

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Навигатор по изменениям. Точки входа в пространство	8
Глава 1. Что происходит?	12
Глава 2. Как ваша бабушка влияет на ваши решения?	28
Глава 3. Сколько спиц в вашем колесе?	58
Глава 4. Дайвинг или серфинг?	66
Глава 5. Что знает ваше тело, о чем давно забыли вы?	86
Глава 6. Что вы делаете, когда не знаете, что делать?	98
Глава 7. Как меняетесь вы, когда меняется время?	112
Глава 8. А вам точно нужно все задуманное доводить до конца?	130
Глава 9. Заправляете ли вы кровать по утрам?	142
Глава 10. О чем вы думаете в среду в душе?	164
Глава 11. Когда вы в последний раз ели радость ложкой прямо из банки?	184
Глава 12. Какие сигналы вы посылаете в пространство, даже когда молчите?	198
Глава 13. Сколько раз вам нужно произнести слово «нет», чтобы стать собой?	208
Глава 14. Сколько людей меняется, когда меняетесь вы?	218
Глава 15. Что такое модель осознанного развития и как с ней работать?	230
Заключение	238

ВВЕДЕНИЕ

Письмо из будущего

Привет! Как странно писать самому себе в прошлое. Сейчас ты держишь в руках эту книгу и пробегаешься взглядом по этим строчкам. Ты даже не представляешь, сколько всего тебя ждет впереди. Но знай — ты со всем справишься.

Ты изменишься. Станешь мудрее, внимательнее к себе. Поймешь, что ты хочешь от жизни и окружающих, как с тобой можно поступать и как нельзя. Путь будет не всегда прост: ты будешь пробовать, ошибаться, переделывать, сомневаться, бросать и начинать заново. И все же продолжишь двигаться вперед. Я знаю, сколько стараний было вложено и как много было сделано.

Да, будут ошибки и сожаления. Но они станут подтверждением того, что уроки выучены. Выбор, сделанный тобой в каждый момент жизни, в тех или иных обстоятельствах, окажется максимально правильным. По-другому и не может быть.

Я благодарю тебя за упорство. За веру в себя, даже когда кто-то рядом говорит: «Это невозможно». За то, что выбираешь себя и свою дорогу. Со временем изменишься не только ты, изменятся и те, кто идет вместе с тобой, — благодаря точно сказанному тобой слову, твоему примеру, твоей вере.

Я помню: какие-то решения саботировались или откладывались, в чем-то были сомнения. Для меня все это уже в прошлом, а тебя пусть согревает мысль, что все получилось.

Время идет быстро. День за днем.

Цени каждое мгновение своей жизни.

Что бы ни происходило, это часть твоего пути.

Я верю в тебя.

Я верю в себя.

С любовью, я

Настоящий момент

Если вы держите в руках эту книгу, значит, уже стоите на пороге новой жизни, на пути перемен. Возможно, вы пока не знаете, куда приведет этот путь, но очень остро чувствуете, что хотите жить иначе, по-другому, а главное — готовы к этому.

Иногда перемены начинаются с чего-то совсем незначительного. Вы смотрите на список дел — и ни один пункт не вызывает отклика в вашей душе. Приходите домой и понимаете: ничего из того, что вас окружает, не радует, как прежде. Просыпаетесь утром и не ждете ничего особенного. И вроде бы все как всегда: работа, отношения, постановка целей. На вопрос: «Как дела?» — вы по привычке отвечаете: «Все нормально», а сами чувствуете диссонанс между произносимыми словами и своим внутренним состоянием. Возникший дискомфорт ощущается в груди, в животе, проявляется в осанке, движениях, вашем поведении. В душе пустота и при этом необъяснимая тяжесть. Трудно объяснить самому себе причину возникновения такого состояния, поэтому вы продолжаете жить как прежде. Ведь так принято. Ведь вы нужны окружающим, вы надежны, полезны и сильны. Но постепенно все отчетливее в вашей голове начинают звучать вопросы: зачем все это? почему меня ничего не радует? А как можно иначе?

Жизнь ускоряется, мир вокруг нас становится все более нестабильным, нелинейным. В любое мгновение вас может перекинуть на новый уровень, и вы должны быть к этому готовы, быть «на связи», включены в процесс. Но для чего? Куда это все ведет? Тревожность, выгорание, чувство одиночества в кругу близких людей приобретают фоновый характер и сопровождаются сомнениями в себе, потерей вкуса к жизни и радости от привычных и прежде милых вещей. Вы отправляетесь на поиски смыслов без гарантии, что они найдутся быстро.

