические спектакли в интересной интерпретации. Ритм нашей жизни слишком быстрый, и Марии трудно переключиться, если просто сидеть и читать. Средством, помогающим прервать активный поток

мыслей, и является для нее театр или современное изобразительное искусство.

Все наши героини научились концентрироваться на очередной жизненной задаче до тех пор, пока не будут удовлетворены сделанным, а затем легко переключаться на другую цель – с чувством выполненного долга, полные энергии от достигнутого результата и с новыми силами. Они все обладают универсальной способностью фокусировать внимание на ближайшей цели и в нужный момент его переключать. Фокус внимания переключается не только в рамках основных видов деятельности, но и в обыденной жизни – между работой, хобби и семьей. А вот решение ненужных и тем более чужих проблем приводит к умственному истощению. Наталья Чумаченко рассказала нам, что со временем стала переключаться очень быстро. Раньше она не замечала того, что близко подошла к моменту, когда чувствовала себя полностью обесточенной. Ее организм просто отключался на сутки, пытаясь восстановиться. Спасительной для нее стала фраза из кинофильма «Унесенные ветром». Главная героиня Скарлетт О'Хара в момент сильного душевного волнения (она рассталась с любимым, ее дом разрушился и сгорел) решает, что «подумает об этом завтра». Наталья поняла для себя, что сильные деструктивные эмоции невозможно не переживать, но можно смягчить их, сильно растянув во времени и принимая дозированно.

Наблюдайте за своим состоянием, когда вы счастливы! А затем... не переключайтесь!

Не так давно 15 000 человек из 83 стран мира стали добровольными участниками постоянного научного эксперимента «Наблюдай за своим счастьем». Участники должны были сообщать о своем эмоциональном состоянии с помощью специального приложения для iPhone. В ответ на вопрос каждый участник должен был выбрать на шкале текущее значение своего счастья – от «очень плохого» до «очень хорошего» – и то, чем он в данный момент занят, один из 22 вариантов, среди которых были, например, такие: «еду на работу», «работаю», «тренируюсь», «ем» и т. п.

В ходе исследования выяснилось, что половину времени мысли добровольцев перескакивали с одного занятия на другое, что ухудшало их настроение. Было установлено, что переключение мыслей на

неприятные или нейтральные темы приводило к резкому снижению уровня ощущения счастья. Интенсивность блуждания мыслей менялась от человека к человеку, от занятия к занятию. Но чем бы добровольцы ни занимались, они были более счастливы не тогда, когда их мысли переключались с одного на другое, а тогда, когда они были сосредоточены на каком-то одном виде деятельности.

Все это означает, что ради своего эмоционального благополучия нам надо следить за ходом своих мыслей не менее внимательно, чем за тем, в каком состоянии пребывает наше тело. При этом у большинства из нас нет ни привычки ежедневно следить за собственными мыслями, ни знаний о том, как привести их в порядок. Подсчитано, что в течение дня человеческий мозг порождает примерно 70 тысяч мыслей^[38]. Можно ли что-нибудь сделать с мысленными скачками если не в рабочие дни, то хотя бы в выходные?

Наталья Еремина восстанавливает заряд энергии, чтобы в понедельник прийти на работу полной сил, таким образом: она обязательно выделяет один из выходных дней для самых близких членов семьи.

В субботу такой спокойный день без друзей, без театров. На даче погулять, кушать приготовить с семьей, на кухне поковыряться, что-нибудь испечь для близких, поспать. А в воскресенье уже можно гулять с родственниками и куда-то мчаться.

Вряд ли вы сочтете советы, которые прочли выше, очень оригинальными. Суть в другом – поймать волну, которая заряжает вас, и не переключаться, дать полностью зарядиться вашему внутреннему аккумулятору. Внутренняя энергия представляет собой лишь то, что человек сам может охарактеризовать как ощущение наличия сил и желаний. Человек может быть в хорошей физической форме, но пролежать неделю на диване, потому что нет сил. Внутренняя энергия сигнализирует о жизненном ощущении наполненности или пустоты. Но и наполненность должна быть использована во благо.

Грамотное обращение с энергией, помимо сна, питания, физических упражнений, потребует от нас умения медитировать и постоянно подзаряжаться от межличностных контактов. У нас всего одна жизнь. Мы можем либо добиваться своих целей, либо праздно

транжирить свои силы и затем жить сожалениями. И то и другое потребует от нас примерно одного и того же расхода энергии.

4. Спорт

Четвертая необходимая составляющая – физическая нагрузка. Удивительно, но всего пара упражнений способна вернуть нам энергию. После физических упражнений люди чувствуют себя бодрее и меньше устают. Все эти простые рецепты – здоровую пищу, здоровый сон и двигательная активность – многие из нас старательно игнорируют, отдавая предпочтение стимуляторам, например кофе. Но кофе и другие более серьезные стимуляторы коварны тем, что, зарядив нас энергией, по истечении времени своего действия обеспечивают также моментальный и полный разряд.

Связь физической нагрузки с уровнем энергии довольно проста. Занятия повышают уровень кислорода в нашем организме, а значит, и мышечный тонус, а кроме того, сжигают лишние калории за счет улучшения обмена веществ. Детальный механизм процессов метаболизма стал известен нам сравнительно недавно благодаря революционному исследованию, проведенному в 1984 году докторами Глэном Гэссером и Джорджем Бруксом. Ученые доказали, что после тренировки процесс восстановления клеток до состояния, предшествующего ей, протекает с избыточным потреблением кислорода достаточно долго – вплоть до 24 часов. То есть одна часовая интенсивная тренировка приводит к тому, что организм еще сутки сжигает лишние калории. Повышение выносливости в долгосрочной перспективе укрепляет мышцы сердца и усиливает приток крови к мозгу. Наше настроение при физических нагрузках улучшается за счет выделения эндорфинов, которые еще называют гормонами счастья. Они нормализуют давление, частоту дыхания и пищеварение и дают нам ощущение счастья. Прыжок с парашютом, погружение с аквалангом, скайдайвинг или виндсерфинг – любое действие, вызывающее смесь восторга и испуга, приводит к выбросу адреналина и эндорфинов. А вместе с потом в виде токсинов выходит не только боль, но и болезни. Это известно всем, но многие игнорируют факты и убеждаются в этом лишь на собственном опыте. Татьяна Митрова,

поняв, что болеет больше десятка лет без перерыва, чисто интуитивно решила что-то предпринять:

Я начала пробовать самое разное и отслеживать результат, то есть применила чисто экспериментальный подход. Я поняла, что, когда начинаю давать организму хотя бы минимальные спортивные нагрузки, а это любое движение, любая физическая активность, я начинаю чувствовать себя лучше. Если я передавливаю, слишком на спортивные подвиги бросаюсь, то кривая изгибается в другую сторону и мне становится нехорошо. Если я выхожу погулять куда-то безо всякой цели в центре города, иду на выставку, слушаю музыку – состояние улучшается. Если я просто целыми днями сижу уткнувшись в компьютер и делаю рутинную работу без перерыва – энергия падает. То есть это подход на уровне «хорошо – плохо». Естественно, осознание приходит не сразу, нужно раз двадцать попробовать, чтобы понять: все-таки надо спортом заниматься – хоть и жалко времени, но надо.

Лучше поздно, чем никогда! Утренняя зарядка, выезды на природу, стремление открыть новый для себя вид спорта или совершенствоваться в уже привычном, постоянное обучение организма новым двигательным навыкам – чем больше физической активности, тем выше уровень энергии. Анна Серебрянникова рассматривает восполнение энергии путем занятий спортом как часть своего рабочего цикла, способ освободить голову от лишней нагрузки:

Чем выше ты поднимаешься по карьерной лестнице, тем больше людей к тебе приходит с проблемами, причем сложно решаемыми. Когда нужно собраться и объяснить, что эта проблема решаема и как. Часто помочь, протянуть руку, с кем-то познакомиться, как-то представить проект и так далее. Это очень энергозатратная работа. Конечно, когда перегруз происходит, нужно переключиться на другое занятие. Спорт для меня – это про достижения, про соревновательный дух, поэтому у меня не получается кое-как тренироваться, обязательно в спорте нужно ставить

цели и к ним стремиться. А какое удовольствие – достигать поставленные спортивные цели! Соревновательный вид спорта – это абсолютное приключение!

Анна серьезно занимается бальными танцами и участвует в различных соревнованиях.

Екатерина Дьяченко рассматривает хорошую физическую форму и связанный с этим высокий уровень энергии как естественные и обязательные качества любого предпринимателя. Она сама серьезно занимается спортом:

Если внимательно смотреть, откуда энергия берется и восполняется, то, конечно, спорт очень мне помогает. Я сейчас тренируюсь для участия в зимней Олимпиаде 2022 года, я хочу участвовать в слалом-гиганте и в классическом слаломе на горных лыжах. Помимо этого плаваю длинные дистанции в открытом море, очень серьезно занимаюсь йогой и кроссфитом. Спорт дает мне дополнительную энергию, мотивацию, радость жизни. Но даже без этого у меня все же повышенный уровень энергии. Это одна из причин, по которой я в итоге стала предпринимателем. Мне кажется, что предприниматели должны иметь уровень энергии выше среднего.

Если вам кажется, что времени на занятия спортом нет, то посчитайте, сколько вы его потеряли, когда болели в последний раз. Двигательная активность – одна из форм долгосрочных инвестиций в себя с целью стать счастливой и успешной. Альтернатива этому – постепенно превратиться в бедную, несчастную и больную. Мария Гордон посвящает почти треть времени своему любимому занятию – альпинизму, и не только:

Еще я люблю кататься на лыжах – когда можно встать, расчехлить лыжи и в невероятной тишине покататься 3–4 часа. Это заставляет тебя сфокусироваться на физической нагрузке, на способностях тела и отвлечься от мысленных рассуждений. Это очень креативное состояние, когда ты погружаешься в глубину

мыслей и в то же время ни о чем не думаешь, – это медитация в движении.

... Что касается физической нагрузки [при занятиях альпинизмом] – я никогда до 35 лет не уставала так физически. Когда ты мгновенно засыпаешь в 9 вечера, потому что устал – ведь ты прошел 60 километров. И качество сна просто бесподобное. Я занимаюсь этим без преувеличения 30 % времени в год.

Мнение о том, что чем больше мы себя разгрузим пассивным отдыхом, тем больше останется сил, не оправдывает себя. Знайте, что это лишь отговорки и оправдания. Для нормального восполнения энергии необходима не полная разгрузка и релакс, а разумное чередование активности и отдыха.

Наш выбор

Мы постоянно недооцениваем последствия своих решений, лишаящих нас энергии: не признавая вреда продуктов, которые мы едим, позволяя себе регулярные лишние дозы алкоголя, не вкладывая достаточно энергии в отношения с коллегами, супругами и детьми, впадая в многозадачность и не фокусируя внимание на качестве своей работы. Иногда нам даже комфортно смотреть на свою жизнь так, как будто мы являемся жертвой обстоятельств. Мы отказываемся признать связь нашего выбора с уровнем нашей энергии. Мы не хотим признать, что часто наш выбор состоит в том, что мы тратим всю свою энергию на поддержание жизни, которая медленно, но верно убивает нас. Оправдания, что вы выполняете нелюбимую работу для того, чтобы жить, свидетельствует лишь о том, что вы скорее выживаете, чем живете. Как долго вы готовы это терпеть?

Мы – активные участники жизни. У нас есть свобода воли, чтобы сделать осознанный выбор, и достаточно ответственности, чтобы быть способными ответить за него. Словно идя по компасу^[39], мы должны понимать – приближаемся мы к своей главной цели или удаляемся от нее. Но, сфокусировав внимание на цели, нужно научиться еще и вовремя переключаться, поскольку энергия не бесконечна, а острота

ума снижается при отсутствии вызывающей интерес интеллектуальной работы. Внутренняя сила и жизненная энергия даны нам для того, чтобы действовать для достижения наших целей, а вовсе не затем, чтобы сжигать их в топке несбывшихся желаний.



Шаг 4

Действие

Успех – дело не столько навыков, сколько практики.

Малкольм Гладуэлл

Страх останавливает действие. Действие останавливает страх.

Маргарет Бурке-Уайт

Беги, Форрест, беги!

Чему каждый из нас хочет посвятить свою жизнь? Наиболее распространенный ответ будет таков: стать в этой жизни успешным и состоявшимся человеком. Но у каждого из нас свое представление об успехе, к тому же существенно меняющееся со временем. Мы отлично осознаем, что успех – это нечто гораздо большее, чем победный финиш в гонке за карьерными достижениями. Нам нужны еще семья и дети, ощущение важности и нужности дела, которым мы занимаемся, хобби, верные друзья. Да и много еще чего. И всего этого мы можем достичь только действуя. Под лежащий камень вода не течет.

Вспомните киногероя Форреста Гампа. Он стал успешным просто потому, что лишней раз не думал, а просто делал то, что ему говорили. Внутренний голос шепнул: «Беги!», и он побежал. Дали совет, что нужно «заняться креветочным бизнесом», и он сделал это. Для достижения успеха всем нам нужно стать немного Форрестом Гампом.

Мирослава Дума, основательница компании [Vigo 24/7](#)^[40], а ныне глава Future Tech Lab, отвечая на вопрос о собственной мотивации к действиям, так рассказала о своих целях:

В первую очередь сделать что-то достойное, за что можно себя уважать. Во вторую – хочется зарабатывать. И в третью – помогать окружающим. Мы участвуем в благотворительных акциях, привлекаем людей, ищем таланты по всей России, помогаем им. Ведь инфоресурс – это своего рода рупор, и чем больше людей примет участие в благотворительной акции, тем больше помощи поступит тем, кто в ней нуждается.

А для действия, как вы уже поняли из предыдущей главы, нужна энергия. Когда ее много, то вы весь день в движении и все проблемы решаются легко, буквально на бегу.

Про одну из наших героинь друзья шутят, что ее запас внутренней энергии столь обширен, что от него можно подзаряжать отдельные города или электростанции. Речь идет о Юлиане Слащевой, которой энергия нужна, чтобы развивать людей, давать им возможности и мотивацию двигаться вперед и добиваться результатов в совершенно разных сферах: профессиональных и творческих, любых других. Есть разные типы управленцев: технократы, контрол-фрики, те, кто жестко выстраивает вертикали и системы, и те, кто ставит задачи и добивается результата. А есть «энерджайзеры», использующие авторитет в общении с теми, кем управляют, стараясь находить себе в подчиненные очень сильных людей. Авторитет у сильной личности завоевывается ценой расхода огромного количества внутренней энергии, поскольку у такого типа лидера ее объективно больше, чем у среднестатистических людей. Если подчиненные эффективны и много работают, то им всегда нужно где-то подзарядиться, а значит, энергетический обмен является одной из главных задач такого лидера. А самой важной становится задача правильного распределения собственной энергии, чтобы она не расплылась понапрасну.

Работай умнее, а не больше!

Энергия нужна нам не только для рекордов, но и для воплощения ежедневных осмысленных действий. Работать нужно умнее, а не больше! Лучше делать меньше, но качественнее, чтобы каждый момент жизни приносил ценные результаты. Человек, уверенный в

том, что постоянная занятость и усталость – это показатели высокой личной эффективности, наверняка не оставляет себе времени на размышления или поиски новых и более эффективных путей выполнения задач. Но именно рассуждения и способность к рефлексии представляют собой предохранители против избыточного стресса, в который загоняют себя приверженцы высокой эффективности. Рефлексия необходима, чтобы понять, что на самом деле удаляет вас от главной цели – стать счастливой. И тут возникает обязательный элемент в жизни каждой успешной женщины, который и позволяет ей работать умнее, – график!

Типичную ситуацию, когда этот пугающий по названию, но абсолютно незаменимый элемент появляется в нашей жизни, описала Анна Серебрянникова:

Было время, и я его помню, когда мне не нужно было планировать встречи. Это было 6–7 лет назад, я была уже главным юристом «Мегафона», и у меня хорошо была выстроена команда, было довольно много свободного времени, я могла вызвать любого сотрудника в любой момент, с ним поговорить, когда мне пришла в голову мысль. Это было нормально. Но потом это перестало получаться: круг задач увеличился, количество людей, с которыми нужно взаимодействовать, существенно выросло, интерактивность взаимодействия стала увеличиваться – у меня меньше стало общения с подчиненными без заранее согласованного времени и конкретной темы. Больше общения стало происходить по горизонтали или вверх. К таким встречам нужно основательно готовиться. Иногда требуется не одна серия встреч, чтобы донести свою идею, согласовать решение или довести проект до логического завершения. Стало больше дел, которые нельзя взять и бросить – их нужно вести от начала и до конца. Соответственно, их нужно запланировать. Сложные проекты сами собой не случаются.

Очень жесткое требование к существованию личного графика работы у Натальи Ереминой:

Я считаю, что если дело не запланируешь, то оно не состоится – для меня так, и это естественно. У меня в подчинении 20 человек, и если я точно не определю для них, что и когда делать, не рассмотрю задачи и вопросы, в том числе касающиеся субординации, у нас все полетит. Я считаю, что планирование – важнейший этап работы организации именно как системы. В личной жизни у меня такой же подход. У нас [в семье] запланирован отдых до конца года. Выходные распланированы, все поездки... в общем, много плановости и в личной жизни тоже.

Похожее серьезное отношение к планированию и у Евгении Тюриковой:

Я очень трепетно к этому отношусь. Есть рабочий график, который я составляю на много недель вперед. Весной я планирую Новый год, зимний отпуск. Планирую поездки детей, университеты, и все очень загодя. Для меня планирование – важная часть жизни. Даже когда мы в отпуске, даже на море, где можно ничего не делать, а просто плавать, я начинаю придумывать какие-то поездки, экскурсии, активную деятельность.

Юлиана Слащева активно путешествует со своими детьми и мужем. Она пишет своему помощнику почасовой график для детей, поскольку не может допустить ситуации, чтобы у ее детей наступили каникулы, а они «будут сидеть в айпэдах и ничего не делать». Умение планировать позволяет ей держать сразу несколько поездок как в голове, так и в календаре телефона, бронировать нужные гостиницы, находить подходящие билеты и добиваться того, чтобы «все дети были поздравлены, а подарки отправлены». Авторы убеждены, что явление это уникальное, и хотели бы рекомендовать его в качестве полезного лайфхака.

А если такого навыка нет? Тогда мы должны трезво смотреть на положение дел и уметь принимать непростые решения. Часто верное решение отказаться от того или иного мероприятия избавляет нас от потерь энергии и от необходимости совершать множество несущественных и совершенно ненужных выборов в будущем.

Расставляем приоритеты? Да, но ваш приоритет давно определен!

Современная жизнь разворачивает перед нами столь огромное количество вариантов выбора будущего, что наши способности не то что управлять ими, а даже их оценить часто тонут в море возможностей. Отделить важное от вторичного – огромная работа. Производя ее день за днем, мы устаем от самого процесса принятия решений. И чем чаще мы вынуждены принимать решения, тем хуже становится их качество.

Известный психолог Михай Чиксентмихайи в процессе исследований обнаружил, что обычно мужчины делают одновременно полтора дела, в то время как женщины, особенно матери, – пять. И при этом они планируют сделать еще два-три. Постепенно они перестают замечать что-либо вокруг и уже не обращают внимания на свой внутренний мир. А если человек «вечно отсутствует в себе», то какой жизнью он живет? «Вот где проблема, – считает Чиксентмихайи, – зачастую женщинам очень сложно полноценно жить в какой-либо отдельно взятый момент времени».

Анна Серебрянникова на вопрос о том, как она расставила приоритеты между работой, собой, мужем и детьми, отвечает скорее серией вопросов к самой себе:

Нет у меня ответа на этот вопрос, потому что... наверное, тут есть правильный ответ, как правило, пытаюсь ответить на этот вопрос, получается что-то сухое и формальное... А что на самом деле я думаю по этому поводу, я точно не знаю. Одно без другого всегда будет неполным... как-то так получилось, что у меня довольно гармоничное существование. И сказать, что работа главное, – это неправильно. Можно сказать так: самореализация или семья. Что для меня важнее? Наверное, самореализация. Но душевных сил и душевного тепла я больше получаю и расходую в семье. Буду ли я счастлива, если у меня будет самореализация, но не будет семьи? Нет, не буду. Буду ли я счастлива, если у меня будет семья, но не будет реализации? Тоже нет. Я не знаю, как ответить.

Мирослава Дума, отвечая на этот вопрос, тоже не может однозначно расставить приоритеты:

Наверное, сейчас я прохожу тот период в жизни, когда понимаю, что все-таки должна быть в центре своей вселенной, и каждый человек должен быть в первую очередь в центре своей вселенной. А у меня до сих пор это моя семья. Я сама тоже где-то там рядом стою. А потом идет моя работа. Хотя я, возможно, лукавлю, потому что должна в таком случае меньше работать, больше спать и заниматься здоровьем. А на деле меня поглощает интенсивная работа: я не преувеличиваю – иногда до 20 рабочих часов в сутки. Но без этого я чахну и мучаюсь, страдаю, болею эмоционально.

Наталья Еремина откровенно говорит о том, что не видит смысла в поисках ответа на этот вопрос:

Не хочу даже отвечать на этот вопрос. Мне кажется, сейчас в жизни не те приоритеты, уже нет такого: вот это время у меня для работы, вот это для меня, это еще для чего-то. На каком-то ценностном уровне все одинаково. Как я выстраиваю приоритеты? Для меня все смешалось. Нет такого, чтобы у меня работа с 9 до 17, потом время для мужа, для детей, с понедельника по пятницу – рабочие дни, а в субботу и воскресенье – выходные. Жизнь как она есть такая одновременная, сразу по всем направлениям идет. Все развивается непрерывно, и все присутствует.

Почему мы сожалеем, что нас не учат этому искусству в школе и не уделяют ему должного внимания в бизнес-школах?

Если верить специалистам по английской лингвистике, то слово priority закрепилось в английском языке пять веков назад, но в то время у него не было множественного числа! Приоритет означал единственную, самую важную вещь. На протяжении почти пяти сотен лет слово использовалось только в единственном числе, и лишь в XX веке люди заговорили о приоритетах, а следом за этим – об их расстановке в порядке убывания важности.

Если вы потратите время на приобретение умения расставлять приоритеты в работе, то потом будете считать это самым важным своим личным конкурентным преимуществом. Если вы не сделаете того же в отношении собственной жизни, то отправитесь в плавание по жизненным морям не только без руля и ветрил, но еще и без простенькой карты. Однако вопрос о том, что важнее – работа или семья, для любой женщины несправедлив и давно лишен смысла, поскольку приоритет здесь только один и он давно определен, причем не только для женщин, но и для мужчин.

Евгения Тюрикова четко расставила в нашей беседе приоритеты, которых придерживаются все успешные женщины:

Если мне скажут: «Выбирай между мужем и работой», – однозначно муж, если «выбирай между детьми и работой» – однозначно дети. Работа – это вещь преходящая.

Екатерина Дьяченко считает саму постановку вопроса «работа или семья» несправедливой по отношению к женщинам, поскольку мужчинам не дают установок, что им нужно жертвовать семьей, детьми ради карьеры. По ее мнению, наоборот, семья помогает мужчине в карьерном росте. Исследования ученых показывают, что женатые мужчины с детьми имеют более высокий средний доход, чем холостые и без детей: семья организует и стимулирует брать на себя ответственность.

Распределение времени между работой и семьей в наше время – это вопрос умного распределения обязанностей как в семье, так и на работе. И для семьи, и для бизнеса важно не количество времени, а его качество. Хоть для многих из нас это по-прежнему кажется странным, но это означает, что невидимая стена между работой и частной жизнью все больше стирается. Люди перестают быть «корпоративными солдатами», которые служат с понедельника по пятницу, а долгожданные выходные больше не являются единственным временем, когда есть возможность собраться всей семьей.

Фактор везения

Так есть ли проблема с балансом личного и рабочего времени? Проблема есть, но она в другом: если свою половинку мы выбираем по любви, то работу часто находим, руководствуясь другой мотивацией.

«Деньги были приличными, и, хоть душа не лежала к этой работе, я согласилась на нее», – такую фразу, например, мы часто слышим от женщин, которые явно оказались не на своем месте. Рано или поздно мы услышим от них и другую фразу: «Мне все надоело, это не мое». Или даже такую (слова одной из наших героинь):

Я пошла работать в 28 лет – это не входило в мои планы в принципе. У меня были другие представления о том, как я проведу свою жизнь. Мне казалось, что у меня будет много детей и я буду их воспитывать, и совсем не связывала себя с работой. Потом ситуация сложилась по-другому.

А дальше? Женщина сама снижает усилия и энергию, направленные на карьеру. Об этом ошибочном решении женщин «притормозить» и больше не обращать внимание на появляющиеся карьерные возможности регулярно говорит в своих выступлениях и книгах Шерил Сэндберг. С появлением мужа и детей женщины зачастую принимают решение оставить нелюбимую работу и поставить крест на карьере, поскольку им кажется, что это чуть ли не необходимое условие для создания успешной семьи.

Татьяна Митрова^[41] на собственном примере знает, что часто решение «притормозить» и забросить карьеру приходит к молодым женщинам, всецело отдающимся своим чувствам. В этом нет ничего плохого или противоестественного. Но следует знать, что жизнь на этом прекрасном моменте не заканчивается, а значит, однажды вам все же придется проявить решительность. Татьяна влюбилась еще в школе, когда ей было 15 лет, и вышла замуж по очень большой любви. Завела в счастливом браке детей, но через десять лет разошлась с супругом, поскольку их жизненные ценности оказались слишком разными.

Решение женщины «притормозить» явственно проявляется в нерешительном согласии в ответ на предложение о продвижении по службе. Нерешительность может быть истолкована как сомнение, и перспективную должность очень быстро займет очередной подвернувшийся начальству «мойщик окон». Но если даже женщина займет более высокую должность, то ее будет плодать червь сомнения.

Действия людей, делающих осознанный выбор, согласуются с их ценностями, а значит, работа для них – источник энергии и... везения. Лейла Мамедзаде, рассуждая о собственном факторе везения в компании Royal Dutch Shell, отметила в беседе с нами, что у нее не было жесткой конкуренции в плане возраста и позиции. Ее наставники охотно учили ее и продвигали по службе. Она была окрылена, поскольку талантливых людей внутри больших корпораций поддерживают специальные программы, благодаря которым HR-специалисты распознают талант и компетенции, которые нужно развивать у конкретного человека. Оценка компетенций происходит раз в полгода, а по ее результатам в зависимости от достигнутого прогресса следует назначение на более высокие позиции. Лейла рассказала нам, что в Shell среднестатистический сотрудник продвигался по службе раз в четыре года. Он мог либо двигаться вверх, либо оставаться на том же уровне в иерархической лестнице, но на другой позиции. Для людей с распознанными компетенциями продвижение шло быстрее: раз в год или раз в два года. Поэтому первые десять лет, которые Лейла провела в западной корпорации, дали ей очень много – это было совершенно осознанное развитие. Ее российский опыт был другим:

В России, конечно, такого не было, сразу скажу. В России тебе дают задачи, которые ты точно выполнить не можешь, то есть тебя бросают в открытое море и никто не говорит, как с этими задачами справляться, – делай как умеешь.

Везением называет свой опыт в бизнесе и Екатерина Дьяченко, которая благодарна команде профессионалов, воспитавших ее в англо-американских инженерных традициях и сделавших из нее специалиста по работе над проектами с большими капитальными затратами.

Везение – не только попасть к хорошим людям и в продвинутую компанию. Везение – еще и почувствовать поворотный момент, то есть день, час, минуту, когда требуется не долгое и глубокое размышление, а смелый шаг, который определит последующий успех на долгие годы. Именно это произошло с Натальей Ереминой, когда она почувствовала, что трансформация компании – ее конек:

Это счастливый случай. Многие долго ищут свою компанию, своих людей, свою команду с тем, чтобы было психологически комфортно и было желание много времени уделять работе – фактически это же бóльшая часть нашей жизни! До 2002 года я работала в банке, а в 2003 году пришла на работу в компанию – тогда формировалась команда в управляющую компанию ОМК. Было принято решение, что мы кардинальным образом сокращаем персонал в Москве и вся команда переезжает на заводы. И я тоже принимаю решение ехать на завод директором по стратегическому развитию.

