

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	10
Для кого	10
О чем	11
Ключевые идеи	13
Что внутри	17
ЧАСТЬ 1. СВЯЗИ И ПОСЛЕДСТВИЯ	20
Глава 1. Вы в этом тоже участвуете	23
Каков ваш вклад?	24
Разве можно бояться глаголов?	32
Это — ваше	33
Что на что	36
Вклад других	42
Как вложилось прошлое	47
Вы и обстоятельства	51
Метаболизируйте все	54
Выводы	57
Глава 2. Выбор и несуществующее	59
Выбор свободы	60
Выбор и автономия	63
Выбор и мотивация	67
Выбор и ценности	73
Альфа-события: белые и черные	80
Выводы	84
Глава 3. Безвыходное положение	86
Неструктурируемые проблемы	87
Трудный выбор	90

Выбирайтесь из дихотомии.....	93
Рациональный, иррациональный и еще	98
Ценностный выбор.....	103
Разочарование и сожаление.....	106
Осознанный выбор.....	108
Интуиция и инсайты	110
НЕ-определенность и риск	119
Как выборы связаны между собой	125
Неправильный момент	127
Выводы	128
Глава 4. Силы: постоянные и переменные.....	130
Силы полета.....	131
Сила внутренней мотивации	134
Сила воображения.....	140
Масштабы и горизонты.....	144
Победы и гениальность.....	147
Выводы	148
Подведем итоги части 1	150
ЧАСТЬ 2. ГАЙД ПО ВАШЕМУ БУДУЩЕМУ	152
Глава 1. Что (не) случится.....	156
Время и мозг	157
Что там?.....	162
Сила будущего	166
«Оттуда — сюда».....	172
Выводы	178
Глава 2. Образы будущего.....	180
Будущее «я хочу», «я делаю», «я знаю» и невозможное будущее.....	180
РОБ. Алгоритм.....	183
Раскрытие будущего «я знаю».....	186
И еще раз про критическое отношение к информации	191
Раскрытие будущего «я хочу»	192
Раскрытие будущего «я делаю».....	196
РОБ: выравнивание и принятие решений	198
Невозможное будущее и принятие решений с учетом его	201
Выводы	204

Глава 3. Правильный момент	206
Окна возможностей, или Правильный момент	206
Техника определения правильного момента	211
Режим совпадения	219
Выводы	224
Глава 4. Технология Future Life Lines	226
FULL: что это вообще такое?	228
Будущее и ценности	229
FULL: практика	231
Mutare fatum	246
Выводы	249
Подведем итоги части 2	251
Заключение	253
Ваш неповторимый метод	253
Ваша личная стратегия: выводы	261
???	263
Невозможное существует	266
Список литературы	270
Благодарности	272
Тест	273
«Моя личная стратегия: что дальше?»	273
Приложение	278

ВВЕДЕНИЕ

ДЛЯ КОГО

Это главный вопрос, который я себе задал, когда принял решение поделиться с вами тем, что знаю. Я представил себе особенных людей — красивых и смелых, ищущих и не сдавшихся. Их было много. Так вот, эта книга написана как раз для таких людей. Она написана для вас.

Я знаю, что вам присущ критический взгляд на вещи (а он нам очень пригодится) и что вы цените адекватность, которая, может быть, и не самое востребованное нынче качество. Вы умеете задавать себе непростые вопросы и не боитесь на них отвечать. Ну разве что иногда стесняетесь. Вы с удовольствием подключаете интуицию к логике, а «духовность» и «ценности» для вас — не просто слова. Вы уделяете большое внимание не только своим целям, но и процессу их достижения, он для вас также важен. Это и понятно, потому как в процессе происходит самое интересное: вы *живете*. А еще вы любите учиться и думать.

Эта книга будет интересна всем, кто нуждается в ясной и эффективной личной стратегии и стремится сделать свою жизнь более управляемой, то есть научиться лучше управляться с тем, что у них уже есть, и больше влиять на собственные цели, ресурсы и обстоятельства. Эта книга пригодится всем, кто хочет чувствовать себя автором собственной истории; всем, кто делает сложные выборы, рискует, сталкивается с большим количеством вызовов. Она будет полезна всем, кто задумывается о себе и своем будущем, хочет стать смелее, решительнее и чуточку счастливее.