Предлагаю вам прямо сейчас провести мини-эксперимент. Отложите книгу буквально на 30 секунд и подумайте, что за последний месяц изменилось в вашей жизни. Найдите три такие составляющие. Это могут быть крошечные сдвиги — переставленный предмет в квартире, новая привычка, другой маршрут

на работу. Запомните возникшее у вас ощущение и вернитесь к чтению книги.

Прямо сейчас внутри вас может возникнуть диалог:

— То есть мы уже начали?

— Конечно. Изменения не ждут, пока вы подготовитесь к ним.

— И что теперь, все придется перестраивать?

— Не все и не сразу. Мы начнем с маленьких шагов. Действовать будем очень вдумчиво, с заботой к себе.

В этой книге вы найдете истории из моей жизни, вопросы для размышления и небольшие практики, которые можно выполнять по порядку в процессе чтения, а потом при необходимости выборочно повторять. Делайте паузы, чтобы осмыслить, как откликнулась та или иная идея, фиксируйте инсайты и наблюдения.

Здесь не будет универсальной инструкции из серии «топ-5 проверенных советов, как добиться успешного успеха». Ценность книги в ее практической направленности: в основе материала лежат опыт и наблюдения, а предложенные в конце каждой (кроме заключительной, 15-й) главы упражнения могут служить ориентиром для настройки своей личностной системы. Мы будем разбирать, как запустить процесс изменений — в мышлении, теле, привычках, отношениях, анализировать, как мы взаимодействуем с технологиями и миром в глобальном смысле. Я расскажу вам про ментальные установки, метанавыки, социальные паттерны, в числе прочих мы разберем такие понятия, как «нейропластичность» и «неодженерализм». Я верю в силу маленьких шагов и здоровый позитивный настрой. В дисциплину. О том, почему так важно придерживаться определенных принципов на пути к поставленным целям, и о многом другом мы поговорим с вами на страницах этой книги.

Более 15 лет я сопровождаю людей, команды и компании в точках изменения — работаю с ними во многих направлениях начиная от перестройки бизнес-процессов до запуска новых сервисов. За это время я приобрела опыт работы в сфере маркетинга, аналитики, продуктового менеджмента, повышения эффективности коммуникаций, управления знаниями. Постоянно

учусь, повышаю квалификацию. У меня за плечами около 15 российских и международных сертификаций, в том числе HarvardX, Open European Academy of Economics and Politics, British Higher School of Art & Design, Neogenda, ScrumTrek, Scrum.org и не только. Знания, приобретаемые в процессе учебы, я применяю в реальных проектах и в собственной жизни. Эта книга росла четыре года: от вопросов к историям, от историй к практикам. Все, о чем я пишу, прожито мной и людьми вокруг меня.

Если вы устали от бесконечных тревог, чувствуете, что не успеваете адаптироваться к быстро меняющемуся миру, или понимаете, что стоите на пороге нового этапа в своей жизни, эта книга для вас — в ней вы найдете опору, с ее помощью обретете силы и уверенность в себе и завтрашнем дне. А если вы любознательный человек и стремитесь к саморазвитию, книга поможет обрести гибкость мышления и восприятия, направит по верному пути.

К концу книги вы будете думать немного иначе, ведь, пока вы читаете, вы незаметно меняетесь. И, возможно, это станет самым ценным подарком, который вы можете сделать себе сейчас. Если вам откликнется хотя бы парочка мыслей или вы получите инсайт от выполненного упражнения из книги, я буду считать, что моя цель достигнута.

Мы начнем с маленького шага, но знайте, что вы уже в пути.

Предлагаю вам небольшой интерактив. Воспользовавшись калейдоскопом, вы можете рассмотреть предметы под разными углами зрения (это своего рода метафора восприятия), а затем перейти к сюжетам и обнаружить, как по-разному может читаться одна и та же жизненная ситуация. Польза этого упражнения в возможности понять, что даже небольшое смещение фокуса внимания меняет восприятие происходящего.



К калейдоскопу вы можете перейти по QR-коду на этой странице.

НАВИГАТОР ПО ИЗМЕНЕНИЯМ. ТОЧКИ ВХОДА В ПРОСТРАНСТВО

Я писала эту книгу в расчете на то, что вы будете не столько читать ее, сколько от главы к главе проживать разные состояния, чувствовать, испытывать эмоции, смотреть в глубь себя и открываться себе с новой и новой стороны.