Я понимала, что будет действительно новая страница и если я останусь сейчас в Москве, то окажусь за бортом этого корабля, который помчится вперед. Я сказала себе: «Если хочешь быть частью этой успешной истории, то нужно или ее возглавить, или, по крайней мере, быть там». Это было нелегким решением: я меняла профессиональную деятельность. Все же я была финансистом, управляла инвестиционными проектами: мне подчинялись проектные организации в сто человек и люди, которые занимаются капстроительством. А оценки инвестиционных вложений... у меня не было даже знаний в этой области! Но меня не смущало совсем новое – наоборот, это воспринималось как игра: меня это скорее заводит, чем пугает. Азарт! Смущало лишь то, что я оставляла Москву. У меня первый ребенок тогда пошел в первый класс. Он оставался с папой и нянечкой. Каждую неделю в ночь на понедельник мне нужно было брать машину и ехать на завод работать – за 350 км от Москвы – а возвращаться только в пятницу вечером. То есть я была в Москве два дня в неделю. И это время на ребенка и на мужа, и чтобы в театр сходить, в кино, с друзьями встретиться. Эти же два дня в неделю, чтобы выспаться. Но это было настоящим поворотным моментом: когда есть успех и ты рядом с нужными людьми, есть мотивация и силы, есть энергия.

Если вы задействовали свой фактор везения, то работа станет для вас источником энергии: чем больше вы работаете, тем больше вам

будет везти. Это будет происходить потому, что вы увеличиваете вероятность успеха, поскольку учитесь на собственных ошибках и каждый раз более тщательно планируете личную жизнь. С каждым выученным жизненным уроком вы все меньше принимаете решения на основе инстинктов и все более осознанно выбираете из множества возможностей несколько самых перспективных, а затем стремитесь к их реализации. Дисциплина мышления и системный подход позволяют найти наиболее эффективные точки для приложения ваших усилий. Если это умение войдет в привычку, то выполнение самой трудной задачи будет вам вполне по силам.

Несчастье – хорошая школа, счастье – лучший университет! ^[42]

Это тонко ухваченное умом гениального русского поэта жизненное наблюдение, означающее, что сильная и масштабная личность закаляется как столкнувшись с трудностями, так и пройдя испытание счастьем, лучше всего подходит к описанию жизни еще одной успешной русской женщины. Как и у Натальи Водяновой, на ее долю выпало очень трудное детство. В интервью она не любит рассказывать о своих родителях, утверждая, что они погибли в одночасье в результате катастрофы. Но, встав во главе многомиллиардной и всемирно известной фирмы, трудно сохранить в тайне от досужих журналистов детали своей биографии.

Ее родители, в отличие от нее самой, не обладали сильным характером. Отец, оступившись по молодости в послевоенные годы, приобрел за время вынужденной изоляции дурную привычку – пристрастился к бутылке. Фраза из одного популярного советского кинофильма «украл – выпил – в тюрьму» в какой-то момент стала формулой жизни и для ее матери, хотя та очень любила книги и долго работала продавцом в книжном магазине. Нашу героиню спас дед, за могилой которого в Санкт-Петербурге до сих пор строго следят по ее наказу. Он каждую неделю брал ее к себе домой из детского дома и интерната, где она жила и воспитывалась в советском духе. У деда тоже была непростая судьба, хотя он был хорошим инженером, но до войны работал в Казахстане в системе советских лагерей. Дед знал, что, потакая ежедневно своим слабостям даже под самым благовидным

предлогом, человек незаметно для самого себя пускает под откос собственную судьбу.

Ее формула успеха, которую она часто будет повторять подругам, одноклассникам и соседям, – «Я сама себя пробиваю в жизни» – главное наследие ее деда. «Я сама» – эта позиция противоречила существовавшему тогда строю. Она стремилась к личному счастью, а страна в то время готовила из своих граждан идейных строителей социалистического общества, для которых личная жизнь и успех должны были быть вторичными.

Наша героиня была активна. Была комсоргом и профоргом в торговом техникуме, поскольку знаний, полученных в интернате, ей не хватило бы для поступления в приличный вуз. Несчастье стало для нее хорошей школой, научившей, что рассчитывать в жизни лучше на себя. Выйдя впервые замуж за гражданина Швейцарии, который всего на несколько дней оказался в Ленинграде, она оказалась в благополучной стране за рубежом и устроилась работать в торговую фирму, продававшую запасные части для электроники. Для кого-то такой поворот стал бы пределом мечтаний, но не для нее.

Три года спустя произошло событие, которое быстро сделало Маргариту Богданову знаменитой в кругах очень влиятельных людей. Уже свободная к тому моменту 27-летняя женщина решила отправиться путешествовать в мировую финансовую столицу бизнес-классом в самом скоростном самолете. Ее соседом оказался собственник контрольного пакета акций крупнейшей компании по торговле зерном Louis-Dreyfus Робер Луи-Дрейфус. Успешный игрок в покер и предприниматель, он что-то разглядел в женщине, которая не постеснялась поинтересоваться у него, который час, и обратила внимание на фото его симпатичного бобтейла.

Трудная школа жизни для Маргариты осталась позади, наступило время ее университета. Робер сделал удачную карьеру – он немало поработал в качестве CEO таких мировых компаний, как Adidas и Salomon, а также очень известной среди маркетологов в мире Saatchi & Saatchi. В счастливом браке у них родились трое сыновей. Но в возрасте 63 лет Робер умер от лейкемии. И Маргарет Луи-Дрейфус пришлось столкнуться с главным испытанием в ее жизни.

Родственники семьи Луи-Дрейфусов нервно восприняли тот факт, что огромной корпорацией стал управлять не прямой наследник, а

«русская жена Робера». Кризис в отношениях между наследниками давно бы принял форму открытой войны, если бы сам Робер еще при жизни не сделал мудрый шаг, создав независимую компанию Akira BV, попечителем которой назначил Маргариту, а владельцами – сыновей: Эрика и близнецов Кирилла и Маврикия. При этом Робер наложил 99-летний запрет на продажу акций.

Но помимо родственников-акционеров был еще и менеджмент компании, на долю которой приходились существенные объемы мировой торговли пшеницей, апельсинами, сахарным тростником, хлопком, природным газом и даже нефтью. После смерти ее мужа компанию возглавил Жак Вейро – ему доверили вести дела члены клана Дрейфусов. Маргарита не забыла уроки трудной школы и поняла, что в своем университете ей придется учиться очень быстро. Она окружила себя экспертами-консультантами из таких мировых фирм, как McKinsey, просматривала каждый корпоративный отчет независимо от его толщины, постоянно задавала Вейро массу вопросов, на часть из которых он отвечал крайне раздраженно. Вскоре она поняла, что именно задумал Жак Вейро. Генеральный директор вынашивал планы провести первичное публичное размещение акций холдинга и продать их государственному фонду Сингапура.

Планы Маргариты по сохранению семейного бизнеса, как и ее саму, генеральный директор не воспринимал всерьез. Но он просчитался! В решающий момент, когда речь зашла об участии в капитале семейной фирмы, Маргарита выступила против сделки. Она понимала, что Вейро стремился уменьшить пакет фонда, созданного ее мужем, что означало бы потерю контроля над компанией для ее детей.

Весь 2011 год прошел в неприкрытой борьбе за власть между Маргаритой и Жаком Вейро. В конце концов Вейро проиграл и оставил компанию, хотя и получил очень солидную денежную премию. С тех пор без одобрения Маргариты родственники ее супруга больше не принимали ни одного важного решения в компании. Маргарита организовала скупку акций холдинга и за шесть лет увеличила долю семейного фонда с 61 до 65 %, заслужив во французской прессе титул «царицы».

А не так давно она снова вышла замуж за бывшего главу Центрального банка Швейцарии Филиппа Хильдебрандта и, несмотря

на свой возраст – 53 года, – вновь стала мамой, родив на свет вторую двойню, на сей раз уже симпатичных девочек!

Этот пример показывает, что человек действия любую, даже самую сложную проблему в своей жизни воспринимает всего лишь как вопрос, который он обязательно решит в свою пользу!

Проблем не существует! Есть лишь вопросы, которые нужно решить

Если и существует какая-то общая черта, присущая всем без исключения героиням этой книги, то это их стремление к активному действию. Все они стремятся достичь в своей жизни более высоких целей, превзойти собственные ожидания. Наверное, нужно вести речь о некоем образе мышления, который отличается от обычного тем, что направлен не просто на результат, а на большой результат. У одной из наших героинь, Мирославы Думы, активность является естественным следствием ее личной позиции, сформировавшейся за годы работы в индустрии моды:

Мы живем в период под названием mass fashion, или «масс-маркет». Если раньше к вещам относились как к чему-то ценному – человек покупал вещь и мог носить ее даже поколениями, – то сегодня эти, условно говоря, «продукты» представляют собой одноразовые вещи: футболки за \$15, которые вы постирали три-пять раз, и они уже такого вида, что их нельзя носить и они просто идут на выброс. Я испытывала стыд от того факта, что являюсь частью этой [модной] пропаганды. Работая с большими брендами, я задумалась о том, что в мире более 65 миллионов беженцев, а я рассказываю в своих соцсетях о пиджаке, который стоит 10 000 долларов. И когда ученые открыли мне этот мир, я поняла, что есть свет в конце тоннеля.

Основной фактор мотивации к действию для наших героинь – не высокая зарплата или статус, сопутствующий высокой должности или работе в престижной компании, а желание достигать большего, действовать ради того, чтобы изменить мир и измениться самой.

Поэтому всем им присуща страсть к большим делам и упорной работе. Екатерина Дьяченко делает для развития промышленного экспортного потенциала нашей страны не меньше, а то и больше, чем профильные министерства:

Я занимаюсь образованием наших людей, потому что я понимаю, что если мы их не научим сейчас, не повысим производительность труда, то в итоге у нас производственные рабочие места уйдут в Азию и предприятия в регионах будут продолжать закрываться.

Наши героини – это лидеры по собственному убеждению, любящие действие. А действие – это выполненные дела. Шерил Сэндберг в одном из интервью рассказала, что во время ее работы в компании Facebook висел большой плакат. На нем большими буквами было написано: «Сделанное лучше, чем идеальное!»

А может, и нет ничего плохого в бездействии? Кого-то ведь устраивает статус-кво? Зачем выходить из привычной зоны комфорта? Негативные последствия бездействия для нас часто неочевидны. Но по большому счету бездействие – это проявление трусости, которая спустя годы заставит сожалеть об упущенных возможностях. Все несделанные дела в той или иной степени обязательно обернутся против вас.

Действия же, наоборот, требуют смелости, новаторские действия – отчаянной смелости. Решительность ведет к позитивным переменам. Чтобы бросить вызов сложившемуся порядку вещей и найти новые возможности, требуется душевная смелость. Она позволяет отстаивать свои принципы, а не стоять в стороне.

Стремление выждать и посмотреть, «к чему, собственно, идет все дело», означает, что вы теряете свое стратегическое преимущество, или first mover advantage. Желание занять выжидательную позицию, попрिдержать информацию и ничего не предпринимать рано или поздно развалит любое дело и лишит вас даже личного времени. Умение быстро принимать решения и действовать – это навык, который можно и нужно развивать! Екатерина Дьяченко, рассказывая в беседе с нами о том, чему научилась за 20 лет своей профессиональной деятельности, отметила, что она смогла ускорить многие процессы и ей это помогло и в личном плане:

Решительность позволяет мне иметь гармоничную жизнь. Надо уметь укладываться за 30 минут. А самое сложное в жизни и самое энергозатратное для руководителя – это принятие решений. То, что отличает руководителя от неруководителя, лидера от члена команды – на лидере задача принимать решения. Многие люди находят принятие решений очень сложным процессом, трудо- и времязатратным. Но чем быстрее ты умеешь принимать решения, тем больше ты сэкономишь время, и его больше остается для других вещей. Этот навык тренируется.

Но не нужно путать смелость и быстроту с бесстрашием. Любой первопроходец понимает, что идет на риск. Однако больше всех рискует тот, кто не рискует вовсе, поэтому смелость – это совсем не безрассудство. Страх останавливает действие, но именно действие останавливает страх. Наши героини испытывают обычные страхи и опасения и тем не менее действуют. По нашим наблюдениям, развитая сила воли – одна из общих черт, присущих всем нашим героиням. Наталья Чумаченко противопоставляет присущему всем нам страху силу воли, и ее рассуждения на эту тему, на наш взгляд, заслуживают особого внимания:

Что такое сила воли? Это, наверное, вера в себя, убежденность, что ты в любом случае это сделаешь, найдешь способ. Страх не позволяет силе воли реализоваться, когда человек не верит, что у него получится. А не верить, что у него получится, он может только в силу страха – неопределенность, непреодолимые обстоятельства и так далее... Про крах я никогда не думала: когда я за что-то бралась, то просчитывала пути на случай, если что-то пойдет не так. У тебя были какие-то опасения... но что это будет крах, я никогда не думала. Это не в моем характере. Если ты за что-то берешься, ты перед этим хорошо думаешь, взвешиваешь, оцениваешь, а потом делаешь.

Умение принимать решение и готовность действовать особенно важны для женщины, когда перед ней встает вопрос о том, чтобы стать мамой. Часто страх перед решением завести детей связан с опасением, что дети перечеркнут карьеру или помешают заниматься своими делами. Но успешные женщины знают, что материнство, наоборот, является важнейшей составляющей их успеха.

Как влияет на поведение женщины рождение ребенка?

Певица Селин Дион, спевшая гимн любви, без которого мировой блокбастер «Титаник» не стал бы столь популярен, тоже не может отделить материнство от занятий делом своей жизни:

Я певица, поскольку я мать, и я мать, поскольку я певица. Мои близнецы – это двойной подарок судьбы. Заботясь о них, постигаешь смысл жизни как таковой. Я не участвую в шоу-бизнесе. Мои дети всегда знают, что я делаю. Если я пою, то делаю это со всей страстью, но материнство для меня – наибольшая награда в жизни! [\[43\]](#)

«Рука, качающая колыбель, правит миром», – эта английская поговорка лучше всего передает смысл сказанного. Каждая женщина индивидуальна, поэтому проявление чувств у всех происходит по-разному. Одной женщине достаточно лишь узнать, что она беременна, как она полностью меняет свою жизнь, посвящая себя ребенку. Другая, напротив, может и не почувствовать материнской привязанности. Но материнство – важнейшая «клеточка», которая часто помогает преуспеть в дальнейших делах, поскольку теперь у женщины появляется дополнительный стимул стать успешной. С первыми навыками общения с малышом у женщины появляется уверенность в своих силах. Зарождается чувство ответственности за жизнь другого человека. Женщина ощущает всю полноту жизни только тогда, когда становится мамой. Именно это ментальное изменение питает все четыре ипостаси женщины, дает ее телу энергию, помогает в сердечной привязанности к мужчине, с которым ее связывает теперь еще и живое маленькое существо, лечит ее душу от жизненных неприятностей, заставляет быть умнее и мудрее.

Рождение ребенка в одночасье меняет наше самовосприятие. Люди, которые еще вчера считали себя парой, становятся родителями. Женщина ощущает себя прежде всего матерью. Мужчина хоть и чуть позже, но осознает себя отцом. В этот момент возникает один из самых насущных вопросов, встающих перед молодыми родителями: как и кто будет ухаживать за ребенком?

Верный ответ – оба. Семьи, в которых женщина работает наравне с мужем и вносит свою долю в семейный бюджет, больше внимания уделяют обсуждению семейных целей. Когда супруги вместе решают, на что потратить общие (а не чьи-то) заработанные деньги, тогда у них появляется чудесное чувство, что они семья. Недостаток денег, а также финансовые разногласия назвали основной причиной конфликтов 37 % опрошенных в нашей стране^[44]. Отсутствие взаимопонимания называется второй распространенной причиной семейных ссор – ее отметили 32 % респондентов. Равное партнерство, когда жена обеспечивает весомый вклад в семейный доход, а муж берет на себя существенный объем работы по дому, укрепляет семью.

Нужно ли женщине вообще отказываться от карьеры из-за рождения детей, если муж может обеспечить семью? Хотя мужчины обычно зарабатывают больше женщин, но, скажем прямо, надежды жены исключительно на доход своего мужа, когда она полностью отказывается от работы или карьеры, очень и очень рискованны. Отказ женщины от карьеры будет бессмысленным для нее с экономической точки зрения. Смысл карьеры для женщины заключается в том, что зарабатывать она должна, чтобы инвестировать в собственных детей. Поэтому с рождением ребенка будьте готовы инвестировать деньги, время и эмоции и в него, и в собственную карьеру.

В начале 2000-х годов у известной во всем мире оперной певицы Анны Нетребко завязался роман с талантливым баритоном из Уругвая Эрвином Шроттом. В 2007 году Эрвин сделал предложение Анне, они обручились. В 2008-м у пары родился сын Тьяго, или, как его называет мама, Тиша. Но молодые родители были слишком заняты и так и не оформили свои отношения. А вскоре их свадьба расстроилась вовсе из-за постоянных гастролей, концертов и деловых поездок обоих родителей, и осенью 2013 года Анна и Эрвин расстались окончательно. Но это была только половина беды. Другая состояла в том, что у Тьяго

выявили нередкую нынче болезнь – аутизм. Вот как о своих нелегких обязанностях рассказывает в одном из интервью сама певица:

Тут уж вы либо мама, либо певица – как это ни обидно, но надо уметь разделять эти две ипостаси. Иначе ничего не получится. У меня есть целая армия людей – друзья, няня, – которые занимаются ребенком, когда мне нужно сосредоточиться. А когда не надо думать о работе, я уделяю время сыну. Таким образом, у нас существует баланс. Тьяго – аутист, учится в специальной школе, но у него и помимо этого есть педагоги. Я вижу очень большой прогресс в его развитии. Он мальчик умный.

У Тиши серьезный курс обучения, очень разнообразная программа, хотя из-за моей работы график у него разбитый: он то учится в школе, то приезжает к нам. Нельзя же постоянно только учиться и маму не видеть. С другой стороны, нельзя быть постоянно дома и не иметь школьных друзей. Поэтому я создаю такой правильный баланс. Мы много путешествуем, я сына постоянно куда-то вожу – по музеям, в парки погулять. И еще... единственное, что я абсолютно твердо знаю: ребенку ни в коем случае нельзя говорить плохое про отца, какие бы ни были отношения между родителями.

Болезнь ребенка стала еще одной причиной, по которой Анна приобрела квартиру в Нью-Йорке: сын начал там учиться, поскольку ему было непросто справиться с эмоциями и общением с окружающими, а опытная школа многое взяла на себя.

Время лечит, боль отступает, а ребенок становится для женщины источником вдохновения. Екатерина Лапшина, опытный управленец, кризисный менеджер и инвестор, считает, что возможность...

...взглянуть на мир глазами маленького ребенка, имея богатый опыт за плечами, означает возродить забытые смыслы, поднять важнейшие вопросы будущего, а с ними приходит и вдохновение.

Мы выяснили в ходе интервью с нашими героинями, что с течением времени доход успешной женщины существенно растет, а распоряжаться своим временем, когда дети подрастают, становится значительно легче. А вот вступить в рынок после длительного времени, проведенного дома, или договориться с мужем о более справедливом распределении семейных обязанностей с каждым годом становится все труднее, как и находить общие интересы. Причина банальная. Сложнее всего людям изменить свои привычки и пристрастия. Мужчина любит будни, а женщине, сидящей дома, хочется праздников. Он стремится пойти в знакомые места, она мечтает окунуться в романтическую атмосферу новых мест после вынужденного «заточения». Муж не любит авантюры, а жену от надоевшей обыденности тянет к приключениям. Мы даже не представляем, насколько наши поступки являются следствием наших психологических привычек.

Приоткрытая дверь

Ее родители никогда не были женаты. Когда она родилась, отец был в армии, а мать занималась собой, а потом и вовсе уехала, оставив дочь на ферме, где ее воспитанием занялась бабушка. Та сделала внучке королевский подарок, научив ее читать и писать в возрасте двух с половиной лет.

В раннем детстве она не знала даже слова «ботинки», не говоря о них самих. До тех пор, пока она не пошла в школу, у нее не было ни одного платья. Ферма бабушки находилась на отшибе, а значит, развлекать себя приходилось самой, разговаривая с домашними животными и читая все найденные книги в доме, включая, разумеется, Библию.

Каждое воскресенье в местной церкви она пересказывала главы из Библии и делала это так талантливо, что местные прихожане всерьез считали, что на девочку снизошел дух Божий. Этот ранний успех породил ее первую мечту о том, чтобы стать когда-нибудь миссионером или проповедником.

Когда ей исполнилось шесть лет, мать забрала ее в пригород города Милуоки^[45]. Позже в своем шоу она откровенно расскажет, что

за порядки царили в этом гетто. В девятилетнем возрасте ее изнасиловал двоюродный брат, купив ей взамен мороженое. В 13 лет, устав от издевательств и унижения, прихватив деньги матери, она сбежит из дома и, будучи беременной, попадет в приют для трудных подростков. Ее мать откажется от нее, и из вонючего и холодного приюта ее заберет отец. Она уверена, что отец буквально спас ей жизнь. Ее первого ребенка спасти не удастся – он умрет вскоре после рождения. Однако, несмотря на все свои невзгоды, она будет мечтать о чудесах, о которых прочла в книгах:

Книги показали мне, что в жизни бывают разные возможности. Чтение давало мне надежду. Я предпочитала прятаться в туалете и читать с фонариком. Другие смеялись надо мной, думая, что я лишь пытаюсь стать кем-то. А я уже была. Книги для меня были словно приоткрытая дверь.

В 16 лет она выиграет соревнование по ораторскому искусству, организованное клубом Elks Club, что обеспечит ей право на обучение в университете штата Теннесси. Президент Никсон пригласит ее в Белый дом как «выдающегося американского подростка» и лучшего представителя молодежи Нэшвилла.

Но и в дальнейшем ее путь не будет устлан розами. Уже будучи телеведущей, Опра Уинфри будет уволена с первого же места работы. И хотя она будет уверена, что это был единственный шанс и он ею потерян, она не остановится и продолжит идти к своей мечте! Ее история – отличный пример того, что всегда, при любых обстоятельствах нужно идти к своей цели. Опра Уинфри часто повторяет, что не верит в неудачи и что не нужно искать секрет успеха, так как его попросту не существует. Нужно лишь работать. Из любой ситуации есть выход. Она всегда верила, что разбогатеет^[46].

Вы получаете в жизни лишь то, что отваживаетесь попросить. Не бойтесь повышать планку и действовать!

Большинство из нас было бы не против приобрести страховку от жизненных неудач, но часто мы ошибочно принимаем за нее сохранение своего текущего статуса-кво и избегаем действий. Идти по проторенной дорожке всегда легче, но не всегда безопаснее. Цепляясь за привычное, мы подменяем понятия, а это гарантированный путь к тому, чтобы жалеть потом об упущенных возможностях.

Мы призываем женщин быть более решительными. Не прятаться от проблем и не игнорировать возможности, предоставляемые жизнью, не отвергать собственные идеи исходя из ложной скромности, не пасовать перед трудностями и проходить свой путь до конца, даже если вам кажется, что все складывается не в вашу пользу. И тогда вы откроете свою заветную дверь к счастью. Как мы поняли, для Натальи Синдеевой образ закрытой двери – один из мощнейших в ее жизни, стимулирующих к действию:

Очень мне нравится фраза: «Если ты видишь закрытую дверь, то попробуй ее открыть». Очень часто говорят: «Это сделать невозможно!» А я всегда отвечаю: «Может быть, нужно просто попробовать открыть эту дверь?» – «Но ведь она закрыта!» – «А давай попробуем открыть и посмотрим, что за ней. Если мы не попытаемся, то точно этого не узнаем». Вот с этим я живу, это то, что я делаю.

Но даже если счастье действительно ждет вас за заветной дверью, оно окажется бесполезным, если вам не с кем будет его разделить. Поэтому для равновесия нам нужны не только семья и дети, но и ощущение важности дела, которым мы заняты, верные друзья, единомышленники и единоверцы. С ними мы готовы обсудить свои взлеты и падения. От них в значительной части зависит наш успех и то, считаем ли мы себя счастливыми людьми. Кто они? Это те люди, которых мы называем своим окружением.



Шаг 5

Окружение

В трудные времена опыт может вас не спасти. Не спасут и трудолюбие, и талант. Если вам нужна работа, деньги, хороший совет, помощь, надежда, есть только одно надежное средство – широкий круг ваших друзей и знакомых.

Кейт Феррацци [47].

Круг

Как вы, наверное, уже догадались, с точки зрения современной психологии мы сами и наше окружение представляем собой две части единого процесса. Ножницы режут хорошо, когда заточены обе части. Выбирайте правильное окружение – это 80 % вашего душевного комфорта и более половины вашего успеха. Да, движение к личному успеху может зависеть не только от вас, поскольку это процесс, в котором вы лишь один из многих участников. Другая сторона – это окружение. Окружение формирует наши ценности, убеждения, наш образ мыслей и образ жизни, поэтому формированию круга общения стоит уделять особое внимание.

Нетворкинг уже стал очень модным направлением, но мы по-прежнему часто описываем свой успех исключительно в терминах везения: просто повезло. Часто за этим скрываются какие-то на первый взгляд малозначительные факты: познакомились с кем-то, этот кто-то затем свел нас еще с кем-то или замолвил за нас словечко. Но ведь это и есть сеть контактов. Кроме того, взаимоотношения – один из самых мощных источников эмоционального восстановления.

Ваше окружение – это, прежде всего, ваши близкие и родные, а также люди, с которыми вы общаетесь. Это ваш человеческий круг. Кроме того, это еще и среда, в которой вы живете, и то, чем вы питаетесь, и работа, которую вы выбираете, и привычки,

определяющие вашу близость к природе, ваши духовные практики и даже информация, которую вы впускаете в свою жизнь. Все это определяет ваше поведение и образ мышления, создает, так сказать, репрезентацию окружающей действительности. Вы не статичны. Вы – некое слагаемое из векторов психической и физической энергии вашего окружения.

Как говорит Елена Брусилова:

Неважно, каким бизнесом вы занимаетесь – для того, чтобы добиваться выдающихся результатов, надо собрать хорошую и сильную команду, людей, которые разделяют твои человеческие ценности». Если команда не является твоей семьей и не разделяет твои жизненные принципы, никакой значимый успех невозможен. Потому что работа – это та же жизнь, мы проводим здесь много времени.

Однако излишняя профессионализация нашей жизни часто приводит к замыканию исключительно на своем узком круге общения. И выходить из этого нужно примерно так, как это описывает Мария Гордон:

Можно существовать в Лондоне и так, как мы существовали, когда все обсуждения за обедом сводятся к прибыли, результатам, твоему боссу и к тому, в какую школу ходят твои дети. Понятно, что это неизбежно – это твой социальный круг. Ты можешь изменить этот круг, но не можешь избежать этого. Есть люди адекватные, есть снобы. Очень важно научиться уходить от этого. Быть способным сделать шаг в сторону, отойти – и просто побыть в окружении других людей, более смелых, «нормальных», которые мечтают вообще о других вещах, – это важно. Это тебя перепрограммирует, дает свежую энергию.

Желание «замкнуть круг» стало настолько распространенным явлением в нашей повседневности, что появились даже некоторые теории, рассматривающие финансовый доход человека и представляющие его в качестве величины, рассчитываемой как среднее

арифметическое суммы доходов пяти или десяти человек ближайшего окружения. Все это, конечно же, полная ерунда. Вы не увеличите автоматически свое благосостояние просто тем, что в круг вашего общения войдут люди с доходами, существенно превышающими ваши. Это просто корреляция, причинно-следственная связь здесь другая. Успешных людей интересует не то, сколько у вас денег, а то, какой вы человек по своему образу мыслей, а также ваше отношение к жизни и самому себе.

Мы сходимся с людьми на основе ценностей, а не на основе ярлыка равного дохода. Когда мы знакомимся с новым человеком, то и он, и вы задаете примерно одинаковые вопросы. Что за человек? Какую музыку слушает? Какие фильмы смотрит? Какие книги читает? Какую информацию впускает в себя? Как проводит свободное время? Где живет? Что его удивляет, а что вдохновляет?

Полученную информацию ваш мозг сопоставляет с невербальным восприятием: нравится нам человек или нет, каков его голос, манера речи, есть ли прямота в его словах и глазах.

Все серебро дождя

Наталья Синдеева родилась в семье военных, а когда родители сочли разумным оставить ее на попечение своих родителей в Мичуринске Тамбовского края, то дедушка и бабушка стали ее ближним кругом и дали ей полную свободу: заниматься спортом, балетом, народными танцами или музыкой. В 16 лет более близких людей у нее не осталось, а сама мысль оставить престарелых дедушку и бабушку, чтобы устроить свою личную жизнь, казалась предательством, поэтому ее мечта поступить в Ленинградский университет на факультет психологии так и осталась мечтой. Так как альтернативы не было, она поступила в педагогический на факультет начальных классов и математики.

Но усидеть на месте она не могла: регулярно участвовала во всех спортивных состязаниях и путешествовала. После окончания института она переехала в Москву. Первой ее работой стала организация ночного шоу на воде в бассейне «Чайка», где ей пришлось работать на голом энтузиазме. Шоу состоялось лишь два раза. Из-за

затянувшегося ремонта бассейна представления начались в августе, а не в мае, все последующие планы перечеркнули осенние дожди. Затем была хорошо оплачиваемая, но нелюбимая работа, которую она оставила и потом долго оставалась без дела.

Ее спасло окружение. Позвонил приятель, предложивший подработать на выставке, раздавая конфетки. Там она случайно познакомилась с Павлом Ващекиным^[48], который работал на «Мосфильме». За год работы у Ващекина она успела многое: перезнакомилась с огромным количеством людей, получила опыт работы в экстремальных условиях и благодаря окружению превратилась в самостоятельную фигуру – Синдееву. Тогда она поняла главное: чтобы быть кем-то замеченным, нужно очень постараться, даже если ты просто раздаешь конфетки.

Нетворкинг – это ваш лифт наверх

Каждый год из школ и вузов нашей страны выпускается примерно равное количество юношей и девушек. Однако уже на следующем этапе – устройстве на работу – доминируют мужчины. Женщины выходят замуж, начинают активно заниматься хозяйством, посвящают себя детям и семье, поскольку не могут устроиться на работу по специальности. Основная причина, по которой это происходит, заключается в том, что они сомневаются в своих силах. Успешные женщины сомневаются не меньше остальных, но они знают и свои сильные стороны, благодаря которым добиваются успеха: у них больше развита интуиция и эмоциональный интеллект.

Мы призываем женщин верить в свои силы и ничего не бояться. Будьте активными и общительными. Вы сами не знаете, насколько сильными вы становитесь, имея широкий круг знакомых и друзей! Успешная женщина, которая эффективно справляется с несколькими задачами и имеет широкий круг знакомых, является отличным стимулом и примером для собственных детей. Не нужно бояться желания начать свой бизнес и стремления реализовать свое призвание в какой бы то ни было области: в компании, в армии, в школе или больнице. Одно из самых больших преимуществ нетворкинга

заключается в том, что у ваших друзей тоже есть друзья. Мария Гордон отмечает важную роль друзей в своей жизни:

Потом ты понимаешь, что очень важны в жизни друзья, которые тебя знали много лет, которые могут подсказать, когда ты сошел с рельсов. Мы все сходим с рельсов временами, и эти люди – моральные ориентиры, «столбики», которые показывают, где ты ошибся, где нужно извиниться и пойти обратно. Такое часто бывает и в личной, и в профессиональной жизни, когда ты себя ищешь. Это те люди, которые заставляют тебя работать и развиваться. Легко успокоиться, когда тебе 40 с чем-то лет и ты достиг формальных высот, легко сказать, что я состоялся, у меня все получилось. Внутренний рост необязательно означает, что ты узнаешь новое; можно ведь приобретать спокойную уверенность и осознавать, что имеет значение в жизни, а что нет, как ты ведешь себя в отношениях, как исправляешь ошибки. Это сложно и больно, но это нужно. И, конечно, у меня есть круг людей, которые дают мне такой толчок.

Друзья – это не только те, кто вместе окончил школу, а те, у кого есть совместное времяпрепровождение, кто часто собирается вместе и ценит дружбу. Наши героини знают множество примеров, когда нетворкинг помогал найти работу и инвесторов для развития проектов, а люди, у которых не было денег на оплату услуг профессионалов, обретали бесплатную поддержку с их стороны.

А есть ли здесь место для манипуляции?

Заводя контакты, мы исходим из вполне здравого рассуждения, что если будем контролировать свои реакции по отношению к другим и выстраивать отношения на основе доверия и самоуважения, то и другие сделают то же самое по отношению к нам.

Насколько реальность будет отличаться от наших ожиданий? Насколько мы сможем приспособить свое окружение к себе? Это зависит от того, будем ли мы владеть собой в той мере, чтобы

контролировать процессы и обмен энергией в своем окружении. По этой причине мы стремимся подобрать и сформировать свое окружение так, чтобы оно продвигало нас, а не сдерживало, обогащало жизненной силой, а не лишало энергии.

Впрочем, зная о том, насколько существенно влияет на нас наше окружение, иногда мы сознательно идем на смену людей и контактов. Если мы мечтаем построить, то захотим видеть в своем окружении людей, которые уже ведут здоровый образ жизни и предпочитают быструю для усвоения еду и пробежки на свежем воздухе вкусным тортикам и многочасовым посиделкам в кафе. Если вы всерьез решили улучшить свою фигуру, то целесообразнее включить в круг контактов диетолога, а не только трех фитнес-тренеров. Бег по утрам и занятия спортом станут нормой, если вы будете делать это в кругу единомышленников.

Казалось бы, все просто – давайте сменим окружение. Откроем адресную книгу смартфона и разделим ее на две части. Плюсами отметим тех, кто точно поддержит нас и вдохновит на новые свершения, кто поверит в наши способности, а минусами – тех, кто усиливает наши изъяны и недостатки, любит лишь критиковать и вечно недоволен жизнью. Ведь мы вольны свободно выбирать, кого слушать и с кем дружить!

Однако на практике мы очень своеобразно используем эту возможность и часто ограничиваем свое окружение теми, кто на нас просто... похож. А группа похожих друг на друга людей творчески неэффективна, хотя ее участники очень довольны собой и в буквальном смысле наслаждаются процессом общения. Они путают бесконфликтное дружеское общение с умением хорошо делать свою работу и развивать свои навыки.

Похоже, что мы прекрасно знаем, на что способны люди, которые нас окружают. И еще знаем, что именно благодаря своему окружению мы способны за короткий срок вырасти во что-то большее, стать сильнее, лучше, приобрести новые навыки. Однако при этом мы упрямо ограничиваем свое общение узким кругом тех, кто просто похож на нас, с кем комфортно, спокойно и легко^[49].

Этот процесс протекает незаметно из-за повседневной рутины. Если вы в декрете, то в какой-то момент приоритет в общении вы отдадите людям, которые так или иначе связаны с детьми. Часто

набираемыми номерами в телефоне станут контакты педиатра и педагогов раннего развития детей, а в соцсетях наиболее посещаемыми станут группы, обсуждающие детские успехи или болезни. Но дети быстро взрослеют, а сформировавшийся клуб молодых мам частенько продолжает существовать просто потому, что в нем комфортно. И что же делать? Фильтровать, вести селекцию, отбирать тех, кого вы хотели бы взять с собой, с кем или за кем готовы пойти в свое счастливое завтра. Мария Гордон говорит об этом так:

Я веду селекцию, с кем мне общаться, и отсекаю тех, кто поглощает энергию. Есть люди негативные, вечно одергивающие: например, мамы, которые всем говорят, что нужно кормить грудью, иначе нельзя. Возникает некая «местечковость», ограниченность окружения. Я доросла до понимания, что мне это все не нужно. Бывает и в профессиональном плане такое окружение – люди, которые понимают только один путь успеха, зашоренные. Я не общаюсь с ними.

Елене Брусиловой, как опытному руководителю, тоже очень важно, чтобы люди подбирались в команду на базе человеческих ценностей. Будучи медиком по первой профессии и постоянно работая с творческими людьми из медицины, она убеждена в одном – какой бы хороший врач ни был, но если его ценности не совпадают с общечеловеческими ценностями и ценностями его команды, то не может быть и речи о дальнейшей совместной работе.

Токсичные люди, к сожалению, есть в окружении. Я стараюсь свести до минимума любые отношения с такими людьми. Во-первых, чтобы они не присутствовали в жизни ни как друзья, ни на работе. И для себя, и для сотрудников я задаю высокие стандарты и цели и, конечно же, жду от каждого трансформации и изменения, чтобы достичь этих целей.

Опасность домашнего комфорта

Впрочем, и комфортные семейные отношения могут ограничивать женщин в их развитии в не меньшей степени, чем это делает «клуб мам». Дело в том, что перемены на работе или в бизнесе, какими бы опасными и разрушительными они затем ни оказались, обычно воспринимаются мужчинами как явление естественное и положительное. А вот свою семью, жен и детей, мужчины стремятся превратить в островок стабильности среди бушующего моря перемен.

Через какое-то время отношения между супругами становятся все более «техническими» – разговоры начинают сводиться к поддержанию быта: выясняют, кто поедет в магазин за продуктами, а кто отведет детей в спортивную секцию, и т. д. Некоторые супруги перестают разговаривать о важном, о том, что происходит в их жизни.

Благими намерениями выложена дорога в ад. Комфортная домашняя жизнь постепенно удаляет от нас наше счастье, поскольку потихоньку и каждый день лишает нас жизненных сил, позволяющих нам быть активными и действовать. Тут нет чьего-то злого умысла. Все происходит само собой. Поскольку благосостояние семьи часто зависит от доходов мужчины, то женщины соглашаются с ролью введомой в семейной паре и находят общение в своем женском клубе. Незаметно, но довольно скоро рост семейных доходов превращает женщину в новый класс привилегированной прислуги^[50]. Например, с появлением в семье второй машины женщина превращается в шофера-добровольца и ежедневно проводит за рулем два-три часа, поскольку иначе дети не попадут на уроки музыки, на тренировку или к врачу. Домашняя работа и управление разрастающимся хозяйством, большая часть которого нужна скорее для подтверждения социального статуса семьи, вскоре переключается на женские плечи, и даже наличие прислуги лишь осложняет дело, поскольку прислуга – это люди-функции, которым нужно ставить задачи. И очень скоро доминирующим словом в лексиконе женщины становится слово «надо», а не слово «хочу». Подумайте об этом, ведь даже устоявшиеся в семье ваших родителей традиции не всегда хороший пример в этом вопросе. Анна Серебрянникова поведала нам о важности критического отношения к установкам даже близких людей:

У моей бабушки была такая концепция, она мне ее все время повторяла, говорила: «Есть такое слово "надо". Я

никогда в это не верила и никогда не практиковала. Потому что в бабушкином мире надо было мыть посуду, а в моем – можно было и не мыть... Все это быстро меня привело к осознанию, что я все сделаю, чтобы мне не пришлось заниматься нелюбимыми домашними делами. Я быстро нашла помощницу по хозяйству, позволила себе ее оплачивать. Для меня точно есть вещи, на которые я не хочу и мне жалко тратить время.

Мужчина хочет оставаться ребенком и играть во взрослые игрушки, а женщина – чувствовать себя женщиной, а не прислугой. Если мужчина видит в ней только мать его детей, то она выходит из себя. Женщина взрослеет с каждой новой жизненной ступенью – сначала с замужеством, затем с рождением ребенка, новой карьерной должностью, а мужчина... часто не хочет меняться. Когда она стремится к переменам, то требует от него вполне разумных действий, но он не горит желанием меняться.

А дальше в какой-то момент круг общения вырастает настолько, что даже успешная женщина начинает тратить все больше времени и энергии на контроль, общение с другими людьми. И если на детей время еще остается, то на мужа – немного вечером и немного с утра. С каждым днем муж все больше общается с чужими людьми, а женщина подолгу говорит с прислугой и знакомыми из женского клуба. Его начинает раздражать то, что он не понимает логики ее поступков, а она сердится на него за поспешные выводы. Она постоянно пытается намекнуть ему на свое желание вернуть исчезающую близость, а он ждет от нее конкретных инструкций. Что же делать? Запасись терпением и перезарядить семейную батарейку!

Чтоб у любви не села батарейка...

Женщине не стоит забывать про мужа. Только ваша совместная энергия будет представлять собой «батарейку» вашего развития. Помните об общности целей. Будьте полезной мужу, чаще просите его о помощи, но не стремитесь быть интересной только для него. Мужчина устроен так, что любит женщин, которые нравятся не только ему. А женщина любит мужчину, который нравится прежде всего ей

самой. Вам ведь не важна коллекция его подруг до вас, вы просто хотите быть для него единственной. Успешная женщина обладает развитой интуицией при выборе партнера и отца будущего ребенка. Какие бы советы ей ни давали, она больше всего на свете доверяет своему внутреннему голосу. И уж если она определилась со своим идеалом, то не будет слушать чьи-то советы.

Проблемы в браке, как мы уже отмечали выше, возникают, когда люди начинают преследовать разные цели. Например, он хочет расслабиться, а ей нужны сильные чувства. Если она не получает их, то становится раздражительной. Мужчина в недоумении, поскольку не догадывается о причинах, а женщина не считает нужным объяснить, а лишь намекает, что для нее такие понятия, как любовь и брак, часто не одно и то же. Мужчина принимает одно за другое и в случае недопонимания начинает искать приключений на стороне.

Анна Серебрянникова считает настолько важным проводить определенное время за разговорами с мужем, что не так давно начала практиковать специальный день, планируемый в графике. Она ревностно следит, чтобы это время не было занято другими делами: работой, тренировками и даже мероприятиями с детьми. Она признается, что этот опыт является новым в ее жизни и раньше такого не было, но поскольку график плотный, а это очень важно, то такие дни появились в календаре. Евгения Тюрикова старается уезжать вдвоем с мужем от суеты и рутины хотя бы раз в месяц или в два месяца.

Мужчина часто играет в любовь, поскольку он романтик на деле, а для женщины важно подтверждение любви узами брака. Любовь – это любовь, а брак есть брак, и эти понятия она очень четко разделяет. Женщинам нужна романтическая атмосфера. Мужчине достаточно услышать: «Ты лучший», – и он отреагирует на этот сигнал. Женщина ответит лишь на проявленное мужчиной внимание, которым он выделит ее из круга претенденток и возведет в ранг единственной и неповторимой.

«Ты лучший, а я единственная» и есть **«полюса семейной батарейки»**, тот «плюс и минус», которыми супруги питают и поддерживают друг друга.

Всемирно известная певица Селин Дион, заработавшая своим трудом и голосом более 620 миллионов долларов и поставившая

рекорд, продав 220 миллионов своих записей по всему миру, убеждена в том, что успехом она обязана своему супругу и менеджеру Рене Анжелилю. Певице было всего 12, когда ее будущий муж, 38-летний менеджер музыкальной индустрии, влюбился в ее талант. Рене уже дважды был женат и имел троих детей, но именно свой брак с Селин считал самым счастливым. Они поженились спустя семь лет после своей первой встречи и, несмотря на множество испытаний, выпавших на долю каждого из них, больше не расставались, пока рак, вернувшись снова, не стал причиной смерти Рене. «Я хочу умереть у тебя на руках», – скажет он ей незадолго до смерти. В этой взаимной поддержке друг друга они и черпали свои силы: она – чтобы петь и стать выдающейся певицей, он – чтобы лицом к лицу дважды встретиться со смертельной болезнью.

В интервью известному телеведущему Ларри Кингу в начале 2018 года Селин Дион сказала:

Рене – гений и большой ум! Он – мой менеджер. Он – мой муж. Я никогда не встречалась с другими мужчинами. Он открыл для меня музыку и страсть, а еще показал, как я могу быть лучшей версией себя. Когда я пою, мы всегда вместе! [\[51\]](#)

Мирослава Дума, глава Future Tech Lab и мама трех детей, так описывает секрет своей успешной жизни:

Муж тоже бизнесмен. Он много работает, чтобы чего-то добиться в жизни. Мы познакомились в восемнадцать лет, а поженились, когда мне было двадцать, а ему – двадцать с половиной. Мы и тогда уважали друг друга, и до сих пор бережно относимся к интересам и мечтам каждого. Стараемся во всем друг друга поддерживать.

Мировая звезда оперы Анна Нетребко тоже обрела счастье, выйдя замуж за родную душу – тенора Юсифа Эйвазова, с которым не только говорит на одном языке, но которого и в творческом плане понимает с полуслова:

Мне очень нравится быть женой, нравится мой статус и то, что у меня есть муж. Тем более что азербайджанские мужья – одни из лучших в мире. Для азербайджанского мужчины семья – это всегда важнейшая вещь в жизни. Я уверена в Юсифе – он очень надежный. Поэтому утверждаю: лучше быть замужем, чем не быть! [52]

Дети бизнесу не помеха!

Как мы уже отмечали, женщине опасно концентрироваться и заикливаться только на одном аспекте своей жизни, поэтому ей не следует отказываться от своих честолюбивых планов. Честолюбие – хороший двигатель на пути к успеху. И дети отнюдь не помеха для успешного бизнеса. С рождением ребенка открывается второе дыхание. Запуск стартапа в какой-то мере тоже опыт материнства. Собственный бизнес такое же личное дело, как дети и муж.

Есть разные методы, которые помогают добиваться успеха. Кто-то даже увольняется с работы и уходит в стартап, чтобы больше времени проводить с ребенком. В одной руке ребенок, в другой – ноутбук, но женщина счастлива! Но и здесь нужна поддержка мужа, поскольку если у вас будет больше времени, но не будет поддержки близкого человека, то, скорее всего, особых высот ваш стартап не достигнет. Цель женщины заключается не отдельно в бизнесе, муже, семье или ребенке. Она в том, чтобы вырастить все сразу – и бизнес, и ребенка, – и при этом сохранить и упрочить семейные отношения.

Вот как об этой проблеме говорит Татьяна Митрова:

Я начала с диплома на кафедре природных ресурсов МГУ. Написав диплом, я засела дома с первым ребенком, но временами все-таки очень хотелось загружать мозги, и я начала делать небольшие переводы. Пока дите спало, я переводила какие-то тексты – в основном про газ, хотя и по нефтяной ренте, я помню, что-то было.

Мне присылали текст, предположим, какое-то исследование норвежских авторов. Я делала из него выжимку – переводила и выжимала главное. То есть из

книги в 300 страниц я делала 20 – получался рафинированный текст. Не то чтобы я очень понимала, о чем они писали, и на формулах я, конечно, умирала от скуки, но что-то во мне все-таки оседало точно. И поэтому, когда я узнала, что жду второго ребенка, у меня произошел внутренний кризис: вот сейчас опять начнутся пеленки, памперсы, распашонки – и мне так грустно стало. Я, помню, тогда порыдала немножко, потом пошла в институт и сказала: «Ребята, я хочу писать диссертацию – я, беременная, хочу писать диссертацию». Они посмотрели на меня как на больную: «Ну ладно. Большинство аспирантов отваливаются примерно за первые полгода, хочешь – пиши».

У меня был зверский токсикоз, и я в перерывах между приступами дурного самочувствия доползала до компьютера, начинала в этом разбираться, и это меня вытаскивало, помогало отвлечься и как-то сфокусироваться. А когда Арсений родился, я уже втянулась, все больше и больше работала, писала статьи, начинала выступать на конференциях. Дальше уже выползла на парт-тайм, удаленную работу в Институте энергетических исследований, и понеслось. Это не было целенаправленным строительством карьеры, мне просто было настолько интересно, что хотелось этого больше и больше.

Поэтому большую часть времени у успешных женщин занимает не почивание на лаврах, а работа.

Сила слабых связей

Американские ученые регулярно изучают информацию из социальных сетей. Недавнее исследование^[53] было посвящено изучению личностных характеристик и успеваемости студентов на основе 4,5 миллионов электронных писем 728 студентов, из которых 26 % составили женщины. Установив, кто, кому и как часто отправляет письма по электронной почте, ученые смогли начертить схемы деловых связей каждого студента, рассчитав число прямых контактов

каждого. Анализ данных выявил, что личные профили студентов, информация об их опыте работы и успеваемости, полученные через социальные сети, стали тем источником, на основании которого оказалось довольно просто предсказать, кто из студентов займет в ближайшем будущем руководящую должность.

В зависимости от активности в сети некоторым из студентов был присвоен статус «узловых». У мужчин все было просто – узловое положение в социальных сетях позволяло таким студентам быстрее узнавать о выгодных вакансиях и занимать привлекательные должности первыми.

У женщин все было сложнее. Если студентка была «узловой» и в кругу ее общения доминировали женщины, а не мужчины, то найденная ею работа оказывалась в 2,5 раза более высокооплачиваемой, чем у других. Гипотеза ученых была простой: по-видимому, подруги из круга общения снабжали «узловую» важную информацией о наличии в фирме перспектив для карьерного роста женщин.

Кроме того, эффективнее всего для карьеры «узловой» студентки было окружение, где преобладали подруги, профессиональные связи которых не пересекались. Именно такое окружение обеспечивало максимальный доступ к важной информации. Женский нетворкинг, в отличие от мужского, опирается на качество связей, а не на их количество. Для успешной карьеры женщины важны люди, имеющие максимально широкий круг знакомств и как можно более разнообразные, то есть не похожие на них самих.

Создайте вокруг себя круг единомышленников, команду поддерживающих вас людей – команду позитива и успеха. Эти люди находятся на высокой частоте и излучают творческую энергию. С такими людьми можно и нужно обсуждать свои цели. Много говорить и не придется, они и так все понимают. Повторим вновь: ваше окружение – мощный источник энергии. Чтобы использовать его, нужно прислушаться к своему образу мыслей и к своей речи. Если вы употребляете слова из лексикона вечно жалующихся, оправдывающихся или обвиняющих людей, немедленно избавьтесь от них даже в мыслях.

Сделайте все, чтобы окружить себя теми, кто, на ваш взгляд, счастлив и имеет схожие с вашими жизненные интересы. Отмечайте в

этих людях качества, которые хотели бы развить в себе, ставьте перед собой новые цели. Общение с успешными и счастливыми людьми не только мотивирует на новые достижения. Вы сможете решить многие из своих проблем, обсуждая с ними ваши взгляды. Анна Серебрянникова включает в свой круг общения только позитивных и открытых людей:

В круг моих друзей входят люди, которых я выбрала. А это все офигенные и крутые, глубокие, суперпозитивные открытые люди. Других я не выбираю. В семье другая история, на работе – третья. Если среда общения создана мной, то конечно она будет замечательной. Ну и таких людей, у которых я училась общаться, их много в моей жизни, мне везет на хороших людей. В основном, конечно, это люди, которых я знаю лично и общаюсь с ними с удовольствием. Учиться общаться по книжкам – не для меня, для меня художественная литература – это волшебный мир фантазий и воображения, а общение для меня в первую очередь живая материя. И мне, чтобы следовать [их образу действия], нужно [его] почувствовать. А книжный герой все же скорее образ, чем ролевая модель. Кстати, мои друзья всегда меня очень продвигали по жизни, меняя мой взгляд на привычные вещи, за что я их искренне ценю.

Сильная сторона этого подхода заключается в том, что часто оптимальным решением старой проблемы становится свежий взгляд, даже если в первый момент этот взгляд кажется безумным, а его носитель вырядит чудачком. Помните о том, что завести круг полезных связей, будущих помощников и просто друзей вам нужно задолго до того, как у вас возникнет потребность в помощи с их стороны.

Обязательно вводите в свой круг новых людей из «слабых связей» и в бизнесе. Они стимулируют ваше мышление. Новый человек заставляет вас и вашу команду сконцентрироваться, тщательнее анализировать собственные заключения, более охотно внедрять новшества и менять устоявшиеся взгляды. Кроме того, сама «сеть слабых связей» обладает удивительной силой.

Эта мысль не нова. Еще в 1973 году американский социолог Марк Грановеттер представил свою теорию «силы слабых связей». Она выросла из, казалось бы, простого вопроса: как люди, имеющие хорошую работу, ее, собственно, нашли? Грановеттер доказал, что люди устраивались на работу с помощью своих личных контактов, но не с ближним кругом. Наоборот, удачное место чаще удавалось найти благодаря старым университетским знакомым или экс-коллегам.

Мы это сделали, Улла!

Не забывайте о рецепте счастливой жизни от знавшей толк в жизни Коко Шанель. Ее совет прост: постоянно самостоятельно развиваться, открывать в себе новые грани, находить новые увлечения. А для этого разберитесь в том, чего вам сейчас не хватает, либо вспомните те увлечения, которые вдохновляли вас в детстве.

Это важно не только для самих женщин. Это важно для семьи! Многие мужчины обязаны своими успехами увлечениям и энергии своих жен. Самый богатый человек в мире по версии Forbes, владелец Amazon Джефф Безос, никогда бы не добился столь потрясающего успеха, не будь с ним рядом его жены Маккензи. Они познакомились еще в 1992 году, когда работали в одной компании на Манхэттене. Конечно, именно Джефф понял, что будущее за интернетом, но поскольку его жена мечтала стать писательницей, то именно ей пришла в голову мысль открыть книжный магазин Amazon^[54].

Второй самый богатый человек в мире – Билл Гейтс, но и за ним стоит женщина, которая его поддерживает, вдохновляет и к чьему мнению он чутко прислушивается. Билл и его супруга Мелинда вместе уже более 20 лет. Мелинда заслужила звание одной из самых влиятельных женщин в мире, которая не только стала лучшим другом мужу, но и дает советы влиятельным друзьям своей семьи.

Основатель Facebook Марк Цукерберг считает, что многие лучшие черты его характера и любовь к людям появились благодаря его супруге – Присцилле Чан, которая, занимаясь медициной, посвящает большую часть своего времени заботе о людях.

Иногда общие черты сводят людей вместе. Отчаянная смелость, присущая тренеру по художественной гимнастике Ирине Винер,

позволила ей оценить дух авантюризма, отличавший ее будущего мужа, бизнесмена Алишера Усманова, который сделал ей предложение руки и сердца, находясь в тюрьме.

Успешные женщины часто разделяют увлечения своих мужей. «**Мы это сделали, Улла!**» – такими были первые слова тренера «Ливерпуля» Юргена Клоппа после победы над «Тоттенхэмом» в финале Лиги чемпионов – 2019. До этой победы спортивная пресса негласно записала его в великие неудачники. Сам Юрген в юности очень жалел, что не вырос в великого футболиста, но зато он получил женщину, которая помогла ему побороть страхи и сомнения и стать лучшим тренером мира. Именно его жена, его Улла сделала Клоппа целеустремленным человеком, который никогда не переставал мечтать и не опустил руки даже после обидных поражений в финалах Лиги чемпионов годами ранее.

Мария Гордон, отвечая на вопрос о том, разделяет ли она увлечения своего мужа, отмечает:

У меня муж очень увлечен политикой. В кругу его единомышленников велись беседы не о цене на недвижимость или о последней поездке на Сейшелы, а про искусственный интеллект и про то, как нужно изменить государственную политику, чтобы обеспечить его развитие. Мне важно наличие такого круга людей, с которыми интересно. И у нас с ним очень много общих друзей.

Постоянное развитие и самостоятельность позволяют успешным женщинам не растворяться в мужчине, а поддерживать его в делах, создавая тем самым особую атмосферу в доме, повторить которую невозможно. Поэтому, обсуждая дела или совместный отпуск, супруги чаще всего говорят «мы» и испытывают друг к другу живые чувства.

Доверяйте своей интуиции для выявления токсичных людей

Каждый человек из вашего окружения – часть вашей судьбы. Избегайте общения с токсичными людьми, не превращайте себя в «выгребную яму» для их проблем. Как распознать таких людей? Это любители жаловаться на здоровье, безденежье, погоду и растущие

цены, пересказывать сенсационные истории, позаимствованные из телевизионных передач, выкладывать «ужасные» фотографии в социальных сетях. Такие люди, как правило, склонны твердить одно и то же, и это «одно и то же» постоянно и случается с ними.

Сьюзи Орман – телевизионная ведущая, дважды лауреат телевизионной премии «Эмми», автор шести книг, одна за другой ставших бестселлерами по версии The New York Times. Она ведет постоянные колонки в журналах и онлайн-изданиях, является писателем, продюсером и одним из лучших в мире мотивационных лекторов, признанным специалистом по личным финансам в США. Вот что она рассказала про ошибку, из которой извлекла максимальный урок:

Самая большая моя ошибка оказалась и самой продуктивной. Когда я еще работала вице-президентом по инвестициям в компании Prudential Bache Securities, ко мне обратился с просьбой ее начальник: «Сьюзи, не могли бы вы взять одну сотрудницу к себе заместителем? Возможно, она будет вам полезна. Мне просто не хочется увольнять ее!» Я согласилась, тем более что у меня в то время было много работы и я нуждалась в помощнике. Я не прислушалась к своему внутреннему голосу, потому что хотела помочь этой женщине.

Затем я решила покинуть Prudential Bache Securities, но у меня не хватало духу сказать подчиненной, что я не в восторге от ее способностей и не хочу забирать ее с собой. У меня так и не хватило смелости сказать своей помощнице все, что я о ней думаю, и я забрала ее в свою фирму, которую открыла в мае 1987 года. Уже в конце июня эта особа тайком пробралась ко мне в кабинет и воспользовалась моими бумагами таким образом, чтобы все комиссионные достались ей.

Поскольку на договорах с клиентами была ее подпись, я ничего не могла поделать: с юридической точки зрения она имела право на получение всей суммы комиссионных. Мошенническую манипуляцию она провела безупречно, и факт подлога документов я доказать не смогла.

Для меня это было хорошим уроком. «Эта особа не заслуживает доверия», – так говорил мой внутренний голос. Но я к нему не прислушалась и не последовала подсказкам интуиции. Я буквально уговорила себя поверить ей и сама себя наказала. Это была самая большая моя ошибка, послужившая, однако, превосходным уроком, который я не забуду до конца своих дней. Теперь каждый раз, когда в моей жизни появляется человек, к которому я не испытываю доверия, я стараюсь не иметь с ним никакого дела и обхожусь его стороной.

У Брэдбери есть рассказ про таких людей – «Толпа». В нем люди постоянно создают драму, накаляя без повода эмоции героя, и в конце концов буквально вытягивают из него жизнь. Вы не можете и не должны нести ответственность за результаты чужих решений. После встречи с таким человеком вы, как правило, чувствуете себя подавленной или у вас появляется ощущение, что вас использовали. Попав под влияние токсичного человека, старайтесь не копировать его жесты и манеру разговаривать. Вы – это не он. Для собственного блага стоит свести к минимуму либо вообще прекратить любые отношения с людьми, которые отбирают вашу энергию или манипулируют вами. Постарайтесь ограничить общение с людьми, которых вы считаете негативными для вашего нового начинания или увлечения, по крайней мере, не рассказывайте им про свои планы и цели, даже если они полностью зациклены на успехе.

Нам нет преград

Иными словами, уберите преграды на пути. Нам сложно меняться, погружаться во что-то новое. Начиная новое дело или проект, нам приходится вкладывать в него большое количество сил и энергии. Вдвойне тяжелее сделать это, если ближний круг вас не поддерживает, а постоянно критикует, убеждая в предстоящем провале. Отдайте свое время тем, кто верит в вас и приближает к мечте.

Всегда помните об энергии людских связей. Вашей мудростью должно стать понимание того, что все люди являются частью одного целого. Если в вашу руку ввести анестетик в такой дозе, что она

онемееет и перестанет ощущать прикосновения, а затем вам покажут, как прикасаются к руке другого человека, то вы физически ощутите это прикосновение. Это медицинский факт. Мы все связаны на неврологическом уровне, и в определенной степени наше сознание – групповое сознание.

Имея тесный контакт с окружающими, ощущая себя членом группы, вам гораздо быстрее удастся завести новые связи, наладить контакты, окружить себя интересными людьми. Ваша жизнь станет насыщенной и ярче.

* * *

Пассивные люди всегда исполняют программы действий, составленные для них другими. Если происходит не предусмотренное программой событие, то вместо адекватной реакции такие люди начинают беспорядочно метаться из стороны в сторону. Окружение влияет на них, как погода. Если у окружающих хорошее настроение – погода хорошая, и они чувствуют себя хорошо. Опасность в том, что, как известно, дурное сообщество развращает и добрые нравы. Как совершенно точно подметил в своей книге «Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга» Кейт Феррацци:

«Успех порождает успех, и богатые становятся еще богаче. Взаимопомощь друзей и знакомых была самой надежной гарантией успеха. Я понял, что бедность – это не просто нехватка финансовых средств, а еще и изоляция от определенного круга людей, которые могут помочь тебе реализовать собственные способности»^[55].

Активные люди всегда носят свою «погоду» с собой. Они же сами формируют свое окружение! Идет ли снег или светит солнце – для них это не имеет значения. Окружайте себя людьми, которых вы любите и которые любят вас.

Круг общения, который вы формируете в соответствии со своими мыслями, верованиями, идеями и философией, – это дом, в котором вам предстоит жить в любую погоду. Скоро вы заметите, что обратившиеся к вам совершенно незнакомые люди будут стремиться к сближению и захотят стать вашими друзьями. И чтобы развиваться дальше как группа единомышленников, вам останется предпринять

самую малость – научиться находить у них поддержку и... уметь просить их о помощи.



Шаг 6

Просите

Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, проси́те, и будет вам.

Евангелие от Иоанна 15:7

Кто просит робко, напросится на отказ.

*Римский философ-стоик и поэт Сенека
Луций Анней (Младший)*

Кто не любит просить, тот боится быть благодарным.

Василий Осипович Ключевский

Пять змей

Фраза Михаила Булгакова «Никогда и ничего не просите! Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас» едва ли не более известна, чем сам роман «Мастер и Маргарита». Не только известна, но и популярна у русских читателей и особенно читательниц. И она неверна! Совет великого писателя в реальной жизни... не работает!^[56]

Вряд ли мы узнаем точную причину, которая заставила Булгакова слукавить. Но пять главных причин, пять «змей», которые мешают нам в обычной жизни попросить о чем-то важном и личном для нас, благодаря ученых мы знаем точно.

1. Неведение. Мы не знаем о доступных нам возможностях. У нас нет информации или нам в голову не приходила мысль, что мы можем попросить это. Многим можно помочь, просто рассказав о том, что просьба работает!

2. Ошибочные убеждения и установки. Речь идет о ложных табу и шаблонах поведения. Это характерно для женщин, особенно в их отношениях с мужчинами. Например: «Он сам должен догадаться», «Если бы ты действительно любил меня, то должен был бы понять...» и т. п.

3. Страх. Банальный страх – очень сильное чувство. Нас пугает, что мы можем оказаться отвергнутыми, попасть в ситуацию, в которой будем выплядывать глупыми и уязвимыми, боимся понести наказание за свою «дерзость».

4. Заниженная самооценка. Если человек имеет самоуважение, то попросить ему легко. Если нет – целая проблема!

5. Гордыня. Чаще всего гордыня выражается в слепой и ничем не подкрепленной убежденности в том, что все проблемы нужно решать самой.

Секрет попрошайек

Не удивительно, что мало кто из женщин любит просить о помощи. И причина, как показывают исследования ученых в области нейробиологии, чисто физиологическая. Наши просьбы активируют у нас в мозгу те же зоны, что активирует и физическая боль. Высокоорганизованный мозг женщины отлично запоминает эмоции. Она обидится, если на работе не отметят ее вклад в общее дело. Если она хочет, чтобы ее оценили, то будет расстроена, если этого не случится. Женщинам приходится в жизни играть много ролей, однако каждое утро, накладывая макияж, многие из них превращаются в Золушку, мечтающую однажды стать принцессой. Но вот незадача: Золушка может попросить что-то только у доброй феи!

Если в семье или в кругу близких друзей мы, в общем и целом, считаем просьбы возможным и нормальным делом, то на работе царит конкуренция! Даже если что-то не получается, мы стараемся казаться опытными и уверенными. Обращаться за помощью в такой ситуации так же неприятно, как для Золушки – идти на поклон к мачехе. Поэтому в самый нужный момент женщины, как правило, молчат.

Анна Серебрянникова делится своими откровенными мыслями о просьбе:

Я стараюсь не просить. Для меня это всегда дискомфорт. Когда мне приходится просить, я пытаюсь это представить как взаимные возможности. Я понимаю, что своей просьбой ставлю человека в неудобное положение, потому что ерунду я просить не буду – я уж если попрошу, так попрошу – и многие люди не захотят мне отказать, а выполнить мою просьбу им будет тяжело. Я стараюсь в это не играть. Есть маленькие просьбы – билеты в театр или номер другой в гостинице... В этом смысле это даже не просьба, а способ решения задачи. Если мне нужно получить справку, я позвоню начальнику начальника начальника, чтобы мне быстро ее выдали. Конечно, я этим пользуюсь. Это упрощает жизнь, но это не просьба. Просьба – это что-то серьезное, важное, что от человека действительно зависит.

Мария Гордон рассуждает о просьбе немного в другом ключе:

Мы, женщины, обычно не просим и считаем, что заметят, увидят, наградят: скромность ценится в нашей культуре, не нужно высовываться. Я проработала много лет в американской компании с очень яркими мужчинами и понимаю, что информировать менеджмент о своих потребностях, говорить своему непосредственному начальнику на регулярной основе о своем прогрессе, о том, что ты делаешь, – это возможность упростить им задачу по управлению. Ты можешь предлагать им что-то, что поможет тебе стать более эффективной и более полезной для них. Мне кажется очень важным говорить о своем успехе и прогрессе, так же как и о своих трудностях и поражениях.

Но и в рассуждениях Марии проскальзывает мысль о разделении различных видов просьбы: для себя лично и в интересах дела. Такая логика делает просьбу необходимым инструментом повышения эффективности работы. Она бы никогда не просила ничего для себя, потому что, например, если она недовольна оплатой своего труда, то

это демотивирует человека и влияет на результаты его труда, а значит, она поговорит об этом и оставит решение за работодателем:

Если ты делаешь вклад в бизнес, нет ничего ужасного в том, чтобы поговорить о вознаграждении. Почему ты не можешь попросить? Потому что не хочется беспокоить. Но если это поможет тебе работать лучше и поможет бизнесу стать лучше, выделиться, ты должна сделать это.

Наталья Еремина рассматривает просьбу как вполне нормальную часть общения, но сама... пользуется ею редко:

Я человек, который редко готов просить о помощи. Мне сначала нужно понять, где я могу попросить. Если в семье – то достаточно редко, если в рабочей ситуации – здесь нет задачи помочь в корпоративной среде... Попросить для меня не проблема, то есть обратиться к друзьям за помощью – я считаю, это нормально.

Наталья Чумаченко тоже говорит о барьере при попытке попросить для себя:

Не буду хитрить – просить не просто. Иногда бывает стыдно, потому что вроде ты должен сам справляться. Со временем я изменила свое отношение, и в рабочем контексте мне не сложно просить, это не является проблемой. Для меня сложна личная просьба. Мне кажется, что, обращаясь к человеку с просьбой, ты его чем-то обязываешь. А что касается бизнеса – если я прошу о чем-то не в личных целях, то есть когда обращаюсь с просьбой по бизнесу, для решения рабочего вопроса, – никаких проблем не возникает.

Что не так с этой логикой? Оговоримся: мы не профессиональные психологи, поэтому не рассматриваем глубоко психологические аспекты, а книгу пишем с точки зрения дельных советов, которые работают. Так вот, суть в том, что просить можно и нужно буквально обо всем. Замените свое молчание действием, обратитесь к кому-либо с просьбой, и вы обретете превосходные шансы получить желаемое. Не

получить желаемое – стандартная цена, которую вам придется заплатить за молчание. Нужно ли вам это?

Лейла Мамедзаде утверждает, что «стопроцентно всегда получала помощь» в ответ на свою просьбу:

Я смотрю на просьбу о помощи или о совете так: для меня это бизнес-сделка в широком смысле этого слова. Потому что я не стесняюсь признать, что есть вещи, в которых я не разбираюсь, и есть вещи, которые я могла бы сделать лучше. Поэтому я всем рекомендую просить. Самое ужасное, что произойдет, – вам откажут. На моем жизненном пути ни разу никто мне не отказал, всегда находится какое-то решение.

Наталья Синдеева рассуждает о просьбе в контексте уверенности в себе и своем деле:

Мне не страшно просить помощи и делиться своими переживаниями, проблемами и неудачами.

Ее логика кажется нам абсолютно верной, ведь, по сути, наша уверенность в себе – это всего лишь результат пройденных испытаний, которые всегда начинались с просьб и заканчивались их исполнением.

«Просите и не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вожделений», – сказано в Библии (Послание Иакова 4:3). Смысл этого послания заключается в следующем: Бог даст только то, что человеку будет во благо. А если не во благо? Просьба настолько мощный механизм, что его функционирование не зависит от фильтра, который разделяет прошения на приносящие пользу или вред. Попрошайничество – отличный пример древнего, хорошо отлаженного и прибыльного бизнеса. Он давным-давно сошел бы на нет, если бы не работал механизм удовлетворения просьбы.

Идеальные попрошайки и «чемпионы просьбы» – это дети и собаки. Почему? Они умеют просить! Они делали это не раз, поскольку все, что они имеют, они получили в ответ на просьбу. Каждый сам нащупывает свою стратегию, свой подход к нам. Но они знают, что хотеть косточку или конфетку – это не то же самое, что получить косточку или конфетку. Они тестируют нас, отбрасывая то,

что не работает, и оставляя в арсенале своих приемов только те, которые действуют, и не важно, хорошие они (вежливость) или плохие (истерика).

Другой пример, хоть и негативный, – наркоманы. Для решения своих проблем они прибегают к просьбам. И получение наркотиков, и излечение возможны лишь в том случае, когда наркоман добывается цели с помощью других людей. Впавший в зависимость человек сначала выпрашивает деньги у родителей, затем добывает их любыми способами – от честного заработка до воровства. Но в большинстве случаев наркоманы получают желаемое, занимаясь попрошайничеством. **Каждый из них знает, что в моменты особой безысходности вожденный наркотик появится у них только в ответ на просьбу, произнесенную вслух или мысленно.** И реальные попытки^[57] избавиться от зависимости всегда начинаются с просьбы! Они взывают о помощи к знакомым, родителям, врачам, волонтерам, обществу. И это помогает! Это работает! Но спустя какое-то время, когда человек начинает жить без наркотиков, он будто утрачивает способность просить.

Почему же у детей просить получается лучше, чем у нас? Дело в том, что их не укусили пять «змей»: неведение, предубеждение, страх, заниженная самооценка, гордыня. Если что-то детям неизвестно, они не побоятся спросить или намекнуть о подсказке. У них мало опыта, а значит, нет и ошибочных установок. Из всех перечисленных в начале главы причин наиболее частая – страх. Дети не боятся попросить, а мы, взрослые, боимся. У них нет заниженной самооценки и пока еще они не заражены гордыней, поэтому они просят – другого выхода у них нет, ведь, если не попросишь, останешься голодным или без сладостей, а попросишь – скорее всего, получишь желаемое.

В безвыходной ситуации страха перед просьбой нет: возникает ситуация «или – или». Чтобы победить свой страх, сопоставьте испытываемое чувство неудобства с последствиями провала. В состоянии безысходности выбор всегда прост: либо вы что-то у кого-то попросите, либо вы и семья останетесь ни с чем. Но в обычной ситуации страх перед профессиональной несостоятельностью всегда перевешивает душевный дискомфорт в случае возможного отказа.

Природа этого страха коренится в нашей вере в абсолют, в нечто идеальное, которого не существует, но в которое мы верим и которое

сравниваем с собой. Дело в энергетике. Страх накрывает нас, если мы неожиданно обнаруживаем, что обладаем значительно большей энергией, чем привыкли. Это то же чувство, которое мы испытываем, находясь в присутствии божественного. А что, если я потерплю неудачу? Что, если надо мной будут смеяться? Что, если я недостаточно умна, чтобы сделать это?

Оксана Лаврентьева откровенно признает, что испытывает трудности с просьбой о помощи для себя, и связывает это отчасти с признанием себя слабой и беззащитной. Однако весь ее опыт, и опыт успешный, говорит о том, что если хочешь исполнения своей мечты, то нужно использовать этот механизм:

Мне сложно признавать себя слабой и беспомощной – с этим у меня есть проблема. Но попросить помощи мне не трудно. Если мне нужна помощь, я могу совершенно спокойно позвонить и попросить. Я считаю, что половиной своего успеха обязана тому, что все время привлекала людей, которые мне помогали, друзей, которые давали советы, приходили, разбирались, показывали, как надо что-то сделать. И благодаря им все получилось.

Логика просьбы проста. До момента, пока вы не озвучите свое желание, у вас нет того, о чем вы просите. Если просите и не получаете – то на руках у вас ровно столько же. Если получаете – то выигрываете. А проиграть вы не можете, поскольку нельзя потерять то, чего у вас нет.

Чтобы рассчитывать на чью-то поддержку, **прежде всего преодолите собственное сопротивление.** Не бойтесь. Страх не должен задушить вашу надежду, ведь он всего лишь пытается обезопасить вас, не позволяя вам выйти из зоны комфорта. Не бойтесь отказа. В слове «нет» чаще всего отсутствует личная подоплека. В большинстве случаев вам отказывают не из-за вас. Откликнуться на вашу просьбу означает сделать ход в игре, где вы лишь фигура на шахматной доске. И если вы в жизни ни разу не слышали слова «нет», это означает, что вы никогда не участвовали в сложных людских играх или не задавали достаточно вопросов.

Самый простой способ побороть свой страх – понять, что многие готовы протянуть нам руку помощи. Парадокс жизни: люди

неблагодарны, но готовы прийти на помощь. По статистике, девять из десяти человек не поблагодарят вас за оказанную им помощь^[58], но те же самые девять из десяти готовы откликнуться на вашу просьбу! Люди готовы оказать вам помощь, потому что это поднимает их самооценку, и готовы делать это в полную силу, так как, потратив на вас часть своих ресурсов, будут счастливее тех, кто планирует вкладываться лишь в себя.

В реабилитационных центрах для наркоманов висят объявления: «При любых проблемах приходи и говори о том, что тебя беспокоит и чего ты хочешь». Те, кто воспользовался этим советом, переносят лечение лучше и им требуется меньшее количество лекарств. Джек Кэнфилд в своей книге «Все, что душа пожелает, или Фактор Аладдина» приводит пример объявления, висевшего на двери армейского капеллана: «Если у вас неприятности, входите и поведайте нам о них. Если у вас нет неприятностей, входите и поведайте нам о том, как вы этого добились».

Оба объявления – пример остроумной просьбы, которая не только исподволь подвигает человека к действию, но и снимает его страхи и фобии. Наши шансы изменить свою жизнь велики. Сегодня, как никогда ранее, от умения обращаться за советом и рекомендациями зависят результаты работы, продвижение по карьерной лестнице. И в девяти случаях из десяти помощь приходит именно в ответ на просьбу.

Вопрос лишь в том, как грамотно попросить других людей, как побудить их к действиям, не вызвав при этом раздражения в свой адрес. Ведь многие привычные варианты просьб совершенно не работают, поскольку люди не любят, когда ими манипулируют. Но они охотно окажут посильную помощь, если желание помочь возникнет у них как бы исподволь. Ваш визави должен почувствовать, что помогает по собственной воле, а не по принуждению, и что он полностью контролирует свое решение.

Как же нужно действовать, чтобы человек действительно помог вам? Лучший способ – вселить в людей уверенность, что они сами приняли решение помочь. Сделать так, чтобы помогать вам было в радость. Как говорил Зиг Заглар^[59], вы можете получить в этой жизни все, что захотите, если только будете в состоянии помочь достаточно многим людям получить то, чего они хотят.

Как правильно просить?

Просите так, будто точно знаете, что получите желаемое. Жизнь, как мы уже отмечали в начале главы, откликается на все наши просьбы и даже часто соответствует нашим ожиданиям. Поэтому произносите подкрепляющие фразы, встраивая их в конкретные просьбы, – «программируйте» людей на отзывчивость.

Просите уверенно,
конкретно,
от всего сердца,
глядя прямо в глаза,
вежливо и добрым голосом,
уважительно,
с восхищением
и с юмором.

Смех – самый короткий путь между сердцами людей. Чувство юмора и образное обращение к человеку помогут вам раскрыть самых замкнутых людей.

Помните, что тот, кого вы просите о помощи, должен осознать, что вы в ней нуждаетесь. У людей, особенно облеченных властью, много своих проблем. Кратко введите их в курс вашего дела. Изложите свою проблему и привлеките собеседника в свои союзники, например: «Уверена, что вместе с вами я бы смогла быстрее разобраться в этом вопросе».

Каждый из нас обладает врожденной потребностью принадлежать к своей социальной группе, в которой люди поддерживают друг друга. Общие цели, общий враг или общая черта, присущая вашей команде, например желание выполнить кажущийся нереальным план, стремление обойти отраслевых конкурентов или быть первопроходцами на новом рынке, лучше всего объединяет людей. Если, скажем, в компании мало женщин, не стоит говорить: «Нас мало, поэтому наше мнение игнорируют и нужно объединить усилия». Лучше спросить (и тем самым попросить коллег): «Вы тоже заметили,

что наше мнение мало кому интересно?» Так вы подчеркнете не то, что вы женщины, а схожий с вашим опыт. Если вы не в силах выразить просьбу вслух, напишите письмо, в котором напомните об общих впечатлениях, идеях, мыслях и чувствах.

Будьте настойчивы. Неудача любит того, кто не пытается ничего изменить. Настойчивость – это неперенное условие достижения успеха. Если вы будете достаточно громко и долго стучать в ворота, то непременно кого-то разбудите. Брайан Клеммер^[60] советует: *«Упражняйтесь, упражняйтесь, упражняйтесь на практике до тех пор, пока наконец не перестанете вообще реагировать на отказ в вашей просьбе».*

Регулярное использование механизма просьбы не превратит вас в попрошайку, а позволит улучшить качество жизни, поскольку с его помощью вы сможете:

а) выяснить, что быстрее всего приводит к желаемому результату, и в дальнейшем делать именно это;

б) определить, что не срабатывает и не дает никакого эффекта, и прекратить делать это.

Например, нельзя загонять человека в угол просьбой в духе «я могу попросить вас об одолжении?». Не нужно многословно и тягостно рассуждать: «Мне неловко вас отвлекать, но...» Никто не любит, когда им манипулируют. Избегайте явных отношений в стиле «ты – мне, я – тебе» и «в следующий раз я вам тоже помогу». Не забывайте о том, что для человека должна быть значима помощь, которую он предоставляет. Фразы «Я вообще редко прошу о помощи» или «У меня совсем незначительная просьба» сообщает тому, к кому вы обращаетесь, что его помощь вам в общем-то и не нужна. Обращайтесь всегда лично и по конкретному вопросу, избегая общих фраз, наподобие набившей оскомину «Помогите, люди добрые, кто чем может...».

Люди готовы помочь, но хотят видеть, к чему привела их помощь, и понимать, что их действия дали ожидаемый результат. Ощущение отдачи мотивирует людей и наполняет их жизнь смыслом. Чтобы тот, кого вы просите, осознал, как важна его поддержка, объясните ему, что именно вы собираетесь предпринять и на что он может оказать влияние. Как правило, человек не предлагает свою помощь не из-за отсутствия желания помочь, а лишь потому, что уверен в вашей

способности со всем справиться самостоятельно. Одна из преград к получению помощи – распыление ответственности, примером которой может служить коллективная рассылка писем с просьбой о поддержке. Обращаться к каждому человеку нужно лично и с конкретным предложением. Даже обращаясь с обычной просьбой к коллеге, не поленитесь объяснить смысл и дать высокую оценку ее вклада в ваш успех: «Не могла бы ты просмотреть мою презентацию, прежде чем я отправлю ее руководству? В прошлый раз твой зоркий глаз выручил меня».

Не стесняйтесь благодарить людей, а многих благодарите заранее. Даже если благодарить пока не за что, выражение признательности пробуждает желание помочь. Каждый из нас хочет выделиться в своих глазах и глазах окружающих щедрым и благородным. По мнению Лейлы Мамедзаде, умение благодарить – важнейшее качество успешного человека, и любой, кто обладает этим качеством, «обречен на успех».

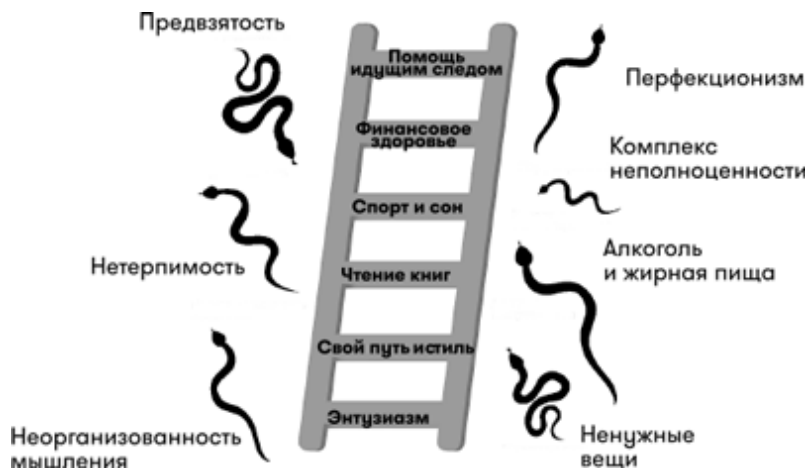
Пообещайте дать обратную связь о результатах оказанной вам поддержки – и сдержите обещание! Если возможно, позвольте людям самим решать, какую именно помощь вам оказать. Это вызовет жгучее желание помочь вам на деле. Но будьте готовы к тому, что ваши представления о помощи разойдутся с мнением того, кого вы просите. *«Когда вы добры к людям, они тоже хотят быть доброжелательными к вам»* (Джек Кэнфилд^[61]).

Не требуйте от людей невозможного и будьте готовы принять помощь даже в том случае, если она не соответствует вашим ожиданиям.

В любых трудных ситуациях не считайте лишним попросить поддержки. Позиция «Я все сделаю сама» (не путать с позицией «Я ответственная») может сделать из вас борца, сильное и независимое существо вроде Сары Коннор из саги про Терминатора, но никак не женщину. Откажитесь от вредной привычки добровольно взваливать всю работу на свои хрупкие плечи, учитесь просить о поддержке и принимать заботу окружающих. Если вам отказали, то есть смысл обратиться за помощью снова, но уже по-другому или к другим людям. Не опускайте руки. Татьяна Митрова никогда не расстраивается в таких случаях:

Ну нет так нет. Жалко, конечно, что не получилось, но постепенно у меня выработалось такое ощущение, что для любой проблемы существуют миллионы решений. Любую задачу можно решить сотнями способов: так не получилось – зайду с другой стороны, не с этими – так с другими. Не сработало так – значит, будет по-другому. Если я продолжаю делать то, что считаю правильным и нужным, если я не опускаю лапы, а продолжаю вкладывать свою энергию, она сконцентрируется и вернется, даже, может быть, с неожиданного бока, но придет однозначно. Не теряется эта энергия.

В большинстве случаев люди готовы оказать вам помощь и **никто не воспримет вашу просьбу как признак вашей слабости**. Своей просьбой вы поднимете многим людям их самооценку. Ведь помощь, оказанная другим, всегда открывает лучшее в нас самих. Умение просить и получать помощь в сложных жизненных ситуациях может стать одной из самых полезных ваших привычек!



Шаг 7

Привычки

Люди, как правило, не отдают себе отчета в том, что в любой момент могут выбросить из своей жизни все что угодно. В любое время. Мгновенно.

Карлос Кастанеда

Мы – это то, что мы постоянно делаем.

Аристотель

Нет ничего, что не стало бы легче сделать, если повторять это много раз. Тренируясь, мы можем изменяться. Мы можем изменить себя.

Далай-лама

Родом из детства

Мэри Микер – бывший аналитик крупнейшего инвестиционного банка Morgan Stanley – очень популярна на Западе и получила в среде инвесторов прозвище «королева интернета»^[62]. В 1995 году Микер вместе с одним из ее коллег опубликовали аналитический отчет The Internet Report, и инвесторам стало ясно, что она обладает абсолютно невероятным чутьем на потенциально удачные проекты и технологии. Среди проектов, которым она пророчила большее будущее, – нынешние интернет-гиганты AOL, eBay, Google и Microsoft. Рекомендации Микер принесли инвесторам, поверившим ей, десятикратную прибыль. По словам ее недавнего бизнес-партнера Джона Доэрра^[63], они стали чем-то вроде «путеводителя из книги "Автостопом по галактике" британского фантаста Дугласа Адамса, только для интернета».

Легендарный CEO Intel Энди Гроув как-то набрал телефонный номер Мэри только для того, чтобы поблагодарить ее за отчет. С тех пор этот ежегодно выпускаемый труд стал библией для инвесторов, которые решились вложить средства в интернет-компании. Сегодня Микер выпускает подобные отчеты на тему сетевой рекламы, электронной коммерции, эволюции поисковых систем, ситуации в китайском сегменте и оценки происходящего в мобильном интернете.

Папа Мэри был директором металлургического завода в Портленде (Индиана). От отца она унаследовала две привычки: играть в гольф и инвестировать. В последних классах школы, когда все ее одноклассники готовились к сдаче экзаменов, она записалась на инвестиционные курсы. Тогда же она сделала первую ставку в своей жизни. Купленные ею акции производителя холодильников из Миннеаполиса всего за три месяца увеличили свою стоимость в два раза.

Интернет стал ее судьбой в мае 1994 года. Ее внимание привлекла обычная статья в газете The New York Times, посвященная стартапу Mosaic Communications, который основали экс-профессор Стэнфорда Джим Кларк и 22-летний вундеркинд Марк Андрессен. Они создали первый в истории интернет-браузер – Netscape. Микер вспоминала, как екнуло ее сердце: «Это был один из тех моментов, когда ты понимаешь – вот оно». Она тут же предложила своему начальству организовать встречу с Кларком и Андрессеном.

Детские привычки быстро пускают в нас свои корни. Первое впечатление впечатывается в сознание и становится стимулом к действию, а первое рефлекторное действие быстро становится повторяющимся, в отличие от привычек, которые мы, став взрослыми, стремимся приобрести сознательно.

Некоторые из наших юношеских привычек полезны, как, например, увлечение инвестированием. Другие дорого обходятся нам. Речь идет об «одноразовых действиях», которые помогают нам прожить один день, но мы зачем-то повторяем их ежедневно. В итоге мы платим за них собственной эффективностью, здоровьем, а в конечном счете и счастьем. Издержки от подобных одноразовых пристрастий растут каждый день. Это не только курение или алкоголь. Из отчета той же Мэри Микер можно узнать много интересного о жителях разных стран. Например, о том, что повсеместное внедрение

технологий ограничивает нашу духовную жизнь и интеллектуальное развитие.

Среднестатистический американец смотрит телевидение по пять часов в день. Это 76 дней в году! Не отстают от них и граждане России: 1,7 часа в день они проводят, глядя в телевизор, 1,6 часа – играя в смартфон, 2,5 часа – сидя перед компьютером и час – за планшетом: итого почти семь часов^[64]. Переведем на более понятный язык: наши соотечественницы, пока они бодрствуют, тратят более четверти времени, наблюдая, как другие люди становятся успешными в жизни или как побеждают герои в кино!

Впрочем, есть еще одна «змея», способная помешать нам добиться своих целей, – **неорганизованность мышления**. Настоящей болезнью нашего времени, усиливающей неорганизованность, является многозадачность. Ее следствием часто становится уже совсем вредная привычка – **неспособность сосредоточиться** на одной главной задаче. «Вы никогда не достигнете пункта назначения, если будете останавливаться возле каждой лающей собаки, чтобы бросить в нее камень», – эти слова Черчилля стали любимой поговоркой Евгении Тюриковой.

Отсутствие направленности и неспособность расставить приоритеты приводят к тому, что мы начинаем плясать под чужую дудку и напрасно тратим усилия. Неспособность сосредоточиться проявляется в том, что обычно мы называем слабоволием, путаницей в мыслях и гнетущим чувством неопределенности. Без дисциплинированного мышления с этой напастью не справиться^[65].

Впрочем, даже наши героини подмечают у себя современные привычки-недостатки. Например, Лейла Мамедзаде знает, что любит откладывать все на последний момент:

В этом смысле я абсолютно русский человек: пока гром не грянет, мужик не перекрестится. По характеру я больше стратег, чем тактик, но при этом стратегия не выливается в конкретный план действий, пока не грянет гром.

Но вернемся к времени, проводимому перед телевизором. Среди опрошенных нами успешных женщин мы не встретили ни одной, которая смотрела бы передачи более одного часа в день. Все они

обладают привычкой ценить и контролировать свое время. И на работе, и дома. К своим семейным привычкам эти женщины относятся очень бережно. Им кажется, что их совсем немного, и они называют их ритуалами.

Задумайтесь! Если у вас хорошие отношения в семье, то во многом благодаря пусть немногочисленным, но уже сложившимся ритуалам, важным для всех ее членов. Возможно, это совместный завтрак, за которым вы обязательно поинтересуетесь у детей о том, какие занятия их ждут сегодня в школе. Может быть, это ужин, во время которого темой разговора будут достижения и впечатления уходящего дня. Казалось бы, обычные события, но они крайне важны для нас. Важны даже для наших домашних питомцев, которые обязательно начнут проявлять признаки беспокойства, если обнаружат, что кого-то из постоянных членов семьи нет на месте. Важны они и для супругов. А как иначе, без установленных только вами процедур, вы будете регулировать конфликты, поддерживать открытость общения и сохранять ценности, которые объединяют семью?

Анна Серебрянникова, рассказывая о ритуалах в своей семье, подчеркивает ценность совместного времяпрепровождения:

У нас есть естественная необходимость проводить время вместе: приходиться в гости к родителям, приглашать их в наш дом или – родители мужа живут в другой стране – к ним приехать вместе с детьми, вместе что-то поделать, пообсуждать. С детьми мы с мужем всегда вместе проводим отпуск, нет у нас традиции отдельно отдыхать. С родителями полностью вместе не получается, но мы на несколько дней обязательно пересекаемся и проводим время. В нашей семье считается ценным, когда дети проводят время с бабушками и дедушками, потому что они взаимно наполняются радостью бытия и мудростью друг от друга. Это мне кажется важным. Какого-то специального ритуала нет, но, конечно, мы вместе отмечаем дни рождения и большие праздники.

Евгения Тюрикова относится к семейным ритуалам как к важному проекту:

Я стараюсь сама укладывать спать детей, особенно младших. Когда девочки приезжают на каникулы, стараемся какие-то семейные обеды-ужины устраивать. Я организовываю всякие праздники, ни к чему не приуроченные, например праздник тыквы. Делаем большие фотосессии. Для меня это проект, я это придумываю. Мы празднуем масленицу. У меня муж мусульманин и, как вы понимаете, половина семьи с его стороны тоже. Получается такое сборище с блинами и колотилками-палками. Это доставляет всей семье удовольствие. И августовский отпуск – мы всегда вместе с детьми. Не знаю, сколько это продлится. Когда-нибудь они, возможно, скажут: «Слушай, нет, мам, хватит!» Но пока все проявляют интерес, и поэтому отпуск для меня очень сложный проект.

Для большинства наших героинь главным вызовом их семейным ритуалам часто становится географическая удаленность членов их семей, как, например, для Екатерины Дьяченко:

Я живу в нескольких странах одновременно, и наши повторяющиеся ритуалы заключаются в том, что мы во время каникул у детей должны собраться все вместе. Когда мы жили в Кении, мы приезжали в Москву и проводили тут время. Сейчас мы живем в Москве, мы проводим каникулы в Кении. Когда мы жили в Великобритании, мы проводили каникулы в Москве, когда мы жили в ЮАР, мы проводили каникулы в Кении, но мы обязательно проводим каникулы вместе с детьми. И это наше святое семейное время, оно действительно получается более-менее повторяющимся и ритуальным.

Лейла Мамедзаде любит проводить время вместе с семьей, и проводить его весело, интересно для всех:

Я почти всегда беру с собой в поездки детей. Если у меня какая-то командировка на два-три дня, то, несмотря на учебный процесс, из которого придется вырвать ребенка, я его все равно забираю. Причем я стараюсь брать в

короткие поездки одного из двоих, чтобы всем максимально уделить внимание и чтобы у каждого было свое собственное приключение. Мы это называем «свидание». Это очень важно для детей: они всегда борются между собой, кто следующий поедет и в какой город. И это помогает поддерживать связь между нами. Кроме того, в выходные дни обязательно устраиваем совместный обед и совместный ланч. Обязательно кино раз в две недели – обожаю детские фильмы, особенно приключенческие. Организуем какие-то совместные выходы, совместные поездки.

Мирослава Дума вообще ассоциирует себя с... кенгуру, носящим повсюду в кармашке своих детей:

Самое главное и фундаментальное правило – проводить вместе выходные. На сегодняшний день для меня нет ничего важнее, чем семья, муж, дети и работа. Есть люди, которые занимаются собой, ходят в какие-то спа, встречаются с друзьями выпить вина вечером, поболтать. Мне это все страшно скучно, безумно жалко тратить на это время. Мы все делаем вместе с детьми, и все совместные выходы у нас только с ними.

Наталья Еремина рассказывает, что в выходные обязательно последовательно общается с каждым из членов семьи, поскольку на неделе для этого нет времени:

Сначала муж пораньше встает, потом я приду, потом дочка, потом сын – в общем, пока все не потусуются. Мы болтаем, потому что в середине недели не получается, какие-то планы строим на будущее, обсуждаем, что произошло за неделю. С дочкой мы много времени сейчас вдвоем проводим. Она занимается музыкой и балетом, мы часто ходим в филармонию.

Романтическая любовь и влечение важны для заключения брака, но крайне мимолетны. Привычки и счастье – вещи самодостаточные:

могут исключать друг друга, а могут и дополнять. «Если бы я имел безрассудство еще верить в счастье, я бы искал его в привычке». Эту мысль французского писателя Шатобриана великий русский поэт Александр Сергеевич Пушкин переложил в гениальную строчку «Привычка свыше нам дана: замена счастию она». Обратной стороной медали можно считать высказывание Фридриха Ницше о несчастных браках: «Дело не в том, что между вами отсутствует любовь. Между вами отсутствует дружба. Это и делает ваш брак несчастным».

Ритуалы, устойчивое поведение, которое мы тоже можем назвать привычками, важны и в бизнесе. Однако мы не есть сумма наших привычек. Мы активны, можем перепрограммировать себя и заменить старые провальные схемы новыми нормами поведения, которые станут эффективными. Для подобной перестройки нужно развивать в себе внимательность. Рефлексия позволит обнаружить глубоко укоренившиеся привычки, противоречащие нашим жизненным целям. Наш характер – производная от них, хотя это часто не осознается нами.

Полезная привычка рождается на пересечении знаний, умений и желаний, когда не только знаешь, что и как делать, но и хочешь этого. Это непросто. При формировании осознанной привычки внимание нужно уделять не только самому процессу, но и вынужденным остановкам. Новые привычки хрупки, и прививать их повторно гораздо труднее, чем делать это в первый раз. В среднем, если верить ученым, для формирования устойчивой осознанной привычки нужно около 66 дней.

У женщин, которые хотят переосмыслить прошлое и освоить что-то новое, много размышляют и знают себе цену, на первом месте в рейтинге полезных привычек стоит умение понимать саму себя. Нужно не просто быть любознательной и восприимчивой ко всему новому. Дилемма, которую каждый раз решают успешные женщины, заключается в том, стоит ли следовать своим старым привычкам и дальше или, пробудившись, проявить свой истинный характер. Обращая внимание на привычки успешных женщин, вы замечаете и работу, которую они проделали над собой. Они способны превратить в полезную привычку даже умение делать то, что у других часто вызывает чувство дискомфорта и неприятия.

Учиться у лучших следует не только в том, что они делают, но и в том, чего они не делают. Мы выделили несколько общих черт,

присущих всем нашим героиням. И в первую очередь обнаружили у всех без исключения сугубо позитивный взгляд на жизнь и умение радоваться даже незначительным, казалось бы, событиям. Лучше всего это умение можно охарактеризовать словом «**энтузиазм**». Энтузиасты верят в свои силы. Верят, что все смогут: свернуть горы, изменить мир в лучшую сторону.

Мирослава Дума и Елена Брусилова, не стовариваясь, любят повторять слова Черчилля: *«Успех – это движение от неудачи к неудаче без потери энтузиазма»*. Они уверены в том, что, если вы хотите быть успешной, вы не должны терять энтузиазм. Это их жизненное кредо.

Быть энтузиастом выгодно. Долгосрочный успех возможен только в том случае, если вы смотрите на жизнь позитивно. Тот, кто умеет радоваться жизни сам, проводит больше времени с другими успешными людьми. Если человек полон энтузиазма и смотрит на мир позитивно, то именно эту черту и заметят люди, от которых зависит его успех. Возвращаясь к сказанному несколькими главами ранее, мы можем рассматривать энтузиазм как особую форму энергии, которую следует возвращать и пестовать при любой возможности, ведь с точки зрения современной физики окружающая нас материя – это среда, в которой существуют энергии разной плотности.

Быть энтузиастом своего дела – это первая и важнейшая привычка, первая ступенька. Но подняться на нее непросто. По дороге к ней вы обнаружите целый клубок «змей», которые будут норовить укусить вас побольнее, лишить энергии и заставить заняться лечением старых ран, отказавшись от движения вперед. Первые «змеи», которые могут встретиться на пути выработки полезной привычки быть энтузиастом, – это **нетерпимость, предвзятость и навязчивое мышление**. Большинство людей даже не понимают, что они часто бывают настроены на негативное восприятие свежих идей. А всего-то нужно прислушаться к себе и понять, что наше осуждение других за их недостатки без предоставления им малейшего шанса на исправление ошибок отражает нашу установку видеть все в черно-белом цвете.

Воспринимая мир полярно, без полутонов и градаций, мы проявляем навязчивое желание видеть мир таким, каким он должен быть в нашем представлении. Укушенные одной из змей, мы неосознанно спускаемся вниз, пытаясь доказать другим, что энтузиазм

вреден, поскольку факторы, от которых зависит успех, находятся вне нашего контроля.

Игнорируя мнения, которые не соответствуют нашим ожиданиям, мы будем делать выводы, даже не поговорив с людьми, обладающими важной информацией. В такие моменты в нашей голове возникают картины мира, которые не соответствуют реальности. Попробуйте контролировать свои мысли, отслеживая в них нетерпимость и предвзятость, и вы сможете успешно миновать этот опасный участок. Иметь четкое мышление значит быть способным видеть вещи, не отрицая их, не испытывая комплекса вины за прошлые неудачи или немотивированного негатива.

Успешные женщины почти всегда преследуют **свои собственные цели** и не идут за большинством. Для них принадлежность к большинству – это гарантия неудачи. Татьяна Митрова честно признается, что максимизирует собственный интерес, а не прибыль. И в этом смысле она не считает себя предпринимателем, поскольку «максимизирует» лишь то, что ей интересно. А работать по заказу ей совсем неинтересно.

Они создают вокруг себя некое сообщество, присоединиться к которому хотят и другие люди. Мы не обнаружили среди успешных женщин ни одной, которая была бы готова потратить свое драгоценное время и умственную энергию на сплетни о других. Они «маршируют» в собственном ритме и в такт барабану, который никто, кроме них, не слышит. В этом смысле то, что мы называем настоящей полноценной жизнью, является скорее аномалией. В их жизни происходит множество событий, поэтому они считают излишним тратить время на переживания о том, что подумают о них другие люди. Они не позволяют своим близким, друзьям или обществу определять, как им выстроить свою жизнь. Они сами находят то, что делает их счастливыми.

Не жалуйтесь!

Мы не встретили среди успешных женщин и тех, кто обвиняет в своих неудачах других людей. Это следствие того, что они сами выстраивают свою судьбу. Проще говоря, успешных людей от

неудачливых отличает то, что первые берут на себя ответственность за свою жизнь, включая и ответственность за отсутствие успеха. Выбатывая привычку быть успешным, нужно перестать жаловаться на судьбу^[66], как это сделала Екатерина Дьяченко:

[Мой] лозунг – не жаловаться, потому что в этом нет смысла. Я сама не жалуясь и запрещаю всем остальным вокруг. Не хочу даже это слушать, времени жаль на неконструктивное времяпрепровождение.

Пример Натальи Водяновой показывает, что, хотя у нее дела обстояли значительно хуже, чем у многих из нас, она смогла сделать свою жизнь невероятно успешной. Часто эту способность ошибочно приписывают силе воли успешных людей. Якобы у них сильнее самоконтроль, а значит, в отличие от нас, слабых, они способны противостоять своим желаниям.

На самом деле все с точностью до наоборот! Люди с сильным самоконтролем тратят меньше времени на сопротивление своим желаниям, чем остальные. Почему? Они развили у себя привычку действовать, которая исключает потребность в самоконтроле. А что такое самоконтроль? Выполнение обязательств по отношению к себе самому. Используя силу воли, мы способны устоять перед искушениями только в половине случаев. С помощью привычек мы берегаем свой ресурс силы воли. Привычка не требует принятия решений. Вы уже все решили однажды, а значит, потребности в самоконтроле нет.

Для того чтобы сформировать привычку действовать, нам нужно ясно понимать, что мы собираемся делать, в каком порядке и нужно ли это делать вообще. Каждая минута, потраченная нами на планирование своих поступков, экономит десять минут нашего последующего труда.

Например, чтобы правильно организовать свой день, нам в среднем нужно всего десять или двенадцать минут. Столь небольшое количество времени позволит сберечь до двух часов, которые иначе были бы потрачены впустую. Выигрыш здесь десятикратный! Дополнительная выгода состоит в том, что четко спланированный день легко контролировать. Мы можем управлять только тем, что отслеживаем. А значит, в этом случае мы можем повторить вслед за героиней романа Дэниела Киза «Пятая Салли»: «Отныне каждый миг

моей жизни будет принадлежать только мне. Пожалуй, именно это называют счастьем полноценной личности». Мы выразим эту мысль проще: единственное, чем вы по-настоящему владеете в этом мире, – это текущий момент.

Маленькие шаги особенно ценны тогда, когда мы пытаемся справиться с задачей, которая нас подавляет. Большие перемены легче осуществлять, используя стратегию маленьких побед.

Начав с масштабной, сложной и главной задачи, воспринимая ее в качестве испытания, вызова, брошенного лично нам, мы постепенно учимся браться за дело без промедления, доводить его до конца, а лишь затем переходить к другому. Не нужно поддаваться искушению начать с более простого задания. Самое важное решение, принимаемое за день, – чем заняться в первую очередь, а чем во вторую, если получится закончить первое. Секрет высокой производительности успешных женщин заключается в привычке каждый день с утра браться за действия, направленные на достижение главной цели.

Тратить же свое время на то, чтобы воплощать чужие мечты, даже если это стремления ваших родных и близких, – очень вредная привычка. Успешные женщины сами определяют свой круг задач и не жалеют сил на их решение.

У успешных женщин всегда хорошие манеры, они соблюдают корректный дресс-код для различных мероприятий. Причина проста – у них есть **свой стиль**. Но вещи нужно оценивать по тому, насколько хорошо они выполняют свою функцию. Далай-лама XIV как-то сказал: «Люди были созданы для того, чтобы их любили, а вещи были созданы для того, чтобы ими пользовались. Мир в хаосе потому, что все наоборот».

Действуйте с умом – отказывайтесь от ненужного!

Наши привычки можно сравнить с вещами. Допустим, вы решились разобрать шкаф и разделили все вещи на две кучи: «оставить» и «возможно, отправить на свалку». Но действительно ли вы готовы выкинуть ваши вещи? Ведь с ними связано столько воспоминаний! И вы потратили на них кучу денег! Таков факт: мы ценим вещи больше, чем они того заслуживают. Так и с привычками:

«Ну уж нет, на этом я экономить не буду! А какие тогда у меня останутся радости в жизни? Да я этим десять лет занимаюсь, а тут вдруг возьму и брошу, ну уж нет!»

Деньги – это материализованная форма энергии. Они нужны нам, чтобы реализовать себя, путешествовать, что-то приобретать. Приятно, когда можешь пойти в магазин и купить все, что хочешь. Но практика показывает, что ощущение радости от покупки очередной вещи проходит очень быстро. Занимаясь шопингом, многие не чувствуют себя богатыми, даже имея солидный капитал! Счастливы те, кто ограничивает себя и кому нужно ровно столько, чтобы жить с удовольствием здесь и сейчас. Наибольшее удовольствие человек испытывает от предвкушения. Если желания намного шире возможностей, жизнь становится только интереснее!

Жизнь, перегруженная ненужными вещами, – вот цена, которую мы платим за хаос в нашей голове. Мы имеем много вещей, но **в большинстве случаев они посредственного качества**. Одним из признаков того, что вас ужалила эта «змея», является внутренняя потребность покупать предметы, которые вам не нужны. В вашем доме есть невостребованные гаджеты, на которые вы когда-то впустую потратили деньги? Храня их, вы продолжаете нести потери, ведь они занимают место нужных вам вещей.

Все женщины хоть раз делали покупки, вредящие их элегантности; 80 % времени мы носим лишь 20 % нашего гардероба. Все остальное – некрасиво, неудобно или давно вышло из моды. Мы платим за это двойную цену. Стремясь компенсировать неловкость из-за плохо сидящего платья или костюма, некоторые могут «заедать» неприятное чувство, создавая на месте одной проблемы другую, более серьезную.

Качественные вещи отвечают нашим глубинным желаниям. Они ладно скроены, легки, красивы, но главное, они полезны и приносят нам пользу. **Дорогая одежда должна носиться как можно чаще!**

Успешные женщины не покупают дорогие вещи ради того, чтобы чахнуть потом над ними, как Кощей над золотом. Чем дороже вещь, тем чаще ее нужно использовать. Успешные женщины руководствуются простым правилом: они стараются, чтобы каждая новая вещь, начиная с классики, подходила как минимум к пяти уже имеющимся в их гардеробе. Они никогда не покупают что-то только из-за выгоды.

Потому что не только наше тело, но и одежда нуждается в уважении, внимании и уходе.

Читайте!

Успешные женщины **много читают**. И это не чтение развлекательного характера. Вот что говорит, например, Лейла Мамедзаде о своих жизненных установках:

Мне всегда хотелось управлять людьми, принимать решения, развиваться. Я всегда много читала. Кстати, у женщин это еще большая проблема, чем у мужчин, потому что обычно все развитие происходит в студенческие годы. Если спросить среднестатистических женщин 40 лет, какие книги они читали в жизни, я уверяю тебя, они ответят: Толстой, Достоевский, Чехов. Это все, что они прочли до 20 лет, потому что они были свободными, у них было больше времени, у них было любопытство. Потом, замужем, уже физически нет ни времени, ни сил. Начинается такая жизнь, когда фокус сосредоточен на том, чтобы успеть прийти домой и приготовить ужин. Я не говорю, что это плохо. Это выбор каждого человека, и для каждого он свой.

Чтение – это не просто хорошая привычка, помогающая приобрести новые знания. Изучение биографий успешных людей, книг по саморазвитию нужно успешным женщинам для собственных размышлений, которым они специально посвящают до получаса времени независимо от того, насколько наполнен событиями конкретный день.

Елена Брусилова считает, что заниматься самообразованием следует всю жизнь. Каждый вечер она проводит за чтением книг и следит за мировыми трендами, изучая политические и экономические новости. Область ее интересов многогранна: как трансформировать компании, как образовываться самой, книги по маркетингу и бизнесу, без которых сегодня немыслим успешный руководитель. Любовь к книгам она прививает и своим детям, хотя они «активно сопротивляются». Елена сама находит интересные книги, требуемые

школьной программой или просто занимательные, и вовлекает детей в процесс чтения.

Для размышлений женщине необходима возможность побыть наедине с собой. Думать нужно обо всем: планировать карьеру и финансы, выделять время для контроля за собственным здоровьем и для благотворительности. Размышления над вопросом «Что я могу сделать, чтобы заработать больше денег?» тоже требуют времени и усилий, но гораздо меньших, чем поиски ответа на вопрос «Делает ли работа меня счастливой?» или «Счастлива ли я, занимаясь делом, ради которого встаю каждое утро?» Эти вопросы важнее, но почему-то мы уделяем им меньше времени.

Ложитесь спать пораньше!

Успешные женщины, как вы уже знаете из главы, посвященной энергии, **активно занимаются спортом** не менее часа в день. Физические нагрузки нужны не только для тела, но и для ума. Двигательная активность позитивно влияет на нейроны мозга и способствует выработке глюкозы. Чем лучше мы кормим свой мозг, тем умнее становимся.

Но обратите внимание: биохимический механизм получения удовольствия от занятий спортом в чем-то сходен с удовольствием от **употребления алкоголя**. Каждый вечер после насыщенного дня, полного волнений, мы можем стоять перед выбором – каким способом снять стресс и усталость? Алкоголь – это скользкая дорожка и путь вниз. И опасен не только он, но и его «подружка» – **жирная пища**. Успешные женщины не употребляют алкоголь на регулярной основе, хотя экономически такая возможность у них есть. Их выбор – спорт. Это путь наверх, путь к подлинной свободе и ... к удовольствию.

Но на формирование этой полезной привычки нужно потратить от шести месяцев до года. Тогда ваш организм будет требовать подкрепления положительных ощущений, которые испытывает во время занятий спортом.

Улучшение обмена веществ в организме увеличивает физическую жизнестойкость и позволяет сделать еще один шаг наверх, к счастливой жизни. После физических упражнений большинство наших

героинь отправляются спать – не позже одиннадцати часов вечера. Они знают, что чем дольше бодрствуют, тем хуже обстоят дела с самоконтролем. Соблюдение распорядка дня идет под откос именно вечером. Более того, вечерние перекусы перечеркивают положительные результаты самых изощренных диет. Многие импульсивные действия чаще всего совершаются после полуночи.

Исследования в области изучения мозговой активности предупреждают нас об опасности недосыпания. Сокращая время сна, мы наносим удар по нашим мыслительным способностям: снижается способность мыслить логически, ухудшается внимание и кратковременная память, портится настроение. Психиатр и основоположник одного из направлений глубинной психологии Карл Юнг писал об этом недвусмысленно и прямо: «Я понял, что человек, который нуждается в отдыхе и продолжает работать вопреки усталости, попросту глуп».

Время пробуждения разделяет нас на «жаворонков» и «сов», то есть определяет наш хронотип. Общество больше благоволит к жаворонкам, так как совам достается меньше часов сна и они оказываются в проигрыше.

Авторы^[67] статьи «Во сколько просыпаются топ-директора?»^[68], опубликованной в газете *The Guardian* 1 апреля 2013 года, взяли интервью у нескольких влиятельных CEO^[69]. Помимо очевидных банальностей наподобие «Ранняя птица получает червя»^[70], в ней оказалось весьма интересное для авторов этой книги обобщение. Все было как обычно: занятия спортом, утренние пробежки, ответы на электронные письма и чтение новостей, – но их досуг и в выходные дни был организован так же жестко, как и в будни: никто не лежал с утра в кровати. Лучший пример такого поведения – литературный персонаж^[71], который просыпался по выходным и видел перед собой плакат «**А ну-ка марш из постели!**»

Большинство успешных женщин, как мы уже отмечали выше, занимаются делом, которое им нравится и которое они любят, тем самым превращая работу в удовольствие. Они рано встают, за несколько часов до начала своего рабочего дня. Эта стратегия помогает справляться с непредвиденными обстоятельствами, такими как затянувшаяся встреча, пробки на дорогах или срочная необходимость забрать заболевшего ребенка из школы. Вставая рано, вы всегда будете

располагать временем на два-три личных дела, запланированных на сегодня. Это даст вам чувство уверенности в том, что вы управляете своей жизнью, а не плывете по ее течению.

Главное – не забыть лечь спать пораньше!

Как построить многомиллиардную компанию, при этом не изменив себе и своим привычкам?

Когда в 2002 году Джиллиан Тэнс присоединилась к начинающему стартапу, то у компании был лишь небольшой офис в Амстердаме, сайт, договора с двумя десятками небольших гостиниц и наполеоновские планы организовать что-то в туристической Мекке Европы – Барселоне. Джиллиан, уже имевшая опыт работы в двух серьезных гостиничных группах в качестве маркетолога, продуктового менеджера и даже директора по продажам, была очень нужна талантливому предпринимателю, основателю компании Герту-Яну Бруинсма. А ей показалось отличной идея соединить туристов со всех стран мира и отели, многие из которых к тому моменту даже не обзавелись сайтами в интернете.

С приходом Джиллиан компания открыла офис в Барселоне, но располагался он в... ее спальне! В то время экономить приходилось буквально на всем, но рынок для компании стремительно рос. Будучи главным операционным директором (COO), одну неделю в месяц Джиллиан проводила в Барселоне.

Всего за три года стартап вырос настолько, что в 2005 году Bookings.nl был куплен американской компанией Priceline Group за 133 миллиона долларов. Американская компания даже не представляла, что за бриллиант она приобрела: известность [Booking.com](https://www.booking.com) затем настолько превзошла другие активы, что с февраля 2018 года сама Priceline Group стала именоваться по-другому – Booking Holdings. И львиная доля успеха – работа Джиллиан Тэнс, которая с 2016 года вплоть до недавнего (июнь 2019-го) решения оставить компанию являлась ее генеральным директором. За последние три года ей пришлось руководить корпорацией, насчитывающей 198 офисов в 70 странах мира, общей численностью 17 тысяч человек! И при этом она любящая супруга и мама троих детей, которая каждое утро готовит

завтрак для своего мужа и ланч-боксы детям в школу. Мы не могли не поинтересоваться тем, как ей удалось добиться столь впечатляющих результатов и как устроен ее рабочий день.

В том, чтобы успевать сделать как можно больше за день, я настоящий мастер. Это возможно. Я всегда встаю раньше всех в доме – в 6:15 утра, готовлю ланч-боксы для детей, завтрак. Мне нравится, когда дом еще спит. Как только дети просыпаются, начинается: мама то, мама се. При этом единственное, что они спрашивают у своего отца, это: «Где мама?»

Мои дети ездят в школу на велосипеде. Если я планирую заниматься спортом или мне нужно рано идти на встречу, то они едут сами, а если нет, то я еду с ними на велосипеде, провожаю их до школы, а затем направляюсь в офис.

Я стараюсь заниматься с тренером два раза в неделю. Раньше я этого не делала, но теперь знаю, что с моим расписанием я должна быть действительно готова к своей работе. Регулярно тренироваться, так же как и питаться правильно, я научилась на собственном горьком опыте. Сейчас я уделяю этим вещам очень много внимания. Обычно я прихожу в офис около восьми часов. У меня плотный график, но я всегда стараюсь резервировать время для незапланированных вещей.

У нас большая команда лидеров, которая состоит из группы около 120 человек, и я каждый день планирую обеды с людьми из этой команды. Обычно принято обедать с одними и теми же людьми либо с близкими. Но я думаю, что обед должен быть временем, которое вы проводите с толком: вы говорите о бизнесе или о том, что волнует людей, чтобы понять, как вы можете им помочь.

Мой день заканчивается около 18:30. Я стараюсь ужинать дома, если я в Амстердаме, потому что я и так много путешествую. Когда это получается, это здорово. Близкие помогают готовить еду, я ужинаю с семьей, а потом снова принимаюсь за работу. Я работаю примерно до 23:00 – мне необходимо просматривать электронные письма

и принимать конференц-звонки из США из-за разницы во времени.

Я путешествую налегке и никогда не проверяю сумку. Мой стандарт – это несколько комплектов одежды, белые кроссовки, синий рюкзак и мой ноутбук. В остальном у меня нет ничего особенного. В самолетах я в основном сплю. Если это дневной рейс, я летаю самолетами авиакомпаний, которые имеют wi-fi, чтобы работать во время полета и не терять много времени. В какой-то момент из-за смены часовых поясов я начала принимать снотворное, но потом перестала, научившись справляться с этим. Я вовремя ложусь спать и пью хороший кофе – думаю, мне это помогает^[72].

Конечно, Джиллиан Тэнс, находясь на своем посту, проводила половину времени в командировках. Но когда она была в своем родном Амстердаме, то ее жизнь мало чем отличалась от жизни обычной женщины, заботливой матери и любимой жены. А свое отсутствие из-за профессиональных поездок она смогла компенсировать более длительными отпусками, которые проводит с семьей:

В Голландии у всех большой отпуск, и я стараюсь уходить в отпуск надолго. Зимой мы используем неделю. В мае я стараюсь приехать на несколько дней. Потом летом я уезжаю с семьей на две недели. Но при этом я не выхожу из системы, не выключаюсь из работы. Это сделка, которую я заключила со своей семьей. Они все понимают. Мой муж тоже был предпринимателем, так что он все понимает. Вот так все и происходит.

Как видите, можно построить многомиллиардную компанию, продолжая при этом сопровождать детей в школу на велосипеде и не забывая приготовить завтрак для мужа. Правда, для этого нужно поддерживать дисциплину мышления и не изменять своим лучшим привычкам.

Существует здоровье не только физическое, но и финансовое. Специалисты по финансам обычно очень высокомерны и переоценивают собственные знания. И еще: люди, получившие образование в сфере финансов, склонны пренебрежительно относиться к простым истинам, считая, что слово «простой» тождественно словам «примитивный» и «посредственный». Однако основные истины в любой области знаний являются очень простыми, оставаясь при этом содержательными и глубокими.

С давних времен стало ясно, что деньги и богатство любят счет^[73]. Умение пересчитывать, или, говоря современным языком, вести бухгалтерию и сводить баланс – необходимый навык как для любого предприятия, так и для семьи. В нашей стране деньги, как правило, в семьях не считают. Богатые люди не считают, потому что у них их слишком много, бедные – потому что считать нечего.

Но все же российские миллиардеры ценят свое богатство и доверяют его счет... женщинам, имеющим финансовое образование и природную склонность разрешать конфликты. Они умеют хранить секреты и помогают увеличивать состояния. Успешные женщины занимают должности руководителей в головных компаниях миллиардеров либо управляют их активами. Они более гибкие и более открытые постоянным новациям.

Ольга Зиновьева, первый заместитель генерального директора «Интерроса» и одна из ведущих финансистов нашей страны, имеет большой опыт участия в корпоративных войнах^[74]. Ирина Матвеева, финансовый директор ГК «Ренова», заняла ключевые позиции в компаниях Виктора Вексельберга^[75]. Ольга Плаксина, экс-сотрудница PricewaterhouseCoopers, стала одной из создателей группы «ИФД Капиталь», управляющей финансовыми активами «Лукойла». Марина Грэнберг управляет активами, принадлежащими Александру Мамуту, а ранее она была CEO управляющей компании A&NN. Елена Барбашева, финансовый директор группы «ОНЭКСИМ», помогает в работе Михаилу Прохорову^[76].

И что же такого особенного эти женщины там делают? Ведь их роль – роль хоть и высокопоставленного, но счетовода. Такое мнение разделяют люди, далекие от понимания того, какие функции выполняет финансовый директор в современных корпорациях. Эта как раз та должность, на которую нельзя назначить «мойщика окон»,

потому что именно в сфере финансов в настоящий момент происходят революционные изменения.

Любой человек, имеющий более или менее продолжительный опыт ведения бизнеса, знает, что его компания достигла успеха благодаря лишь малой толике от общего количества идей, которые в ней возникали. Но мало кто понимает, какая именно из блестящих идей окажется удачной, а какая нет, пока они не будут претворены в жизнь. Поэтому так важно уловить именно ту идею, которая позволит обновить компанию.

Мария Гордон отмечает важность обновления для современных компаний:

Проводя презентации своего фонда, я привожу следующий факт: в 20-е годы прошлого столетия средняя продолжительность жизни американца составляла 54 года, а среднее время нахождения компании в индексе S&P – 68 лет. То есть компании оставались релевантными дольше, чем любой человек. Сегодня эти цифры выглядят так: 74 года для человека и 15 лет для компании. Это неизбежно. У тебя есть «срок годности», и его продолжительность зависит от твоей способности постоянно обновляться и периодически открывать себя заново. Потому что индустрии умирают чаще, обновляются чаще. Мужчины в корейских корпорациях красят волосы, чтобы казаться моложе и избежать увольнения. Так вот, мы находимся все время на таком витиеватом пути, что нужно не красить волосы – можно, конечно, и это попробовать, но надолго в игре благодаря этому не останешься – а инвестировать время и усилия в изучение нового.

Обычно упорствующие «мойщики окон» (взлетевшие на самый верх карьерной лестницы современные Хлестаковы) залезают в большие долги для того, чтобы реализовать свой очередной «превосходный» план, но на деле лишь увеличивают шансы на провал для своих компаний. Женщины всегда действуют осторожнее и сглаживают углы: иногда лучше расти медленно и постепенно, чем оказаться в долгах. Они экономнее. Они приобретают высококачественные активы, как вещи, уже бывшие в употреблении,

чтобы компания могла ими пользоваться на очень выгодных условиях. Их здравая логика подсказывает, что если ежемесячно откладывать определенную сумму дохода, то легче будет достичь финансовой цели – неважно, идет речь о доходе семьи или о прибыли фирмы. Если так случится, что семья или фирма потеряет часть своего дохода, это станет страховкой, если нет – появится источник для новых расходов.

Поэтому у успешных женщин, как мы обнаружили, **есть, как правило, не менее трех источников дохода**. И они начали использовать это правило задолго до того, как заработали свои первые серьезные деньги. В числе дополнительных финансовых источников – и аренда недвижимости, и инвестиции на фондовом рынке, и доля в чужом бизнесе, а также доходы от финансового участия в различных проектах их друзей и знакомых. Поэтому будьте экономны, но активны и мыслите здраво!

Менторы

Успешные женщины ищут себе менторов. Менторы – это люди, обладающие мудростью, информацией или навыками, которые способны помочь вам стать кем-то большим. Они не просто позитивно влияют на нашу жизнь, регулярно и активно учат, что нужно делать, а что нет. Они дают нам ценные жизненные уроки, которые мы не можем выучить самостоятельно. Самая бесполезная трата времени – хорошо делать то, что вообще не нужно делать! Лейла Мамедзаде считает, что ментор появляется тогда, когда у человека зарождается интерес, а само менторство – это комбинация удачи, желания и готовности к обучению конкретного человека.

Наталья Чумаченко в беседе с нами отметила, что ей приятно учиться у людей, которые знают больше, чем она, и которые имеют больше жизненного опыта. Ей нравится образ их мышления, то, как они рассуждают, как решают вопросы.

Для Лейлы Мамедзаде менторами стали ее старшие коллеги по первой крупной компании, в которой она работала (Royal Dutch Shell), позже она многому научилась у Зиявудина Магомедова. Наставниками Анны Серебрянниковой стали Сергей Солдатенков^[77] и Иван Таврин^[78]. У Натальи Чумаченко во время ее работы в компании

«Билайн» менторами были Жан-Пьер Вандромм^[79], ее прямой руководитель, и Александр Изосимов^[80]. Оксана Лаврентьева считает, что ей повезло с наставниками – ими были Манфред Кетс де Вриес^[81], у которого она училась в бизнес-школе INSEAD, и Россохин Андрей Владимирович^[82] из Высшей школы экономики (ВШЭ). С Клаудио Наранхо^[83] она «занималась психологическими историями», а с Юлией Чупиной^[84] у нее по-прежнему масса совместных проектов в России.

Есть несколько наставников и у Татьяны Митровой. Она встречается с ними нечасто – раз в год. Но каждой беседы с ними ей достаточно для того, чтобы целый год «переваривать, воспринимать и потом встраивать в свою жизнь». Одна из ее менторов, Коби ван дер Линде^[85], директор Энергетического института в Голландии, дала Татьяне один из самых полезных советов в жизни – брать во все свои бизнес-поездки детей.

Свой круг опытных людей и визионеров есть и у Натальи Синдеевой. Это люди, которым она может просто позвонить и сказать: «Слушай, пойдём позавтракаем» для того, чтобы обменяться мнениями по важному для нее вопросу.

На разных этапах менторами для Екатерины Лапшиной выступали разные люди. Один из ее первых наставников – Алексей Евгеньев, уникальный специалист по реструктуризации и управлению крупными бизнесами, проработавший вместе с ней и Ольгой Царегородской более трех лет; он вспоминал о ней как о «маленькой девочке из "большой четверки"^[86], у которой были всегда горящие глаза». В ее желании активно работать позже убедятся Олег Попов, руководивший группой СКМ, которая принадлежит Ринату Ахметову, а также Альберт Авдолян и Сергей Адоньев.

Если ты не можешь вложить в дело свои деньги, то ты вкладываешь свое время, репутацию и душу^[87].

Но главным наставником для Екатерины Лапшиной станет Наталья Изосимова, о которой она скажет: «Лучший ментор – это тот человек, который приходит своевременно и у которого те же жизненные ценности, что и у тебя».

Часто менторами для наших героинь становились люди, за которых они впоследствии выходили замуж: для Лейлы – ее муж Руслан, для Юлианы Слащевой – супруг Сергей Михайлов, ее давний бизнес-партнер.

Обратная связь с наставниками предоставляет информацию, которая необходима, чтобы добиться успеха в любом начинании. Общение с ними помогает молодым людям понять, находятся ли они на правильном пути. Критика, как позитивная, так и негативная, является ключевым элементом обучения и профессионального роста. У Лейлы Мамедзаде в команде есть люди, которых она продолжает натаскивать и без конца посылать на курсы. Если Лейла видит умного, лояльного, грамотного сотрудника, который имеет проблемы с общением, она пытается придать ему «внешний и внутренний лоск». Со всеми членами своей команды она работает очень открыто. И если вся команда выбирает один путь, а у нее самой желание пойти по другому, то побеждает тот путь, который выбрала команда. «Не для того у меня команда умных ребят, чтобы я их не слушала!» – считает Лейла. Все решается в открытом диалоге, поскольку принятие решений – это взаимный процесс, по мнению Лейлы, такой же, как дружба, как отношения матери и детей. Дети учатся у матери, команда – у наставника, но и мать учится у своих детей.

Наталья Еремина и Мария Гордон отмечают, что стараются учиться у молодых. Наталья любит наблюдать за молодежью:

Практически каждый день можно заметить, как они делают что-то не так, как делаешь ты. Если таких действий много, то это интересно вдвойне.

Мария Гордон училась в Бостоне и обожает приезжать туда – просто так и в командировки. Там очень открытый и одновременно замкнутый мир, предоставляющий возможность получить доступ к новым идеям. Всего за несколько дней, посещая лекции и общаясь с разными людьми, она получает знания, универсальные для любого возраста. Это ей очень помогает:

«Потому что в свои годы ты можешь не понимать, о чем говорят 20–30-летние. Хотя я уже и профессионал, но они более погружены в контекст, в актуальность задач.

Честно говоря, они спокойно могут составить мне конкуренцию. А как иначе сейчас найти возможность расширить свое восприятие? Понять, что на самом деле значат такие понятия, как AI и диджитал-инновации? Это сейчас модные слова, но что они на самом деле означают?

Страх ошибиться

Как научиться на собственных ошибках? Успешные женщины умеют замечать свои промахи и работать над ними. Признать ошибку означает взять на себя ответственность за результат. Сделать этот простой, казалось бы, шаг нам тоже мешают разные «змеи». **Комплекс неполноценности**, который проявляется в неуверенности в собственной способности быть лидером для других, порождает страх. Одной из причин, по которым люди перестают учиться, является страх совершить ошибку.

Екатерина Дьяченко так рассказывает о своем опыте учения на собственных ошибках, которые она совершала из-за своей природной напористости и склонности вести дела в слегка агрессивной манере:

Ты бежишь куда-то, тебя бьют по рукам, ты понимаешь свои ошибки – больше так не делаешь. Это не какое-то физическое действие по задерживанию дыхания, а скорее рефлекс собаки Павлова. При повторяющейся ситуации ты учишься и понимаешь, что не надо так сильно торопиться и какие-то вещи нужно просто отпустить. И мне кажется, что моя агрессивная манера иногда мешает достижению целей, потому что люди не всегда адекватно это воспринимают. Я не имею в виду реальную агрессию, просто напористый подход и решительность традиционно не ассоциируются с женщинами, и мои партнеры на другой стороне переговорного стола не всегда могут это оценить. Но я с этим борюсь всю свою профессиональную жизнь, потому что стереотипы все же существуют и от женщин ожидается более мягкий стиль.

Синдром отличницы

Другой «змеей» является **перфекционизм мышления**, или так называемый синдром отличницы. Эллен Пао, дочь китайских иммигрантов, корпоративный юрист, будучи выпускницей Принстона, также получила диплом Гарвардского университета в области бизнеса и права, а затем благодаря своему перфекционизму смогла быстро разбогатеть. Таланты Эллен Пао были оценены по достоинству: в 38 лет она вышла замуж за миллионера и оказалась младшим партнером в *Kleiner Perkins Caufield & Byers*, в команде профессионалов, где ее коллегой стала Мэри Микер. А вот дальше... Тихая и чрезвычайно серьезная Пао, всегда интенсивно работавшая и воспринимаемая сторонними наблюдателями не как женщина, а скорее как «машина достижений», стала объектом сексуальных домогательств со стороны своего непосредственного руководителя Аджита Назре. Он был «паршивой овцой в стаде» и не раз пытался подкатывать к своим коллегам-женщинам во время командировок, хотя и был женат. Другие женщины без труда отшивали похотливого коллегу, но с Пао вышло иначе. Вся ее сила воли была израсходована на трудовые подвиги. Эллен поддалась на прилипчивые речи Назре, купившись на знакомую всем женщинам сказку про то, что жена «почти ушла» от него. Это был типичный для отличницы срыв. Их отношения закончились быстро – после двух встреч, когда Эллен наконец-то привела мысли в своей голове в порядок.

Тогда Назре сменил свою милость на гнев и стал откровенно мстить Пао: отстранил ее от деловых встреч и обсуждения важных вопросов, не отправлял ей копии при рассылке электронной почты, подорвал ее отношения с коллегами и инвестиционными партнерами. Эта история длилась пять лет. В конце концов Назре заслуженно вылетел с работы, карьера его закатилась, и он отправился в Индию. Но и у Пао в компании дела с тех пор не клеились. Она уволилась и подала в суд на бывших коллег. Из судебного иска явствовало, что она в течение трех лет неоднократно жаловалась своим старшим партнерам на то, что ее продвижение по службе затормозилось, что ее лишили заслуженного, по ее мнению, места в совете директоров и что она наряду с другими женщинами в фирме получала меньшую долю прибыли, чем ее коллеги-мужчины^[88].

Перфекционизм часто мешает женщинам сделать карьеру. Исследования социологов показывают, что женщины обычно занимают высшие посты в области финансов или юриспруденции. На этих должностях их вознаграждают за то, что они точны и всегда действуют в соответствии с правилами. А вот управленцев-мужчин вознаграждают за то, что они идут на риск и выигрывают.

«Отличницам» сложно и неудобно признаться в собственных ошибках, ведь они столько усилий вложили в карьеру, стараясь быть правильными, что отрицают саму возможность провала. Если вы отравлены ядом перфекционизма, то даже размышление на тему возможной ошибки способно вызвать у вас неуправляемый стресс и растущее беспокойство, которое, достигнув критической точки, быстро перерастает в панику или убежденность в том, что весь мир ополчился против вас.

Наши героини, беседуя с нами во время интервью, которое мы брали у них в процессе работы над этой книгой, тоже отмечали эту привычку быть хорошей и всем нравиться. Татьяна вообще считает, что *«амплуа отличницы – быть хорошей в глазах всех – ведет к тому, что берешь на себя такое количество совершенно ненужных, очень трудоемких и бессмысленных обязательств, что неизбежно попадаешь в проигрышную ситуацию».*

Точность, пунктуальность и игра по правилам, безусловно, дисциплинируют и подчиненных, и коллег. Но для карьеры женщины перфекционизм опасен. Посыл, что женщина должна быть совершенной, чтобы добраться до желанной вершины, приводит к завышенным ожиданиям. Более того, женщина, которая положила свою жизнь на алтарь совершенства, начинает ожидать такого же перфекционизма и от других: от семьи, коллег, подчиненных.

Эта установка затрудняет делегирование полномочий, работу в команде и жизнь в семье. Мало того, что женщина взваливает на себя весь груз забот, она незаметно для самой себя превращается в трудоголика и добивается при этом... прямо противоположных результатов. Она становится сверхосторожной и занудной. Женщинам часто отказывают в продвижении на высшие посты потому, что руководство и коллеги считают их недостаточно смелыми, неустойчивыми в психологическом плане или занудными. На самом высоком уровне организации ценятся **здоровая наглость** и

способность рисковать. Стремление со всеми быть в хороших или ровных отношениях оправдано лишь на ранних стадиях карьеры. Но в дальнейшем это может затруднить конструктивную критику, лишит возможности строго спрашивать с подчиненных и коллег по результатам работы или не даст достаточно «пороха», чтобы поставить нахала на место.

История длительных судебных тяжб закончилась плачевно для компании Kleiner Perkins Caufield & Byers. The Internet Report по-прежнему выходит ежегодно и пользуется у инвесторов огромным спросом, вот только Kleiner Perkins не имеет к нему никакого отношения! Устав от «мыльной оперы», главный «бриллиант» фирмы Мэри Микер вместе с тремя коллегами ушла из нее, основав новое инвестиционное партнерство.

Успешные женщины выработали привычку **помогать другим** двигаться следом. Они знают, что таким образом сокращают и свой путь к благополучию и богатству. Трудно быть успешным без команды единомышленников. Лучший способ их найти – предложить талантливым людям работать вместе. Вот только в светлое будущее берут не всех подряд. Успешные женщины окружают себя только целеустремленными и позитивными людьми.

* * *

Полезные привычки необходимы нам для развития и роста. Все, что укрепляет наше здоровье, повышает производительность, делает острым ум и позволяет быть щедрыми с людьми, мы должны превратить в привычки. Щедрость – это вообще отличительная черта успешных женщин, но если они видят, что идущие следом нацелены лишь на получение личной выгоды, то не будут тратить на них свои душевные силы. Учитель приходит только тогда, когда готов ученик. А самые большие радости, которые приносит успех, связаны с возможностью быть щедрым по отношению к людям, обществу и собственным детям. Наиболее ценное наследство, которое мы можем передать нашим детям, – это полезные привычки, которые мы осознанно и с большим трудом приобрели сами.



Шаг 8

Наследие

Как мы можем узнать, что такое смерть, когда мы не знаем еще, что такое жизнь?

Конфуций

Два дня в твоей жизни самые важные: день, когда ты родился, и день, когда понял зачем.

Марк Твен

Мудрость сердца

Вернемся к алгоритму взятия ответственности за свою судьбу. Усваивая жизненные уроки, мы не должны забывать, что мудрость сердца превосходит мудрость ума. Мы можем не обладать нужными знаниями или опытом и совершать то, что считаем нужным. Мы откуда-то знаем, что это верный путь, что сделанное нами от сердца сработает. Когда мы слушаем свою совесть и используем ее как внутренний камертон, то многое из того, чему нас учит жизнь, мы используем позже как опыт, как наиболее ценные наши знания. В какой-то момент жизни наша мудрость говорит нам, что, сколько бы мы ни старались, мы не сможем научиться всему, что может понадобиться на жизненном пути.

Евгения Тюрикова вспоминает, что в ее, советское, время рассуждений, жизненной философии и советов со стороны окружавших ее взрослых было довольно мало и по своим «лестницам» ей приходилось подниматься исключительно самой, а сегодня она может «поставить на ступеньку» своих детей:

Это сейчас мы больше разговариваем с детьми, больше литературы нужной читаем, развиваемся как личности и

развиваем детей. Какие-то вещи, до которых я доходила сама, я сейчас выдаю детям как алгоритм действия . Может, они и сами бы дошли до этого через -дцать лет, а зачем? Если можно знать об этом сейчас. То есть одна ступень уже пройдена. Если сравнить с лестницей, то мы идем по ней, а ребенка сажаем на ту ступеньку, до которой уже дошли, и он способен идти дальше, потому что ты ему какие-то жизненные принципы уже выдал.

Так зачем мы родились?

Нет смысла задавать людям этот вопрос прямо, потому что ответом на него будет целая жизнь. Но то, что человек думает об этом, выяснить можно, задав два других вопроса: «Каким бы вы хотели остаться в памяти людей?» и «Что должны унаследовать от вас ваши дети?» Ответы на эти вопросы дают понимание, зачем человек живет.

Это крайне важно! Ведь чем больше мы внушим нашим детям уверенности в том, что их жизнь будет протекать гладко и без препятствий, тем больше разочарований их будет ждать в жизни. Убежденность в том, что можно пройти свой жизненный путь без потерь, приводит к тому, что **любая проблема** быстро приведет к разочарованию. Проблема всегда находится вне наших ожиданий. Понимая, что знать все мы никогда не сможем, мы должны научить наших детей адресовать главные вопросы самим себе, советуясь с тем, что они будут называть своей совестью.

Мы должны объяснить нашим детям, что им легче будет жить с открытыми вопросами, нежели с готовыми ответами. Ведь пока мы сами задаем вопросы, пока сомневаемся, пока ведем внутреннюю борьбу, мы, собственно говоря, и живем. Но всякий раз, когда мы полагаем, что проблема точно не в нас, поскольку мы это знаем, эта ложная посылка сама по себе будет становиться проблемой.

Мы возвращаемся в начало пути, поскольку таким образом снимаем с себя ответственность. Полагая, что не имеем влияния на ситуацию, мы позволяем обстоятельствам и недостаткам других людей управлять нами. Мы не отвечаем за то, что делаем. Не отвечаем за

результаты, а значит, обманываем себя и расходуем дни, недели, месяцы, годы впустую.

Чем скорее и откровеннее мы признаемся себе в своих желаниях, тем более осознанно потратим свое время. Желание оставить наследие появляется в один прекрасный миг как ответ на простой вопрос – а зачем я родилась на свет? Все то важное, что мы обретаем и узнаем в процессе жизни, стремление оставить свой след на земле, воспитать ученика, поставить «памятник, к которому не зарастет народная тропа», имеет своим источником это естественное желание, проистекающее из глубин нашей души.

И ответ на вопрос о том, зачем мы родились, приходит к нам на языке мысли, а не на языке речи. Поэтому вместе с радостью обретения смысла жизни мы одновременно испытываем и горечь от осознания того, что наш путь рано или поздно закончится, а оставить наследие не так-то просто.

Такова жизнь. Старение – это эволюционный ответ, позволяющий выжить видам, а не индивидуумам. Программа старения отсутствует только у организмов, у которых нет врагов^[89]. Им некуда эволюционировать. У человека же нет врагов, кроме него самого. Научившись не быть врагом самому себе, мы когда-нибудь придем к увеличению продолжительности жизни. Ну а пока мы должны позаботиться о своем наследии, поскольку время, отпущенное каждому из нас, конечно.

Делай, что должно делать, и оставь наследие

Старайтесь тратить меньше времени на маловажные дела, чтобы оставить после себя наследие. Как любит повторять Робин Шарма, «глубочайшая потребность человека – жить ради дела, большего, чем он сам». Смысл этой фразы передать очень просто: живи, дыши, люби, радуйся, делай то, что считаешь нужным, но оставь свой след. Наследие – это что-то очень простое и в то же время очень весомое. Даже если каждый подметет вокруг своего дома, как хотела того мать Тереза, мир станет чище. Чем более целенаправленно вы помогали другим людям в течение жизни, тем более значимым будет ваше наследие. Даже наш мозг стимулирует такое поведение.

Проявление доброты активизирует выработку эндорфинов в человеческом мозге. Мы чувствуем себя счастливее, если поступаем великодушно. Наш альтруизм активизирует работу отделов мозга, которые отвечают за удовольствие, общение с другими людьми и доверие. Мало кто из нас целенаправленно и сознательно создает свое наследие. Скорее всего, мы просто остаемся теми, кто мы есть, и делаем то, что считаем нужным сделать. Лучшее наследие оставляют люди, которые честно жили и хранили любовь в сердце. Не ищите лучших среди тех, кто стремится в жизни только к славе и богатству. Будьте верны своей семье и друзьям. Тогда удастся зажечь свечу, которой можно осветить путь другим, развести костер, который согреет замерзших, вырыть колодец, который позволит утолить жажду страждущим, или построить мост, который соединит разъединенных.

Мы знаем и чтим многих женщин, оставивших после себя яркое наследие. Жанна Барре стала первой женщиной, совершившей кругосветное путешествие. Переодевшись мужчиной, она попала на корабль, выдав себя за слугу французского ботаника. Именно ей, а не ботанику, в услужении у которого она находилась, Парижский музей естественной истории обязан тремя тысячами новых видов растений. Вера Оболенская, русская княгиня, стала героиней движения Сопротивления во Франции. Работая секретарем, она занималась разведывательной деятельностью и организацией побегов на родину британских военнопленных. Будучи арестованной нацистами, она удивила даже врагов своим мужеством и стойкостью. Грейс Хопперс стала первой женщиной, защитившей докторскую диссертацию по математике. В 37 лет она ушла добровольцем в военно-морской флот, написала первые программы для гарвардского суперкомпьютера «Марк I». Наталья Бехтерева, попавшая в детский дом как дочь врага народа^[90] и пережившая войну в блокадном Ленинграде, стала основательницей института, который начал изучать мозг человека, и разработала сотни методов лечения нервной системы. Элеонора Рузвельт, будучи первой леди США, стала одним из основателей ООН, приняла участие в создании Всеобщей декларации прав человека, внесла вклад в борьбу за равноправие женщин. Каждая из этих женщин стремилась к тому, чтобы наша жизнь была более значимой. Они действовали не ради личной выгоды, а ради нуждающихся в их

помощи людей и ради нашей планеты, которой тоже нужна наша помощь.

Мир заметил их вклад и определил, насколько значимым стало их наследие. Жанна Барре получила благодарность и пожизненную пенсию от короля. Вера Оболенская после смерти стала символом непримиримой борьбы с фашистами для многих людей. Именем Грейс Хоппер названы военный эсминец, суперкомпьютер и ежегодная премия, которую вручают молодым программистам. Имя Натальи Бехтеревой присвоено Институту мозга человека РАН и малой планете. Элеонора Рузвельт в 1999 году была названа одной из десяти самых почитаемых людей двадцатого столетия по версии Института Гэллага, а история ее знакомства с советской девушкой-снайпером Людмилой Павличенко была воссоздана в 2015 году в кинофильме «Битва за Севастополь». Ее слова стоит помнить всегда: «Силу, смелость и уверенность приобретают тогда, когда смотрят страху прямо в глаза. Надо делать то, чего, казалось бы, вы делать не можете».

Заслуги выдающегося тренера Ирины Винер-Усмановой вовсе не заканчиваются на том, что она воспитала чемпионки и медалистов шести Олимпиад, таких как Евгения Канаева или Алина Кабаева! Ею создан и ее имя носит огромный центр по подготовке юных гимнасток в Подмоскowie. Все тренды современной художественной гимнастики – это влияние ее исключительной и яркой личности.

Несмотря на то что сама достаточно давно живет во Франции, Наталья Водянова в 2004 году основала собственный фонд «Обнаженные сердца»^[91]. Ее фонд построил более 100 игровых площадок и парков в 68 городах России, а в 2011 году запустил программу «Каждый ребенок достоин семьи» для помощи детям с особенностями развития. Так появились «Центр поддержки семьи» в Нижнем Новгороде и «Лекотека» в Тульской области.

Заслуга Шерил Сэндберг отнюдь не в том, что она стала одной из немногих женщин-миллиардеров в Америке, добившихся успеха своими силами, и тем самым подала хороший пример другим женщинам. Она отстаивает права женщин не только в США, но и во всем мире, борясь за то, чтобы они получали за свой труд не меньше, чем мужчины, выполняющие ту же работу.

Столь разных женщин – бунтарку, прекрасного лебедя и защитницу – объединяет желание оставить свой след в мире. Они

стремятся к тому, чтобы их знали и запомнили на долгие годы не по личным достижениям, а по тому наследию, что они оставят людям.

То, что мешает нам оставить наследие

Роковое стечение обстоятельств

Сценарий своего фильма «Связной» Сергей Бодров писал и переписывал в течение шести месяцев. Начало картины должно было разворачиваться в Москве, в женской колонии строгого режима. Но Бодров почему-то решил снимать во владикавказской колонии и этим изменил свой график, задержавшись еще на один день на Кавказе. Сцена, в которой главный герой ловит гадюку и ест ее сердце, не задалась и продержала Сергея и съемочную группу в ту роковую пятницу до вечера. Момент заканчивался тем, что главный герой говорит своей собаке: «Барса, во мне страха нет». Больше снять ничего не успели.

В реальной жизни оставить свое наследие нам может помешать не только роковое стечение обстоятельств. Нас могут задержать и другие «змеи», и не менее роковым способом.

Высокомерие и самоуничижение

Несмотря на антагонизм этих понятий, их объединяет одно: наша ошибочная самооценка. Самоуничижение – это бегство от людей и от ситуаций, которые способны вернуть нас в общество. Многие талантливые люди в определенный момент удаляются от мира, считая, что их жизненный опыт никому не нужен, не востребован, а вклад ничтожен^[92]. То же самое происходит из-за высокомерия. Причем у высокомерия есть и своя положительная сторона – гордость за свою работу. Однако его отрицательная сторона – тщеславие – делает невозможным передачу ценного опыта другим людям.

Нетерпеливость и самоистязание

Это две другие «змеи», которые тоже существуют парой. Нетерпеливость проявляется в раздражительности или несдержанности, хотя несдержанный человек часто выглядит отважным. Проявление нетерпеливости заметить легко: человек постоянно мчится куда-то сломя голову, будучи подгоняем страхом «не успеть». Спешит жить, поэтому до наследия ему и дела нет. Нетерпеливость часто маскируется под смелость, напористость или предприимчивость. Другая крайность – самоистязание – проявляется в виде постоянных жалоб на судьбу, пережевывания своих промахов и неудач, недовольства собственной судьбой и перекладывания ответственности на внешние обстоятельства, хотя часто человек сам по себе может быть достаточно самоотверженным.

Жадность и саморазрушение

Еще одна известная «змеиная пара». Жадность – это ненасытное стремление к наслаждениям и удовольствиям, когда весь мир становится объектом притязаний, непомерный аппетит и неспособность контролировать свое поведение. Человеку все время мерещится, что где-то его ждет больше любви, денег или власти, чем он уже имеет сегодня. Такие люди не хотят делиться своим опытом просто так и устраивают настоящие торги. Однако жадные до удовольствий люди определенно имеют вкус к жизни, способны радоваться и жить на широкую ногу.

Саморазрушение проявляется в прожигании жизни или самоубийстве. У творческих людей наиболее типичной формой саморазрушения, мешающей им позаботиться о собственном наследии, является увлечение зеленым змием. Хотя, если быть честным до конца, есть еще одна форма саморазрушения, которую общество почему-то возводит в ранг подвига и даже морально поощряет. Это самопожертвование, когда талантливые певцы и актеры, проявляя бесконечный альтруизм, сгорают на работе, не успев оставить наследия.

Упрямство

И последняя «змея», которая может укусить даже талантливого человека, – упрямство, порой переходящее в упертость. Слепое следование догмам, вера в непогрешимость собственного авторитета, желание жить в придуманном мире и не замечать реалий сегодняшнего дня часто превращают решительного и настойчивого человека в упрямого барана, который наотрез отказывается делиться с другими своим ценным опытом.

Чем больше отдаешь, тем больше получаешь!

Все успешные женщины, с которыми мы побеседовали, – это уникальные личности, которые нашли свою собственную дорогу в жизни, продолжают творить добро в настоящий момент и оставят свое неповторимое наследие обществу. Но если спросить их о самых счастливых моментах в их жизни, как вы думаете, что они ответят? Это будут дети, благотворительные проекты, связанные с детьми, и стартапы, помогающие людям быть здоровыми!

Мирослава Дума говорит, что ее жизнь – это ее дети, семья и работа. Вот только это не все. В 2007 году она основала культурно-благотворительный фонд «Планета Мира». Фонд помогает детям-сиротам, детям из малообеспеченных семей и детям, страдающим муковисцидозом, самым распространенным наследственным заболеванием, особенностью которого является возможность вылечить заболевшего ребенка.

Мария Гордон во время интервью как бы мимоходом замечает:

У меня есть фонд, который инвестирует деньги в разные сферы. Я отчисляю туда часть своего заработка. Этот фонд находит в Лондоне девушек из бедных городских районов и помогает им пройти через процесс трансформации, через который я сама прошла, чтобы сделать из них сильных женщин. Я чувствую и передаю эту страсть, делюсь своими профессиональными навыками, чтобы внести вклад в будущее этих девушек.

Еще одной задачей фонда Марии Гордон стала глубоко личная для нее тема поддержки женщин, серьезно занимающихся альпинизмом.

Мария помогает женщинам добраться до вершин, покоренных ранее только мужчинами. От других женщин-альпинисток Марию отличает не только профессионализм, но и страстная вера в дело ее жизни. Свои ресурсы она использует, чтобы отстаивать личные убеждения и добиться результата.

Наталья Еремина – организатор и активный участник целого ряда благотворительных проектов, таких как «Душевный Bazar»^[93], благотворительный забег «Кто бежит? Все бегут», акции «Это наш лес!», «Щедрый Вторник» и многих других. Она оказывает поддержку волонтерства, донорства крови, благотворительных акций к Дню знаний, когда волонтеры помогают собрать в школу детей из нуждающихся семей и детдомовцев, а воспитанники детского дома делают поделки для ярмарки, отправляя вырученные средства на помощь маленьким пациентам онкологической больницы.

Малыш, идущий вслед за мной

Чтобы передать суть наследия любой женщины, не требуется много слов. Достаточно будет нескольких строк, под которыми подпишется любая мама на свете! Это замечательное стихотворение мы нашли в книге Джона Максвелла «Воспитавай в себе лидера»^[94].

*Я должна быть очень осторожной –
По моим стопам идет малыш.
Я не имею права свернуть с прямого пути,
Чтобы и он не пошел по кривой дорожке.
Ни на миг не спрятаться от его глаз,
Он пытается повторить все мои поступки,
Он говорит, что хочет стать такой, как я, –
Малыш, идущий вслед за мной.
В пути сквозь летнюю жару и зимнюю стужу
Я не должна ни на мгновение забывать,
Что своей жизнью я создаю будущее –
Вот этого малыша, идущего вслед за мной.*

Все наши героини принимают активное участие в воспитании своих детей. Они берут их с собой, даже отправляясь в далекие страны, на важные встречи или конференции, сами удивляясь тому, почему такое решение не пришло им в голову раньше. Ну и конечно, они дарят своим детям любовь, часто находясь далеко от них, терзаемые мыслями о том, что они ведут себя «не по-матерински», уезжая покорять вершины, готовиться к Олимпиаде или отправляясь в продолжительное бизнес-турне. Но все компенсирует их искренняя любовь. Как метко заметила Мария Гордон, «вместе с жизнью мы даем детям очень много любви, и в этом предназначение матери. А когда дети постепенно вырастают, ведем с ними душевные разговоры, в которых они так нуждаются».

Предназначение матери состоит в том, чтобы открыть перед своими детьми максимальное количество путей, по которым они могут пойти, максимальное количество дверей, куда они могут войти. Матерям нужны возможности и способности, чтобы увидеть эти пути и двери, а затем рассказать о них своим детям. А еще им нужны честность в разговоре со своим детьми и вдохновение от общения с ними. Анна Серебрянникова уверена в том, что «семья – это, с одной стороны, тихая гавань, а с другой – источник неожиданного вдохновения». На наш взгляд, это очень точное определение.

«Дети – это не проект», как сказали нам большинство наших героинь. Собственные дети вызывают у матери сначала глубокое любопытство, а затем гордость и желание научиться у них тому, что она так и не освоила сама: музыке, иностранным языкам, компьютерным навыкам или же более ровному отношению к бешеному ритму нашей жизни. Но наши дети не были бы такими, если бы не мы!

Не верьте никому, кто говорит, что ваше наследие неважно или что у вас ничего не получится.

Не верьте тем, кто утверждает, что ваша задумка научить других чему-то важному и передать свои знания и опыт глупа или банальна.

Выбирая этот путь, вы каждый день следуете своему предназначению, влияете не только на то, что вы делаете или создаете, но и на то, кем становитесь, изменяя этот мир.

Так работа и жизнь сливаются воедино, а вы возвращаетесь к полноценной жизни и начинаете жить по-настоящему!



Шаг 8½

Непрерывность

Счастье не в счастье, а лишь в его достижении.

Федор Михайлович Достоевский

Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать.

Коко Шанель

Наша жизнь – это непрерывная игра, в которой движение вперед происходит без остановок. Мы стремимся усовершенствовать себя, сначала сформировать, а затем переформировать свою личность. На протяжении всей жизни мы занимаемся самообразованием. Мы не можем остановить процесс познания, он длится постоянно. Но главное, было бы большим упрощением и неправдой заявить о том, что это линейное движение^[95] и что существует только прогресс. В реальной жизни за подъемом следует спад, в каждом возрасте и на каждом жизненном повороте возможен возврат к принципиальным вещам, к развилке, на которой вы однажды уже побывали! Главное – продолжать движение вперед. ВСЕГДА. Самые яркие и выдающиеся достижения, наши «главные клеточки», ждут нас впереди, поэтому мы должны подготовиться к чему-то более значительному, оставить прошлое позади и «не пилить опилок».

Пройти всю жизнь в одном темпе – практически невыполнимая задача, но этого и не требуется. Главное – правильно рассредоточить силы на видимые подъемы, спады и повороты. Мария Гордон, вспоминая свою работу в Goldman Sachs, рассказала нам о жизненной философии одной своей коллеги. Та утверждала, что начала полностью отдавать себя работе лишь после 45 лет. В одни периоды жизни она прикладывала усилия сверх меры, а в другие ее кипучая деятельность замирала. И все это определялось жизненной энергией человека, идеей ее постоянного обновления. Мария посчитала, что, живя за рубежом уже 20 лет, в этом году она приезжает в Россию уже одиннадцатый раз,

поскольку у нее появились новые связи, идеи, мысли. Все течет, все обновляется:

«У меня много энергии! Последние четыре года портфельной карьеры дали мне очень много, у меня появились новые навыки. Возвращаясь к идее постоянного обновления – я не знаю, какой я буду в 60 лет. Конечно, я буду другой. Я должна быть уверена, что вкладываю в свое здоровье и в обновление сознания, чтобы еще котироваться в 60 или 70 лет. Но ты не можешь, конечно, предугадать какие-то вещи вроде внезапной болезни или несчастного случая. Кто знает, может, у меня будет своя компания».

Как и в игре «Змеи и лестницы», в какой-то момент ваши усилия могут вознести вас наверх, и вам даже будет казаться, что жизненный успех гарантирован. Но если дальнейший путь вам уже ясен и разложен вами на этапы, то знайте – это точно не тот путь, который вам предстоит пройти. Свою собственную дорогу с каждым новым шагом вы будете создавать сами, но никто не даст гарантии, что по пути вас не укусит притаившаяся змея.

Мы не могли не включить в книгу изображение самой игры. Столько упоминать о змеях и лестницах и не представить читательницам даже схематичную карту – это значит обмануть вас в ваших лучших ожиданиях. Приведенные на схеме цифры, конечно же, не имеют привязки к возрасту, как не имеет отношения к фактическому возрасту то, на сколько лет человек себя ощущает. Можно в двадцать быть стариком, а в восемьдесят молодым душой.

Схема игры призвана лишь напомнить нашим читательницам основные мысли, которые мы стремились донести на страницах этой книги. Многие молодые женщины не осознают до поры и времени, что выполняют чужую жизненную программу. Много душевных сил уходит на обретение себя, и часто это лишь возвращение к тому, что они хорошо про себя знали, будучи детьми. Знали, но успешно забыли. Обретение ясности, даже если это происходит в зрелом возрасте, – это возврат к мечте. Но этот этап может затянуться, если нежелание рисковать, комфорт движения в чужой колее перевесят ваши душевные порывы.

Следующий этап начинается с осознания ответственности за собственную жизнь и понимания того, как именно следует двигаться по жизненной дороге.

«Я ответственная» – сценарий долгого пути и последовательного движения по нескольким лестницам. Сначала вы понимаете, что дает вам энергию и силу, а затем обретаете ее. Без сил и здоровья вам ничего не светит.

И на этом этапе тоже есть змеи. Это различные зависимости, в которые мы впадаем. Обретя желание, волю и энергию, мы должны перейти к активным действиям. И главное препятствие для наших действий – страх. Действие и страх. Они не случайно расположены на нашей схеме рядом. Страх останавливает действие, но лишь действие способно побороть страх!

Следующая комбинация лестниц и змей расположена еще ближе друг к другу. Мы не можем достичь жизненного успеха в одиночку, но, формируя свое окружение, должны заботиться о том, чтобы уберечься от токсичных людей, которые высосут нашу энергию до дна, а значит, придется восстанавливать энергию и начинать действовать снова!

Поднявшись на уровень выше, мы отчетливо понимаем, что не умеем просить. Мы достигаем сознательного возраста, так и не обретая этот навык. Но если не просишь (не важно, у кого или у чего: у судьбы, Бога, конкретного человека), то ты этого и не хочешь! И стоит ли потом удивляться тому, что мы не имеем того, чего, оказывается, и... не хотели! Из уст Евгении Тюриковой мы услышали простую формулу, к которой она пришла:

«Человек имеет то, что он хочет. Если он не имеет, значит, не хочет. Это про силу воли. Если ты этого хочешь, ты просто делаешь – вот тебе и сила воли».

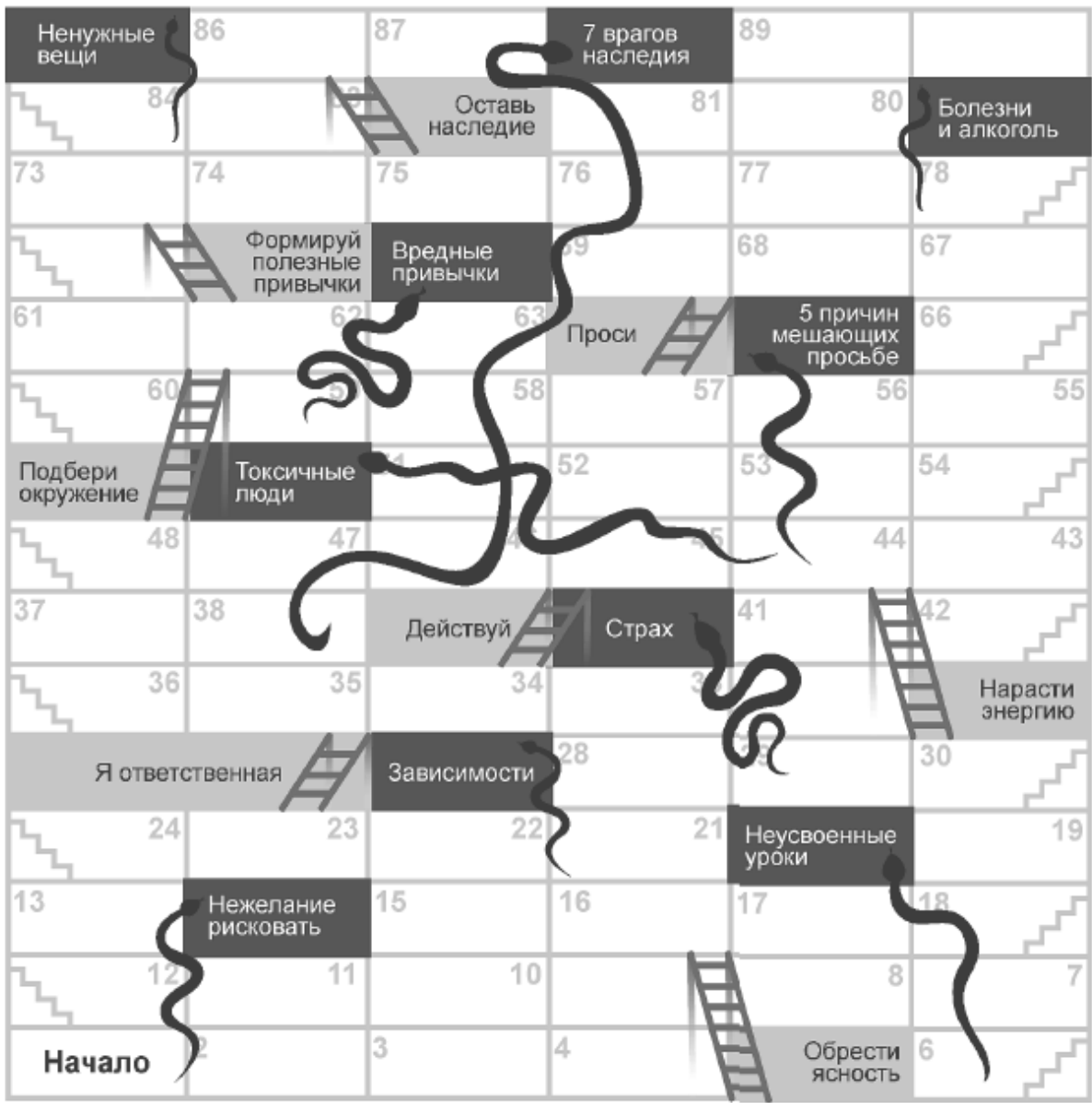
По пути мы находим целый мешок змей, которые мешают нам научиться просить: неведение, предубеждение, страх, заниженная самооценка, гордыня. А после мы встречаем неразрывную пару «лестница – змея». Это привычки. Вы становитесь либо их рабыней, либо госпожой. Третьего не дано. Вверх или вниз. Выбирайте – выбор за вами! Но часть наших вредных привычек от нас уже не зависит. Либо зависела, но в прошлом. Это болезни, алкоголь и прочие вредные привычки, избавиться или вылечить от которых с каждым шагом становится все труднее и труднее!

Но, слава богу, в запасе у нас есть еще одна лестница, восхождение по которой само по себе уже придает сил. Это желание оставить наследие. Как и в любой игре, финал – это поле самых жестоких

сражений. Если мы не хватаемся за лестницу наследия, в конце жизненного пути нас поджидает в буквальном смысле масса ненужных нам вещей. Мы покупали их в надежде на то, что именно они сделают нас счастливыми. Какое-то время так и было, но очень недолго. А потом они стали для нас наказанием, сущей обузой, бесполезным хламом.

Однако наш путь еще не окончен. Одного решения оставить наследие мало. Сделать это нам готовы помешать уже целых семь змей, и некоторых из них мы прихватили с собой по дороге: высокомерие и самоуничтожение, нетерпеливость и самоистязание, жадность, саморазрушение и глупое упрямство.

Успешная женщина, делая карьеру, развивая свой бизнес или создавая семью, преследует прежде всего свои личные цели, но непрерывность «игры в жизнь» означает, что, вольно или невольно оказываясь вновь на тех клеточках, где она уже побывала, она становится помощником и для других женщин, входящих в круг ее общения. Словно две фишки сходятся в этот момент на одном игровом поле. Успешная женщина помогает идущим следом за ней пересмотреть зависимость от быта, избавиться от комплексов в отношении карьеры, поддерживает в стремлении к профессиональному развитию и помогает двигаться вверх, к счастью, на полной мощности!



Поле жизненной игры

Заключение

Если вы прочли эту книгу от начала до конца, то можете считать, что уже сделали первый серьезный шаг в направлении, которое давно манило вас. Но не заблуждайтесь по поводу быстрых перемен в вашей жизни: пока это хоть и важный, но всего лишь первый шаг – изменение вашего взгляда на мир. Ваши мечты об успехе и счастье так и останутся мечтами, если за ними не последуют действия! В то же время постарайтесь не превратиться в многоножку, у которой перепутались ноги, как только она задумалась о том, как именно она ходит. Вам нужно идти дальше, не оглядываясь.

Один из главных уроков этой книги, как нам представляется, состоит в том, что в самый трудный или мрачный момент своей жизни вы будете понимать, что дело не в вас, а в неудачно выпавшем ходе. Вы угодили на клеточку, где вас караулила «змея», которая всегда стремится сбросить вас вниз. Но теперь вы знаете об этом, а также о том, что на пути вас обязательно ждут не только змеи, но и лестницы! Жизнь есть жизнь, и дождь не может идти вечно, день сменит ночь, долгую зиму – теплая весна, а рокот бури – тишина. Это вечные правила, которые существовали за тысячи лет до нас и будут существовать после. Сумрак неопределенности будущего отныне означает для вас не только опасности, но и грядущие возможности. Это должно вселить в вас оптимизм, который приведет к решению никогда не сдаваться.

Поэтому действуйте уверенно. Предпринимайте нужные шаги каждый день, один за другим. Помните, что помимо вашего таланта, воображения, навыков, любви к семье, детям и себе этот мир ждет от вас смелости, решительности и готовности оставить свой след, невзирая на риск неудачи, возможные насмешки и обидные отказы.

Действуйте осмысленно. Если хотите, держите эту книгу под рукой. Тогда вы сможете заметить нужные знаки, подсказывающие, где именно вам можно отыскать лестницу, ведущую наверх. Используйте понравившийся вам принцип, чтобы изменить себя, а не просто подбирайте то, что вам могло бы подойти. Тогда лайфхаки героинь этой книги превратятся в ваши личные умения и привычки, станут для вас такими же естественными, как и присущий вам талант. Делайте

свои шаги без страха. Страх – старый змей, который чаще других пресмыкающихся останавливает вас на пути к счастью. Победить его способно только ваше активное действие.

Совершайте свои шаги без опаски, но при этом старательно усваивайте уроки жизни, наполняйте свой внутренний мир красотой и гармонией, а жизнь – смыслом. Тогда уже вы станете примером для других женщин и изумите мир, оставив ему в наследство свое духовное богатство.

Это и есть движение к счастливой жизни на полной мощности!

Благодарности

Мы благодарны многим людям.

Нашим семьям, которые поддерживали нас во время работы над книгой и ее изданием.

Всем, кто дал интервью для этой книги, поделился своими историями из жизни или оставил свой отзыв о ней.

Марине Жигаловой-Озкан за предисловие к книге.

Юлиане Слащевой за то, что со свойственной ей энергией и энтузиазмом вселила уверенность в необходимости написания книги, как только в июне 2018 года возникла идея ее создания.

Руководству компаний «Лукойл», «Норильский никель», «М.Видео» и «Вымпелком» за поддержку издания и продвижения данной книги.

Нашим ассистентам Ксении Матвеевой и Анастасии Щербаковой за заботливую поддержку нашего существования. Мы способны реализовывать столько ярких вещей благодаря вашей компетентности, самоотверженности и энергии!

Команде Bookwings за эффективное сопровождение столь сложного и многогранного проекта, как продвижение книги.

Издательству «Альпина Паблишер» за советы, предложения и профессиональную совместную работу.

Список литературы

1. *Chandrika B. G.*: Follow Your Heart. Kindle Edition, 2013. https://www.amazon.com/gp/product/B00G0UIG14/ref=dbs_a_def_rwt_hsc_h_vapi_taft_p1_i0.
2. *Crook C.* The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World. Kindle Edition. https://www.amazon.com/Joy-Missing-Out-Finding-Balance-ebook-dp-B00LDYEW06/dp/B00LDYEW06/ref=mt_kindle?_encoding=UTF8&me=&qid=
3. *Evans D.* How I Get It Done: Gillian Tans, CEO of Booking.com. February 15, 2018. <https://www.thecut.com/2018/02/gillian-tans-booking-com.html>.
4. *Heath K., Flynn J., Holt V. D., & Faison D.* (2017). The Influence Effect. A New Path the Powerfor Women Leaders. New York: Westchester Publishing Services.
5. «Here's How You Can Embody the Strength and Leadership of Sheryl Sandberg». August 26, 2016. <https://www.entrepreneur.com/slideshow/276823>.
6. *Mohr T.* Playing Big: Find Your Voice, Your Mission, Your Message. <https://www.amazon.com/Playing-Big-Voice-Mission-Message/dp/1594206074>.
7. *Nooyi I.* A Biography. Kindle Edition. <https://www.amazon.com/INDRA-NOOYI-BIOGRAPHY-Annapoorna-ebook/dp/B01N8WNOXG>.
8. *O'Neal S.* Booking.com's COO on what's next for the travel dynamo. January 5, 2016/ <https://www.phocuswire.com/Booking-coms-COO-on-whats-next-for-the-travel-dynamo>.
9. *Patel V.* Success is the freedom to do what I want. APRIL 28, 2013. <https://www.thehindu.com/features/magazine/success-is-the-freedom-to-do-what-i-want/article4660157.ece>.
10. *Sandberg Sh.* Lean In: Women, Work, and the Will to Lead. Kindle Edition. https://www.amazon.com/Lean-Women-Work-Will-Lead/dp/0385349947/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1472557611&sr=8-1&keywords=Lean-Women-Work-Will-Lead.
11. *Vora Sh.* The New York Times. A Conversation With: Singer Chandrika Krishnamurthy Tandon. APRIL 15, 2013.

<https://india.blogs.nytimes.com/2013/04/15/a-conversation-with-singer-chandrika-krishnamurthy-tandon/>

12. *Winfrey O.* What I know for sure. Pan Macmillan, 2014.
13. *Адамс С.* Привычки неудачников. – М.: АВ Паблишинг, 2015.
14. *Аллен Д.* Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
15. *Анна Нетребко:* «С тех пор как у меня появился муж, дела наладились». – <https://www.classicalmusicnews.ru/interview/anna-netrebko-2016>. – 11 июня 2016 г.
16. *Армстронг К.* Будда. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018.
17. *Бальдони Д.* Золотая книга лидера. 101 способ и техники управления в любой ситуации. – М.: Эксмо, 2016.
18. *Бранд Д.* Проснись и живи. Формула успеха, которая действительно работает. – М.: АСТ, 2018.
19. *Ван Прает Д.* Бессознательный брендинг. Использование в маркетинге новейших достижений нейробиологии. – М.: Азбука-Аттикус, 2014.
20. *Васильева М.* Наталья Водянова: «Меня учили быть смелой». – <https://www.goodhouse.ru/stars/zvezdnye-semyi/natalya-vodyanova-menya-uchili-byt-smeloj/#part>. – 2 дек. 2016 г.
21. *Грин Р.* 48 законов власти. – М.: Рипол Классик, 2007.
22. *Дахигг Ч.* Власть привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. – М.: АСТ, 2017.
23. *Джуан С.* История тела. 2640 фактов. – М.: Рипол Классик, 2014.
24. *Дипак Ч.* Сила внутри тебя. Как «перезагрузить» свою иммунную систему и сохранить здоровье на всю жизнь. – М.: Эксмо, 2018.
25. *Дункан К.* Книга диаграмм. Визуальное решение задач в бизнесе и карьере. – М.: Эксмо, 2016.
26. *Евдокимов Н.* Наталья Синдеева: «Мы оказались в аду и за день потеряли 80 % зрителей». – <https://vc.ru/story/23281-sindeeva-interview>.
27. *Зиглар З.* Секреты заключения сделок. – М.: Попурри, 2018.
28. Золушка из Ленинграда. Рита Богданова, собственник и управляющая Louis Dreyfus. – <https://landlord.ua/istorii-uspeha/zolushka-iz-leningrada-rita-bogdanova-sobstvennik-i-upravlayushaya-louis-dreyfus>.

29. Интервью: Оксана Лаврентьева. – <https://theblueprint.ru/fashion/oksana-lavrentieva-interview>.
30. Ирина Винер-Усманова: «Девчонки показывают мне своих женихов, а я говорю, годится или не годится, иногда я ошибаюсь». – <https://otr-online.ru/programmy/moya-istoriya/irina-viner-usmanova-29576.html>. – 23 дек. 2017 г.
31. История руководителя PepsiCo Индры Нуйи – одной из самых влиятельных женщин в бизнесе. – <https://retailers.ua/news/management/7913-istoriya-rukovoditelya-pepsico-indryi-nuyi-odnoy-iz-samyih-vliyatelnyih-jenschin-v-biznese>.
32. История успеха Индры Нуйи. – <https://constructor.ru/istorii-uspeha/indra-nuji.html>.
33. История успеха Индры Нуйи. – <https://newbusiness.su/istoriya-uspeha-indry-nuji.html>.
34. *Калинаускас И.* LIFT. Поднимите внутреннюю энергию на максимально возможный уровень. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
35. *Киз Д.* Пятая Салли. – М.: Эксмо, 2016.
36. *Кови С.* Главное внимание – главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие. – М.: Альпина Паблишер, 2018.
37. *Кови С.* Лидерство, основанное на принципах. – М.: Альпина Паблишер, 2018.
38. Королева-мать. – <https://www.vogue.ru/magazine/articles/130283>. – 17 окт. 2010 г.
39. *Крогерус М.* Книга тестов. – М.: Олимп-бизнес, 2015.
40. *Крогерус М.* 50 моделей стратегического мышления. – М.: Олимп-Бизнес, 2017.
41. *Кружков А.* Ирина Винер: «Я больше не бумажная душа». – <https://www.sport-express.ru/fridays/reviews/782641>. – 12 сент. 2008 г.
42. *Курпатов А.* Чертоги разума. Книга для интеллектуального меньшинства. – М.: Академия смысла, 2018.
43. *Кэнфилд Дж.* Все, что душа пожелает, или Фактор Аладдина. – М.: Поппури, 2007.
44. *Кэнфилд Дж.* Куриный бульон для души. 101 история со счастливым концом. – М.: Бомбора, 2018.
45. *Кэнфилд Дж.* Правила успеха. – М.: Эксмо, 2017.
46. *Кэнфилд Дж.* Целевая жизнь. – М.: Эксмо, 2019.

47. *Лакьяни В.* Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих результатов. – М.: Эксмо, 2017.
48. *Логан Д.* Лидер и племя. Пять уровней корпоративной культуры. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
49. *Макгонигал К.* Сила воли. Как развить и укрепить/ – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
50. *Максвелл Дж.* Воспитавай в себе лидера. – М.: Попурри, 2007.
51. Маргарита Дрейфус. – <http://longread.fontanka.ru/boulevardream>.
52. *Маркел А.* Pivot. Искусство радикальной трансформации жизни и карьеры. – М.: Азбука-Аттикус, 2016.
53. Мирская девочка: интервью с Мирославой Дума. – https://www.glamour.ru/celebrity/glamourama/588294_588294_Mirovayad_evochkaintervyuusMiroslavoyDuma. – 22 нояб. 2013 г.
54. Мирослава Дума: «"Модный" этап я уже пережила – пришла пора двигаться дальше». – <https://bazaar.ru/fashion/geroi/mirolava-duma-modnyu-etap-ya-uzhe-perezhila-prishla-pora-dvigatsya-dalshe>.
55. *Митин О.* Наталья Синдеева и телеканал «Дождь». – <https://www.the-village.ru/village/city/situation/88678-natalya-sindeeva-i-telekanal-dozhd>. – 31 марта 2010 г.
56. *Моран Б.* 12 недель в году. Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
57. *Мухина Е.* Мирослава Дума: «Моим экспериментам с одеждой точно пришел конец». – <https://www.elle.ru/celebrities/interview/mirolava-duma-moim-eksperimentam-s-odejdoj-tochno-prishel-konets>. – 9 окт. 2017 г.
58. Невероятная жизнь Маргариты Луи-Дрейфус. – <https://bigpicture.ru/?p=733820>.
59. Новая квартира, новый жених и новая жизнь Анны Нетребко. – <https://www.tatler.ru/heroes/novaya-kvartira-novyj-zhenih-i-novaya-zhizn-annu-netrebko>.
60. Оксана Лаврентьева: «В шестнадцать я ушла из дома к бойфренду». – <https://www.tatler.ru/heroes/oksanalavrenteva-v-shestnadcat-ya-ushla-iz-doma-k-bojfrendu>.
61. Оксана Лаврентьева: Пытаться урвать все здесь и сейчас – это психология нищего. – <https://snob.ru/selected/entry/90924>. – 20 апр.

2015 г.

62. Оксана Лаврентьева: «Я срочно придумываю себе новую мечту». – <https://www.elle.ru/celebrities/interview/teva-ya-srochno-prividumyvayu-sebe-novuyu-mechtu-id6739421>. – 20 янв. 2018 г.

63. *Первушкин П.* Анна Нетребко – биография, семья и личная жизнь оперной певицы. – <https://ktotakoj.ru/anna-netrebko>. – 25 февр. 2019 г.

64. *Поро Д.* Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь. – М.: Альпина Паблишер, 2018.

65. *Престон А.* Наталья Водянова дала откровенное интервью и рассказала о бедности, мужьях и многом другом. – <http://www.spletnik.ru/buzz/chronicle/73794-vodyanova-o-bednosti-muzhyakh-blagotvoritelnosti-i-drugom.html>. – 1 марта 2017 г.

66. *Рубин Г.* Хорошие привычки. Плохие привычки. Как перестать быть заложником плохих привычек и заменить их хорошими. – М.: Эксмо, 2018.

67. *Рэмси Д.* Покажите мне деньги! – М.: Альпина Паблишер, 2013.

68. *Стивенс Х.* Приручи своих драконов. Обрати недостатки в достоинства. – С.-Пб.: Питер, 2018.

69. *Сэндберг Ш.* План Б: Как пережить несчастье, собраться с силами и снова ощутить радость жизни. – М.: Альпина Паблишер, 2018.

70. *Танес В.* Откровенное интервью Натальи Водяновой: почему модель развелась с Портманом, не вышла замуж за Арно и посадила детей на диету. – <https://peopletalk.ru/article/otkrovennoe-intervyu-natali-vodyanovoy-pochemu-model-razvelas-s-portmanom-ne-vyshla-zamuzh-za>. – 8 февр. 2017 г.

71. *Таунари И.* Она не объясняет, он не догадывается. Японское искусство диалога без ссор. – М.: ОДРИ, 2018.

72. *Ткачук Т.* Так говорила Коко Шанель. – М.: Феникс, 2016.

73. *Черчилль У.* Никогда не сдавайтесь. – М.: Эксмо, 2017.

74. *Феррацци К.* Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

75. *Филмс А.* Дай мне шанс. История (русского) мальчика из дома ребенка. – М.: КоЛибри, 2012. (Предисловие Натальи Водяновой.)

76. *Фризелл М.* Женская Сила. Шерил Сэндберг, исполнительный директор Facebook. – М.: Эксмо, 2019.

77. *Хаффингтон А.* Революция сна. Как менять свою жизнь ночь за ночью. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

78. *Шанель К.* Коко Шанель. Жизнь, рассказанная ею самой. – М.: Яуза-пресс, 2019.

79. *Шарма Р.* Лидер без титула. Современная притча о настоящем успехе в жизни и бизнесе. – М.: АСТ, 2017.

80. *Шарма Р.* Монах, который продал свой «феррари». Притча об исполнении желаний и поиске своего предназначения. – М.: АСТ, 2014.

81. *Янг Р.* Сила личности. Как влиять на людей и события. – М.: Pretext, 2013.

82. «Я чувствую себя матерью целого поколения». – https://www.vokrug.tv/article/show/opra_uinfri_ya_chuvstvuyu_sebya_materiyu_tselogo_pokoleniya_6160.

ЯРОСЛАВ ГЛАЗУНОВ

Эксперт по результативности CEO. На протяжении последних 20 лет он работает с генеральными директорами и бизнес-лидерами, помогая им достигать выдающихся результатов. Его многолетняя практика работы с CEO и исследовательская деятельность в области лидерства и личной эффективности находят отражение в статьях Harvard Business Review и Forbes, а также его выступлениях в университетах и бизнес-школах, на стратегических сессиях крупнейших компаний и экономических форумах. Основатель GYNTO Club, входит в совет попечителей Woman Who Matters. Автор книги-бестселлера «Анти-Титаник: руководство для CEO. Как выигрывать там, где тонут другие», получившей в 2018 году престижную награду «Деловая книга года».

ТАТЬЯНА МИТРОВА

Директор Центра энергетики Московской школы управления «СКОЛКОВО», старший научный сотрудник Оксфордского института энергетических исследований (OIES). Первая в России женщина – член совета директоров глобальной компании из списка S&P100 (Schlumberger). Кандидат экономических наук, 25 лет в сфере анализа российских и зарубежных энергетических рынков, автор и соавтор 10 книг и более 200 статей в научных и деловых журналах, мотивационный спикер, эксперт по управлению личной энергией, соавтор проекта Life Design, соорганизатор движения «Women in Energy in Russia». Один из ведущих российских экспертов в области энергетики, специалист с мировым именем – руководитель проекта «Прогноз энергетики мира и России»

notes

СНОСКИ

1

Гениальная итальянка – дизайнер, современница Коко Шанель. Эльза известна своими афоризмами в мире моды не меньше, чем Шанель.

Речъ идет о математике и ее еднофамилъце Норберте Винере.

Детский церебральный паралич и аутизм.

Благодаря его работе скаута миру стала известна еще и Ольга Куриленко.

Источник: <http://debonton.ru/2011/09/292-tony-vasiliev-photographer-vodonaeva>.

«...бездарности пробьются сами» (из четверостишия «К истории» советского поэта, переводчика и литературоведа Л. А. Озерова).

7

Финансовый директор, от англ. Chief Financial Officer.

С марта 2016 года по настоящее время занимает пост руководителя Sberbank Private Banking. С 2009 года работала в группе «Сумма» вице-президентом по финансам и экономике.

Существует, конечно, в неравной степени. Различие проявляется в том, что чем меньше масштаб личности, тем в меньшей степени заметно наше предназначение, вплоть до исчезающей величины, когда личность растворяется среди группы бредущих по одинаковой колее.

Если человек на протяжении всего девяти месяцев занят нелюбимой работой, то у него развивается более высокий уровень стресса (депрессии), чем у его безработных ровесников.

В 2002 году Лейла получила степень магистра наук в Техасском университете А&М (США) по специализациям «финансы» и «нефтяное дело». До прихода в группу компаний «Сумма» работала в крупных иностранных компаниях, таких как Halliburton (в США и Великобритании) и штаб-квартира Royal Dutch Shell в Гааге (Нидерланды), где в разное время занималась слияниями, поглощениями, управлением портфелем инвестиций, управлением рисками, подготовкой стратегии и развитием бизнеса в России и СНГ.

Наталья Еремина – председатель правления Объединенной металлургической компании с июля 2017 года. Начала работу в ОМК в 2001 году руководителем департамента контроллинга, с апреля 2006 по январь 2016 года – вице-президент ОМК, а затем заместитель председателя правления. До прихода в ОМК занимала руководящие должности в АКБ «Металлинвестбанк».

В него, помимо одноименного телеканала, входит онлайн-издание Republic (бывший Slon.ru).

. <https://vc.ru/story/23281-sindeeva-interview>

<https://www.the-village.ru/village/city/situation/88678-natalya-sindeeva-i-telekanal-dozhd>

Рей Крок, основатель компании McDonald's, любил повторять, что чем больше он работал, тем больше ему везло.

Эль Гиршфельд – известный американский карикатурист.

Мужскую формулу лучше других сформулировал Джеки Чан: «Я никогда не хотел стать вторым Брюсом Ли. Я хотел быть первым Джеки Чаном».

Тело, ум, сердце и душа.

Pacific Investment Management Company – американская инвестиционная компания, один из крупнейших мировых инвесторов на рынке облигаций.

Высказывание Робина Шармы – одного из ведущих специалистов в мире по вопросам лидерства, автора таких книг, как «Монах, который продал свой "феррари"» (с продолжением «Уроки лидерства от монаха, который продал свой "феррари"», «Семейная мудрость от монаха, который продал свой "феррари"»), «Кто заплачет, когда ты умрешь?», «Святой, Серфингист и Директор», «Начинай изнутри».

Американский актер. Получил мировую известность после исполнения роли Супермена в одноименном американском фильме 1978 года и его продолжениях. Играл на пианино, был спортсменом, исполнял трюки в фильмах, дважды в одиночку перелетел Атлантику на маленьком самолете, был опытным наездником, яхтсменом, аквалангистом, дельтапланеристом. В 1995 году упал с лошади, сломал шейные позвонки и оказался парализованным ниже плеч. Не мог самостоятельно дышать, а говорил лишь при помощи вставленного в трахею аппарата. Несмотря на травму, Рив продолжал работать на телевидении, в кино и участвовать в общественной деятельности. Вместе с женой открыл центр по обучению парализованных навыкам самостоятельного существования.

Ветхий Завет. Книга «Бытие». Глава 37.

Экономисты очень любят фрагмент про семь тощих и семь тучных коров, которые приснились фараону. Так они иллюстрируют мысль о том, что кризис – известный с древних времен феномен, до сих пор не потерявший своей актуальности.

Это высказывание приписывают Трумэну Капоте.

ABB – это шведская и швейцарская корпорация, специализирующаяся в области электротехники, энергетического машиностроения и информационных технологий.

В 2007 и 2008 Wall Street Journal включил ее в список 50 наиболее успешных женщин, а Forbes в 2008 году отвел ей третье место в списке самых влиятельных женщин. В 2019 году она занимает одиннадцатое место в списке Forbes.

. <http://ptzh.theatre.ru/1998/16/89>.

Пит Бест, первый барабанщик The Beatles, которого в 1962 году, незадолго до того, как группа прославилась на весь мир, заменил Ринго Старр, сказал в интервью: «Я счастливее в своей группе, чем был бы, останься я в The Beatles».

Британский просветитель и историк. Его наследие включает несколько томов проповедей и «Историю Рима».

Если немного углубиться в психологию, то поведение тех, кто переполнен энергией, но использует ее в неблагоприятных целях, часто обусловлено личными психическими травмами и тяжелыми переживаниями. Подавленные и скрытые желания могут проявиться в виде зависти. Женщина, потерпевшая фиаско на личном фронте, часто склонна портить репутацию сотрудницам, позволяющим себе, на ее взгляд, излишнюю легкость в общении с мужчинами.

У нее три главных признака: замедление мышления и бедность ассоциаций, когда трудно думать, заторможенность движений, когда даже мимика замирает, и плохое настроение. Депрессию нужно и можно вылечить, но ее надо лечить.

Один из инвесторов в Google и Facebook Роджер Макнейми сравнил как-то гигантов хайтека с табачной промышленностью и наркоторговцами. Компания Facebook заявляет, что пользователи этой соцсети в среднем проводят в ней 50 минут в день.

Хаффингтон А. Революция сна. Как менять свою жизнь ночь за ночью. – М.: Альпина Паблишер, 2017.

Идея максимизации производительности за счет чередования периодов активности и отдыха очень древняя. Впервые она была предложена Флавием Филостратом (170–245) в его руководстве по тренировкам для греческих атлетов.

Религиозное песнопение поэтов традиций бхакти в индуизме или действии, которое помогает человеку почувствовать себя ближе к своей истинной духовной сущности (джане, атману) или Богу (Брахману).

Марш протеста против британского налога на соль во времена еще колониальной Индии.

Джуан С. История тела. 2640 фактов. – М.: Рипол-Классик, 2014.
С. 52.

Китайцы знают, что опытные геоманты, или мастера фэншуй, с помощью китайского компаса определяют благоприятную ориентацию лестниц в домах. Различные типы ориентации могут активизировать добрую или дурную энергию ци, влияющую на судьбу, здоровье и даже социальный статус владельца дома.

Мирослава Дума попрощалась с миром моды еще в начале 2017 года.

Директор Центра энергетики Московской школы управления
«Сколково».

Совет, который А. С. Пушкин адресовал будущему коллекционеру и меценату Павлу Нащокину.

Из интервью Селин Дион Ларри Кингу
(<https://www.youtube.com/watch?v=3vtRMwJf3fw>).

<https://takiedela.ru/news/2016/08/04/levada-centr-semeynye-ssory-chashhe-vseg>.

Штат Висконсин, США.

Телеведущая Опра Уинфри стала в 2018 году первой чернокожей женщиной в списке 500 богатейших людей по версии Bloomberg. Ее состояние агентство оценило более чем в \$4 млрд.

Из книги «Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга» Феррацци К., Рэз Т. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Павел Ващекин вместе с Федором Бондарчуком и Степаном Михалковым участвовал в создании и работе студии Art Pictures, занимался съемкой модных клипов, устраивал фестивали современной музыки и раскручивал новые имена, такие как группа «Ногу свело» или певица Ирина Салтыкова.

Этот эффект вы можете наблюдать на любой званой вечеринке. Хотя все утверждают, что целью их участия в мероприятии является заведение новых полезных связей и знакомств, а не веселое времяпрепровождение с коллегами, но занимаются гости обычно совсем другим. Они направляются напрямик к своим знакомым и весь вечер проводят с ними. Даже новые встречи происходят по той причине, что кто-то является другом чьих-то друзей. В результате даже новые контакты устанавливаются в той же области.

Оба партнера по браку попадают в ловушку закрепленных традицией моделей поведения, которые, по большому счету, не устраивают каждого из них, но чаще всего инициатором перемен выступает именно женщина, которая больше всего и страдает от бытовухи.

. <https://www.youtube.com/watch?v=3vtRMwJf3fw>.

. <https://www.classicalmusicnews.ru/interview/anna-netrebko-2016>.

A Network's Gender Composition and Communication Pattern Predict Women's Leadership Success, Yang Yang, Nitesh V. Chawla, Brian Uzzi (Proceedings of the National Academy of Sciences, 2019). – Источник: <https://www.pnas.org/content/116/6/2033>.

В конце 2018 года стало известно, что Джефф и Маккензи решили расстаться после многих лет брака.

Феррацци К., Рэз Т. Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

И у самого Булгакова этот совет не работал тоже. Михаил Афанасьевич появился в столице в 1921 году с небольшим чемоданчиком и поселился в шумной коммуналке у своей сестры. Соседи регулярно строчили на писателя доносы, поскольку у Булгакова не было прописки. Все изменилось, когда Булгаков попросил руководителя своей организации (Главполитпросвета), которой была... Надежда Константиновна Крупская. Та прислала в домовый комитет записку из двух слов: «Прошу прописать». И все решилось!

Любой наркоман ежедневно говорит себе: «Ну все. Это последний укол, а завтра я обязательно завяжу», – но в одиночку с недугом ему никогда не справиться.

<https://www.pravmir.ru/pochemu-iz-desyati-prokazhennyih-hrista-poblagodaryl-tolko-odin>.

Популярный американский автор, лектор и консультант. Он выступал на одной трибуне с президентами Фордом, Рейганом и Бушем-старшим.

Автор бестселлеров на тему лидерства «Если бы инструкций было достаточно, мы все были бы худыми, богатыми и счастливыми», «Когда добрые намерения разбиваются о реальность» и «Съесть слона по кусочку за раз». В 1972 окончил Военную академию Соединенных Штатов.

Джек Кэнфилд – американский писатель, автор серии книг «Куриный бульон для души», которая выпущена тиражом 500 миллионов копий на 40 языках мира. В 2005 году в соавторстве с Жанет Свитцер написал книгу «Правила. Реальные и четко сформулированные законы достижения успеха».

В декабре 1998 года на обложке журнала Barron's появилось ее изображение. Подпись гласила: «Королева интернета».

Партнер Микер по инвестиционной компании Kleiner Perkins Caufield & Byers, куда вошли такие политические тяжеловесы, как бывший вице-президент США Альберт Гор и бывший госсекретарь Колин Пауэлл.

. <https://xakep.ru/2014/05/29/62570>.

Некоторым людям даже для того, чтобы получить удовольствие, требуется дисциплина.

Суть этого лучше всего отражают слова Дональда Трампа: «Ощущение, что конгресс, ваши родители, ваш босс и мир – все пытаются вас трахнуть».

Тим Доулинг, Лаура Барнетт и Патрик Кингсли.

<https://www.theguardian.com/money/2013/apr/01/what-time-ceos-start-day>.

Среди опрошенных оказались CEO AOL Тим Армстронг, CEO Virgin Money (банк-бренд, работающий в настоящий момент в Великобритании, Австралии и Южной Африке. Ранее работал на территории США. Входит в империю предпринимателя Ричарда Брэнсона) Джейн-Энн Гадия, CEO Mediacom (одно из крупнейших в мире медиаагентств, координационные центры которого расположены в Лондоне, Нью-Йорке, Майами и Сингапуре) Карен Блэкетт, CEO Ericsson Ханс Вестберг, CEO Newton Investment Хелена Моррисси, CEO Vodafone Витторио Колао и даже директор футбольной ассоциации Хизер Рабаттс.

Русский вариант этой поговорки: «На свете много красот для тех, кто рано встает».

Персонаж из книги самой известной в период между двумя мировыми войнами писательницы из Новой Зеландии Кэтрин Мэнсфильд, поклонницы творчества А. П. Чехова.

. <https://www.thecut.com/2018/02/gillian-tans-booking-com.html>.

В Книге притчей Соломоновых (27:23) сказано: «Хорошо наблюдай за скотом твоим, имей попечение о стадах».

. http://interros.ru/team/zinovieva/#.XU_rJ8vJyM8. В «Ингосстрахе» она помогала Олегу Дерипаске противостоять группе PPF чешского миллиардера Петра Келлнера и вместе с бизнесменом Борисом Йорданом отвечала за финансовую состоятельность телеканала НТВ.

. <http://www.bfrenova.ru/about/governance>.

. <http://www.onexim.ru/ru/about/team>.

Сергей Владимирович Солдатенков долгое время занимал пост CEO российской телекоммуникационной компании «Мегафон».

Иван Владимирович Таврин – предприниматель, медиамиллионер, генеральный директор «Мегафона».

Жан – Пьер Вандромм – главный управляющий Golden Telecom.

Александр Вадимович Изосимов – в 2009–2011 годах генеральный директор компании VimpelCom, контролирующей крупные телекоммуникационные активы в странах СНГ.

Голландский психоаналитик, ученый-экономист в сфере менеджмента, профессор в области управления персоналом и развития лидерских качеств, работает в бизнес-школе INSEAD в Фонтенбло.

В 2017 году Андрей Россохин основал магистерскую программу «Психоанализ и психоаналитическое бизнес-консультирование» на факультете психологии НИУ «ВШЭ».

Чилийский психиатр, доктор медицины, известный гештальт-терапевт; был одним из первых, кто интегрировал на научной основе духовные учения в психотерапевтическую практику.

Юлия Чупина – заместитель председателя правления Сбербанка России. В 2010–2013 годах изучала различные аспекты развития лидерства, организационной культуры и коучинга в бизнес-школе INSEAD, Гарвардском университете и школе гештальт-терапии Клаудио Наранхо.

Коби ван дер Линде с 2001 года является директором Международной энергетической программы Clingendael International Energy Program. В настоящее время глава российского офиса компании Альварез & Марсал.

Четыре крупнейших западных компании-аудитора.

. <https://www.rbc.ru/magazine/2016/11/580770769a7947ec0550ce25>.

<https://www.vanityfair.com/style/scandal/2013/03/buddy-fletcher-ellen-pao>.

Не стареют гигантские черепахи, которых от хищников защищает толстый панцирь, гигантские киты, поскольку у них нет сопоставимых с ними по размерам врагов, речные жемчужницы, поскольку их створки никто не может разгрызть, голый землекоп – грызун, обитающий под землей и создающий там колонии. Голый землекоп живет до 30 лет, и с возрастом вероятность его смерти не увеличивается.

Ее дед, выдающийся нейрофизиолог, погиб через три года после появления внучки на свет. Именно он поставил Сталину диагноз «паранойя» и диагностировал смерть Ленина от сифилиса головного мозга. Скорее всего, это и послужило причиной его внезапной и загадочной смерти. Отца маленькой Наташи расстреляли как врага народа в 1938 году, а ее мать была репрессирована вслед за отцом.

Английское название – The Naked Heart Foundation.

Единственная положительная сторона самоуничижения – скромность.

Ежегодный масштабный благотворительный праздник в России, объединяющий более 50 НКО, которые помогают малым городам и людям, живущим в них.

Максвелл Дж. Воспитай в себе лидера. – М.: Попурри, 2007.

При написании этой книги мы испытывали некоторые трудности, поскольку литература этого жанра предполагает и навязывает читательницам скорее линейную схему – как гарантированно за 8 шагов из Золушки стать принцессой, а истории наших героинь говорят о совсем иной реальности!