О ЧЕМ

Мне хочется верить, что мы становимся лучше. Мы больше заботимся о близких, думаем об окружающих, стараемся выбраться из своего пузыря. Но мы все же не можем назвать себя полностью счастливыми. Мы зарабатываем больше, но деньги не всегда нас радуют: в стремлении получить их мы бываем вынуждены чем-то жертвовать — временем, привычной средой, связями. Да, деньги все еще в игре, но мы стали больше задумываться о том, чего, кроме них, мы хотим: больше путешествовать, чаще бывать с любимыми людьми, мечтать, наконец. Мы верим в свои мечты, и мы все хотим прожить **свою** жизнь, а это и есть *исполнение себя*. Эта книга — сборник полезных практик, инструментов и техник, которые помогут вам сделать это.

Я выбрал девять полезных практик и три инструмента, которые, на мой взгляд, хорошо справляются с реализацией личной стратегии. Этот выбор — результат моей практической работы. Для того чтобы у вас получилось применить эти методы, мы будем выполнять упражнения и проводить мини-эксперименты.

У книги есть подзаголовок: как мы создаем собственную жизнь. Я использую слово «создаем», имея в виду, что мы что-то активно делаем. Я, разумеется, не отрицаю (а, как вы узнаете в дальнейшем, в некоторых случаях даже подчеркиваю) влияния на нас условий и обстоятельств, но просто посмотрите вокруг себя: этот мир как-то связан с человеком по имени ... (*здесь должно быть ваше имя*).

Как бы вдумчиво и осознанно вы ни действовали, есть кое-что такое, что иногда ускользает от вашего внимания, но при этом оказывает большое влияние на вашу жизнь, определяет ее. Некоторые события, в которых вы принимаете участие, становятся для вас **судьбоносными**, формируют ваше будущее, хотя в моменте таковыми могут и не казаться. Благодаря этой книге вы станете замечать и правильно трактовать эти события, сможете разобраться, как их использовать

правильно. Я верю, что книга станет для вас опорой в моменты трудных и важных выборов в карьере, профессиональной и личной жизни.

Как я писал выше, большое внимание мы уделим *процессу* создания личной стратегии, *процессу* жизни. Да и само название «Исполняй себя» намекает на значимость процесса. Мы сместим фокус внимания с *целей и эффективности* на то, **как** именно мы действуем.

По мере продвижения от главы к главе вы будете находить ответы на непростые вопросы:

- Как реализовать собственную стратегию?
- Как принимать решения, сохраняя при этом независимость от влияния других?
- Как делать сложные выборы и не жалеть о них?
- Как найти «правильные моменты» для принятия решений?
- Как создавать собственное будущее, как прийти туда, куда действительно хочется прийти?
- Как, двигаясь к своей цели, не навредить ни себе, ни другим?
- И наконец, где взять силы для всего этого?

Ответы на эти и многие другие вопросы мы будем искать в практической работе. Поэтому мы сфокусируемся на поведении, на том, что стоит за выбором, принятием решений и как это влияет на вашу жизнь, работу и бизнес. Нас будет интересовать наше будущее, границы возможного, а также последствия предпринятых шагов. Мы поищем энергию и силы в самых неожиданных местах. Большинство практик настолько просты, что не потребуют много времени и специальных условий.

Для этого на исследуемый предмет мы будем смотреть под разными углами, используя разную оптику и почти всегда — с позиции исследователя. Нам предстоит исследовать профессиональный и личный контекст жизни, поэтому приводимые в книге примеры будут относиться к самым разным сферам, а предлагаемые инструменты и техники универсальны.

А за инструментами и техниками стоят идеи, подходы, концепции, на которые можно опереться.

КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

В этой книге есть несколько ключевых идей, вокруг которых все вертится. И я считаю целесообразным кратко заявить о них с самого начала.

1. Человеческое поведение непредсказуемо

Прежде чем говорить о вещах высокого порядка, давайте признаем тот факт, что каждому из нас свойственно делать черт знает что. Причем иногда в самый неподходящий для этого момент.

Нравится вам это или нет, но вы не можете спрогнозировать, как поведете себя в конкретной ситуации. Даже если, как вам кажется, вы знаете себя очень хорошо. Ваши представления о себе, скорее всего, ограничиваются физическими и психологическими характеристиками, а также фактами биографии, то есть носят описательный характер, а значит, на них нельзя опираться для объяснения или предсказания поведения.

Люди, вне зависимости от того, знакомы они с психологией или нет, стремятся трактовать поведение окружающих. Это очень заманчиво — уметь объяснять мотивы поведения других людей. Одни это делают, опираясь на личностные характеристики, применяя «картирование», составляя психологический портрет. Другие основываются на знаниях в области астрологии или используют собственный опыт (и еще неизвестно, что точнее). Но вот в чем проблема: описать — не значит объяснить, а объяснение причин совершенного поступка не означает возможности предугадать поведение человека в дальнейшем.

Вы можете мне возразить, сказав, что наше потребительское поведение, наши реакции на манипуляции или агрессию достаточно предсказуемы. На первый взгляд, да. Однако, если копнуть глубже, оказывается, что именно импульсивные решения, неожиданные для нас самих выборы, сильные поступки, которые мы не планировали, но совершили, перемены в жизни, которые мы не заказывали, но сами же инициируем, — все это не что иное, как проявление нашей непредсказуемости.

Наше поведение многообразно и не может быть спрогнозировано с помощью простых моделей. Человеческая жизнь непредсказуема. Но у непредсказуемости есть обратная сторона — шанс. Непредсказуемость и неопределенность хороши как раз тем, что дают свободу. А это значит, что *мы можем*. Или *сможем*.

2. Каждый из нас обладает определенным уровнем свободы

И это проявляется в том, как мы мыслим, чего мы хотим, что выбираем, как именно действуем. Свобода дает нам возможность определять свой путь и свои цели, дарит нам ощущение контроля над собственной жизнью. Но со свободой приходит и ответственность за принятые нами решения и их последствия. Именно поэтому мы чувствуем страх или сомнение, когда стоим перед важным выбором.

Свобода не абсолютна, она много чем ограничена: обществом, экономикой, культурой. Мы сами ограничиваем себя в том числе. Но даже некоторого количества свободы будет достаточно, чтобы сделать любой выбор в любое время и признать его лучшим.

Когда мы говорим о свободе, мы как будто имеем дело с пространством. По большому счету, так оно и есть. Свобода действительно дает нам пространство для жизни (кому больше, кому меньше), а также поле для экспериментирования, и не важно, происходит это в реальности или в нашем воображении. Экспериментируя, мы создаем свою жизнь творчески, создаем свой собственный неповторимый *метод*.

3. Каждый из нас пользуется своим уникальным методом

И пользуется им, чем бы ни занимался — от умывания по утрам до конструирования собственного будущего. Этот метод дает нам возможность *исполнять* себя, реализовывать свои таланты, противостоять трудностям, находить решения, в общем, создавать собственную жизнь. Этот метод называется «*Метод имени ...*»

(на месте многоточия должно быть ваше имя), и впредь я часто буду использовать именно это название.

Мы создаем свою жизнь неповторимым способом. У каждого из нас есть свои модели и миры, мы эксперты в области собственной жизни и собственного опыта. У каждого из нас есть проверенные ноу-хау, лайфхаки и фишки. Разумеется, мы изучаем опыт других людей, копируем best practices, но даже это делаем особенным образом — так, как не сделал бы никто другой. Мы используем инструменты и методы, адаптируя их под себя, и получаем в итоге свой, именно *свой* результат. Иногда мы полагаемся на удачу, везение, надеемся на чудо, верим в судьбу, работаем, работаем, работаем, и в итоге — смотрите — у нас получается!

Наш собственный неповторимый подход позволяет нам не тратить силы попусту, действовать точно и настолько эффективно, насколько это возможно в нашем случае. Можно сказать, что в определенный момент времени мы делаем максимум того, что можем. Как вам такое?

Понимание и принятие своего подхода — важный шаг в реализации собственной стратегии. Конечно, при должном уровне осознанности вы отдадите себе отчет в том, как работает «*Метод имени ...*». Если нет, то инструменты, представленные в этой книге, помогут вам сделать это.

Этот метод помогает нам управляться с тем, что у нас есть, позволяет сделать свою жизнь лучше. Мне интересно узнать, какой метод у вас. И даже если вы пока не задумывались над этим вопросом, одна из целей, которые я ставил перед собой при написании этой книги, — побудить вас к тому, чтобы как можно больше узнать про свой метод, понять, как именно вы создаете собственную жизнь, как влияете на нее.

4. Всё на всё влияет

Все, о чем мы будем говорить дальше, так или иначе подчиняется этому закону. Эффект взаимовлияния — то, что поддерживает в рабочем состоянии «вечный двигатель» жизни. Вы влияете на окружающих вас людей, они влияют на вас. Вы принимаете

решения, и они определяют вашу дальнейшую жизнь. Вы создаете свою жизнь, она создает вас. Так каждый человек, будучи маленькой частью Вселенной, влияет на жизнь всей Земли. А сама Земля, пусть и незаметно, воздействует на траекторию движения Солнца.

Утверждение «всё на всё влияет» можно считать отражением глубоких физических истин о взаимосвязи и взаимодействии, на которых построен окружающий мир. Этот закон подчеркивает, что каждый элемент, каждое событие и каждое взаимодействие имеет свое влияние в общей механике, и осознание этой взаимной связанности помогает нам лучше понимать жизнь и точнее определять свое место в ней.

Тотальное взаимовлияние обеспечивает постоянный обмен информацией и энергией. Мы обмениваемся с тем, что есть, а также с тем, чего нет. Это может звучать несколько странно, но нет совершенно никакой разницы между реальным контактом и контактом, происходящим в нашем воображении. На нас влияют неосознаваемые вещи, например наши ценности, а мы влияем на них в ответ, подтверждая и переподтверждая их. Делая что-то в настоящем, мы влияем на будущее. Но и будущее влияет на нас — оно побуждает нас к действиям в настоящем, хотя само еще не произошло.

Таким образом, прямо или косвенно всё со всем связано и всё на всё влияет. Источники этого влияния находятся у нас под носом, в нашем настоящем, прошлом и даже будущем. Мы будем вскрывать эти источники и учиться пользоваться ими. Ведь при управляемом влиянии мы получаем то, чего хотим.

Это четыре ключевые идеи. Они защиты в инструменты и техники, которые мы будем разбирать с вами в этой книге. Будут и другие идеи. С какими-то из них вы наверняка знакомы, а с какими-то нет. Некоторые идеи окажутся для вас инновационными, а некоторые и вовсе революционными. Мы будем эксплуатировать их по полной, чтобы извлечь максимум пользы. Ведь в этом и состоит ценность любой идеи: в возможности ее практического применения.

ЧТО ВНУТРИ

Эта книга состоит из двух частей, в каждой из которых четыре главы. Мне бы хотелось, чтобы книга стала для вас полезной в практическом смысле, поэтому, помимо теории, в ней предлагаются специальные инструменты/техники, даются упражнения, приводятся примеры и кейсы, разбираются полезные практики.

Инструменты/техники

Эффективные средства, которые помогут вам с вашими задачами, я буду называть инструментами (или техниками, что в данном случае одно и то же). Все они проверены тысячами очень разных людей — участниками моих тренингов, моими коучи¹ — и, конечно же, в первую очередь мной, моими близкими и друзьями. Некоторые инструменты совсем свежие (например Future Life Lines), но число людей, которые ими пользуются, непрерывно растет.

Все представленные в книге техники описываются довольно подробно, чтобы вы смогли их самостоятельно выполнить, отработать и внедрить в жизнь. При правильном подходе каждый инструмент дает предсказуемый результат. Каждая из этих техник, как и хорошее лекарство, сопровождается списком показаний и противопоказаний, описанием способа применения (дозировка, частота), а также перечнем побочных эффектов. В данном случае побочные эффекты будут иметь исключительно позитивный характер.

Упражнения

Признаю: включение упражнений в книгу немного олдскульно, но без этого никуда. Все практические задания (их здесь 18) будет полезно выполнить и подытожить выводами. Для этого потребуются бумага и ручка. В идеале было бы здорово завести дневник. Вы можете пропускать упражнения, потом возвращаться

¹ Коучи — в коучинге так называют клиентов.

к ним, главное, попробуйте сделать каждое из них хоть раз. Помимо того, что вы получите ценный опыт, вы сможете понять, как работает тот или иной концепт и что это может вам дать. Для выполнения упражнений не требуются специальные знания или какой-то особенный жизненный опыт.

В комментариях к упражнениям я делюсь своими впечатлениями от их выполнения, а также описываю ситуации, с которыми я сталкивался в ходе практики (в тех случаях, когда это уместно). **ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЮ** вам не читать комментарии до того, как вы сделаете упражнение. И помните: одна минута практики сегодня дает ощутимые результаты в будущем.

Полезные практики

Некоторые упражнения, здесь я их называю *практиками*, имеет смысл делать систематически. В книге вы встретите девять полезных практик, которые помогут сделать вашу жизнь более управляемой, ваши выборы — более осознанными, а ваши решения — более точными. Эти практики быстрее приведут вас к вашему *методу*.

Важная составляющая практик — регулярность их выполнения. Для большей системности, как и в случае с упражнениями, при выполнении практик можно вести дневник.

Примеры/кейсы

В качестве иллюстрации идей и подходов в книге приводятся примеры как из моей практики, так и из практики моих коллег. Безусловно, информация, имеющая отношение к третьим лицам, дается с их согласия, а имена изменены из соображений конфиденциальности. При этом важно понимать, что любые кейсы — это именно *иллюстрация*, пример, они не репрезентативны. В каком-то смысле это набор уникальных случаев, не распространяющихся на всех. Однако изучение кейсов дает понимание принципов работы того или иного подхода, его корневой сути и, что чрезвычайно полезно, иногда показывает, чего точно делать не надо.

Мини-эксперименты

По ходу повествования вам будут встречаться мини-эксперименты, которые можно проделать без предварительной подготовки. Мини-эксперименты помогают увидеть закономерности того или иного процесса и так же, как и кейсы, служат прекрасной иллюстрацией к теоретическому материалу. А еще они вдохновляют и побуждают к собственным выводам. Плюс эксперимент — это всегда увлекательно и весело.

Чек-листы

В некоторых случаях я привожу чек-листы — практическое резюме по теме/главе. Вам будет проще их использовать, если вы проделаете соответствующие упражнения.

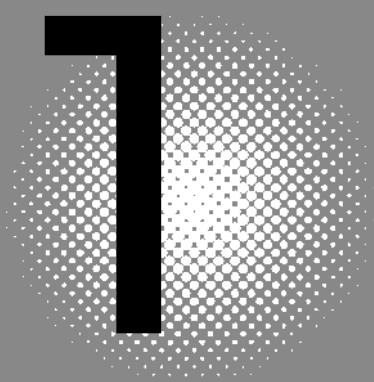
Вопросы

В этой книге много вопросов. Знаете, я думаю, что эти вопросы очень важны. Некоторые из них я собрал в отдельный блок, вы тоже его здесь найдете в самом конце.

Теперь вы готовы двигаться дальше.

Отправляемся в путь!

СВЯЗИ И ПОСЛЕДСТВИЯ



1

*Когда человек перестает
делать выбор, он перестает
быть человеком.*

Э. Бёрджесс. Заводной апельсин

Начнем с того, что между вами и мной есть связь. Я знаю, что вы ее тоже чувствуете. Мы теперь в каком-то смысле заодно. Каждому из нас безразлична его жизнь, и это нас объединяет. Мы все, конечно, любим жизнь и любим себя в жизни. И мы, все мы, безусловно, заслуживаем то хорошее, что с нами происходит.

Связи — вот что сейчас нас будет интересовать, и эта часть именно о них. С тем, что с нами происходит, мы *связаны* через наши выборы и наши решения. Наши выборы формируют поступки, а поступки создают судьбу. Иногда нам кажется, что мы не сможем выбраться из пузыря жизни, разорвать связи и освободиться. Но то, чем мы привязаны, может оказаться для нас полезным, поэтому давайте посмотрим на эти связи пристальнее.

Мы **управляем** своей жизнью через связи — так мы влияем на нее, создаем ее. Так работает наша стратегия. Мы связаны с близкими людьми, работой, бизнесом, профессией, обществом в целом, его институтами, с жизненным контекстом.

Вы разберетесь, как устроен процесс управления через связи. В этой части мы сфокусируемся на трех основных вещах:

- ваших **действиях**;
- ваших **выборах**, которые вы делаете или сделали;
- вашей **внутренней работе**.

Управляемость жизни — не просто красивые слова. Управляемость — значит предсказуемость в определенных пределах, предсказуемость действий и результатов. Управление собственной жизнью приводит к эргономичности, экономии сил, вы не распыляетесь, а действуете точно.

Когда у нас все хорошо, мы не думаем о необходимости управлять. Но время от времени мы все попадаем в передрыги, а порой и вовсе в безвыходное, на наш взгляд, положение. В трудные или важные моменты жизни ее качество и возможность управления ею становятся критичными. От способности взять ситуацию под контроль будет зависеть, справитесь ли вы с ней, сможете ли выдержать, выстоять. Обнаруживая и распутывая связи, через которые вы управляете своей жизнью, вы становитесь сильнее, собраннее, действуете точнее, находите лучшее решение или оптимальный выход из трудной ситуации.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru