

Дебра Стивенс

БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ

Навыки, которыми обладают только люди,
а не искусственный интеллект, и как не потерять
работу в ближайшем будущем



Дебра Стивенс

**Быть человеком. Навыки,
которыми обладают только
люди, а не искусственный
интеллект, и как не потерять
работу в ближайшем будущем**

«Библос»

2020

УДК 316.6
ББК 88.5

Стивенс Д.

Быть человеком. Навыки, которыми обладают только люди, а не искусственный интеллект, и как не потерять работу в ближайшем будущем / Д. Стивенс — «Библос», 2020

ISBN 978-5-905641-70-1

Неважно, кем вы работаете. Юристом, врачом, журналистом, веб-дизайнером, курьером, продавцом, генеральным директором компании. Роботы сделают это лучше вас. Через 10 лет они научатся водить грузовики, через 20 – писать бестселлеры, через 30 – проводить сложнейшие хирургические операции, а через 40 они будут решать любые задачи. Чем тогда займетесь вы? Наряду с глобальным потеплением, будущее без работы – наша главная проблема, даже если сейчас вам в это не верится. Такие люди, как Билл Гейтс и Илон Маск, бьют тревогу не первый год. Но их прогнозы игнорируют. Если вас интересует, как найти свое место в новом мире, эта книга для вас. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-905641-70-1

© Стивенс Д., 2020
© Библос, 2020

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 5 |
| Глава 1 | 7 |
| Нам нужен стимул к действию | 8 |
| Роботы близко? Нет, они уже здесь | 9 |
| Используй, а то потеряешь | 10 |
| Нам некого винить, кроме себя | 11 |
| Новый вид: человеко-робот | 12 |
| Не забывайте о своей человечности | 13 |
| Как читать эту книгу | 14 |
| Почему я? | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Дебра Стивенс

Быть человеком

Навыки, которыми обладают только люди, а не искусственный интеллект, и как не потерять работу в ближайшем будущем

*Посвящается моей двухлетней внучке Элси
Твоя улыбка – мое вдохновение!*

Предисловие

Мой отец был кровельщиком. Он мечтал, чтобы я занимался семейным бизнесом, убеждал, что «эта работа будет кормить меня всю жизнь». Он считал, что «ни один робот не в состоянии поставить крышу». И его можно было понять. Но с тех пор прошло тридцать лет. Интересно, что бы он сказал сейчас?

Роботы уже близко, в этом нет сомнений, и они будут работать больше, лучше и, уж точно, эффективнее, чем мы – люди.

Практически все технологические и многие умственные задачи они возьмут на себя. Нравится нам или нет, отрицать это невозможно. А тем, кто вовремя подготовится, такие изменения откроют блестящие возможности.

Считайте, что эта книга – руководство по максимальному улучшению ваших перспектив на будущее, чтобы не воевать с роботами, а радоваться тому, что вы человек – дивное творение.

Стыдно признаться, но, когда Дебра Стивенс рассказала мне о том, что хочет написать книгу под названием «Я не робот», я позавидовал: «Потрясающая идея! Как же я сам не додумался?!» Но я не мог бы написать эту книгу по одной простой причине. У Дебры гораздо больше опыта: она уже давно учит людей быть людьми. Более двадцати лет она путешествовала по миру и работала с десятками тысяч профессионалов из разных областей. Назовите страну – и она там наверняка побывала. Назовите область – и она там наверняка работала. Она обучала столько людей – от генеральных директоров до интернов, помогала им развиваться на личностном уровне и повышать результаты на работе, в семье, в жизни.

Эта книга познакомит вас с трудом всей ее жизни, который сделал Дебру знаменитой. Однако не читайте ее как инструкцию, бегло пролистывая страницы или (как робот) штудировав каждую главу от начала до конца, но не применяя эти знания на практике. Нельзя же учиться прыгать с парашютом по книжке и при этом ни разу не сесть в самолет. На этих страницах кроется секрет эффективной, профессиональной, осмысленной и значимой жизни, и вы просто не можете себе позволить пройти мимо.

Будьте человеком и не ограничивайтесь чтением; делайте пометки, рисуйте, будьте пытливым и дотошным, проверяйте теории, делайте все упражнения, применяйте все инструменты, вовлекайте знакомых, учитесь на ошибках и радуйтесь победам.

Если, подобно мне, вы хотите понять, что делает нас людьми и как стать лучше, то вы держите в руках настоящее сокровище. Еще никогда за всю историю человечества мы не испытывали столь острой потребности как можно меньше походить на роботов и как можно больше походить на людей.

Д. Стивенс. «Быть человеком. Навыки, которыми обладают только люди, а не искусственный интеллект, и как не потерять работу в ближайшем будущем»

Майкл Хеппел

www.MichaelHeppell.com

Глава 1

Мы всего лишь люди

Все, что есть в нас особенного – способность любить, творить, дружить, сочинять истории и многое другое, – появилось не сегодня, не в современной жизни; это неотъемлемая часть нашей человечности.

Мэтт Хейг. Планета нервных

Как ни странно, благодаря роботам мы сможем быть людьми больше, чем когда-либо, поскольку они возьмут на себя скучные, повседневные задачи, а у нас появится время для того, в чем людям нет равных. Именно поэтому в нашу эпоху так важно быть человеком, чтобы максимально использовать новые возможности, которые рекой текут в наши руки. Такие навыки, как эмпатия, умение слушать, строить социальные связи и сотрудничать, будут приоритетными наравне с высокопрофессиональными знаниями. Вы готовы?

Нам нужен стимул к действию

Я нахожусь на Юбилейной линии Лондонского метро и еду на работу, вагон переполнен, люди отчаянно пытаются не вторгаться в чужое пространство, всеми силами избегают зрительного контакта. В вагоне тихо, слышен только шум поезда, никто ни с кем не разговаривает. Для метро это нормально: мы воспринимаем его как враждебную среду, и сразу включается инстинкт выживания, чтобы защитить нас от опасности. Внезапно поезд резко останавливается, свет гаснет. Темно, люди включают фонарики на телефонах, и наступает волшебный момент, когда весь вагон озаряется их призрачным светом, но на этом волшебство не кончается: пассажиры начинают разговаривать друг с другом.

Будто кто-то нажал на выключатель, и совершенно незнакомые люди обратили друг на друга внимание, стали обсуждать, что происходит, пока нам не сообщили, что это неполадки с электричеством и поезд тронется через пять минут. Дама, сидевшая рядом со мной, принялась рассказывать, что едет повидать дочь – у нее сегодня день рождения, и она хочет пригласить ее на чай в «Ритц». Парень напротив меня говорит, что едет на собеседование и ужасно волнуется, потому что уже шесть месяцев сидит без работы, после того как бросил университет. Мне грело душу, что все эти люди проявили взаимное внимание и сочувствие. Это длилось всего пять минут, но напомнило мне, как важно для нас общение, связь друг с другом, и как нам не хватает стимула и смелости. В конце концов, мы всего лишь люди.

Иногда нам нужен повод, чтобы вспомнить, насколько важно общаться и сопереживать друг другу, особенно в современном мире, где мы день за днем подвергаемся атаке технологий и нашего окружения, что значительно осложняет нам задачу быть людьми. Я задумала эту книгу именно как такой повод, катализатор, потому что верю, что сейчас самое подходящее время полюбить в себе человека – без прикрас, со всеми нашими недостатками, потому что именно эти недостатки помогут нам сохранить конкурентоспособность в будущем. Не забывайте: вы прекрасны, эмоциональны, несовершенны и уязвимы – и это замечательно.

Роботы близко? Нет, они уже здесь

Ни для кого не секрет, что автоматизация, искусственный интеллект и роботы не просто близко, они уже здесь. По некоторым прогнозам, к 2030 году в Великобритании ожидается упразднение и автоматизация девяти миллионов рабочих мест (эту работу будет выполнять искусственный интеллект), и это касается не только «синих воротничков», но и «белых воротничков». Легко догадаться, какие отрасли и профессии наиболее уязвимы: например, сельское хозяйство, простейшее производство, регистрационные службы и службы поддержки, рабочие складов и фабрик, водители, консультанты колл-центров, админы (системные администраторы), диспетчеры, рекрутеры, помощники и ассистенты и многие другие. Будут востребованы менеджеры, журналисты, работники здравоохранения, торговые представители, а также появятся профессии, которые мы пока даже представить себе не можем.

Совет для любознательных

Зайдите на веб-сайт <https://futureskills.pearson.com/> Там вы найдете интересную функцию: укажите свою должность и посмотрите, каковы ваши перспективы – есть у этой работы будущее или нет. Вы также узнаете, какие навыки вам нужны сегодня, а какие понадобятся в будущем.

У этого процесса есть положительный момент: наши чисто человеческие, личностные (не профессиональные) навыки стали актуальными и востребованными, они совершенно заслуженно вышли на первый план, поскольку автоматизация, помимо всего прочего, создаст новые рабочие места и значительно облегчит львиную долю работы, которую мы сейчас выполняем. К примеру, если роботы возьмут на себя однообразные, повседневные задачи, у медсестер и врачей появится время слушать пациентов, отвечать на их вопросы, проявлять понимание и эмпатию. Преподаватели смогут больше времени уделить детям и дополнительным занятиям. Юристы смогут сосредоточиться на своих клиентах, а торговцы – непосредственно на продажах, вместо того чтобы зависать на поиске потенциальных покупателей и тратить время на CRM. Работающие в розничном и гостиничном бизнесе найдут время для более плодотворного и качественного общения с клиентами.

Мы живем в удивительное время, потому что каждый (включая вас!) обладает беспрецедентным числом возможностей. Не нужно поступать в университет, чтобы развивать личностные навыки; это можно делать каждый день по дороге на работу, в кафе с друзьями, в супермаркете и за ужином с семьей, причем от вас потребуются только желание и готовность практиковаться. Если начнете прямо сейчас, то будете на шаг впереди остальных.

Данные исследований

«Развивайте навыки, присущие только людям. Хотя многие уже признали свое поражение в битве с техническими достижениями, автоматизацией и искусственным интеллектом, надежда еще не потеряна: необходимо сконцентрироваться на умениях, которыми никто, кроме людей, не обладает».

«Навыки будущего (Трудоустройство в 2030 году)». Pearson, Nesta, Oxford Martin

Используй, а то потеряешь

Цитата из отчета о навыках будущего подтверждает мою убежденность: настало время развивать такие навыки, как вовлекать, слушать, проявлять эмпатию, сотрудничать и вдохновлять. Ими мы займемся во второй части книги, на мастер-классе навыков человека. Проблема в том, что, как показывают исследования, люди тратят больше времени на социальные сети, чем на еду и общение, вместе взятые. Однако, несмотря на их название, социализации в нашей жизни стало меньше – мы реже разговариваем, реже строим отношения, нам сложнее найти работу. Мы не можем добраться до нужного места без спутникового навигатора? Нам сложно запомнить свой номер телефона? Нам сложно разобрать собственный почерк или считать в уме? Когда-то мы обладали всеми этими навыками, но они постепенно отмирают, потому что мы перестали ими пользоваться за ненадобностью. Однако потерять свои личностные навыки – роскошь, которую мы не можем себе позволить.

Какая ирония! Последние двадцать лет мы живем в эпоху технологической революции, где больше всего востребованы технические навыки, ИТ, STEM (наука, технологии, инжиниринг и математика), программирование и прочее, а теперь нам говорят, что, если мы хотим пережить век автоматизации, нужно пробудить в себе человека! Технологии дали нам смартфоны и мобильные девайсы, которые не оставляют времени для тренировки больше всего нужных нам сейчас навыков!

В начале 2000 года не было YouTube, Vlogging, Википедии, Whatsapp, Snapchat, Skype, Spotify, Siri, Facebook, Twitter, Instagram, Netflix, Broadband, Wi-Fi, 4G, спутникового навигатора, AIRBUB, Uber.

Список можно продолжить.

Все это удобно и замечательно, обогащает и значительно упрощает жизнь. Я до сих пор с ужасом вспоминаю, как боялась опоздать на встречи, потому что застревала в пробке или не могла отыскать нужное место, пыталась сориентироваться по карте и при этом не врезаться в кого-нибудь. WAZE изменил мою жизнь. Кроме того, у нас появилась возможность общаться с семьей и друзьями по всему миру. Моя дочка работает на суперяхтах, то есть десять месяцев в году она путешествует, и я очень скучаю. Без Whatsapp и Facebook у меня не было бы с ней связи. Технологии позволяют мне увидеть потрясающие места, в которых она побывала, а главное – увидеть ее. Она наблюдает, как растет ее племянница, моя внучка, и даже смогла «побывать» на ее втором дне рождения через Whatsapp.

Но нам нужно быть осторожными, потому что технологии вызывают зависимость. Когда вашей фотографии на Facebook или Instagram ставят «лайк», в мозге вырабатывается дофамин – гормон счастья и вознаграждения. Подруга рассказала мне, что впервые осознала эту зависимость, когда ее шестимесячная дочка раскапризничалась однажды посреди ночи. Через минуту моя подруга сидела в кресле-качалке с телефоном в одной руке и ребенком в другой и проверяла, кто поставил «лайк» фотографиям и видео, которые она выложила в тот день. Она вдруг поняла, что социальные сети лишают ее возможности уделить малышке безраздельное, осознанное внимание.

Нам некого винить, кроме себя

Несмотря на все это, мы не можем винить технологии в отмирании человеческих навыков. Виноваты мы, и никто другой. Факты говорят сами за себя. Топ-менеджеры пишут SMS-сообщения или электронные письма на собрании совета директоров. Сотрудники делают покупки онлайн в рабочее время или во время презентаций. Студенты сидят на Facebook во время занятий. Родители не вылезают из мобильных телефонов во время семейных ужинов. А дети жалуются, что им уделяют мало внимания. Хотя те же дети отказываются уделять внимание друг другу.

Все навыки – технические, практические или «мягкие» (индивидуальные) – утрачиваются, если ими не пользоваться. Поэтому больше половины этой книги занимает практический мастер-класс, где мы будем тренировать и совершенствовать наши личностные навыки. Нужно активно практиковать социальные умения, чтобы общение давалось вам легко и просто. Подумайте, что происходит, когда вы садитесь в поезд или автобус. Вы смотрите на человека, который сидит рядом? Вы улыбаетесь ему? Или сразу достаете телефон и заходите в социальные сети? Я точно делаю второе, и, спорим, вы тоже. Нам, людям, нужно разумно использовать преимущества технологий и в то же время осознавать их влияние на нас и опасности, с которыми они связаны, если мы видим в них единственный способ связи и общения.

Новый вид: человеко-робот

«Мы люди или марионетки?» – песня The Killers, выпущенная более десяти лет назад с неоднозначным текстом, который наверняка разозлил многих людей. Почему? Потому что грамматика кое-где хромала. Но сейчас важно не это. Название песни отсылает нас к словам американского журналиста Хантера С. Томпсона: «Америка воспитывает поколение марионеток, которые боятся сделать шаг в сторону». Интересная мысль. Я считаю, нам всем грозит подобная судьба. Технологии, структуры и процессы, которые мы используем, чтобы стать более успешными менеджерами, лидерами, консультантами, торговцами и предпринимателями, превращают нас в человеко-роботов!

Искать виноватых бессмысленно. Все мы иногда этим грешим, включая меня. Зачастую мы испытываем на себе колоссальное давление, жизнь требует от нас быстрых и эффективных действий. Вы заметили, что в аэропортах многие процессы стали автоматизированными, и «живого» персонала почти не осталось? Если, как я, вы совершенно не умеете распечатывать багажные бирки и клеить их на чемоданы, без помощи не обойтись! Сначала придется отыскать человека, а когда вы его отыщете, разве он улыбнется вам, посмотрит в глаза, проявит заботу и сочувствие? Скорее всего, нет, если ваш опыт схож с моим, а я много путешествую. Он даже не взглянет на вас, машинально выполнит задачу и вернется к своим делам, будто лунатик. В итоге холодные, отстраненные отношения и никакой значимой связи. Или представьте себе розничный магазин, где консультанты приветствуют всех клиентов одинаковыми словами, одинаковой интонацией, будто машины, потому что их учат, что говорить и как говорить. Уж лучше помощь настоящего робота, чем такое общение, согласны?

Не забывайте о своей человечности

По непостижимой причине многие годы нас убеждали, что на работе нужно забыть о том, что мы люди, и вести себя (а также выглядеть) как роботы, которых ценят исключительно за конформизм и умение довести любое дело до автоматизма. Входя в офис, мы оставляем свое настоящее, аутентичное «я» за дверью, включаем профессиональный режим и подавляем все свои человеческие качества – до вечера, пока не покинем офис. Убежденность в том, что мы должны быть такими же эффективными, как светодиодные лампы, такими же информированными, как Википедия, такими же продуктивными, как конвейер, и такими же человечными, как топор, может, и приносила какую-то пользу в промышленный век, но сегодня мы не можем позволить себе забыть тот единственный компонент, который необходим для успеха в бизнесе, – человечность!

Итак, неужели мы скоро превратимся в человеко-роботов? Когда вы не проявляете присутствия, или живете на автопилоте, ставя продуктивность выше отношений, или переключаетесь с одной социальной сети на другую, а потом обратно, чтобы проверить, кто прокомментировал ваше видео за последние 60 секунд, – вас совершенно точно можно назвать человеко-роботом! А еще когда вместо того чтобы слушать собеседника, вы думаете, что сказать после того, как он наконец замолчит, или избегаете зрительного контакта. Так ведут себя не только службы поддержки клиентов. Кассирша в супермаркете «Моррисон», совершенно очаровательная дама, пожаловалась мне однажды, как ей больно видеть, что почти все покупатели стоят, уткнувшись в мобильные телефоны, и даже не смотрят на нее.

Вы наверняка слышали о тесте Тьюринга (разработанном Аланом Тьюрингом в 1950 году), который позволяет сравнивать искусственный интеллект с человеческим, чтобы проверить, насколько хорошо робот копирует наше поведение. Однако некоторые эксперты утверждают, что нам нужен другой тест, который покажет, насколько мы сами стали похожи на машины. Организация рабочих процессов и стремление добиться максимальной эффективности и дешевизны отнимают у нас то, что нам нужно больше всего: настоящие человеческие отношения. И не только потому, что роботы стали похожи на людей, а потому, что мы стали похожи на роботов.

Пора взглянуть правде в глаза и совершенствовать свои личностные навыки уже сегодня, пока мы не оказались на обочине. В предлагаемой книге вы найдете практические рекомендации для этого, воспользуйтесь ими, и вы научитесь контролировать собственное будущее, станете счастливее и найдете ту работу, которую полюбите всем сердцем.

Как читать эту книгу

Наиболее вероятный сценарий будущего выглядит так: люди будут работать бок о бок с роботами и автоматизированными системами. Опираясь на свои исследования и опыт, я выделила пять ключевых навыков, присущих только человеку (искусственный интеллект и роботы не обладают такими способностями), которые нужно развивать уже сегодня. Эти навыки актуальны для любой профессии. Поскольку рабочие условия стремительно меняются и будут тесно связаны с автоматизированными процессами, которые возьмут на себя решение однотипных задач, у вас будет больше времени и возможностей для эффективного использования этих навыков. Они востребованы и всегда в дефиците, поэтому, если хотите быть на шаг впереди конкурентов, без них не обойтись. Перечислим эти навыки.

1. Вовлекать – умение взаимодействовать и строить отношения (социальные навыки).

2. Слушать – внимательно относиться к собеседнику, задавать вопросы и проявлять любопытство.

3. Проявлять эмпатию – сопереживать, искренне желать понять человека.

4. Сотрудничать – выстраивать связи и управлять отношениями в командах будущего.

5. Вдохновлять – рассказывать истории, влиять, убеждать и правильно формулировать свои мысли.

Это ваш фундамент, который вы будете закладывать по мере чтения, но мне бы не хотелось, чтобы эта книга превратилась в очередное чтение по саморазвитию, которое люди покупают из-за привлекательного названия и загадочной обложки, но, прочитав всего несколько глав, кладут на дальнюю полку. Мне бы хотелось, чтобы эта книга действительно изменила вашу жизнь. Это не просто текст, это практическое путешествие, и поэтому больше половины книги занимает мастер-класс по навыкам личности, который требует вашего активного участия. Используйте эту книгу как катализатор, чтобы укрепить уверенность и смелость в совершенствовании пяти основных навыков человека, необходимых в настоящем и будущем.

Возможности

Если верить СМИ, наша жизнь – сплошная безнадега, ни одного светлого момента. Страх помогает повышать тиражи газет и привлекать читателей к блогам, но тех, кто подготовится, ждут потрясающие возможности. Мои исследования посвящены одному вопросу: как извлечь максимальную пользу из того, что нас ждет в будущем, и как пять навыков, присущих только человеку, помогут вам добиться цели.

Тест-опросник «Вы человекоробот?»

Прекрасный способ поразмыслить над собой и подумать, в каких сферах вы ведете себя как робот. Если мы будем соперничать с роботами, копируя их поведение, у нас не будет ни малейшего шанса на успех; мы должны понять, что делает нас людьми. Это наше главное преимущество и оружие.

План развития навыков

У вас есть уникальная возможность сосредоточиться на себе, подумать, каким работником и человеком вы хотите стать. Вы ответите на вопросы опросника, проанализируете результаты и подумаете, как их использовать, чтобы улучшить ваши человеческие качества. А также:

- вы узнаете, что значит стремиться к росту и развитию, как самому составить учебный план и заняться своим образованием, ведь это совершенно необходимо для трудоустройства будущего;

- вы будете получать обратную связь и находить в ней возможность для роста;

- вы определите свои уникальные преимущества и узнаете, как использовать их на полную катушку;
- вы научитесь рассказывать о себе и составите резюме, которое можно использовать для профиля LinkedIn, на собеседованиях, или даже знакомясь с новыми людьми.

Мастер-класс по личностным навыкам

Мне бы хотелось подчеркнуть, что цель этой книги не в том, чтобы объяснить вам конкретную тему, а в том, чтобы вдохновить вас на практические упражнения. Ведь нельзя привести себя в хорошую физическую форму, если каждый день лишь читать о спортзале! Нужно заниматься. Это касается и осознанного решения быть человеком. Как любое занятие, это требует усилий, смелости и увлеченности. Кстати, если вы перестанете ходить в спортзал, то быстро утратите хорошую форму, и вернуть ее будет не так-то просто. Следовательно (к моему превеликому сожалению), чтобы добиться высоких результатов, этим нужно заниматься всю жизнь. Те же правила действуют для развития личностных навыков.

На своем мастер-классе я использую спортзал как аналогию: наши упражнения длятся пять недель, по одной неделе на каждый навык и по пять упражнений каждый день, чтобы вы преодолели старые привычки и выработали новые. Крайне важно пройти всю программу, но если по ее завершении почувствуете, что снова оступились, вы можете вернуться к тем областям, которые вам нужно доработать, или заново пройти мастер-класс, если изменятся ваши жизненные обстоятельства и вам понадобится совершенствовать конкретные навыки. Эта книга прослужит вам не один день, а всю жизнь!

Мне повезло общаться с замечательными людьми, которые, благодаря своей работе и опыту, могут дать вам ценные советы. Они перечислили навыки, которые считают самыми важными в настоящем и в будущем. Вы найдете их советы на страницах этой книги. Несмотря на мой обширный опыт в области развития личностных навыков, мне, как и вам, еще многому нужно учиться, когда речь идет о технологиях и трудоустройстве будущего.

Исследования

На протяжении многих лет я изучаю особенности трудоустройства и могу сказать, что это не только увлекательно, но и весьма тревожно. Мне хотелось представить вам информацию в интересном, доступном и позитивном формате: сначала показать, что происходит сегодня и, скорее всего, будет происходить в ближайшие несколько лет, а потом перейти к нашей основной цели – мастер-классу и развитию личностных навыков.

Я опираюсь на два важных отчета – «Навыки будущего (Трудоустройство в 2030 году)». Pearson, Nesta и Оксфордская школа Мартина, и отчет Всемирного экономического форума «Трудоустройство завтра». При желании вы можете найти и прочитать полный текст отчетов, здесь я резюмирую основную информацию, которая необходима для понимания будущих тенденций, а главное, понимания того, почему нам самим нужно заниматься своим обучением и развитием, чтобы выжить и процветать в четвертой промышленной революции.

Заведите дневник

Сегодня самый подходящий день, чтобы купить дневник (я обожаю дневники!), который станет вашим лучшим другом, пока вы читаете эту книгу, и даже потом. Делайте заметки, размышляйте, отмечайте свои достижения, чтобы перечитывать и напоминать себе, куда вы стремитесь и в каких сферах нужно совершенствоваться.

Наверное, вы решите, что легче вести записи в цифровом формате, но если купить настоящий дневник, это принесет намного больше пользы, к тому же так приятно держать в руках красивую книжку и записывать в ней свои мысли. Кроме того, когда вы пишете от руки, это стимулирует работу мозга и развивает память. Еще одно преимущество: дневник замедляет бешен-

ный ритм жизни. В нашем сумасшедшем мире это, может, и противоречит здравому смыслу, но иногда очень полезно притормозить – это усиливает активность двигательной коры головного мозга и производит эффект, схожий с эффектом от медитаций. Если вы все же предпочтете цифровую версию, будьте осторожны: воздержитесь от желания заглянуть в социальные сети, проверить электронную почту или поиграть вместо того, чтобы вести дневник.

Почему я?

Непростая задача – написать книгу. Мой учитель литературы, мистер Ллойд, низенький, круглый человечек с черными как смоль волосами и громким голосом, однажды сказал мне: «Дебра! Что бы ты ни делала, никогда ничего не пиши, зарабатывай на жизнь разговором, потому что пишешь ты ужасно!» Видел бы он меня сейчас (к сожалению, он скончался). В общем, он был прав, я действительно зарабатываю тренингами и консультациями. За годы работы я поняла, что невозможно объяснить что-то человеку без практики, и мои семинары опираются именно на этот принцип: они носят практический характер, то есть участники учатся на интерактивных упражнениях и анализируют то, что усвоили.

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.