

Светлана  
Ланда

**ВСЁ**



**и СРАЗУ**



ПРАВИЛА ЖИЗНИ  
УСПЕШНЫХ  
И СЧАСТЛИВЫХ  
ЖЕНЩИН,  
МЕНЯЮЩИХ  
МИР

Второе издание  
переработанное  
и дополненное

Светлана Ланда

**Всё и сразу. Правила жизни  
успешных и счастливых женщин,  
меняющих мир. Второе издание,  
переработанное и дополненное**

«Издательские решения»

## **Ланда С.**

Всё и сразу. Правила жизни успешных и счастливых женщин, меняющих мир. Второе издание, переработанное и дополненное / С. Ланда — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509790-3

Как определить правильность выбранной цели? Как прийти до нее без потерь в других сферах жизни? Найти ресурсы, понять, что такое счастье и какое счастье — ваше? В книге вы найдете рекомендации и практики от Светланы Ланда, одного из самых известных коучей, эксперта в области Life Work Balance & Mindfulness, и истории ее героинь — топ-менеджеров, предпринимателей, многодетных мам, общественных деятелей. Они делятся с читателями своим опытом, правилами успеха и вдохновляют совершать новые открытия!

ISBN 978-5-00-509790-3

© Ланда С.  
© Издательские решения

## Содержание

В погоне	8
Женское лидерство:	11
Разгадка тайны	15
Что нами движет в этом беге?	16
Мы не железные	17
Как вернуть настоящее?	18
Практика	20
Ольга Паскина	24
Выходить из зоны комфорта	25
Гибкость к переменам и целеустремленность	26
Постоянно поднимать планку	27
Быть здесь и сейчас	28
Оберегать свою женственность	29
Елена Зайцева	30
Стремиться к балансу	31
Освободить место для главного	32
Успех – это развитие	33
Счастье – это возможность делиться	34
Смотреть на проблемы свысока	35
Екатерина Плотко	36
Чем больше отдаешь, тем больше получаешь	37
Быть собой	38
Относиться к жизни с благодарностью	39
Следовать своему предназначению	40
Быть честной с собой	41
Быть здесь и сейчас	42
Любить жизнь	43
Екатерина Терехина	44
Следовать за своими интересами	45
Формировать правильное окружение	46
Наладить контакт с собой	47
Поддерживать равновесие	48
Наталья Матусова	49
Будь собой	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Всё и сразу. Правила жизни успешных и счастливых женщин, меняющих мир**

## **Второе издание, переработанное и дополненное**

**Светлана Ланда**

© Светлана Ланда, 2020

ISBN 978-5-0050-9790-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Любовь, семья, работа, хобби – мы постоянно страдаем от того, что у нас не получается все это гармонично совмещать. Нам не хватает ни времени, ни ресурса, чтобы даже просто радоваться и быть благодарными за все, что есть в нашей жизни. Мы не умеем жить здесь и сейчас. Книга Светланы Ланда – настоящая шкатулка с сокровищами. В ней собраны истории успеха и счастья выдающихся женщин, а также даются четкие и доступные рекомендации, как строить свою жизнь, карьеру и отношения с миром, чтобы стать такой женщиной.*

*Путь к счастью у каждого свой. А эта книга – ответ на вопрос, как обрести этот путь.*

Тутта Ларсен,

телерадиоведущая, создательница tutta.tv, мама троих детей

*Книга Светланы Ланда «Всё и сразу» читается на одном дыхании, оставляя интеллектуальное послевкусие душевного диалога с мудрым собеседником. Мы все хотим быть счастливыми, но, находясь в поиске своего уникального пути, часто не обращаем внимания на красоту и гармонию вокруг нас здесь и сейчас. Читая истории успешных женщин, узнаешь многие ситуации и находишь ответы на вопросы. Такие книги становятся настольными, чтобы перечитывать их время от времени и переосмысливать важные для себя темы.*

Наталья Володина,

директор по персоналу Otto Group Russia

*Всегда ли успех и счастье взаимосвязаны? Что нужно сделать для того, чтобы эти два понятия были созвучны? Как в постоянно меняющейся среде найти себя, реализовать свой потенциал, чувствовать себя гармоничной, здоровой, счастливой? Простые и глубокие советы талантливого руководителя, коуча, философа Светланы Ланда, а также ее собеседниц, успешных женщин России, позволяют найти ответы на данные вопросы. Наслаждайтесь чтением и познанием!*

Наталия Матусова,

управляющий директор Addwise, альпинистка, покорившая Эверест

*В книге Светланы Ланда узнаешь себя с первых строк, что ты – та, которой важно все успевать дома, на работе, а еще оставить силы на развитие, хобби и спорт. Именно поэтому так важны те советы и лайфхаки, которыми делятся героини, которые каждый день сталкиваются с теми же вызовами, что и я, и мы все. Ты берешь что-то от каждой, добавляешь в свой арсенал, и получается свой уникальный микс секретов.*

Мария Ерунова,  
Директор по бренд-маркетингу в OZON.travel

*Книга для женщин всех возрастов! Для тех, кто молод и амбициозен, чтобы понять, как определить правильность выбранной цели и как прийти до нее без потерь в других сферах жизни. Для тех, кто добился многого, это возможность научиться находить в себе ресурсы идти дальше и добиваться еще большего с легкостью и удовольствием. И для всех, чтобы понять, что же такое ваше счастье. Какое Счастье – ваше?*

Ольга Бабанаква,  
директор по маркетингу Clarins в России

*Я на одном дыхании прочитала новую книгу Светланы Ланда – может быть, потому что с большим количеством успешных женщин, истории которых оживают на страницах этой книги, я знакома лично, и они вдохновляют меня, и потому, что книга как будто продолжает мой внутренний диалог. Каждая история не похожа на другую, и темы, которые затрагивает Светлана, важные, нужные и глубокие. Я много лет занимаюсь программами, которые позволяют женщинам развиваться в бизнесе и выстраивать гармоничные истории успеха. Наше исследование в области развития женского лидерства показало, что одним из ускорителей, который помогает женщинам в карьерном развитии, является присутствие в их жизни настоящих, реальных ролевых моделей, отличающихся от «идеальных» или придуманных для прессы. И тогда из разных комбинаций историй и примеров рождается свой, индивидуальный и уверенный путь к успеху. Именно об этом книга Светланы «Все и сразу». Я уверена, что книга увлечет вас и вдохновит на то, о чем вы давно мечтали.*

Ольга Булатова,  
партнер компании ЕУ, генеральный директор Академии бизнеса ЕУ, руководитель по кадровой стратегии группы консультационных услуг в регионе ЕМЕІА



## В погоне за счастьем

Ты – женщина, которой важно всё и сразу. Успешная самореализация и счастливая семья, увлечения и занятия спортом, путешествия и развитие – вот твои приоритеты. Но как это совместить? Порой ты чувствуешь: что-то идет не так. Ты не успеваешь за безумным ритмом социума. Выбиваешься из сил. Чувствуешь, что твоих «секретных» инструментов, опыта и знаний уже недостаточно, чтобы изменить ситуацию. Но ты не теряешь надежду и все равно стремишься к успеху и счастью.

Твой почтовый ящик завален письмами с пометкой «срочно!», и кажется, что если бы не твое вмешательство, то давно наступил бы коллапс. Ты с трудом вспоминаешь, когда в последний раз была в отпуске или просто на прогулке, не думая при этом о списке дел, который становится все длиннее, пока ты «прохлаждаешься». Ты мечтаешь, чтобы в сутках было хотя бы на пару часов больше. А возможно, твое главное желание – просто побыть одной, как следует выспаться и подумать о главном.

Мы то и дело встречаемся с тобой на конференциях, тренингах и мастер-классах, реже – в путешествиях и на концертах. Ты, конечно же, отлично выглядишь, стараешься все успеть, но порой резкие движения и усталый взгляд выдают тебя: все не так замечательно, как кажется или как хотелось бы.

*Когда-то я сама прошла через это...*

К 36 годам у меня уже были и опыт руководителя, и семейный бизнес, и стабильность, и достаток. Все признаки успеха. Мне нравилось находить эффективные решения и компромиссы в трудных ситуациях, добиваться результата, получать желаемое в сложных переговорах. Все было отлично, кроме одного. Я осознавала, что в моей жизни уже давно не происходит чего-то важного. Но чего? Я не понимала, что упущено. Появилось ощущение, что где-то по дороге к успеху я «потеряла себя».

Прошло еще пару лет, и... я почувствовала себя целиком опустошенной. Мой круг общения сузился до тех, с кем можно говорить «по делу», а моей детской мечте – помогать людям и открывать иные миры и тайны – как будто бы уже не было места в этой жизни. Я забыла, что такое легкость, ощущение полета, беспричинное счастье. И главное, я чувствовала, что во мне есть еще что-то большее, нереализованное, и это не давало мне покоя. В вечной суете дел, инвестируя почти все время во внешние атрибуты успеха и достижения, я потеряла связь с чем-то очень ценным.

Это был болезненный урок. Но очень важный. Лишь усвоив его, я смогла научиться видеть главное, чувствовать настоящее и вспомнить, каков он – вкус счастья и в чем причина подлинного благополучия.

*Проработав 17 лет на руководящих позициях, я осознала: невозможно управлять своей жизнью и бизнесом, если ты теряешь себя, покой в душе, ясность и не умеешь быстро восстанавливаться.*

В 40 лет я круто изменила не только свою профессию, но и судьбу. Все началось с того, что я стала искать, что же сделает меня счастливой, пробовать новое, пошла учиться, притом в два места одновременно: академию трансформационного коучинга и бизнес-школу. Я надеялась, что это поможет мне лучше понять, как я могу реализовать себя в бизнесе, более полно

применить мои таланты. Теперь я знаю, что это было похоже на то, как если бы я пыталась сделать очередной ремонт на съемной квартире, поменять обои, побелить потолок, в то время как мне уже давно пора было обзавестись собственным домом. Но тогда я этого не осознавала и верила, что стоит лишь немного постараться, узнать какие-то «волшебные» техники, прочитать пару десятков книг, и все наладится. В конечном счете это и произошло, вот только совсем не так, как я себе представляла...

Навыки коучинга помогали мне распознавать, в чем потенциал человека и то, что мешает его проявить и раскрыть. Это обучение и практика приносили мне столько радости, что я не чувствовала усталости и готова была заниматься коучингом 24 часа в сутки. А когда я видела, как меняются люди, вновь разжигается их внутренний огонь, я ощущала себя бесконечно счастливой от сопричастности к проявлению этой красоты жизни. Однажды меня осенило: так вот чем я действительно одарена – способностью увидеть талант человека и помогать раскрыть его потенциал.

К концу обучения я уже понимала, что не смогу в полной мере реализовывать эти способности там, где я в то время работала. Душа рвалась на свободу и требовала решительных перемен. Хотелось быть в команде и компании, которой тоже нужны перемены.

Менять свою жизнь в 40 лет? Не страшновато ли?.. Карьера была на пике. Многие меня не понимали. Но меня не оставляло ощущение необходимости выйти из этого тупика. В день, когда я приняла решение уйти с «комфортного места», ярко светило солнце, будто подтверждая, что я права.

*Я всегда мечтала, чтобы люди были не только успешными, но и счастливыми. Чтобы, делая любимое дело, они узнали лучше свою природу и более полно выражали себя через разные сферы жизни, служба другим. Так, 15 лет назад я рискнула и стала профессиональным коучем.*

Началась совсем другая жизнь. Осознав, кем я являюсь на самом деле, что для меня действительно важно, я не только обрела второе дыхание, мне начало приоткрываться кое-что еще более масштабное – моя миссия – способствовать позитивным изменениям в жизни людей, организаций и общества. Я стала бизнес-тренером, экспертом T&D<sup>1</sup>, преподавателем на программе MBA, работала с лидерами бизнеса как executive-коуч<sup>2</sup>.

Не могу сказать, что все получилось сразу. Самый сложный период был в первые полтора-два года, когда я вкладывала очень много времени и сил, но не получала той отдачи, которую планировала в начале. Были непростые моменты, разочарования в себе, были и «проверки» на мою приверженность выбранному пути... Но об этом я расскажу чуть позже.

Сегодня я основатель Международного центра коучинга SLAcademy, автор методик и программ обучения коучингу, executive-коуч. Я работаю с лидерами, которые создают выдающиеся команды и результаты, и в последние годы ко мне часто обращаются лидеры-женщины – яркие, умные, успешные, в которых я узнаю себя, ту, которой была когда-то. Они задают те же вопросы, что когда-то задавала себе и я. Как сохранять внутренний драйв и не доводить себя до ощущения опустошенности? Как избежать перегорания? Как сделать карьеру в бизнесе, оставаясь женственной, построить отношения в команде или создать семью? Как открыть свое предназначение, обрести новые смыслы? Как успевать все? Как быть и успешной, и счастливой?

У меня накопилось много интересных жизненных наблюдений, которые заставляли меня глубоко задумываться и искать истинную причину сложностей, с которыми сталкивались лидеры, в том числе лидеры-женщины, обращавшиеся за моей профессиональной помощью.

---

<sup>1</sup> T&D – training and development, специалист, который занимается обучением и развитием персонала.

<sup>2</sup> Коуч первых лиц компаний и лидеров бизнеса.

Скажу по секрету: не существует единственно «правильного» ответа на все эти вопросы, как нет универсальных рецептов счастья. Но у благополучия есть ряд важных правил, которыми я поделюсь с тобой в этой книге.

Неважно, что ты хочешь получить в итоге – стать более эффективным руководителем или просто жить, как ты мечтаешь, – тебе не обойтись без тонкой сонастройки со своими ценностями, соединением со своей подлинной природой. Мои клиенты подтверждают: осознание себя и того, что с ними происходит на глубинном уровне, «волшебным» образом открывает новые ресурсы для перемен и позволяет вкладывать лучшее, что в них есть, в достижение значимых результатов в жизни и бизнесе.

За годы работы со многими успешными людьми я разработала авторский подход, используя который можно прекратить «бегать по кругу», легко и элегантно достигать поставленных целей и жить более гармонично, даже в условиях VUCA мира.

Мне хотелось, чтобы как можно больше людей раскрыли свой потенциал благополучия, более полно выражали свои таланты, были не только успешными профессионально, но и счастливыми. Эта мечта стала реализовываться, когда в 2010 году, основав Международный коучинговый центр Style of Life Academy, я стала делиться своим опытом, знаниями, передавать инструменты коучинга, эффективной коммуникации лидерам бизнеса, готовить высокопрофессиональных коучей со специализацией в LWB<sup>3</sup> коучинге и executive-коучинге.

*Мне очень близка фраза матери Терезы: «Любая работа, сделанная с любовью, приближает вас к Богу». Я люблю свою работу и стремлюсь делать с любовью то, что я делаю. Я счастлива, что сегодня мне удается исполнить давнюю мечту – помогать людям, раскрывать их потенциал, их тайну благополучия и счастья. Примите эту книгу как дар, и пусть она станет добрым попутчиком в вашем путешествии туда, куда зовет вас ваше сердце.*

---

<sup>3</sup> LWB – аббревиатура от английского выражения Life Work Balance, что в переводе на русский обозначает «жизнь и деятельность в балансе».

## **Женское лидерство: инструкция по применению**

Будучи коучем топ-команд, я часто наблюдала, как состояние лидера влияет на его окружение и бизнес. Особенно это заметно, если речь о женщине-лидере. Чем более живой и счастливой она себя ощущает, тем больше она может сделать, подарить, вдохновить, поддержать и команду, и своих близких. В противном случае страдают все.

Несколько лет назад я решила провести исследование, целью которого было выяснить, как активные и успешные женщины влияют на бизнес, семью и мир. В нем я хотела проверить свою гипотезу о том, что суть природного лидерства для женщины – забота о других, что так естественно рождается из ощущения связанности всего в этом мире. Самые сильные «феминные» черты такого лидерства – в способности понимать ситуацию сердцем, доверять интуиции, умение ждать и принимать, чувствовать и раскрывать другим красоту и многоплановость мира. И эти качества особенно востребованы в бизнес-среде, когда речь заходит о создании атмосферы для инноваций, поиска прорывных идей, сплочения команды вокруг долгосрочной цели, нового видения, создания прочных связей с клиентами и партнерами и т. д.

Общаясь с женщинами-лидерами, влияющими на мир своими решениями, успешно реализующими свою роль в бизнесе, гармонично проявляющими себя в других сферах жизни, я задавала им три группы вопросов:

1. Что такое для вас успех? А что такое счастье? Как, на ваш взгляд, они связаны между собой?
2. С какими сложностями вы сталкиваетесь? И что помогает вам с ними справляться?
3. Следуя каким принципам, вам удастся соблюдать баланс/гармонию в вашей жизни и деятельности, сохранять ощущение счастья? Как это влияет на ваше окружение и результаты в работе?

Среди тех, с кем мне удалось поработать или встретиться для интервью, было много женщин, которые, находясь на высоком уровне успеха в бизнесе, чувствуют себя реализованными и во многих других областях. Они уделяют время саморазвитию и обладают высокой самодисциплиной. У них есть хобби, они занимаются спортом. Они позволяют себе и мечтать, и «бесцельно» проводить время, играя с детьми или занимаясь творчеством. Но главное – у них сформированы определенные жизненные принципы, которые стали компасом их успеха: они делают свое дело с любовью, получая радость от результатов и процесса, разделяют успех со своей командой, им интересны другие люди, и они заботятся об окружающих.

Их истории подтверждали мое предположение о важности самоопределения, целостности личности лидера и «внутреннего профицита» таких качеств, как терпение, спокойствие и благодарность, любовь и ощущение благополучия, забота и стремление служить другим людям. Эти женщины обладают большими «внутренними резервными фондами» и мудростью, благодаря чему им удается быть успешными не только в бизнесе, но и других сферах жизни.

Чтобы не вводить тебя в заблуждение, скажу, что далеко не все так идеально. Часто коуча приглашают как раз в тот момент, когда чувствуют, что что-то идет не так. Когда есть ощущение, что необходима перезагрузка. И способность признать это, попросить о помощи, проявить гибкость – еще одно качество, которое восхищает меня в таких сильных людях.

Работая с лидерами, которые не боялись обратиться за помощью, я наблюдала, как они менялись в процессе, в том числе и внешне. Они начинали «внутренне светиться», когда обнаруживали новые ресурсы своего лидерства: внутренний стержень и спокойствие, уверенность, вдохновение, соединенность с большей целью. Приступая к реализации новых масштаб-

ных проектов, они опирались на команду, создавая климат доверия и уважения, при этом лучше понимали свои эмоции и потребности, могли управлять своими состояниями, проявляли больше эмпатии и осознанности в работе с партнерами.

### **Портрет современной женщины-лидера**

*Международная консалтинговая компания PwC ежегодно проводит исследование, посвященное возможностям карьерного роста женщин в России\*. В 2013 году впервые в анкету были включены вопросы, связанные с различными аспектами женского лидерства: наиболее важными качествами для женщин-лидеров и их конкурентными преимуществами. Вот некоторые данные, полученные экспертами компании<sup>4</sup>.*

*Это женщина 37,5 лет, воспитывающая одного ребенка и обладающая значительным профессиональным опытом (61% занимает руководящую должность более пяти лет). Она хорошо образованна: 40% опрошенных женщин имеют два или более высших образования, а 9% – степень MBA или ученую степень. При этом, работая, женщина не забывает о семье и находит время для хобби. До 78% опрошенных отдают предпочтение активным видам досуга. Деловые женщины посвящают свободное время в основном спорту и фитнесу (20%), путешествиям (14%) и танцам (8%). Особого упоминания достоин тот факт, что большинство опрошенных нами женщин (58%) не собираются останавливаться на достигнутом и стремятся к дальнейшему карьерному росту.*

### **Качества, наиболее важные для женщины-лидера**

Свыше 60% респондентов отметили в качестве важнейших профессиональных черт, присущих женщине-руководителю в России, высокую работоспособность, ответственность, хорошие коммуникативные навыки и стратегическое мышление.

Женщины старше 40 лет считают более важными такие факторы карьерного продвижения, как образование и профессионализм, умение выстраивать отношения в команде, жизненный опыт, по сравнению с менее важными, на их взгляд, внешней привлекательностью и социальными связями.

Наиболее важные качества для женщины-лидера в России:

- ответственность;
- общительность;
- коммуникативность;
- стратегическое видение и системное мышление;
- гибкость и осторожность при принятии решений;
- страсть, целеустремленность;
- способность развивать в людях лучшее;
- желание самореализоваться;
- желание идти на риск при достижении цели;
- чувство юмора;
- высокая работоспособность.

---

<sup>4</sup> По результатам исследования «Женщина-лидер в российском бизнесе 2013» PwC.

Книга, которую ты держишь в руках, написана прежде всего для женщин, стремящихся к гармонии и самореализации. Она поможет и тем, кто находится на перепутье или в погоне за внешними атрибутами успеха потерял себя настоящую, и тем, кто хочет проложить новые маршруты, ведущие к подлинному успеху и счастью. Позволь мне побыть твоим проводником: в этой книге я расскажу о том, как соединить разные сферы жизни в восхитительную симфонию, от которой захватывает дух и светятся глаза. Мы сделаем несколько остановок, во время которых тебе пригодятся ручка и бумага для записей. Возможно, тебе захочется где-то задержаться подольше и поразмышлять: не спеши, двигайся в своем темпе. Вместе со мной в этом путешествии тебя будут сопровождать удивительные женщины. Они управляют корпорациями, владеют многомиллионными бизнесами, руководят сотнями людей, занимаются благотворительностью, имеют разносторонние увлечения, воспитывают детей и внуков. Их пример еще раз убедит тебя в том, что раскрыть свои таланты и быть по-настоящему успешными мы можем тогда, когда хорошо знаем себя, свои сильные и слабые стороны, принимаем себя такими, какие мы есть, и следуем за голосом своего сердца.

*Если тебе будет интересно разобраться глубже в этой теме, на сайте [www.slacademy.ru](http://www.slacademy.ru) ты сможешь выбрать возможности групповой программы и индивидуальной работы с коучем.*

*Большой дополнительный материал на 30 с лишним страниц, не вошедших в книгу, я публикую для тебя в особом разделе сайта по адресу [www.slacademy.ru/page/bonus\\_k\\_knige](http://www.slacademy.ru/page/bonus_k_knige), это подробное руководство «Как настроить свой внутренний компас и быть счастливой».*

\*На портале «Женщины в советах директоров» <https://womenonboards.ru/> ты найдешь новейшие исследования о роли и влиянии женщин на экономику, бизнес, а так же материалы и статьи на тему гендерных стереотипов, которые препятствуют построению успешной карьеры, и о важности участия женщин в принятии решений на высшем уровне.

# ОСТАНОВКА

**№1**

**20/80:**

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ  
НАСТОЯЩЕГО –  
ЧТОБЫ ХВАТИЛО СИЛ  
НА ГЛАВНОЕ**

## Разгадка тайны

Что такого знают женщины, мудрость которых читается в их взгляде? В каждом движении которых ощущается спокойствие, уверенность, красота? Что делает их магнитом для успеха и счастья?

С этими вопросами я путешествовала по Непалу. И нашла ответ в словах одного удивительного человека, настоящей принцессы по крови из Тибета.

Мы вместе обедаем. Ей 43, но на вид не больше 35. Она одета просто и элегантно. Прекрасно говорит по-английски. Узнаю ее историю. Образование она получила в Великобритании. Вышла замуж за тибетца. Это был «несчастливый брак». Не смогли жить вместе, развелись. Вернулась в дом отца в Индии. Потом там, в Индии, случайно встретила «хорошего человека». Влюбились. Он сделал ей предложение. Переехала за мужем в Лондон. Последние 15 лет они вместе. Счастливы. Это видно. По их глазам, по тому, с каким уважением и нежностью они обращаются друг к другу.

Спрашиваю, что привлекло в будущем муже. «У нас много общего, не только во взглядах на жизнь. Мы единомышленники и вместе делаем общее дело и выполняем свою миссию. Это нас сильно объединяет».

Мы обедаем в большой компании, где много прекрасных женщин, каждая из которых заслуживает отдельного рассказа. Но сокровенный вопрос мне захотелось задать именно ей. От тибетской принцессы исходит та самая мудрость, спокойная уверенность и простота, о которой я хочу узнать как можно больше.

Я спрашиваю: в чем секрет мудрости и женственности? При таком плотном графике дел и обязательств (я знала, что она помогает мужу в бизнесе как финансист и ведет несколько общественных проектов, воспитывает двоих детей) как ты сохраняешь спокойствие? Каких правил придерживаешься?

Вот ее ответ: «Во многих книгах говорится про закон Парето, который действует не только в бизнесе, но и во всех сферах жизни. Этот закон гласит: 20% дел приносят 80% результата. Попросту говоря, лишь небольшая часть наших действий способствуют высокому результату. Я обнаружила ту же закономерность – когда 20% своего времени я уделяю тому, чтобы соединиться со своим внутренним миром тишины и покоя через специальные виды медитаций и практик, которым научил меня мой отец, то *чувствую себя все более спокойной, счастливой и успеваю больше*. Это отражается на всем. На отношениях в семье, и на здоровье, и на работе. Так что я выделяю каждый день время для тишины, делаю свои практики».

Меня поразили ее слова. Ведь я часто слышала от женщин: «У меня нет времени на себя, на медитацию тем более...» Нет возможности выдохнуть, посидеть молча, ничего не делая, остановиться, перезарядить «батарейки».

*Если ты не можешь найти хотя бы несколько минут на себя, это отражается на всей твоей жизни. Ты крутишься как белка в колесе, бежишь в суете дел, своих мыслей и сомнений. Ты теряешь время, энергию, связь с Потокom жизни и – в конечном счете – саму себя.*

## Что нами движет в этом беге?

Много лет назад со мной приключилась история, изменившая мое отношение к себе.

Закончив большой консалтинговый проект, я наконец-то выбралась в отпуск – отправилась в Индию на три недели. Это был долгожданный отпуск длиной в 21 день! Вот только, приехав в эту необычную и таинственную страну, через пару дней я ощутила сильный дискомфорт от болезненных уколов совести: «Как же так, ты ничего не делаешь?! Нельзя просто так лежать на пляже! Ты что!» Я провела несколько часов в «аналитической медитации», пытаюсь осознать, в чем причина такого беспокойства на фоне всего этого буйства природы и роскоши отеля на берегу океана: и вот открытие – установка «я должна что-то делать, чтобы чувствовать себя значимой, нужной... любимой!».

«Хочешь выжить – работай. А хочешь чего-то добиться – работай больше», – говорили мне в детстве уважаемые мной люди, для которых «ничего не делать» означало либо «жить нечестно» или вовсе умереть от голода. Мои попытки отдохнуть и расслабиться выпустили из глубины души страхи, которые были зашиты в геноме выживания и передавались из поколения в поколение моими предками, пережившими репрессии и голодомор в 20-х годах прошлого века.

Когда я рассказываю эту историю на своих семинарах женщинам, многие узнают себя. Стараясь завоевать любовь других, «быть хорошими», мы часто загоняем себя до изнеможения, просыпаясь от страшного сна, что все пропало, порой доходя до болезней. В некотором роде это произошло и со мной.

«Как ты можешь ничего не делать?» – говорил тихий, но строгий голосок. «Ведь это значит, что ты лентяйка. А кому нужны лентяи? А что, если без тебя все пропадет? Ты будешь „плохой“. Кто тебя будет любить такую, „плохую“?»

Всю следующую неделю я договаривалась с этим неугомонным голосом. Повторяла себе, что нет никакой необходимости делать что-то значимое, прилагать сверхусилия прямо сейчас. Что со мной все в порядке и это законный, заслуженный мной отпуск. Я могу позволить себе расслабиться и восстановить силы для следующих свершений. Надо сказать, что помогало ненадолго, но он был настойчив.

Каждый день я садилась на берегу океана утром и слушала рокот этой мощи. Наблюдала фантастические закаты, растянутые во весь горизонт. И однажды я заметила, что мой внутренний «обвинитель» куда-то исчез. В этот миг я слилась с потоком океана, со всей Индией, с ее контрастами, суетой на улицах и величием этого момента. В этот миг я ощутила колоссальный прилив энергии потока и одновременно с этим – спокойствие.

Большую часть своей жизни я жила с чувством глубокой неудовлетворенности собой. Что я ничего не успеваю. Что могла бы быть лучше, успешнее. И в то же время внутри меня всегда было безграничное спокойствие – целый океан – просто я не знала об этом. Несмотря на всю рябь мыслей и волны эмоций, внутри меня была эта мощь, глубина. Это стало началом нового этапа моего знакомства с собой.

*Сидя на берегу, я училась медитировать, дышать своей глубиной.*

## Мы не железные

У многих есть иллюзия, что, погрузившись с головой в дела, когда нет возможности свободно вздохнуть, мы решим все проблемы. Но на самом деле, они растут как снежный ком: на работе, дома, но главное, в душе и теле. Если у тебя есть лишь бесконечный список дел, в котором нет места для самого необходимого – радости, счастья, того, что «заряжает», придает смысл нашему существованию, то к чему все это? Можно ли, находясь в таком состоянии, оставаться легкой, излучать энергию, строить и поддерживать глубокие отношения? Отношения, о которых часто говорят, как о пространстве доверия, взаимопонимания, любви, теплоты? Чтобы это пространство поддерживать, необходимо быть в этом. Быть. Присутствовать здесь и сейчас, а не думать все время о проблемах или о том, как бы добраться до подушки и забыться на время.

Организм женщины очень чутко реагирует на психологическое напряжение и хронический стресс. Порой даже сама возможность материнства оказывается под угрозой. Если у тебя 24 часа в сутки семь дней в неделю мысли только о проблемах, которые нужно решить, в теле растёт напряжение, меняется гормональный статус. Меньше радости и удовлетворения – меньше пространства и энергии, необходимых для того, чтобы зачать и выносить ребенка. Не случайно сегодня женщинам, которые лечатся от бесплодия, лучшие медики рекомендуют пройти курс внутренней трансформации: научиться глубоко расслабляться и наладить контакт с собой.

Мы не железные. И не должны такими быть. Чтобы приносить другим радость и быть «полезными», нам важно быть живыми, причем не только внешне.

*Чтобы ресурсов было достаточно, необходимо устранить «утечки» энергии и перестать носить воду дырявым черпаком. Научиться восполнять свои ресурсы – это наша ответственность перед собой.*

## Как вернуть настоящее?

За контакт с настоящим отвечает правое полушарие мозга, всецело поглощенное тем, что происходит «здесь и сейчас».

Вот что говорит о том, как работает наш мозг, нейробиолог Джин Тейлор<sup>5</sup>:

«Правое полушарие мыслит образами и обучается кинестетически за счет движений нашего тела. Информация в виде энергии проходит одновременно через все наши органы чувств, преобразуясь в многомерную картину нашей реальности: цвета, запаха, вкуса, прикосновения, звука. Правое полушарие отвечает за контакт с энергией пространства, с моментом „здесь и сейчас“. Наше левое полушарие мыслит линейно и методично. Оно целиком находится в прошлом и в будущем. Оно создано таким образом, что воспринимает эту необъятную картину настоящего и начинает выделять детали и детали об этих деталях. Потом оно классифицирует и организует всю эту информацию, связывает ее со всем тем, что мы усвоили в прошлом, и проецирует в будущее все наши возможности. А еще наше левое полушарие мыслит средствами языка. Это тот непрекращающийся внутренний диалог, который связывает внутренний мир с внешним. Мы перемещаемся от настоящего к прошлому и будущему чаще всего неосознанно, застревая в области левого полушария мозга и забывая вернуться обратно».

Легко проверить, находимся ли мы в настоящем или попали в ловушку мыслей и страхов, по выражению лица, по позе, в которой мы сидим. Ты напряжена – значит, «застряла» в негативных установках, решаешь проблемы прошлого или будущего, как кризисный менеджер, который рисует сценарии наихудшего развития событий. Расслаблена и спокойна – гармонично используешь оба полушария, всегда готова услышать подсказки интуиции и при возникновении затруднений увидеть даже в «том, что пошло не так» новые возможности. Поэтому так важно находиться в настоящем, быть внимательной, оставаться осознанной. Такое качественное присутствие дает возможность реагировать на все не реактивно, а креативно.

Осознанно или нет, но мы пожинаем плоды – результаты тех мыслей, которые владеют нашим вниманием. Например, мы можем запрограммировать себя на «борьбу». Мужественно преодолевать препятствия, которые возникают из ниоткуда. Подтверждаем сценарии и установки из прошлого опыта вроде: «Мир несправедлив. Выжить в нем сложно. Надеяться можно только на себя». На вопрос «почему?» всегда есть железное алиби: «Меня могут подвести, потому что они не так компетентны, как я». Или недоверие: «Я уже заранее продумала, как лучше для всех. Неужели сложно сделать так, как я говорю? Они что, не понимают, что я для них же стараюсь?!»

Начни отслеживать мысли, которые вызывают беспокойство, и учись «растворять» или менять на позитивные. Например, ты заметила, что постоянно говоришь себе: «Я ничего не успеваю». Вместо этого скажи: «Я все делаю вовремя». Почувствуй больше спокойствия, не накручивай себя сама. Но главное – не просто уйти из «минуса» в «плюс», а учиться жить осознанно, находиться в состоянии «здесь и сейчас». Помни про закон Парето: если ты инвестируешь 20% времени в практики осознанности, восстанавливая связь с моментом, то это даст тебе энергию на эффективное использование 80% твоего активного времени. Это самый простой и верный путь выйти из состояния «загнанной лошади», в котором пребывают многие женщины. Надо сказать, что не только работающие в бизнесе. У меня было несколько клиентов, которые жаловались на «суету» во всем и отсутствие ясности, несмотря на то, что 100% времени занимались только детьми или домашними делами.

*Как применить принцип Парето и повысить свою осознанность и ясность?*

---

<sup>5</sup> Из выступления Джин Тейлор на конференции TED в 2008 году.

С понедельника по воскресенье три часа нужно проводить в СПА или салоне красоты, где мы расслабляемся. Шутка.

Теперь всерьез. Каждый день находить время на то, чтобы направлять фокус внимания на происходящее прямо «здесь и сейчас».

## Практика

1. Чтобы вернуться в настоящее и «перезагрузить» мозг, Эйнштейн играл на скрипке или отправлялся в душ. Так почему бы и тебе не воспользоваться опытом гения? Вспомни, какие занятия, не требующие много времени и сил, помогут тебе расслабиться и не думать ни о чем, кроме того, что происходит прямо сейчас.

2. Давай прямо сейчас вернемся в настоящее. Как ты сидишь? Пройдись внутренним взором от стоп до макушки: чувствуешь ли ты напряжение? Сделай выдох, понаблюдай пару минут за своим дыханием. Выдыхая, позволяй напряжению стечь вниз, а приятной волне расслабления захлестнуть твоё тело. Улыбнись.

3. Улыбнись себе, просто так, без повода: двухминутная улыбка влияет на восприятие окружающего мира, ты начинаешь мыслить позитивно.

4. Подари себе мгновения радости от встречи с моментом: ощути свежесть сока, аромат чая, вкус и запах фруктов – что еще доставляет тебе удовольствие?

5. Попробуй изменить сценарий твоего типичного утра. Например, сделать 15-минутную растяжку, стараясь прочувствовать каждое движение, ощутить, как твоё тело просыпается.

6. Научись медитации осознанности, посвящай этой практике 20 минут в день утром или вечером.

7. Создай паузы осознанности. 1—2 минуты каждые 2 часа. Не спеши, остановись в осознанном присутствии в настоящем, даже если читаешь, работаешь за компьютером.

8. Если тебе приходится много общаться с другими людьми, практикуй осознанное общение. Когда ты на переговорах, чувствуй своё дыхание, тело. И если замечаешь, что в комнате «присутствует» только твоя голова, которая готовит ответы еще до того, как партнер закончит свою фразу, возьми паузу. Вернись в момент с выдохом. Сделай несколько осознанных дыханий.

Постепенно более широкая осознанность войдет в привычку. И со временем, когда таких минут наберется около 200 в день, поверь, ты станешь куда более спокойной и счастливой.

*Осознанно уделяй внимание тому, чтобы ощущать настоящее через вкус, цвет, запах, прикосновение, тепло рук или биение сердца, и тогда ты покинешь зону суеты и получишь доступ к энергии правого полушария мозга.*

Простые способы быть здесь и сейчас:

- выключай мобильный телефон во время еды;
- наслаждайся вкусом и цветом разных блюд;
- ощущай, как капельки воды струятся по телу, когда ты принимаешь душ;
- вдыхай аромат свежесваренного чая;
- просто побудь в тишине;
- играй с детьми, не отвечая ни на чьи звонки;
- искренне радуйся: простым мелочам и каждому новому дню, встречам с друзьями, прогулкам и наблюдению за облаками;
- замечай радостные мгновенья, даже те, которые другим могут показаться совсем незначительными.

Придумай минимум семь собственных способов соединиться с настоящим в течение дня!

*Через личную практику медитации, следуя за своей внутренней мотивацией, шаг за шагом я постигала простоту, красоту, глубину и беспредельность этого аутентичного метода тренировки ума и раскрытия сердца. Этот путь – моя основа для успешной профессиональной и счастливой личной жизни – приносит свои плоды. Я уже и не могу представить свою жизнь без этой величайшей практики. Она дает мне спокойствие и осознанность, соединяет с ясностью и тем лучшим, что есть в каждом из нас.*

*Как сертифицированный инструктор, я счастлива передать эту живую практику дальше, быть наставником для тех, кто хочет обучиться медитации. Ретриты [«Ясность и Тишина»](#), которые я провожу регулярно, – это возможность замедлиться в бесконечной спешке, гонке и суете. «Сойти с дистанции», чтобы уделить время осмыслению себя. Чтобы в тишине найти то, что давно уже пытался найти, но не мог.*

*Медитация так же, как и овладение музыкальным инструментом, требует постоянной практики. Научившись успокаивать суетный ум, мы сможем быть по-настоящему ресурсными, творческими и созидательными и в бизнесе, и в отношениях.*

**”**  
**ИСТОРИИ,**  
**В КОТОРЫХ ЕСТЬ**  
**СВОИ СЕКРЕТЫ**  
**УСПЕХА И СЧАСТЬЯ**



## **Ольга Паскина**

### **Постоянное движение и гибкость к переменам**

*Генеральный директор «Национальной Медиа Группы»; в разные годы возглавляла медиахолдинг «ПрофМедиа», являлась старшим вице-президентом и генеральным директором Discovery Networks в Северо-Восточной Европе; мама троих детей*

**ПРАВИЛА ЖИЗНИ: СТАВИТЬ ВЫСОКУЮ ПЛАНКУ И ПОСТОЯННО ЕЕ ПОДНИМАТЬ, УМЕТЬ ВЫЖИДАТЬ, ЧЕТКО КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ЦЕЛИ, БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ОБЕРЕГАТЬ СВОЮ ЖЕНСТВЕННОСТЬ.**

## Выходить из зоны комфорта

Когда я училась на втором курсе института по специальности «Юриспруденция», я пошла работать в прокуратуру. Там, соприкоснувшись с уголовными делами, я достаточно быстро поняла, что меня интересует совсем другое: к моменту окончания вуза я уже точно знала, чем хочу заниматься и почему.

В 21 год я стала частью международной команды пивоваренной корпорации «САН Интербрю» (сейчас она называется «САН ИнБев»). Это был момент, когда все заводы компании слились в одно юридическое лицо, что означало глобальные перемены: от этикеток на бутылках до перестройки системы управления. И поскольку я очень хорошо проявила себя в такой непростой момент, то быстро получила повышение. Когда мне исполнилось 23 года, я уже была главой юридической службы. Многим людям было сложно поверить, что это возможно в таком возрасте – ведь мне приходилось управлять людьми, которые были значительно старше меня, к тому же некоторые из них были иностранцами, а значит, сильно отличались по менталитету.

Компания «САН Интербрю» придерживалась подхода: лидер должен выходить из зоны комфорта. Возможно, именно поэтому, когда я освоилась в новой должности, мне было предложено уйти в HR. Это был очередной профессиональный вызов для меня: в компании, где работали 10 000 человек, опять менялась бизнес-модель, и мне нужно было подготовить к этому всех сотрудников. Попав из интеллектуальной юридической сферы в коммуникационное пространство HR, я поначалу растерялась. Моя работа заключалась в решении огромного количества маленьких проблем, при этом каждая из них оказывалась очень важной и требовала вовлеченности 24 часа в сутки, потому что была связана с людьми. Мне пришлось не только участвовать в смене бизнес-модели, но и поменяться самой: научиться слушать других, не тонуть под ворохом этих 10 000 мелких задач, а лавировать между ними, вычлняя то важное, что нужно компании.

Этот опыт мне очень пригодился, когда я перешла в «ПрофМедиа». Я оказалась в совершенно иной, незнакомой мне среде, где всем заправляли люди с творческим складом ума. Некоторые топ-менеджеры вообще не понимали, как то, что они делают, может быть привязано к финансовому результату. Действовать по тем же схемам, что и раньше, здесь было невозможно. И чтобы найти подход к этим людям, мне опять пришлось провести серьезную работу над собой, фактически начать все с нуля.

## Гибкость к переменам и целеустремленность

Мне кажется, что HR – это очень неблагодарная сфера деятельности, потому что результат твоего труда гораздо менее очевиден, чем в других областях. К тому же всегда есть те, кто будет недоволен тем, что ты делаешь. Думаю, главное, что мне помогло справиться с трудностями, когда я перешла в эту сферу, – понимание, для чего мне это нужно. Я осознала, что хочу выйти за пределы юриспруденции, а это означало научиться управлять людьми. Юридическая закалка мне в этом очень помогла: она дала мне системное мышление, умение правильно расставлять приоритеты, понимание, как нужно действовать, чтобы принести пользу компании.

Еще со сложностями помогает справляться воспитание, то, что было заложено в детстве. Когда я была ребенком, мои родители часто переезжали с места на место, и мне пришлось сменить целых восемь школ. Наверное, это привило мне гибкость к переменам. В таких условиях, с одной стороны, ты должен каждый раз лидировать и доказывать в новой среде, что ты можешь, что ты лучший, с другой – адаптироваться к обстоятельствам, в которых оказался.

Моя стратегия – погрузиться в конкретную среду и уже там искать ориентиры. Я не теоретик, я практик на 100%. Для меня важно всегда иметь некую стратегическую цель, но при этом я готова при необходимости закатать рукава и погрузиться в работу с головой. Меня никогда не смущало то, что на каком-то этапе мне может понадобиться делать все своими руками, я легко отношусь к тому, что могу оказаться без команды. Я считаю, что лучше иметь двух «правильных» людей, чем пятерых «неправильных».

Мои сильные качества – это умение выждать и «раствориться» и при этом очень четко концентрироваться на цели. Умение очень хорошо, с одной стороны, слышать то, что говорят другие, и при этом ориентироваться на себя. Я стараюсь, в принципе, никогда не доминировать, не навязывать свои правила, оказавшись в новой для себя среде. Я считаю, что вначале важно понять, где ты оказался, и уже только потом думать над тем, как достичь требуемого результата. И вот это сочетание гибкости и целеустремленности, на мой взгляд, основа успеха. Это и есть настоящее мастерство.

## **Постоянно поднимать планку**

Я философски отношусь к успеху. Мне кажется, всегда найдутся люди, которые более успешны, чем я. К тому же у успеха много критериев, и важно понимать, чем он является лично для вас. В моей системе координат всегда присутствуют некие опорные точки, которые заставляют меня постоянно повышать планку. Вот почему для меня успех – это накопленный опыт достижения целей.

Я не прихожу в упоение от собственных достижений, как и не испытываю удовлетворенности, находясь на определенном уровне. Это мне очень помогает, потому что заставляет все время двигаться вперед. Но при этом очень важно найти баланс, чувствовать себя счастливой здесь и сейчас. Не просто постоянно гнаться за чем-то, а находиться в гармонии с собой в данный момент времени. Всегда есть что-то выше и лучше, нужно также довольствоваться тем, что есть здесь и сейчас. Это мой критерий счастья.

Мне кажется, что современный управленец успешен только тогда, когда обладает способностью анализировать большое количество информации одновременно – политической, индустриальной, корпоративной, конкурентной. И только проанализировав все это, принимать решения. Я обращаю внимание на огромное количество вещей. Возможно, это чисто женское качество, потому что женщинам отлично удается держать в голове одновременно большое количество задач и хорошо сочетать их друг с другом.

Когда я ставлю себе цели, важным критерием является масштаб. Даже если я имею дело с маленьким проектом, я трачу время и усилия на то, чтобы увидеть, как он может стать большим. И это возможно, лишь когда принимаешь во внимание самые разные факторы и анализируешь их. Только тогда я могу определить, какая цель будет масштабной для конкретного проекта. Именно видение того, как можно достичь этой цели, а вовсе не финансовая составляющая, для меня является генератором движения.

Я всегда бросаю себе вызов, какой бы недостижимой ни выглядела со стороны моя цель. Мне очень интересно видеть, как все это развивается. Как мне удастся доказать тем, кто не верил в проект, что они ошибались, чтобы они не только поверили, но и помогли мне справиться со всеми рисками? Я бросаю вызов самой себе, и это меня мотивирует. Конечно, не всегда удастся получить желаемое, но, пока ты веришь, что это возможно, ты испытываешь драйв и находишься в состоянии баланса.

## Быть здесь и сейчас

Поддерживать баланс мне помогает семья, путешествия и спорт. Когда ты моложе, семья и спорт часто находятся где-то на втором плане. Но так не может продолжаться вечно, потому что нельзя работать 24 часа в сутки, необходимо поддерживать в форме свой организм, разделять бизнес и личную жизнь. Пять лет назад я больше фокусировалась на достижениях и абсолютно не обращала внимания на сам процесс. Теперь я понимаю: когда я нахожусь в состоянии внутреннего спокойствия и гармонии здесь и сейчас, я чувствую себя счастливой. Связь между успехом и счастьем в том, чтобы постоянно находить баланс между стремлениями и достижениями и присутствием в настоящем. Это сложно. Люди этого не видят и не понимают, т. е. получается, что мы либо живем в прошлом, очень много думаем, и нас затягивает анализ пережитого, либо мы живем будущим. Поэтому, если ты хочешь достичь баланса, важно уделять этому силы, время и внимание.

У всех у нас возникают проблемы, мы сталкиваемся с рисками, дедлайнами и различными сложностями, но очень важно немного отстраняться от этого и смотреть на происходящее холодным взглядом.

Я стараюсь уделять время личному развитию, много читать. Обязательно включаю в свой еженедельный график йогу, пилатес и более интенсивные тренировки.

Где бы я ни находилась, я начинаю свой день со спорта, даже в командировки обязательно беру с собой кроссовки. Если у меня есть всего 10—20 минут, я провожу тренировку, потому что это настраивает меня на правильный лад, наполняет энергией. Затем я принимаю контрастный душ.

Я стараюсь не проверять почту за час до сна, сплю с закрытыми занавесками. Сон – это очень важная часть жизни, которая влияет на наше общее состояние, и в тот момент, когда я осознала его значение, я стала больше времени уделять правильному сну.

Как минимум раз в год я уезжаю куда-то одна. Это может быть детокс-программа, выезд на природу, где я могу полностью восстановиться, осмыслить, что сейчас происходит в моей жизни, куда мне нужно двигаться дальше, поставить новые цели. В этот период я отказываюсь от алкоголя, слежу за питанием, очищаю ум и тело.

Путешествия очень помогают мне сохранить состояние баланса и счастья. Смена картинки, среды необычайно важны. Как бы я ни была загружена, я всегда стараюсь определить, на что именно направлено мое развитие, и с удовольствием учусь чему-то новому. Мне кажется, неважно, сколько тебе лет, – учиться никогда не поздно, притом это не обязательно должно быть связано с работой. Как-то я уехала на месяц в Париж изучать историю моды. Я хотела тотальной перезагрузки, позаниматься чем-то совершенно другим. Это дало мне новый толчок, позволило иначе посмотреть на вещи, увидеть многое с другой стороны.

## Оберегать свою женственность

У меня двое детей – дочь и сын. Я отношусь к тем матерям, которые не сидят в декрете. На мой взгляд, материнство – это состояние, которое вовсе не требует от женщины полной отдачи. Я против ситуации, когда женщина уходит в декрет на несколько лет – мне кажется, это потеря себя, своего развития. И для ребенка это тоже плохо, потому что мать так или иначе устает проводить с ним столько времени. Я в этом смысле сумасшедшая работающая мамаша. Я стараюсь проводить выходные с детьми, укладывать их спать, читать им на ночь. Когда вечером я переступаю порог дома, то стараюсь оставлять работу за дверью. Это сложно, но необходимо.

Очень важно сохранить баланс между профессионализмом и своей женской природой. Для меня женственность – важная составляющая успеха. Мне кажется, что, если женщина обладает этим качеством, это делает ее сильнее в мужском мире. Речь не о том, чтобы использовать свою красоту, кокетство или сексуальность, а о том, как вести себя в бизнес-среде. Если мужчина чувствует агрессию в женщине, он хочет ее подавить.

Для меня суть женской природы – это гибкость и мудрость, а никак не агрессия. Я не использую доминантный стиль общения, когда нахожусь среди людей, которые занимают более низкую позицию, чем я. При этом это не означает слабость. Мне кажется, что женская гибкость – это вовсе не податливость, а сложность и непрямолинейность.



## **Елена Зайцева**

### **Баланс и развитие**

*Директор, руководитель проектов  
ТВ- и кинопроизводства, руководитель музыкального направления  
The Walt Disney Company CIS; общественный деятель; мама*

**ПРАВИЛА ЖИЗНИ: ПОСТОЯННО РАЗВИВАТЬСЯ, СМОТРЕТЬ  
НА ПРОБЛЕМУ КАК НА ТРАНСФОРМАЦИЮ И ВОЗМОЖНОСТЬ  
ВЫХОДА НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ БАЛАНС,  
ПРИВОДИТЬ В ПОРЯДОК МЫСЛИ И ДЕЛА.**

## Стремиться к балансу

Каким бы насыщенным ни был мой день, я всегда нахожу время для спокойного размышления об общих, стратегических задачах. Я отвлекаюсь от насущных дел и изучаю то, что происходит на рынке, в той сфере, где я занята. Не менее важно выделять время не для работы, а для себя, чтобы побыть в своем личном пространстве. У меня это время появляется после того, как укладываю ребенка спать, и тогда я могу выбрать занятие, которое обеспечит мне жизненный баланс. Например, принять ванну, почитать. Это время принадлежит только мне.

Но нельзя жить исключительно для себя, важно помогать другим. На работе я стараюсь подтолкнуть коллег к поиску своего предназначения, гармонии, к тому, чтобы человек смотрел на вещи шире и понимал, как то, что он делает сегодня, повлияет на то, к чему он стремится, о чем мечтает. Чтобы самой не сбиться с пути, я постоянно повышаю уровень осознанности и много читаю. Я представляю, что в голове у меня несколько коробочек: вся информация, которую я получаю в течение дня, укладывается в эти коробочки, кроме той, которая мне не нужна, – она лежит где-то до поры до времени и «распаковывается» только тогда, когда в этом появляется необходимость.

Еще одна техника, которая помогает мне поддерживать баланс, – составление особых списков. В один список я помещаю то, что отнимает у меня жизненную энергию, от чего я бы хотела избавиться. В другой – то, на что мне бы хотелось потратить время. И я регулярно заглядываю в эти списки, обновляю их.

## Освободить место для главного

У меня очень энергичный и мультизадачный стиль работы. Я могу параллельно решать несколько вопросов и при этом все время находиться в тонусе. И в личной жизни, и в работе я педантично подхожу к решению задач, с которыми сталкиваюсь. При этом некоторые дела я нарочно пускаю на самотек, потому что знаю: все наладится само собой. Конечно, это касается не всех задач, я вообще из тех людей, кто заморочен на различных «фишечках», структурах, тетрадочках. Я постоянно изобретаю для себя всевозможные to-do-листы, интересуюсь новыми менеджерскими системами.

Какими только инструментами я ни пользовалась! Но этот процесс поиска удобной системы никогда не стоит на месте. Было время, когда я записывала все в три тетрадки: в одной вела рабочие записи, вторую носила с собой, а третью, большую, формата А4, держала для личных мыслей – дома.

Вопросы, требующие быстрого решения, я записываю на стикеры, которые креплю на видном месте или на одну из тетрадок. Но эти стикеры, как правило, появляются только тогда, когда действительно что-то нужно решить в ограниченный промежуток времени, когда не знаешь, за что хвататься. При этом, если возникает подобная ситуация, я стараюсь вообще ни за что не хвататься. Я просто делаю паузу, медитирую, навожу порядок.

В последнее время я «спрашиваю» буквально у каждой вещи, зачем она здесь. Я уверена, что ничто в нашей жизни не случайно: ни слова, ни мысли, ни предметы – ничто. Все, что нас окружает, обладает каким-то смыслом. Поэтому у меня всегда чистый рабочий стол. На нем стоит папка с входящими и исходящими бумагами, компьютер, тетрадка, ручка, и это все. Если на меня вдруг наваливается огромное количество дел, и я понимаю, что ничего не успеваю, не знаю, за что хвататься, я просто начинаю наводить порядок. Разбирать бумаги, расчищать место, выделять главное. И если я осознаю, что мне не удалось это сделать, я на некоторое время откладываю выполнение этой задачи. Таков мой персональный подход к тайм-менеджменту.

## **Успех – это развитие**

В моем лексиконе нет слова «успех». Успех – это когда другие хотят повторить ваш результат. Это положительный опыт преодоления чего-то, чем можно поделиться с другими людьми.

Мне важно, чтобы в пути были какие-то отправные точки, на которые можно опереться и сказать потом: «Вот здесь я действительно чего-то добились». Такие точки подобны ступеням – они позволяют карабкаться дальше, взлетать выше. Но успеха в общепринятом понимании этого слова в моей ценностной матрице нет. Есть развитие. Это не значит, что я человек, который в большей степени ориентирован на процесс, чем на результат, – обычно результат превосходит мои ожидания. Но в то же время я никогда не успеваю задуматься о результатах, потому что мой мозг сразу же начинает искать какие-то новые темы, проекты.

## **Счастье – это возможность делиться**

Для меня счастье связано с постоянным гармоничным развитием, движением вперед. А также с возможностью сделать счастливее других. С пониманием того, насколько чудесным образом устроен мир. Что это такой причудливый рисунок, который на самом деле очень глубокий, и его хочется изучать снова и снова. Сделать это можно через познание себя, других, каких-то ситуаций, знаний, чувств. Счастье – это возможность делиться этими знаниями, состояниями, глубинными взаимосвязями.

Точка соприкосновения понятий «успех» и «счастье» – это единый правильный вектор, гармония. Выход за рамки обыденного. Поиск новых путей, возможность посмотреть на свой успех с разных точек зрения. Превращение сложного опыта в полезный, непростых рабочих ситуаций – в новые горизонты, личностных задач – в общественные, значимые для других.

## Смотреть на проблемы свысока

Муж и ребенок дают мне ощущение внутренней силы и опоры, абсолютного счастья и тепла. Семья – это переключение в другое, женское, состояние. В моменты, когда я нахожусь рядом с моими близкими, меня часто посещают мысли о том, что все остальное не важно, все проблемы решаемы. Все проходит, меняется. Вот почему, если я сталкиваюсь с трудностями, я вспоминаю, что это временно, что я выбиралась и не из таких ситуаций.

Когда в жизни появляются сложности, я думаю о них как о гусеницах, которые должны превратиться в бабочек. Даже если случилось что-то ужасное, я задаюсь вопросом: «Зачем мне это было дано? Что я могу с этим сделать?» Я стараюсь найти инструменты, которые помогают посмотреть на мой мир со стороны. Например, представить, что я инопланетянин, который только что прибыл на Землю и увидел то, с чем я столкнулась. Что он думает об этой проблеме? Какой совет может мне дать?

А еще мне очень помогают путешествия. Когда самолет отрывается от земли, отключаешься от всех информационных привязок, забот и задач. Если у меня нет возможности отправиться в путешествие, я использую воображение и представляю, что нахожусь в космосе и смотрю на нашу планету сверху.



## **Екатерина Плотко**

### **Верность себе и помощь другим**

*Учредитель благотворительного фонда Red Nose, который занимается оказанием помощи детям с неврологическими заболеваниями; фотограф; мотивационный коуч; ведущая курсов по осознанному питанию; вице-Миссис Вселенная 2014 года*

**ПРАВИЛА ЖИЗНИ: ПОНЯТЬ, В ЧЕМ ТВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ,  
И СЛЕДОВАТЬ ЕМУ; ПОСТОЯННО РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ; БЫТЬ  
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС; НЕ ОБМАНЫВАТЬ СЕБЯ.**

## **Чем больше отдаешь, тем больше получаешь**

Когда мне было десять, я потеряла родителей, и уже через несколько лет начала жить самостоятельно. Первая работа, на которую я устроилась, была очень непростой – я продавала яйца на рынке. Зимой от мороза они лопались, и каждое лопнувшее яйцо засчитывалось как недостача. Это был очень сложный период, но именно тогда я поняла, как важно помогать другим. Я подбирала бездомных искалеченных кошек и собак и выхаживала их. А они, в свою очередь, помогали мне, залечивали своими теплыми меховыми душами мои раны. Тогда-то я открыла этот механизм, который теперь является основой моей жизни: чем больше ты отдаешь, тем больше получаешь.

Только благодаря этому я нахожу силы, чтобы справиться с новым горем – потерей моего маленького сына. Лишь отдавая что-то другим, я могу жить дальше. Я не обращаюсь к психологам, я просто служу людям, забыв о своем эго, постоянно, каждый день. Это помогает мне пережить тяжелые времена, духовно вырасти. Все, что я отдаю, возвращается ко мне в виде исцеляющего потока.

## Быть собой

Обуздать свое эго – очень непростая, но важная задача. Бог наградил меня привлекательной внешностью, и в таких обстоятельствах очень легко уйти в тщеславие, высокомерие, самолюбование. Участие в конкурсе «Миссис Вселенная» было важно для меня не из-за собственных амбиций, а потому, что это помогло бы нашему Фонду. Впервые за 30 лет Россия заняла на этом конкурсе призовое место, и благодаря этому перед Red Nose открылось очень много дверей – о нас начали писать журналы, газеты, нас заметили на телевидении. Естественно, что сразу привлекла внимание эта Екатерина Плотко. Я говорю о ней в третьем лице, потому что это для меня образ – игра, я стараюсь не увлекаться ей, дабы не тешить свое эго. Но при этом она послужила прекрасным инструментом для развития проекта, который действительно важен для меня.

Кажется, что чем толще маска, которую ты на себя надеваешь, тем проще жить. Но это иллюзия. Чем больше мы «раздеваемся», оголяем свою суть, тем прекраснее мир. Он становится сочнее, насыщеннее. В нем даже обоняние и осязание по-другому работают. Да, в этом мире мы абсолютно «голые», открытые, но это ничто по сравнению с той компенсацией, которая нам дается взамен от Бога.

Тот, кто спит, никогда не узнает, каким все является на самом деле. И пока ты не снимешь маску, ты не сможешь пробудиться. Поэтому я стараюсь сдирать с себя эти маски прямо с кровью.

## **Относиться к жизни с благодарностью**

В каком бы настроении я ни проснулась утром, я первым делом благодарю Бога за то, что я жива, что нахожусь в стране, где сейчас не идет война, что мы не голодаем. Благодарность – это очень мощная энергия. Есть огромное количество поводов, за что можно поблагодарить Вселенную. Просто мы этого не осознаем и постоянно жалуемся на судьбу. Вот почему очень важно принять полную ответственность за собственную жизнь. Когда мы перестаем винить в своих бедах других людей, то отказываемся от претензий к окружающему миру. Если возникает проблема, значит, ты ее заслужил, нужно ее решать. Может быть, попросить прощения у Бога, позвонить своему врагу и извиниться перед ним – скорее всего, это повлияет на него, и он, в свою очередь, тоже изменится. Если я вижу, что происходит что-то плохое, но я никак не могу повлиять на это, я не говорю себе, что мир жесток и люди уродливы. Я просто работаю над собой. Если я не могу помочь людям физически, я твержу себе: «Я люблю тебя, я благодарю тебя за все». Это постоянная работа, которую я провожу, с чем бы я ни столкнулась. Я не имею права никого винить в своих несчастьях. Только когда ты берешь ответственность на себя, когда относишься к миру с благодарностью, когда ты отдаешь, можно обрести счастье.

## Следовать своему предназначению

Успех – это самореализация. Самореализация твоего предназначения. Если человек осознал, в чем его предназначение, и реализовался в нем, для меня это успех.

Он может иметь разные формы – материальную, духовную, физическую – и у каждого человека проявляться по-своему. Главное – почувствовать сердцем, умом, телом, в чем заключается твое предназначение, и следовать ему. Тогда ты станешь успешным человеком.

Счастье – это нечто очень тихое, тише тишины. Оно просто присутствует, и все. Без внешних факторов. Оно всегда внутри. Здесь и сейчас. Вот это счастье. Для него не нужны никакие внешние обстоятельства – ни семья, ни работа, ни машина. Это другое. Я считаю, что каждый человек приходит в наш мир не просто так, что телесная оболочка дана нам с какой-то целью. Национальность, образование, характер – у всего этого есть некий высший смысл. И вот когда ты находишь себя в этом мире и следуешь своему пути, когда ты реализуешь свой успех – предназначение, тогда счастье приходит в виде «побочного эффекта». Оно просто дается бонусом – «оп», и все. Или наоборот – когда ты счастлив, твое предназначение реализуется само по себе. Это взаимосвязанные понятия.

Если же человек идет не по своему пути, жизнь постоянно ставит ему палки в колеса. Если путь верный – все получается, словно самой собой. Именно так вышло с нашим фондом. Сами по себе приходили нужные люди, все складывалось наилучшим образом. Значит, мы все делаем правильно.

## **Быть честной с собой**

Мой основной жизненный принцип – быть честной и искренней с собой. Если ты начинаешь подстраиваться под этот мир, ломать себя, быть такой, какой тебя хотят видеть, ты разрушаешь собственную личность, и в итоге все валится из рук. Тебе больно, потому что в глубине души ты понимаешь, что ведешь себя нечестно по отношению к себе. Себя надо любить, без этого ничего не получится. А любовь к себе невозможна без принятия себя такой, какая ты есть.

## Быть здесь и сейчас

Осознанность, умение быть здесь и сейчас – это то, что позволяет нам почувствовать ценность каждой минуты. В разговорах с людьми не ограничиваться поверхностными фразами, замечать каждую линию, каждый штрих, когда ты едешь куда-то на метро или на машине. Видеть детали, осознавать, насколько наш мир уникален. Мы совершаем большинство действий автоматически, перестаем видеть, как много ценного вокруг. Очень важно вытаскивать себя из воронки, куда нас постоянно засасывает. Только так можно обрести настоящую свободу, глубину и искренность.

Через несколько месяцев после того, как погиб мой сын, я неожиданно поняла, что получаю огромное удовольствие от единения с собой, мне нравится находиться в тишине. Мне кажется, что женщинам очень важно периодически уходить в себя, уединяться ото всех, потому что это дает силы, энергию, позволяет отдохнуть от суеты. Это возможность лучше узнать себя, подружиться с собой. Идеальный вариант – делать это на природе. Существует огромное количество практик, позволяющих достичь гармонии с собой, соединиться с собственным «я». Нужно найти то, что подходит тебе. Это поможет пережить сложные моменты, когда ты находишься на грани, в депрессии, когда, казалось бы, самое время бежать к психологу. Мы отвыкли от этих практик, скованные социальными стандартами, законами жизни в каменных джунглях. А ведь это очень простой действенный способ найти себя. И если это удастся, человек преобразуется.

## Любить жизнь

Я верю в то, что душа бессмертна. Я постоянно чувствую присутствие папы, которого я потеряла еще в детстве. Мне кажется, он помогает мне, ведет меня за руку. Именно он научил меня любить жизнь, несмотря на трудности, с которыми мы сталкиваемся, несмотря на страдания и потери. Ведь жизнь – это и есть любовь, перед которой меркнет все, даже смерть.



## **Екатерина Теребенина**

### **Контакт с собой и самореализация**

*Основатель клуба индивидуального развития и творчества «Время жизни»*

**ПРАВИЛА ЖИЗНИ: ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ, ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ, ПОСТОЯННО РАЗВИВАТЬСЯ, НАЛАДИТЬ КОНТАКТ С СОБОЙ, ФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ, ПОДДЕРЖИВАТЬ БАЛАНС, ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПРОФЕССИОНАЛАМ.**

## **Следовать за своими интересами**

Мне важно получать наслаждение от жизни, поэтому я всегда выбираю работу, которая приносит мне удовольствие и способствует моему росту. Все коллективы, куда я попадала, помогали мне развиваться. Я всегда хорошо понимала, зачем я там работаю. Когда ресурс, который держал меня в этом месте, исчерпывался, я просто двигалась дальше.

На жизненном опыте я поняла, что нужно не гнаться за трендами, а выбирать то, что интересно тебе. Когда я только начинала профессиональную деятельность, стали возникать программы MBA, и все кинулись туда поступать. Я тоже последовала этой моде, но потом поняла, что мне физически сложно совмещать работу с учебой, и я ушла, так и не получив диплома. Возможно, если бы я этого не сделала, то сейчас занимала бы более высокую позицию, но я предпочла поступить по-своему, последовать за своими интересами.

## **Формировать правильное окружение**

Для меня имеет огромное значение, какие люди находятся в моем окружении – не только те, кто являются моими руководителями, но и коллеги, и подчиненные. Я легко формирую хорошие команды, которые эффективно работают и легко развиваются. Те, кто был когда-то у меня в подчинении или работал в моей команде, стали яркими профессионалами и сделали интересную карьеру. И я получаю колоссальное удовольствие, видя это.

Я всегда работала с первыми лицами компаний, даже будучи ассистентом. С их стороны это был большой кредит доверия и готовность обучать меня, что я очень высоко ценю. Все мои руководители были визионерами, они не фокусировались на деталях, а смотрели на картинку в целом. При этом готовы были и к контакту, и к обсуждению, и моя работа трансформировалась благодаря их воздействию.

Однажды, когда у меня были трудности в личной жизни, я встретила своего Учителя – женщину, благодаря которой я обрела второе дыхание. Она направляет и поддерживает меня в работе над собой, а это несравнимо ни с каким карьерным ростом, потому что намного сложнее. Мне пришлось приводить в порядок и физическую, и духовную, и эмоциональную сферы, научиться прислушиваться к себе. Когда это получается, ты осознаешь, что нет ничего невозможного, но в такие моменты особенно важна поддержка наставника и единомышленников. Одному очень сложно пройти подобный путь, а с чтением тематических книг легко переборщить, есть риск оторваться от реальности и заниматься только собой, что тоже неправильно. Когда ты находишься в кругу единомышленников, в поддерживающей среде, ты понимаешь, что ты не одинока, такие же проблемы есть и у других, и это позволяет быстрее получить тот результат, к которому ты стремишься.

## Наладить контакт с собой

С жизненными сложностями мне помогает справляться оптимизм. Наверное, это врожденное качество, но его можно развивать, даже если ты абсолютный пессимист. Не случайно я много работаю над собой. Чтобы все получалось, нужна жесточайшая самодисциплина, как в армии. Пообещать себе – и сделать. Я помню, когда я только начинала заниматься дыхательными практиками и мне сказали, что я должна буду каждое утро в течение десяти минут делать специальные упражнения, я возразила, что это невозможно, что у меня нет этих десяти минут. Сейчас, конечно, это кажется смешным, но именно самодисциплина позволила мне оказаться там, где я нахожусь сегодня.

Я заметила, что я всегда двигалась вперед очень плавно, с комфортом. В моей жизни было немало моментов, когда я могла пойти против себя. Но я интуитивно чувствовала, что так будет неправильно, поэтому я легко отказалась от этого. Возможно, во мне не так много упорства и честолюбия, зато я понимаю, в чем я действительно сильна, а в чем – нет, что для меня хорошо, а что – не очень. Благодаря этой гибкости я смогла плавно, минуя острые углы, пройти свой карьерный путь.

В последние пять лет я осознаю, что чем старше становишься, тем больше необходимо ресурсов и инструментов для перехода на следующий уровень, когда начинается новая жизнь, появляются возможности для личного и карьерного развития. Встают вопросы о глубоких смыслах и реализации своей уникальной сущности и таланта. В первую очередь необходимо установить контакт с собой, понять, какая ты на самом деле и что тебе нужно, что будет для тебя эффективным – тренировки в бассейне или, скажем, долгие прогулки на природе, дающие возможность сделать паузу и слушать. После того как контакт с собой налажен, можно использовать другие инструменты – только делать это сбалансированно, без фанатизма. Для меня это дыхательные и духовные практики, путешествия, контакт с музыкой, искусством, хорошей литературой или просто побыть в тишине. И, главное, делать то, что нравится, не жалеть на это времени и денег. И, конечно, обязательно иметь хобби, любимое занятие, не связанное с работой.

## Поддерживать равновесие

То, что ты отдаешь другим и что получаешь взамен, должно быть сбалансировано. Женщине свойственно отдавать всю себя, но это зачастую имеет перекосы. Поэтому так важно отслеживать, где ты находишься – в процессе «отдавания» и ожидания «получения» или делаешь то, что делаешь с радостью, ничего не ожидая, получая удовольствие от занятия. Если у женщины есть этот баланс, то он распространяется на все, что находится вокруг нее. В зависимости от того, сколько у вас внутренней энергии, вы можете передавать ее большему или меньшему количеству людей – семье, какому-то сообществу или даже всему миру. На женщине лежит, пожалуй, эта самая большая ответственность – поддерживать в себе такое состояние, чтобы все вокруг наполнялось любовью и светом.

Когда есть контакт с собой, все получается легко и естественно. Однако, чтобы наладить этот контакт, порой нужен совет профессионала. Не нужно бояться искать помощи. Воспользовавшись помощью профессионала, можно получить не только поддержку, которую дают хорошие друзья, семья, но и гораздо быстрее и эффективнее пройти некоторые важные переходные этапы.



## **Наталья Матусова**

### **Фокус на главном**

*Управляющий директор AddWise, одна из первых российских женщин-руководителей, возглавивших европейский регион, 7-я женщина России на Эвересте, член Советов Директоров, автор тренинга «Лидерство. Уроки Эвереста»*

**ПРАВИЛА ЖИЗНИ: ВЕРИТЬ В СЕБЯ, БЫТЬ ЧЕСТНОЙ С СОБОЙ, ОКРУЖАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМИ ПАРТНЕРАМИ, БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНОЙ, УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ, СОХРАНЯТЬ ЦЕЛОСТНОСТЬ И ПРОЯВЛЯТЬ СМЕЛОСТЬ.**

## Будь собой

У меня есть глубокое убеждение, что стать успешным человеком можно только дав себе свободу быть собой, когда ты научишься понимать, что для тебя важно, что ценно, где ты наиболее, а где наименее талантлив. Это непростая задача, но, возможно, решение этой задачи является отправной точкой в реализации потенциала человека – личностного и профессионального. В то время как намерение и направленность действия обеспечивают успех, осознанность является залогом счастья.

Я работала в крупных российских и международных компаниях на управленческих должностях и на своем пути приходила к довольно сложным перекресткам, где нужно было сделать тяжеловесный выбор: семья или работа, деньги или интерес, безопасность или ценности. В итоге я сформулировала для себя установку: семья важнее, но обязательно должна быть интересная работа, обеспечивающая желаемый уровень дохода, не противоречащая моим ценностям и социально ориентированная (т. е. приносящая пользу обществу), а шаги должны быть максимально выверенными. Одна из моих компаний занимается подбором и оценкой управленческого звена, а также карьерным ориентированием. Я верю, что мы в очень правильном, социально ответственном, важном бизнесе – мы помогаем людям найти работу и реализовать свой потенциал, мы помогаем компаниям быть успешными, благодаря нашим кандидатам и эффективным бизнес-решениям по аутсорсингу рекрутмента (которые помогают клиентам отказаться от высокотранзакционных задач, отвлекающих от основной деятельности и создающих дополнительные издержки для организаций), и, наконец, мы помогаем стране, в которой развиваются как люди, так и организации. Качественные услуги приносят прибыль, а являясь собственником, я могу сбалансированно подходить к тому времени, которое я уделяю работе и семье.

Чем более разнообразно и активно ты живешь, тем больше «поворотных точек» у тебя на пути. Встречаясь с кандидатами и клиентами, слушая личные истории, делаешь интересные наблюдения, и одно из них – большинству людей сложно распознать «поворотную точку», или они боятся принять альтернативное решение, или осознание возможности появляется, но уже с сожалением о ее потере.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.