Если хотите глубокий опыт, читайте главы последовательно: шаг за шагом, раскрывая разные аспекты изменений, вы будете делать интересные наблюдения и накапливать впечатления, и к главе 15 разрозненные элементы, как детали пазла, сложатся в единую картину. В конце книги вас ждет разработанная мной модель неодоженералиста — осознанного личностного развития.

Если нет необходимости в масштабных жизненных переменах, начните с главы 7 «Как меняетесь вы, когда меняется время?». Возможно, после этого вы многое переосмыслите.

В книге есть два формата практик, завершающих главу:

- вопросы для мягкого самонаблюдения,
- задания для закрепления изменений.

Эта книга — то пространство, куда можно возвращаться. При этом необязательно каждый раз читать ее от начала до конца. Иногда одна глава, открытая вовремя, запускает процесс перемен.

Ниже я перечисляю девять возможных состояний, при которых обращение к книге может оказаться полезным. Если сейчас вы не настроены на знакомство со всем текстом, определите, что вы чувствуете, и обратитесь к соответствующим главам.

КОГДА УСТАЛИ И НИЧЕГО НЕ РАДУЕТ

Хочется восстановиться, вернуть энергию и вкус к жизни → прочитайте главы 5 и 11.

- **Глава 5:** чтобы вернуть себе связь с ощущениями, особое внимание уделите заданиям, связанным со «сканированием» и «тест-драйвом» тела.

- **Глава 11:** выполните практики «Ритуал благодарности» и «Колесо эмоций», чтобы вернуть в свою жизнь радость.

Ожидаемый результат: вы почувствуете себя живым, в вас пробудится интерес к простым вещам.

КОГДА СТОИТЕ НА РАСПУТЬЕ

Чувство внутреннего дисбаланса: вроде бы все нормально, но при этом ощущается острая тяга к переменам → прочитайте главы 1 и 6.

- **Глава 1:** нарисуйте в воображении VUCA-портрет пережитой ситуации и вспомните успешный опыт адаптации к ней.
- **Глава 6:** выполните практики «Поймай свое метапознание», «Пройдите 4 шага цикла Колба».

Ожидаемый результат: вы увидите, что неопределенность — не враг, а пространство для возможностей.

КОГДА ВПЕРЕДИ ПЕРЕМЕНЫ

Предстоит смена работы, города, отношений, правил жизни → прочитайте главы 3, 4, 7 и 15.

- **Глава 3:** зафиксируйте свои опоры.
- **Глава 4:** в процессе создания «Карты специализаций» исследуйте глубину и широту своих навыков.
- **Глава 7:** выполните практику «Что, если?..».
- **Глава 15:** соберите личную модель устойчивости.

Ожидаемый результат: вы пройдете путь от анализа своего карьерного трека к действию, обретете прочную опору.

КОГДА ХОЧЕТСЯ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Чувствуете недопонимание со стороны окружающих или испытываете сложности в общении → прочитайте главы 12, 13 и 14.

- **Глава 12:** начните применять я-высказывание и развивайте навык «Внимательного слушания» — это поможет вам говорить и слышать собеседника, не убегая в собственные мысли, не пытаясь защититься, иначе говоря, давать корректную обратную связь.

- **Глава 13:** выполните практику «“Неопасные” слова», чтобы осознать силу высказываний, в том числе автоматических.
- **Глава 14:** создайте «Карту света», чтобы увидеть, какие связи вас питают.

Ожидаемый результат: вы усилите способность быть в контакте с собой и миром.

КОГДА ХОЧЕТСЯ ЯСНОСТИ И БОЛЬШЕГО СТРУКТУРИРОВАНИЯ ЖИЗНИ

**Чувствуете, что тонете в делах, и хотите вернуть себе
устойчивость → прочитайте главы 9 и 15.**

- **Глава 9:** выполните упражнения «Съешь лягушку» и «Второй мозг».
- **Глава 15:** создайте систему самодисциплины и поиска смыслов.

Ожидаемый результат: легко и непринужденно вы наведете порядок в мыслях и душе, и, как следствие, в вашей жизни многое встанет на свои места.

КОГДА ИЩЕТЕ ВДОХНОВЕНИЯ

**Рутинa засосала, хочется свежести и идей →
прочитайте главы 4, 8 и 10.**

- **Глава 4:** осознайте свой стиль мышления.
- **Глава 8:** выполните практику «Гипотеза и эксперимент».
- **Глава 10:** внедрите в жизнь практику «Вечерняя мечта» и выполните упражнение «Пять почему».

Ожидаемый результат: к вам вернутся исследовательский азарт и чувство потока.

КОГДА ПРОСТО ХОЧЕТСЯ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ

**Вы не в кризисе, но хочется, чтобы жизнь заиграла
яркими красками, → прочитайте главы 1 и 11.**

- **Глава 1:** напомните себе, что у вас есть успешный опыт адаптации.
- **Глава 11:** чтобы заземлиться в моменте, совершите «Ритуал благодарности».

Ожидаемый результат: благодаря этим небольшим шагам вы ощутите приток энергии.

КОГДА ИЩЕТЕ СВОЕ МЕСТО В МИРЕ

Возникает вопрос принадлежности: где мое и с кем мне по пути → прочитайте главы 2, 3, 14 и 15.

- **Глава 2:** осознайте, какие установки из детства до сих пор сильно влияют на принимаемые вами решения.
- **Главы 3 и 14:** распознайте свою систему взаимосвязи с социумом и степень вашего влияния на окружающих.
- **Глава 15:** соберите воедино «личное» и «системное».

Ожидаемый результат: вы обретете самоидентичность и внутреннюю опору.

КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ГОТОВЫ ПЕРЕЙТИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

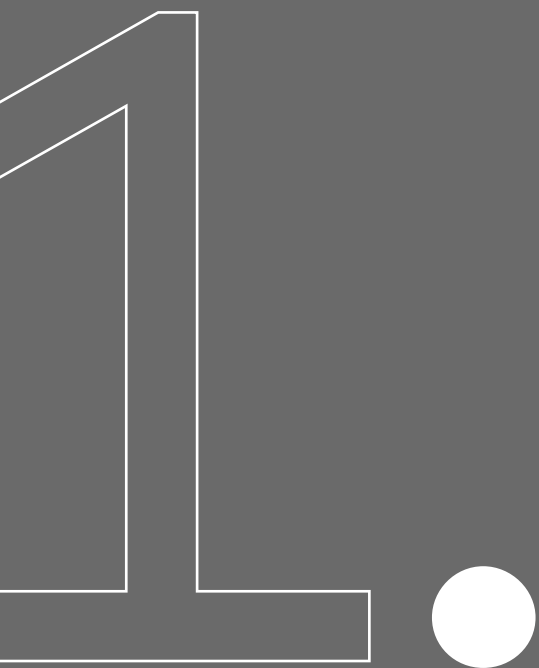
Вы многое проработали в себе и понимаете, что «выросли», вышли за рамки привычного мышления, → прочитайте главы 7, 8 и 15.

- **Глава 7:** с помощью практики «Разучивание» отпустите все лишнее.
- **Глава 8:** выполните задание «Гипотеза и эксперимент», чтобы спроектировать следующий шаг.
- **Глава 15:** создайте обновленную стратегию роста.

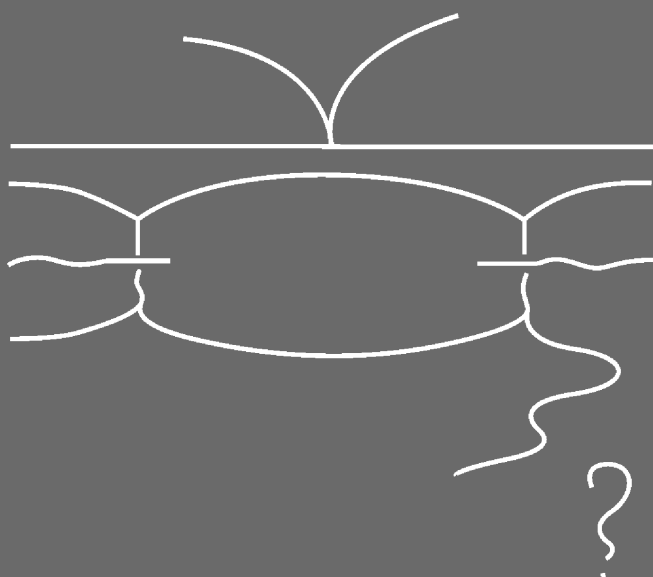
Ожидаемый результат: вы создадите сценарий спокойной и осознанной жизни.

Читайте книгу не спеша, знакомство с ней воспринимайте как путешествие.

Периодически возвращайтесь к нужным главам — и вы заметите, что каждый раз их читает уже другой человек. И пусть с каждым следующим подходом вы будете открываться себе с новой стороны, встречаться с собой на других, более глубоких уровнях.



ЧТО ПРОИСХОДИТ?



ЧТО ТАКОЕ VUCA-МИР И ПОЧЕМУ ОН СТАЛ НОВОЙ НОРМОЙ

События последних лет показывают, как быстро меняется мир. Эти изменения затрагивают самые разные аспекты нашей жизни. Пандемия разрушила ощущение привычного уклада и заставила нас учиться жить заново: пересматривать принципы взаимодействия с окружающими, поддерживать близость на расстоянии, искать новые способы сохранения устойчивости. Почти одновременно с этим из абстрактного мира в повседневную реальность шагнул искусственный интеллект. Отныне он не только инструмент бизнеса или медицины, но и составляющая жизни каждого из нас. Появились профессии и деловые роли, которых раньше просто не существовало. Форматы работы изменились: за короткий срок миллионы людей научились быть продуктивными и связанными, находясь в разных точках мира.

Когда я думаю об этом, у меня возникает ощущение, что на наш век пришлось слишком много масштабных и значимых явлений. Мы действительно живем в «интересное время», когда каждое событие запускает цепочку перемен. Но что именно видите вы? Какие события или изменения определяют вашу жизнь на протяжении нескольких последних лет?

Для меня очевидно: нашу действительность можно охарактеризовать емким понятием «VUCA-мир»¹. И это не временное состояние, а новая норма — условия жизни, в которых каждому из нас приходится находить свои ответы и свои опоры.

¹ Концепция современного мира, которая основана на нестабильности, неопределенности, сложности и неоднозначности (англ. volatility, uncertainty, complexity, ambiguity). — Здесь и далее примечания редактора.

НЕЛИНЕЙНОСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Если смотреть на происходящее шире, то перемены затрагивают не только области экономики или технологий, они пронизывают все сферы жизни. И это подтверждает нелинейность нашего мира, отсутствие четких взаимосвязей между причинами событий и их последствиями. Больше нет привычного сценария «учеба — работа — семья — пенсия», при котором каждый следующий жизненный этап предсказуем и практически предопределен. Если наше настоящее и будущее изобразить в виде карты, то на ней окажется множество развилок, тупиков, резких поворотов и белых пятен, и это нормально.

Сегодня в жизни многих людей происходят глобальные и судьбоносные события: кто-то кардинально меняет профессию (учитель становится айтишником, инженер — видеографом, врач — предпринимателем), кто-то — место жительства (решает переехать в другой город или даже в другую страну и начинает заново выстраивать себя в новом контексте), а кто-то проходит через переломные личные события (развод, новый брак, рождение ребенка в зрелом возрасте или, наоборот, сознательное решение остаться без семьи). Все это не сбой, а естественные разрывы, которые формируют новый рисунок жизни.

Мне откликнулись рассуждения на эту тему Брюса Фейлера, американского писателя и журналиста, автора книги «Жизнь в переходах: осваивая перемены в любом возрасте»². События, которые выбивают нас из колеи, Брюс называет жизнетрясениями. В разгар пандемии, в ситуации вынужденной изоляции, читая это произведение, я искала и находила ответы на волнующие меня вопросы: что важно именно сейчас? как строить будущее, если ничего не определено? Идея Фейлера о том, что жизнь больше не линейна, полностью совпала с моими ощущениями.

² Feiler B. Life Is in the Transitions: Mastering Change at Any Age. Penguin Books, 2020. Книга не издавалась на русском языке, краткий обзор см.: <https://makeright.ru/library/life-is-in-the-transitions-by-bruce-feiler-book-sprint/?ysclid=mm0vf9mokl9554386>.

Установки, которые мы унаследовали от предыдущих поколений, изжили себя и часто мешают нам. Они создают иллюзию, что стабильность — это норма. Но в современном мире это не так. Перемены неизбежны, и именно принятие этого факта помогает нам адаптироваться к новым условиям.

Я выявила простую закономерность: если воспринимать изменения как часть пути, они перестают быть только источником тревоги. Они становятся точками роста и даже источником радости — в самом процессе адаптации.

ГИБКОСТЬ И АДАПТИВНОСТЬ НА ЛИЧНОСТНОМ УРОВНЕ

Еще в XIX в. Чарльз Дарвин заметил: выживают не самые сильные или умные представители тех или иных видов живой природы, а те, кто лучше всего приспосабливается к изменениям. Лиственница сбрасывает иголки, чтобы пережить зиму, с той же целью медведь перед спячкой накапливает жир; за годы эволюции краб обзавелся клешнями и нарастил панцирь, защищающий его хрупкое тело от повреждений, — примеров множество. В природе способность организма вырабатывать выигрышную стратегию обусловлена законом выживания.

Но у человека адаптивность выходит за рамки выживания. Мы способны ставить сложные цели, стремиться к самореализации и творчеству, вносить вклад в культуру, развивать технологии. Гибкость и адаптивность становятся для нас не просто способом справляться с трудностями, а непременным условием движения вперед.

Важно различать эти два понятия. **Гибкость** — это умение реагировать на происходящее в моменте, здесь и сейчас. Допустим, вы едете по шоссе и вдруг узнаете, что дорога перекрыта. Гибкий человек быстро перестраивается: ищет объезд, пересаживается

на другой вид транспорта (например, поезд) или идет пешком. Главное — продолжить движение к цели, пусть и другим путем.

Адаптивность — это перестройка под обстоятельства в более длинной перспективе. Представьте, что вы переехали в другой город: сначала выстраиваете маршрут до работы и привыкаете к нему, потом начинаете чувствовать ритм улиц, открываете новые места, формируете привычки и окружение. Со временем этот город становится вашим. Все это результат внутренней работы по созданию устойчивости в новых условиях, а не быстрой реакции на изменившиеся обстоятельства.

Именно сочетание гибкости и адаптивности помогает не только преодолевать вызовы, но и находить в них новые возможности. В мире, где перемены неизбежны, эти качества становятся нашими ключевыми опорами.

НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

А знали ли вы, что на протяжении всей жизни вы можете изменять структуру своего мозга путем формирования новых нейронных связей? Эта удивительная способность мозга называется нейропластичностью. Раньше считалось, что по мере взросления человека обучаемость и возможность быстрой адаптации снижаются и в какой-то момент утрачиваются совсем, но исследования показали обратное — мы можем приобретать знания, восстанавливаться и перестраиваться в любом возрасте.

Американские ученые XX в. Пол Бах-и-Рита и Майкл Мерцених разрушили миф о «фиксированности» мозга, доказав, что в результате изменений среды, а также травматических событий создаются новые нейронные пути.

Для меня в этом открытии особенно важна его практическая составляющая. Наши привычки и убеждения живут

в нейронных связях. А значит, меняя поведение, мы буквально перепрограммируем свой мозг. Изучение чего-то нового, практика медитации, простое упражнение на осознанность или приобретение дополнительного навыка — эти и многие другие виды деятельности способствуют формированию свежих цепочек нейронных связей и развитию когнитивной гибкости, которая по своей сути есть не что иное, как нейропластичность в действии. Способность переключаться с одной задачи на другую, находить альтернативные решения, адаптироваться к новым правилам при регулярных тренировках сохраняется и у людей зрелого возраста³, а занятия медитацией и стремление к осознанности повышают эмоциональную устойчивость и укрепляют области мозга, отвечающие за управление эмоциями⁴.

Нейропластичность и когнитивная гибкость — наши главные союзники в эпоху перемен. Возраст или обстоятельства не могут быть препятствием на пути личностного роста. Начать меняться и развиваться никогда не поздно.

ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

Детство во Фролове: адаптация через игру

Каждое лето с раннего детства мы с сестрой проводили у бабушки в небольшом городке Фролово под Волгоградом. Бабушкин большой дом утопал в чудесном фруктовом-ягодном саду. В частном секторе, где располагался участок, всегда было много

³ Miles S., Howlett C. A., Berryman C., Nedeljkovic M., Moseley G. L., Phillipou A. Considerations for Using the Wisconsin Card Sorting Test to Assess Cognitive Flexibility. Springer Nature. 2021; 53(5): 2083–2091. DOI: 10.3758/s13428-021-01551-3.

⁴ Lazar S. Harvard Scientist: Meditation Can Actually Change Your Brain. Sikh Net. May 26, 2015. <https://www.sikhnet.com/news/harvard-scientist-meditation-can-actually-change-your-brain>.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru