

18+

РУСТАМ КСЕНОФОНТОВ

Как достигать цели

И ПОЛУЧАТЬ ОТ ЖИЗНИ
УДОВОЛЬСТВИЕ



Рустам Ксенофонов

**Как достигать цели. И получать
от жизни удовольствие**

«Издательские решения»

Ксенофонов Р.

Как достигать цели. И получать от жизни удовольствие /
Р. Ксенофонов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-512837-9

В книге «Как достигать цели и получать от жизни удовольствие» раскрывается тема баланса: на ее страницах вы узнаете о том, как идти к своей цели, не лишая себя полноценной жизни, пользуясь всеми возможностями и наполняя себя радостью, при этом в долгосрочной перспективе становясь все более и более эффективным. Информация, изложенная в этой книге, поможет вам повысить собственную мотивацию и разрешить себе быть счастливым, несмотря на все то, что происходит на пути к достижению целей. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-00-512837-9

© Ксенофонов Р.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
С меня хватит!	8
Знакомство с Марисом	10
И вот он, день X	12
Две недели спустя	14
Сомнения	16
Осмысление	19
Синара привыкает к новой жизни	21
Да наступят перемены!	23
Первые шаги	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Как достигать цели И получать от жизни удовольствие

Рустам Ксенофонов

Редактор Екатерина Калушина

© Рустам Ксенофонов, 2021

ISBN 978-5-0051-2837-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Здравствуй, дорогой мой читатель! Вот мы и встретились снова. На этот раз тебя ждет книга, предназначенная для улучшения личной эффективности через повышение эмоционального интеллекта.

«Как достигать цели и получать от жизни удовольствие» – третья часть серии, в которую также входят следующие книги: «Как приручить своих демонов и стать властителем своих мыслей», посвященная управлению своими эмоциями и очищению разума от ненужных мыслей, и «Как впустить в свою жизнь перемены и использовать любые события себе на пользу», в которой рассказывается о контроле над эмоциями и правильном направлении их на достижение целей.

Обладание развитым эмоциональным интеллектом дает возможность научиться понимать эмоции – как свои, так и окружающих нас людей, а эмоциональная эффективность позволяет продуктивно их использовать. Каждая эмоция имеет определенный энергетический заряд, и чем качественнее мы применяем эти заряды, тем более высокой будет наша эмоциональная эффективность; чем точнее мы сможем определять эти заряды в себе и в той ситуации, в которой в данный момент находимся, – тем выше будет наш эмоциональный интеллект. К примеру, успешный спортсмен знает, как происходит процесс подготовки к соревнованиям, и какие эмоции и в какой момент он будет испытывать; это говорит о его высоком эмоциональном интеллекте. Но когда спортсмен использует себе во благо даже самые плохие, негативные эмоции, повышая качество своей деятельности, – это свидетельствует о его высокой эмоциональной эффективности.

Обладая хорошей эмоциональной эффективностью, можно действовать продуктивно не только когда у вас хорошее настроение и энергетический подъем, но и в моменты спада. И наоборот: действуя неэффективно и не учитывая особенности своих внутренних биологических часов, можно так распределить силы, что каждое, даже самое крохотное дело будет в тягость: тогда эффективность упадет, настроение станет подавленным, и вам не захочется ни то что стремиться к достижению цели, но и, как говорится, даже лежать в ее направлении.

Эта книга посвящена балансу, от которого зависит, будет наша жизнь полноценной и счастливой, или успешной, но несчастной. Ведь когда мы занимаемся делами только из целевых сфер, но при этом пренебрегаем другими важными задачами, то можем потерять само удовольствие от жизни. Уделяя все свое время бизнесу, мы ущемляем сферу взаимоотношений, лишаем себя отдыха, общения с друзьями и близкими, занятий спортом; в какой-то момент нас настигает «выгорание», и начинается кризис переоценки ценностей. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать баланс, уделяя внимание всем основным сферам: это принесет ощущение, что жизнь полноценна, деятельность – успешна, а сами вы вполне счастливы.

Баланс нужно соблюдать не только между делами основных сфер, но и в распорядке дня, распределяя все задачи таким образом, чтобы «переключаться» между ними, восстанавливая силы посредством перехода на другую деятельность. К примеру, вы пишете книгу в течение одного часа; почувствовали утомление – занялись спортом либо отправились на прогулку, а после завершения этого продуктивного «перерыва» снова возвращаетесь к основному делу. Такой подход будет гораздо более эффективным, нежели продолжать работать из последних сил, выжимая из себя все соки и едва не падая от усталости и переутомления.

С точки зрения баланса стоит распределять время на дела не только в течение дня, но и в более длительных временных отрезках: неделя, месяц, год и так далее. Это позволит более тщательно спланировать периоды вашей максимальной эффективности и спада.

Баланс должен учитывать не только важные и срочные дела, но и отдых. Обязательно отводите в своем плане время на общение с родными и друзьями, на занятия спортом и увле-

чениями. Так вы будете знать, что, когда хорошо поработаете, – то сможете отлично отдохнуть: такое знание помогает многократно увеличить концентрацию на деле.

Если же откладывать отдых на последний момент, сконцентрировавшись на достижении какой-то цели, то вскоре вы столкнетесь со снижением работоспособности, и будете не столько продуктивно трудиться, сколько имитировать бурную деятельность.

Возможно, после прочтения этой книги у вас появятся вопросы. Я буду рад, если вы решите обсудить их со мной; напишите мне на почту ruskscm@gmail.com или в директ инстаграм-аккаунта [ruskscm](https://www.instagram.com/ruskscm).

Желаю вам не только получать опыт и знания, но и с удовольствием делиться ими. Обязательно найдется тот, кому это будет необходимо.

С наилучшими пожеланиями,

Рустам Ксенофонов.

С меня хватит!

Сидя в кресле, Синара смотрела в одну точку. Не то что бы она о чем-то думала, – скорее, просто концентрировалась на заполнившем все ее существо ощущении сильного дискомфорта.

Была суббота. Казалось бы, впереди девушку ждал еще один выходной день, – но даже эта мысль не приносила ей удовольствия, так как в понедельник все равно пришлось бы идти на работу. Некогда любимое дело стало девушке в тягость, и уже полгода или чуть больше не приносило никакого удовольствия. Много сил требовалось уже на то, чтобы просто смириться с необходимостью приходить на рабочее место.

Хлопнув по подлокотникам кресла, Синара громко сказала вслух:

– Все, с меня хватит!

И, встав и с наслаждением распрямив спину, она решила, что в понедельник напишет заявление об уходе и полностью сосредоточится на своем хобби, а именно – на преподавании английского языка.

Английский много лет был ее страстью; сначала она с упоением его изучала, а затем попробовала учить других, и ей это понравилось. Сейчас Синара давала уроки людям более старшего поколения, особое удовольствие получая от успехов тех, кому нелегко давался учебный процесс. Девушка знала язык в пределах среднего уровня, но постоянно читала книги и смотрела фильмы, стремясь улучшить свои навыки.

Чего она хотела этим добиться?

Свободы.

Синара мечтала общаться, не испытывая никаких неудобств, и легко переходить с родного языка на английский. Также она страстно желала путешествовать, – и с этим, как она надеялась, ей тоже могло помочь ее увлечение.

У Синары было несколько учеников, которые нашли ее через объявления в интернете. Они только-только начинали знакомиться с азами, и девушка чувствовала себя настоящим экспертом на их фоне. Занятия она вела бесплатно, понимая, что тоже учится – обучать людей, понимать их потребности и повышать уровень своих знаний.

Второму ее увлечению, путешествиям, было почти столько же лет, сколько и ее любви к английскому. Путешествовать Синара любила с детства; правда, теперь ее возможности в основном ограничивались поиском новых мест для пеших прогулок. Она любила часами бродить по своему городу, каждый раз узнавая его заново и находя все новые и новые закоулки. Возможно, ее привлекало как раз-таки именно это ощущение новизны в чем-то, что, казалось, она знала уже досконально.

По своему характеру Синара была настоящей трудолюбивой пчелкой, и ее неоднократно премировали за усердие. Работала она не абы где, а секретарем на госслужбе. К сожалению, ее трудолюбие и искреннее увлечение обучением осложняли взаимоотношения с противоположным полом: карьера и режим были для нее на первом месте, а молодым людям не слишком нравилось находиться на второстепенных ролях.

Недостатка внимания к себе девушка не испытывала: в свои 32 года она была обаятельной и даже красивой женщиной. Жила в однокомнатной квартире в компании любимого кота, по выходным ездила к родителям в соседний район. Их, кстати, пугало одинокое положение единственной дочери, и они часто спрашивали, не нашла ли она себе кого-нибудь. Синару такие беседы страшно раздражали, и, как только отец или мать поднимали эту тему, – она в срочном порядке собиралась, прощалась и уезжала. И так проходили день за днем, год за годом.

Девушка считала, что еще слишком молода, чтобы иметь в приоритете отношения, – она планировала сначала достичь своих целей, а уже потом отдавать всю себя поиску спутника

жизни. Поэтому романы Синары завершались быстро, впрочем, без глубокого для нее сожаления; девушка продолжала сосредоточенно двигаться вперед, но в глубине души, конечно же, мечтала найти Того Самого – мужчину, который увлечет не только ее сердце, но и разум. Мужчину, который разделит ее отношение к жизни, и подставит верное плечо на пути к достижению целей.

Знакомство с Марисом

На следующий день – воскресенье – у Синары были большие планы. Она хотела встать как можно раньше, но, услышав будильник, не смогла побороть желание поспать еще. В итоге девушка проснулась только ближе к 13:00 и кое-как смогла подняться с кровати, чувствуя себя совершенно разбитой.

Побрызгав в лицо холодной водой и кое-как почистив зубы, Синара села в кресло и опять подумала о вчерашнем решении. Эмоции подхватили ее; очень скоро она почувствовала себя значительно лучше. В голове бурлили мысли «за» и «против», но все-таки «за» было гораздо больше аргументов.

Чтобы развеяться, девушка вышла на улицу и направилась куда глаза глядят. Примерно через час после выхода из дома она случайно наткнулась на приятное с виду кафе и решила зайти, чтобы купить стаканчик кофе и продолжить свою неспешную прогулку.

Зайдя внутрь, она увидела очень уютную обстановку, приятного на вид бармена и небольшую очередь к стойке, в хвост которой девушка и пристроилась. Как только пришел ее черед заказывать, – она подняла глаза, и бариста, поприветствовав гостью улыбкой, поинтересовался, какой кофе ей приготовить и будет ли она его пить внутри, или возьмет с собой.

Синара поняла, что ей здесь нравится, и решила ненадолго задержаться. Бариста предложил девушке сесть, и через пару минут принес высокий прозрачный стакан с ароматным латте.

Видя, как гостья пристально разглядывает обстановку в кафе, бариста спросил, была ли она здесь раньше; Синара ответила, что нет. Они быстро разговорились, и девушка узнала, что мужчина, сваривший ей кофе, на самом деле является владельцем заведения и помогает персоналу в часы пик.

Синара похвалила уютную обстановку кафе, а хозяин посоветовал ей выбрать под настроение книгу: прямо в стене заведения была устроена небольшая библиотека, в которой были и тонкие брошюры, и внушительные тома.

Спохватившись, что не представился, владелец кафе протянул девушке руку и сказал:

– Меня зовут Марис. А это кафе принадлежит моей семье, точнее, мне и моей жене Рине.

Синара улыбнулась и сказала:

– У вас очень уютно, – так и хочется задержаться. Понятно, почему ваше кафе так популярно.

– Ну, так было не всегда, – тихонько засмеялся Марис. – К популярности нас привела долгая, тернистая дорога.

Марису нравилось получать обратную связь, поэтому он часто выходил в зал, чтобы поболтать с посетителями. Он расспрашивал их о том, что им нравится в его кафе, а что они хотели бы изменить и улучшить; особенно интересно ему было беседовать с зашедшими впервые гостями, – от них можно было получить самые непредвзятые и потому полезные комментарии.

Разговаривая с клиентами, Марис лучше узнавал свою аудиторию: кто они, что предпочитают заказывать, почему заходят именно к нему и чего ждут от посещения. Если позволяла ситуация, Марис тактично спрашивал о роде занятий. И, так как беседа с Синарой складывалась легко, он задал этот вопрос и ей.

– Синара, а чем вы занимаетесь, если не секрет?

Синаре этот вопрос показался вполне уместным, и она спокойно ответила, что работает секретарем на госслужбе, но вскоре собирается оставить свою должность.

Слушая девушку, Марис вспомнил свой путь, и, когда Синара закончила говорить о себе, он поведал ей свою историю. Хозяин кафе рассказал о «Красной книге», давшей ему толчок,

которого не хватало для того, чтобы изменить жизнь; поведал мужчина и о том, как он пришел к жизни, от которой стал получать невероятное удовлетворения и счастье.

Синара слушала его, не прерывая и не задавая вопросов. И только когда Марис завершил свой рассказ, она медленно сказала:

– Знаете, когда-то мне очень нравилась моя работа – перспективами карьерного роста, надежностью, задачами, которые было интересно выполнять. А недавно я поняла, что переросла все это. И тогда я сказала себе: «Если не сейчас – то уже никогда».

Марис взглянул на нее со странным выражением:

– И каков же ваш план?

Синара еще ни с кем не обсуждала на эту тему. Видимо, здесь сыграл свою роль «эффект попутчика» – ей было проще поговорить о своих переживаниях с кем-то малознакомым, чем с теми, кто знал ее давно. В разговоре с Марисом она чувствовала себя спокойно, чему способствовало то доверие, которое она испытывала к хозяину кафе, – который, по его словам, сам проходил через подобный этап.

В общем, девушка набрала побольше воздуха и выпалила:

– Первым делом пойду на курсы повышения знания английского языка, а потом у меня есть мысль создать площадку, куда через рекламу буду приглашать заинтересованных пользователей, чтобы обучать их уже за определенную плату.

Почесав карандашом затылок, Марис спросил:

– А на что планируете жить до того момента, как начнутся доходы?

Конечно, девушка уже думала об этом. По предварительным подсчетам ее накоплений должно было хватить примерно на два года; за это время она рассчитывала выстроить новую систему заработка.

Марис предложил перейти на «ты»; девушка согласилась, – она и сама не любила «выкать». Потом новый знакомый продолжил:

– Мы с тобой, конечно, знакомы совсем мало, да и не в моих правилах давать советы, которые могут повлиять на чужую судьбу, – но все-таки я скажу: мне кажется, ты все делаешь правильно, тут я на твоей стороне. И если тебе понадобится с кем-то об этом поговорить, – обращайся, я с удовольствием поделюсь своим опытом.

Синара смущенно улыбнулась хозяину кафе:

– Спасибо, приятно слышать. Думаю, я теперь буду сюда часто заглядывать.

Марис поднялся со стула и подмигнул ей:

– Без проблем.

Встав и махнув на прощание гостеприимному хозяину, Синара отправилась домой. По пути она допивала вкусный кофе, заботливо перелитый в картонный стакан хозяином кафе. Девушка чувствовала себя вдохновленной; и, если раньше она страшилась понедельника, то теперь не могла дождаться его наступления, – так ей хотелось поскорее написать заявление об уходе. Да, ее немного смущало то, что придется оставить позади и звание, и перспективы раннего выхода на пенсию, и хороший оклад; еще было немного грустно, ведь Синара в этой системе отработала почти десять лет и знала каждый ее винтик. Но что-то внутри нее поменялось, и эти переживания уже не казались такими же важными, как раньше.

Задайте себе вопрос: «Занимаюсь ли я тем, чем хочу?». Если ответ – нет, спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы изменить эту ситуацию?». Запишите все ответы и выберите тот, что отзывается в сердце: он-то и станет ориентиром для ваших дальнейших действий.

И вот он, день X

Наконец настал этот долгожданный, волнующий день, – понедельник.

Синара проснулась ровно за пять минут до звонка будильника. В ней не было сомнений, – одна только голая решимость; девушку это немного пугало, ведь всего полгода назад она была уверена, что будет работать на этом месте всю свою жизнь.

Впрочем, наша героиня не была хладнокровной: переживаний хватало, причем их было столько, что она не смогла заставить себя позавтракать. Где-то Синара читала о том, что решение, которое не вызывает эмоций, не является важным; исходя из этой точки зрения, ее решение как раз-таки было очень, очень значительным.

Зайдя в рабочий кабинет и поздоровавшись с коллегами, она на миг ощутила, какое в офисе все знакомое. Привычное. И вдруг поняла, что уже давно приходит сюда не из-за любви к делу, а по привычке. Да, все вокруг было успокаивающе-знакомым, как старые тапочки, но в этом крылась опасность: она получала ложное чувство безопасности и теряла энтузиазм, а вместе с ним – и интерес.

Интуитивно девушка во всем искала новизны: в повседневных делах, в прогулках, в поездках с друзьями. Периодически она меняла свой распорядок и режим дня, и даже обстановку в квартире старалась время от времени делать немного иной. Но по части работы Синара почему-то предпочитала действовать по другой схеме. В чем была причина? Обдумывая этот вопрос, она пришла к выводу, что так ее воспитывали: и учебная система, и родители требовали безошибочных решений и действий с заранее прогнозируемым эффективным результатом. Это мешало ей начинать что-то новое, ведь не было никаких гарантий, что неизвестный путь удастся пройти без ошибок.

Конечно, умом она понимала, что ошибки – это обязательный элемент системы обучения. Но вместе с этим, как показывал ее опыт, промахи нередко становились причиной снижения оценок. Поэтому было гораздо проще найти спокойную работу и мириться с отсутствием к ней интереса, чем все время ожидать, что ошибешься. Так рассуждала Синара, думая о том, зачем потратила столько лет на работу, которая уже не приносила ей ни удовлетворения, ни радости.

...Вдруг, легонько скрипнув, открылась офисная дверь. В ней показался ее начальник – немолодой, но крепкий, с военной выправкой и сухощавым телосложением.

На долю секунды девушка растерялась; но руководитель, который всегда замечал вся и все, не придал этому особого значения. Вежливо поздоровавшись, он прошел в свой кабинет. И, только когда дверь за ним стала закрываться, – девушка поднялась и громко сказала:

– Простите, мне нужно с вами поговорить.

Начальник обернулся, посмотрел на нее. Повисла неловкая пауза. Потом он махнул рукой, приглашая ее зайти, и прошел в кабинет.

Будучи военным, мужчина отличался хорошей проницательностью. И в общем-то сразу понял, о чем пойдет речь. Он уже догадывался, что его лучший секретарь подумывает уйти: в последнее время Синара явно не горела энтузиазмом. Но он думал, что возможность карьерного роста (и, конечно же, хорошая зарплата) чашу весов все-таки перевесят.

Сев за широкий стол темного дерева, руководитель положил руки перед собой и показал взглядом на кресло, предлагая девушке присесть.

Синара осталась стоять, и с некоторой дрожью в голосе рассказала мужчине о принятом ею решении. Надо сказать, что он пытался ее уговорить передумать, хоть и не казался удивленным; но, поняв, что секретарь настроена весьма решительно, сдался, и, вздохнув, предложил ей выпить кофе.

– Ты отличный работник, Синара, и помогла мне во многих делах. Я не уверен, что смогу найти сотрудника с такими же компетенциями, который был бы настолько же преданным

нашему общему делу. Понимаю, что рано или поздно это должно было случиться, – ты человек с большим потенциалом. Да, было заметно, что уровень твоего энтузиазма начал падать, но я не в претензии, потому что свои обязанности ты исполняла очень хорошо.

Потерев лоб, начальник продолжил:

– Я очень рад, что ты нашла то, что тебя действительно интересует. Вообще немного завидую, ведь сам я в свое время так и не решился уйти в интересный и перспективный бизнес. Впрочем, мне моя работа нравится, может, где-то я даже испытываю к ней страсть, поэтому не слишком жалею о сделанном выборе.

Мужчина улыбнулся, и улыбка преобразила его всегда по-военному сдержанное лицо.

– А теперь давай к делу. Я подпишу твое заявление; тебе нужно будет отработать две недели, а мы в течение этого времени найдем человека, которому ты сможешь передать дела.

Синара почувствовала, что у нее с плеч как будто упала большая гора.

– Большое вам спасибо!

Ту зазвонил телефон, и руководитель отвлекся на звонок. Но успел кивнуть девушке, показывая, что разговор завершен.

Две недели спустя

Срок отработки прошел быстро. В первые же дни нашелся подходящий кандидат, точнее, кандидатка; ею оказалась смышленная девушка, которая на удивление быстро вошла в курс дел. Синаре понравилось ее обучать: так она еще раз убедилась в том, что ей доставляет удовольствие делиться своими знаниями.

В течение первого месяца после ухода с работы девушка очень много спала. Никогда раньше у нее еще не уходило столько времени на сон. Возможно, причина заключалась в стрессе, – ей было трудно привыкнуть к новому распорядку жизни и принять новые правила игры.

Были небольшие проблемы и с самоорганизацией: девушке не всегда удавалось спланировать свои действия и проконтролировать последовательность их выполнения. Кроме этого, из-за обилия времени Синара порой не знала, куда себя деть, – ведь еще недавно она не обладала такой свободой.

Впрочем, девушка не слишком переживала. Если раньше она все время торопилась – на работу, с работы, отдохнуть за выходные, подготовиться к новой трудовой неделе, – то сейчас она привыкала жить без спешки. С грустью она вспоминала свои отпуска, когда жалела времени на полноценный отдых и старалась сделать как можно больше текущих дел.

Сегодня и в ближайшее время она была свободна. От рабочих обязательств, от будильника, от трудового распорядка. Она могла просто спать и ничего не делать, только набираться сил и готовиться к чему-то новому.

Так что первый месяц новой жизни был прекрасен. Девушка много гуляла, встречалась с друзьями и наслаждалась каждой минутой своего существования. Все важные дела были отложены на потом; пока Синара делала самое необходимое – ходила в магазин, оплачивала счета, выполняла мелкие бытовые задачи.

Еще она регулярно заезжала к родителям, чтобы увидеться и просто поболтать. До последнего девушка ничего им не говорила о том, что оставила работу и ушла в «свободное плавание». Ее родители (как и все то поколение, к которому они относились) не одобрили бы ее решения: во времена их молодости таких возможностей не было, и идеальной им казалась жизнь, смысл которой составляли регулярные походы на работу и стабильный заработок. Все остальные варианты казались им халтурой.

Конечно, в конце концов правда открылась, и между Синарой и ее родителями состоялся неприятный разговор. В тот вечер девушка уехала домой в слезах, даже не попрощавшись. Но со временем все наладилось, и родители «отпустили» ситуацию, доверившись выбору дочери.

Однажды вечером Синара почувствовала легкую тревогу. Покопавшись в себе, она нашла ее источник; им были мысли типа: «А вдруг все это неправильно? Если я не справлюсь? Ведь раньше мне никогда не приходилось доверять своей интуиции так слепо, – возможно ли, что я сделала большую ошибку?».

В этих раздумьях девушка провела всю ночь. А утром она твердо сказала себе: «Будь что будет», и решила поверить в правильность своего выбора.

У Синары была хорошая привычка: она любила вести диалог с собой посредством ручки и бумаги. Эти записи позволяли снять внутреннее беспокойство и очистить разум. Как только мысли переносились на бумажный лист, уровень внутренней тревожности значительно снижался.

Сев за стол, девушка задала себе вопрос: «Чего я боюсь, и почему сомневаюсь?».

Тут же она записала ответы:

1. Я точно не знаю, что и как делать дальше.

2. Вдруг деньги кончатся, а я все еще не начну зарабатывать.

3. А что, если у меня ничего не выйдет? Вдруг это никому не нужно? Или меня не заметят клиенты?

Как только девушка обозначила причины своего беспокойства, – ей стало гораздо лучше. Но она понимала, что это еще не конец: пришло время поиска ответов на мучившие ее вопросы.

Синара решила, что, как Скарлетт, подумает об этом завтра, а сегодня, раз уж переживания выбили ее из колеи, – проведет время с друзьями и немного передохнет.

Если вас что-то тревожит, – задайте себе вопрос «Что меня беспокоит?», потом возьмите ручку и запишите ответ. Далее спросите себя «Как мне изменить это?», – и также запишите ответы.

Сомнения

Синара проснулась невероятно воодушевленной. Она даже не заводила будильник, пользуясь возможностью выспаться. Немного полежав после пробуждения, она почувствовала легкую тревожность: ее беспокоил страх перед неизвестностью, а также мучила мысль, что, уволившись, она допустила большую ошибку.

Девушка поняла, что, пока не найдет ответов на пугающие ее вопросы, неприятные мысли так и будут периодически подниматься на поверхность и портить ей настроение. Она не то что бы хотела от них избавиться, – скорее, ей больше импонировала идея обрести контроль над эмоциями.

Синара решила перестать жевать эту мыслительную жвачку, бодро вскочила с кровати и отправилась в душ. Стоя под струями горячей воды, она неожиданно для себя подумала: «А почему бы мне не заглянуть к Марису?». Сказано, – сделано: всего через какие-то полчаса она заходила в кафе.

Как и в первый раз, Марис стоял за стойкой. Он дружелюбно улыбнулся, подмечая перемены: настроение девушки было благодушным, а в ее глазах не было страха.

Пока Марис обслуживал клиентов, Синара попивала кофе и переносила мысли на бумагу. Позже, когда была сварена чашка для последнего гостя, хозяин вытер руки полотенцем и присоединился к девушке.

Между ними снова завязалась откровенная беседа: Синара поведала мужчине о том, что ее беспокоит. Искренне разговаривать с Марисом было легко, потому что он так и транслировал понимание. Внимательно выслушав девушку, хозяин кафе повернул к себе ее лист бумаги и взял в руки ручку. Потом поднял на Синару глаза:

– Можешь озвучить те вопросы, которые тебя беспокоят?

– Конечно. Мне кажется это хорошая идея, – ведь ты наверняка думал о том же самом.

Марис улыбнулся:

– Это точно. Давай, говори, попробую тебе помочь. Кстати, ты не будешь против, если я расскажу своей жене о твоей проблеме и о том, что помогаю с ней справиться? Мне бы не хотелось, чтобы Рина испытывала ревность или непонимание ситуации.

– Конечно, нет. Я вообще бы очень хотела с ней познакомиться, если это возможно.

Марис улыбнулся и подбодрил Синару, вскинув вверх большой палец.

Синара в задумчивости сложила из салфетки треугольник.

– Итак, первое: с чего мне начать? Возможных вариантов действий очень много, и мне хочется взяться за все и сразу. Хотя я понимаю, что, поддавшись этому настроению, я только еще больше запутаюсь. Второе: хватит ли моих накоплений, чтобы дожить до момента, когда я начну зарабатывать. И третье... Третье самое сложное. Правильный ли я выбрала путь, и будет ли он востребован?

Далее Марис постарался сосредоточиться и попросил Синару записать свои вопросы и набросать все те ответы на них, которые приходили ей в голову. Так на листе у девушки появились две колонки.

Первым был вопрос «С чего мне начать?».

На этот вопрос Синара набросала десять ответов, затем вычеркнула часть из них и сформулировала две конкретные задачи, которые позволяли облегчить ее путь к достижению цели: «Записаться на онлайн-курсы по повышению уровня знания английского языка» и «Продолжить регулярные занятия с группой учеников».

Марис, узнав о ее группе, захотел присоединиться: они с женой как раз находились в поиске возможности подобного обучения. Синара его просьбе обрадовалась – ей было приятно, что хозяин кафе проявил интерес к ее делу.

Далее по просьбе наставника Синара расписала все расходы, чтобы наглядно представить себе объемы затрат и рассчитать сроки, в течение которых она сможет, не работая, обеспечивать все свои базовые потребности. Также по его настоянию девушка обдумала и выписала минимальную сумму остатка на счете, до достижения которой можно было не беспокоиться о финансах.

Расчеты девушку успокоили, – как она и планировала, ей должно было хватить накопленный примерно на два года. А значит, в течение этого срока не требовалось задумываться ни о возвращении на работу, ни о поиске подобного прошлому рабочего места. Плюс ко всему у Синары была машина; ездила она на ней мало, и при необходимости в любой момент могла ее продать.

Девушке казалось, что внутри нее развязался какой-то невидимый узел; она почувствовала себя более расслабленной, причем на вполне физическом уровне – ее плечи покинуло напряжение, а голова перестала быть тяжелой.

– Так, какой был третий вопрос? – напомнил Марис.

Синара прочитала:

– Правильный ли я выбрала путь, и будет ли он востребованным?

Марис задумчиво покрутил в руках салфетку.

– Знаешь, я бы на твоём месте меньше всего переживал именно за это, – ведь у тебя есть искренний интерес и желание обучать других. А насчет конкурентов, – взгляни-ка на нашу витрину с водой. Что ты там видишь?

Синара присмотрелась и ответила:

– Ну... питьевую воду разных фирм.

Марис показал ей поднятый большой палец.

– Все правильно. Хотя вода практически бесплатно льется из наших кранов, – тем не менее, она продается в магазинах, причем некоторые бутылки стоят совсем недешево, а рынок-то очень конкурентный.

Синара согласно кивнула:

– И правда. Я воду из крана совсем не пью, предпочитаю магазинную. Кстати, за этот пункт я переживала больше всего: меня ужасно страшит, что мои услуги не будут востребованными.

Марис ободряющей ей улыбнулся.

– Конечно, пример с водой был очень упрощенным. Риск не оказаться востребованным существует, но в отношении тебя я почему-то уверен в его минимальности. Смотри: у тебя уже есть пять человек в группе, добавь к ним нас с Риной, – видишь, нас семеро, а это значит, что интерес к твоему делу у людей имеется.

Тут Марис отвлекся на подошедшего официанта, который поставил перед ними две бутылки с водой и пару стеклянных стаканов, после чего продолжил:

– Далее: ты сама хочешь учиться дальше, – помнишь, ты говорила про курсы повышения? Это тоже говорит в пользу востребованности твоего выбора. Да, сначала тебе придется поработать «за спасибо». Но я уверен, что вскоре люди будут готовы платить за твои уроки вполне реальные деньги. И, кстати, если ты скажешь нам с Риной, что переходишь на платное преподавание, то мы без проблем внесем необходимую сумму; я уверен, что она будет для нас посильной.

Марис на некоторое время замолчал. Было видно, что он обдумывает какую-то мысль.

– Я все забываю у тебя вот что спросить: почему ты захотела заняться именно этим делом?

Синара, немного помявшись, ответила:

– Понимаешь, я вижу на примере родителей, как их поколению трудно осваивать что-то новое. Все эти современные штуки, – смартфоны, компьютеры, приложения для доставки, –

нам кажутся элементарными, а для них изучение гаджетов порой становится непосильной ношей. Они часто расстраиваются из-за того, что не могут понять, о чем я говорю, хотя мне-то это кажется совсем простым.

Сделав глоток воды, девушка продолжила:

– Как только я начала задумываться об этом, то поняла, что проблема таких людей, как мои родители, гораздо шире, чем просто затруднения в использовании гаджетов. Для них вообще трудно начинать что-либо новое. Да, есть те, кто обучается постоянно, и им даже в преклонном возрасте новые знания даются легко; но это – не правило, а, скорее, исключение из него. Вот поэтому мне и стало интересно сосредоточиться на работе не с подростками и молодежью, а с более старшими людьми, с теми, кому за тридцать.

Пока Синара говорила, Марис кивал, показывая, что разделяет ее точку зрения. Как только девушка замолчала, хозяин кафе спросил:

– А чем ты будешь отличаться от других преподавателей? Какую выберешь стратегию?

К этому вопросу Синара была готова, так как сама его себе не раз задавала.

– Я сначала буду учить общаться, и только потом – обучать грамматике. То есть я планирую действовать так же, как происходит обучение естественным путем: сначала ребенка учат говорить, и только потом – писать.

Марис улыбнулся:

– Точно, ведь именно так нас когда-то и учили. Кстати, спасибо за эту мысль, – я никогда об этом не задумывался.

Было видно, что Марису импонирует затея Синары.

Меж тем начинался обеденный ажиотаж; у стойки скапливалась очередь, и рук у сотрудников кафе не хватало. Видя это, девушка поблагодарила наставника за содержательную беседу, вежливо попрощалась с ним, и затем покинула гостеприимное заведение.

Очень важно иметь возможность обсудить тревожащие вас мысли с человеком, который способен не только выслушать, но и рассудить.

Осмысление

Выйдя на улицу, Синара решила немного прогуляться. И, воткнув в телефон тоненькие проводки наушников, она включила одну из своих любимых интернет-радиостанций.

На душе было очень легко; казалось, что с каждым шагом она подлетает все выше, будто наполненный гелием шарик. Одновременно с этим она ощущала мощный прилив глубокого счастья: ей хотелось петь, танцевать и наслаждаться жизнью. Девушке было так хорошо, что она еле сдерживалась, чтобы не прокричать об этом на весь белый свет.

Размеренно шагая, Синара думала о том, как здорово иметь возможность с кем-то обсудить то, что беспокоит. А еще лучше, когда есть человек, который и выслушает, и попробует помочь. Ведь с теми, кто хочет позлорадствовать над чужими проблемами, совсем не хочется вести искреннюю беседу, – зачем? Чтобы они обесценили твою жизнь?

Тут девушка вспомнила свою знакомую по прошлой работе. Ее звали Люсия; она трудилась секретарем руководителя другого отдела. Так как Люсия была старше Синары на добрый десяток лет, общались они мало; впрочем, встретившись в одном из многочисленных коридоров учреждения, могли перекинуться парой фраз, прежде чем разойтись. Но однажды как-то так сошлись звезды, что Люсия и Синара столкнулись на крыльце. Заканчивалась пятница, последний день трудовой недели; торопиться было некуда, и они немного поболтали. Слово за слово, – и вот они уже выбирают место, чтобы посидеть где-нибудь за чашкой кофе и познакомиться поближе.

Шли минуты. Разговор становился все более откровенным, и постепенно Синара перешла к рассказу о своих переживаниях: о том, что работа перестала приносить ей прежнее удовольствие, о часто возникающем ощущении пустоты и чувстве, что жизнь проходит зря...

Рассказала Синара и про свои мысли о будущем, о своих идеях. В общем, девушка была открыта, честна и, можно сказать, «изливала душу».

Закончив свой откровенный рассказ, она передала слово собеседнице в надежде, что с помощью Люсии сможет найти ответы на мучавшие ее вопросы. Но коллега стала убеждать Синару в том, чтобы девушка гнала от себя такие мысли.

– Зачем тебе все это? Та работаешь на хорошей должности, многие мечтали бы занять ее вместо тебя! Не дури, найди себе парня, выйди замуж и живи спокойно.

Такой совет звучал странно, особенно в свете того, что у самой Люсии в личной жизни мало что получалось.

Во взгляде Синары явственно читалось, что ей кажется, будто собеседница не понимает, о чем речь, и Люсия заняла оборонительную позицию:

– Может, ты думаешь, что у меня никогда не было таких мыслей? Конечно, были! Но я преодолела их, приняла ситуацию и свою жизнь, и теперь спокойно работаю, не стараясь разрушить все, что с такими усилиями построила. Чего и тебе желаю.

После той встречи Синара долго приходила в себя. Ей казалось, что мысли спутались, как клубок пестрых ниток. Тогда она решила последовать совету Люсии, отогнала все сомнения и сосредоточилась на своей работе.

Так прошел целый год.

Целый год она не возвращалась к своим мыслям о переменах. Целый год не хотела учиться сама, а тем более – кого-то обучать.

Какое-то время они с Люсией еще общались, но Синара больше теряла от их бесед, нежели приобретала. Она уставала, падала духом, и после встреч с неприятной собеседницей обычно чувствовала себя расстроенной.

В какой-то момент, осознав, что интересы коллеги расходятся с ее желаниями и потребностями, девушка свела их общение на нет. Если Люсия выбирает путь стабильности, постоян-

ства, – пусть так, это ее жизнь. Но ее, Синару, это не привлекает: она хочет попытаться достичь мечты – вместо того, чтобы вести размеренное и предсказуемое существование.

Синара шла, кивая в так музыке, и думала о том, что всего одна встреча, всего один открытый разговор с подходящим человеком могут значительно изменить жизнь. Но в какую сторону они ее изменят, – зависит от того, сходятся ли у вас с собеседником стремления и интересы. Девушка вздохнула, мысленно подытожив: «Опыт – это хорошо, но как же дорого он обходится!»

Если с Люсией она потеряла решимость, то с Марисом все было наоборот: она так вдохновилась после встречи с ним, так зарядилась энергией, что, казалось, стала всемогущей. И, придя домой, она чувствовала себя настолько наполненной силами, что два часа с максимальной отдачей занималась улучшением своего английского и обдумыванием дальнейших действий.

Больше общайтесь с вдохновляющими людьми: это поможет настроиться на победу и зарядиться на великие дела.

Синара привыкает к новой жизни

Проснувшись, девушка сладко потянулась и, зевая, произнесла:

– Ну, здравствуй, очередной «выходной»!

Так она теперь называла свои нынешние дни, те, которые начались после того, как она уволилась с работы и полностью посвятила себя достижению целей. Будучи секретарем, Синара чувствовала, что держится за работу только ради материальных благ и из-за этого с каждым днем у нее усиливалось ощущение того, что она несвободна.

Она прочитала довольно много книг по этой теме, но так и не нашла подтверждений тому, что держаться за дело, удовлетворяющее только материальные потребности базового уровня, – это правильный шаг. Напротив, в книгах говорилось о том, что нужно удовлетворять и другие потребности, а не только финансовые, и искать дело, которое сможет справиться с этой задачей лучше, чем то, что есть сейчас.

До какого-то момента материальные блага и правда имели для нее первостепенную важность: например, тогда, когда она только-только начинала работать, – у нее, что называется, «не было ни гроша за душой». Но со временем она заработала на квартиру, купила машину и скопила сумму, достаточную для того, чтобы какое-то время вообще не работать. Поэтому интерес к материальным благам стал угасать, и мотивации для рабочего энтузиазма хватать перестало. Да, ей все еще нравились какие-то моменты в работе, но уже не хотелось тратить на нее так много времени. Плюс, к тому времени она увлеклась английским, и он начал занимать все ее время и мысли, – и на работу вообще не осталось никакого ресурса.

В голове девушки сложилась четкая, хотя и довольно идеалистичная картина будущего: уволившись, она планировала посвятить всю себя своему увлечению и со временем вывести доход с него на достойный уровень. Но, взявшись за дело, она поняла, что не готова к самоорганизации. Раньше во главе всего стоял рабочий распорядок, и ей всегда говорили, что, когда и каким образом делать; сейчас же ей пришлось «командовать парадом» самостоятельно. И вдруг оказалось, что вставать по будильнику, когда тебе никуда не нужно бежать, – довольно сложно; кстати, и не тратить деньги на безделушки, имея запас средств на два года вперед, тоже стало очень проблематично, равно как и следить за режимом питания, зная, что поесть можно в любое время. Девушка начала прибавлять в весе, накопления стали тратиться как-то очень уж быстро, а на пробуждение по утрам у нее могло уйти до нескольких часов.

На организацию новой жизни Синара потратила целый месяц, и все равно почти каждый день терпела сокрушительное фиаско. Так она поняла, что менять нужно весь подход к переменам.

Еще одна проблема, которая обозначилась практически сразу, – это общение. Его стало так много, что девушке стало сложно найти время и силы даже на то, чтобы просто навести порядок дома. Ведь друзья, зная, что Синара теперь не работает, регулярно звали ее на любые мероприятия, даже на самые незначительные, да и просто приглашали в гости или сами заходили к ней, когда у них появлялось время.

Также много времени занимали социальные сети, а точнее, общение через интернет с мужчинами, желающими познакомиться поближе. Стоило девушке только зайти в свой аккаунт и сменить статус на «онлайн», как предложения начинали сыпаться, словно зерно из дырявого мешка. Конечно, первое время ей такое повышенное внимание очень льстило, и она часами пропадала в соцсетях; но вскоре Синара была вынуждена закрыть свои аккаунты, так как ей было не осилить того количества предложений, которое сыпалось на нее ежедневно.

Где-то около месяца девушка отдавалась на волю ситуации. Она питалась фастфудом, не соблюдала никакого временного режима и очень много общалась – как с друзьями, так и с поклонниками. Синара совсем забросила английский; леглась она поздно, а вставала

в лучшем случае в обед, чувствуя себя совершенно разбитой. Естественно, после такого подъема у нее не было ни малейшей мотивации заниматься чем-то продуктивным.

Конечно, она не думала, что начать новую жизнь будет легко. Но с такой стороны Синара подвоха никак не ожидала: ей казалось, что стоит только уволиться, – и времени хватит на реализацию всех намеченных планов. Но реальность оказалось совсем другой: девушка ничего не успевала, а когда бралась за какое-либо важное дело, то все время отвлекалась. От этого она еще больше огорчалась; в расстроенных чувствах браться за дела тоже не получалось, и она снова откладывала их в долгий ящик. Получался какой-то замкнутый круг; а как из него выйти, Синара не знала.

Необходимо еще до начала чего-то нового настроиться на возможные трудности и препятствия. Потому что они неизбежны.

Да наступят перемены!

В какой-то момент девушку накрыла депрессия, и она не смогла сделать ничего лучше, кроме как перестать бороться и полностью отдаться текущему течению.

Успокоив свой разум и позволив насладиться этим беззаботным временем, Синара почувствовала глубокое внутреннее расслабление и продолжила жить без всякого режима, делая все дела по настроению.

Прошло около месяца такой жизни, и девушка поняла, что готова к переменам. И начать их она решила со следующего дня.

Было утро среды; ровно в 8:00 раздалась пронзительная трель будильника. Толком не проснувшись, Синара дотянулась до него и отключила звук. Борясь с невероятным желанием забраться обратно под одеяло, девушка зевнула и произнесла:

– Как можно встать, когда так хочется спать...

Прошлым вечером она отправилась в кровать раньше обычного, но сразу заснуть не смогла. В соответствии со сложившейся привычкой сон настиг ее только около трех часов ночи. Кое-как девушка выпуталась из-под одеяла; потом села, свесив ноги с кровати, и помотала головой, прогоняя остатки сна. После этого она побрела в ванную, где умылась холодной водой, после чего сразу почувствовала себя гораздо лучше.

Потом она решила сделать зарядку. На днях ей в руки попала статья о невероятной пользе утренней гимнастики, и она решила попробовать. Ведь если не сейчас, то когда?.. Сделав рекомендованные наклоны и прогибы, она выпила стакан воды, заправила кровать, а потом взяла ключи и вышла из дома, решив прогуляться, чтобы настроиться на новый день.

В плеере играла бодрая музыка, и Синара чувствовала какое-то радостное предвкушение. Как будто все ее тело ожидало, что вот-вот произойдет что-то прекрасное. Предчувствие ее не обмануло: через полчаса девушка обнаружила себя около кафе, в котором работал Марис.

В этот раз за стойкой была Рина. Девушка заказала кофе и уже размешивала ложечкой в чашке сахар, когда в зал вышел Марис. Он познакомил свою новую знакомую с женой, которой было очень любопытно увидеть Синару.

Наблюдая за поведением девушки, Марис понял, что ей есть, о чем рассказать. Поэтому он предложил ей присесть за столик; через пару минут Рина принесла кусок шоколадного торта и поставила его перед Синарой, заговорщически улыбнувшись. Потом хозяйка кафе ушла за стойку, извинившись, что не сможет поучаствовать в беседе.

– Ну, как тебе полная свобода?

Задавая этот вопрос, Марис по собственному опыту знал, что «переключиться» с рабочего режима на самостоятельный довольно непросто.

Синара не стала скрывать, что все оказалось гораздо сложнее, чем она ожидала. Она рассказала хозяину кафе о том, что целых два месяца жила в полном отсутствии режима, и только с сегодняшнего дня решила все поменять.

– Понимаю, я сам через это проходил, – улыбнулся Марис. – И что теперь? Готова ли ты уже перейти к своим важным делам, хватило ли тебе двух месяцев жизни без забот?

– Однозначно, я готова! – уверенно ответила Синара.

– Хорошо. Если ты сейчас свободна, то я помогу тебе поработать над изменением сложившейся ситуации. Только мне нужно полчаса, чтобы доделать дела в кафе.

– Отлично, я подожду – сказала Синара и решительно воткнула вилку в торт.

В этот день Синара сидела за столиком у окна. Взяв в руки горячую чашку, она вдохнула кофейный аромат и прикрыла глаза от удовольствия.

Наслаждаясь напитком и десертом, девушка разглядывала интерьер кафе. Отделка из светлого дерева, резные столики с удобными стульями, накрытыми разноцветными поду-

печками, – все вокруг говорило о комфорте. Было ясно, что хозяева заведения вложили в его обстановку всю душу, стараясь сделать так, чтобы гостям было легко расслабиться.

С этой задачей они справились вполне успешно: в кафе было много посетителей, которые читали книги, сидели перед экранами ноутбуков или просто думали о чем-то своем.

Кстати, книжная полка пользовалась успехом: Синара видела, как то один, то другой гость встает и направляется к ней, чтобы взять приглянувшееся чтиво или поставить на место прочитанную книгу. Обычно читать предпочитали те, кто приходил по одному, но были и пары, которые сидели, уткнувшись в шелестящие страницы.

Подборкой книг занимался сам Марис; он любил получать от гостей обратную связь, разговаривая с ними о прочитанном. Так он получал возможность дорабатывать свою библиотеку, расширяя ее и добавляя книги на основе анализа предыдущего спроса.

В отличие от мужа, Рина больше занималась такими вопросами, как обслуживание клиентов, обеспечение чистоты в зале, установление взаимоотношений в коллективе; кроме этого, на ней была вся кухня. Конечно, Марис помогал ей по мере сил, но делал он это по доброте душевной, так как в его сфере ответственности такие задачи не входили.

Кафе их обладало неплохой популярностью, причем его аудитория была весьма разнообразной по возрасту. Владельцы подумывали о том, чтобы открыть сеть заведений, – но это были наметки на будущее, а пока они концентрировались на том, чтобы улучшить то, что у них уже было.

Полчаса пролетели мгновенно, и Марис, дав наставления коллективу и выполнив пару просьб Риной, вышел из-за стойки. Подойдя к столику Синары, он сходу задал вопрос:

– Что не так с твоим режимом?

Синара, наблюдая, как он присаживается на стул напротив нее, сказала:

– Я не могу вовремя лечь спать и, соответственно, не могу встать рано. От этого режим становится каким-то вымученным, рваным; настроение падает, и появляется ощущение, что я не могу справиться с ситуацией, – что расстраивает меня еще больше. Но как только я «отпускаю» ситуацию, перестаю бороться за соблюдение режима и начинаю наслаждаться свободой, то чувствую, что мой мир становится правильным и гармоничным.

– Сейчас так же? Или что-то изменилось? – с интересом спросил Марис.

– Угу, изменилось. Вчера я вдруг поняла, что достаточно отдохнула, и теперь могу начать двигаться к своим целям и делать необходимые дела.

Марис задумчиво побарабанил пальцами по столу и поднял на девушку глаза:

– Это хорошо, что ты перестала себя истязать борьбой. Так ты дала своему организму возможность перестроиться, ведь для этого тоже необходимы и время, и силы. Ты же не можешь рассчитывать на то, что все наработанные тобой установки изменятся за один день, правильно?

Синара согласно кивнула.

– Попробуй пока ложиться в любое время, но будильник ставь из расчета семичасового сна. Например, если ты легла в час ночи, – значит, будильник заводишь на восемь утра. Главное, запомни, что ложиться нужно не позднее двух часов ночи, а вставать – не позже девяти: это даст ощущение, что ты поспала достаточно. Если же выспаться не удалось и ты не чувствуешь себя бодрой, то рекомендую тебе дать организму возможность отдохнуть днем. Обычно тридцати минут тишины и ничегонеделания хватает для того, чтобы восстановить силы и продолжить продуктивно трудиться.

Девушка задала резонный вопрос:

– А как отдыхать днем? Спать?

– Во время отдыха ты можешь спать, просто лежать в тишине или медитировать. Кстати, нам с тобой нужно будет проанализировать твой день и определить время максимальной и минимальной продуктивности: чтобы в моменты подъема ты могла делать самые важные

и сложные дела, а на моменты спада оставляла текущие, либо устраивала себе восстановительный отдых.

– Как их найти?

– Тебе нужно будет завести таблицу: записывай в ней пики прилива и упадка энергии, каждый час отмечая уровень своей энергичности по десятибалльной шкале, где 10 – это максимум, а 0 – минимум. Я думаю, для этого этапа анализа будет достаточно недели – двух. Далее нужно будет найти пики и спады в течение недели, определив дни, в которые ты максимально заряжена на важные и сложные дела, и дни, когда твой заряд минимален, – в них ты сможешь уделить внимание текущим задачам типа уборки и походов в магазин, а также сконцентрироваться на восстанавливающих делах, например, таких, как встречи с друзьями.

Синара старательно записала все, что говорил ей Марис. А он тем временем продолжал:

– Далее: введи в свой режим дня прогулки. Твоя задача – проходить по десять тысяч шагов каждый день. Прогулки можно разбивать на несколько частей. Возможно, поначалу тебе будет сложно, но я уверен, что ты быстро втянешься. Можешь установить приложение на смартфон, или купить фитнес-браслет, который поможет тебе с подсчетом пройденных шагов.

Синара подняла голову от записей и спросила:

– Просто... гулять?

Марис мягко ей улыбнулся:

– Не совсем. Пока ты гуляешь, слушай аудиокнигу на тему режима дня, раз сейчас для тебя это актуально. Плюс в том, что ты будешь получать новую информацию, не перегружая чтением глаза, а также научишься осознанности – ведь как только мысли улетят в неведомые дали, ты сразу перестанешь понимать, о чем говорит рассказчик, и тебе придется вернуться назад и прослушать пропущенный участок еще раз. Таким образом, постепенно ты научишься контролировать свое внимание и следить за нитью рассуждений.

Синара воскликнула:

– О, прекрасная идея, – у меня ведь как раз дома завалился браслет для отслеживания шагов и режима сна; я его купила, но попользовалась пару раз, а потом забросила в шкаф. Десять тысяч шагов, – это, конечно, звучит страшновато, но я постараюсь; а насчет аудиокниг, – я буду параллельно их слушать и читать, а потом уже решу, оставить оба варианта, или только один из них.

Марис, кивнув, продолжил:

– Знаешь, я считаю так: либо ты начинаешь управлять своим режимом, либо он – тобой. Другого варианта не существует; ты или живешь, определяя свои цели и идя к ним, или существуешь по принципу внезапности, ожидая, когда даже самое незначительное дело превратится в суперсрочное и станет проблемой. Например, у меня было время, когда я долго игнорировал стирку, и однажды мне пришлось залезть в корзину с грязным бельем и выбрать из нее самую чистую футболку, а потом долго опрыскивать себя дезодорантом, чтобы отбить неприятный запах. После этого я понял, что мое отношение к делам нуждается в пересмотре.

Марис взял смартфон Синары и помог ей установить подходящую программу для прослушивания аудиокниг; потом они вместе выбрали книгу о режиме. После этого, попрощавшись, Синара вышла из кафе, вставила в уши наушники и включила аудиокнигу, которую слушала до самого дома.

· *Определяем энергетические пики и спады как в течении дня, так и по дням в течении недели.*

· *Планируем дела с учетом энергетической активности.*

· *Добавляем прогулки и совмещаем их с прослушиванием аудиокниг.*

Первые шаги

Этой ночью Синара спала так глубоко, что не заметила, как наступило утро. Впервые за последние месяцы у нее не было проблем с засыпанием, – видимо, сказалась вчерашняя прогулка.

Встала девушка по будильнику, испытывая двойственные ощущения: с одной стороны, она горела энтузиазмом провести день по-новому, а с другой – физических сил после прошлой активности не было совсем. Тем не менее, она пересилила себя, отправившись в ванную, чтобы взбодриться окончательно.

Через тридцать минут водных процедур Синара уже была готова к продуктивному дню. Да, тяжесть в теле все еще присутствовала, но, тем не менее, ее переполняло желание провести новый день максимально продуктивно. Ни секунды не размышляя, она взяла полотенце, вытерлась и сделала небольшую зарядку. Потом, быстро одевшись, вышла на улицу и неожиданно испытала огромный подъем, почувствовав на своем лице тепло солнечных лучей.

Включив аудиокнигу, она направилась в сторону парка. Оказывается, как мало ей было нужно для счастья, – только хорошая погода и интересная книга. Через двадцать минут прогулки девушка была готова свернуть горы.

Слушая книгу, она наметила для себя идеи по планированию дня. Во-первых, она теперь будет планировать не только день, но и неделю, чтобы держать в фокусе важные дела и не зарываться в повседневных задачах. Во-вторых, Синара решила «разбивать» большие дела на удобные части, а не пытаться сделать все за один раз, испытывая чрезмерный стресс. И в-третьих, она решила взять на заметку мысль делать любую задачу из списка дел, не придерживаясь какой-то последовательности. А еще она планировала воспользоваться советом Брайана Трейси и каждый день первым делом «съедать лягушку», то есть сначала делать самое важное из дел.

Погуляв по парку, девушка направилась в кафе, где сразу же рассказала Марису о тех техниках, которыми решила воспользоваться для планирования своего дня. Марис похвалил ее, после чего предложил сделать нескольких заданий:

– Когда ты придешь домой, распланируй три дела на день, затем – три дела на неделю, а после этого набросай план из трех дел на год.

Синара удивленно спросила:

– Почему именно три? Я могу и больше...

Марис, засмеявшись, ответил:

– Я не сомневаюсь. Но в начале пути лучше выполнять простые задачи. Сейчас твоя цель – выработать привычки, а три – это вполне комфортное количество: три – это и не много, и не мало. Энтузиазма обычно надолго не хватает, и, если ты не успеешь закрепить необходимые привычки в этот период, то навряд ли станешь продолжать.

Синара явно была удивлена:

– Ого, мне это как-то не приходило в голову.

Марис продолжил:

– Привычка – важный этап пути освоения чего-то нового. Удивительно, но для смены привычек тоже нужна... привычка! Ведь только поначалу нас движут желание и энтузиазм, – через какое-то время двигаться вперед помогает только привычка.

Синара тихонько рассмеялась:

– Интересно получается: раньше все мои основные дела определялись работой, я ничего особенно не планировала, а была простым исполнителем. А теперь я должна не только планировать дела, но еще и сама выстраивать режим и выставлять приоритеты. Теперь я понимаю, почему многие выбирают работу по найму: так действительно проще. Я-то предполагала, что

все будет легко и непринужденно – делай да делай дела, что в этом сложного, времени же полно и никто не отвлекает... Но, оказывается, не все так просто...

Марис подбодрил девушку:

– Это пока сложно, дальше будет попроще. И вообще, от планирования твоя жизнь только выиграет. Я советую тебе начинать утро с простых дел, чтобы, как говорится, «раскачаться». А как почувствуешь, что полна сил и готова к новым свершениям, – переходи к более важному. Только не откладывай, начинай делать так прямо сейчас: привычка быстро выработается, и дело пойдет по накатанной. Ну как ты? Не напугана?

Синара задумчиво погрызла зубочистку:

– Если бы мне предложили отмотать время назад, – я бы сделала тот же самый выбор, несмотря на все предстоящие сложности, связанные со свободным плаванием.

Марис улыбнулся ей:

– Понимаю тебя. Я бы тоже сделал все точно так же.

Допив кофе, Синара попрощалась с Марисом и Риной, которая как раз показалась из кухни. Потом девушка направилась в сторону дома, не забыв включить шагомер, чтобы пройти положенные 10 000 шагов. Дома она сразу же приступила к планированию, набросав план на текущий день, на неделю и затем на год. Вот что у нее получилось:

День I.

1. Прогуляться – пройти 10 000 шагов; слушать аудиокнигу.

2. Распланировать задачи на год и на неделю.

3. Навести порядок в квартире.

Девушка могла бы набросать и более длинный список, но она решила делать все постепенно, как и советовал ей Марис. Пока она решила отметить уже выполненные дела, и это действие принесло ей очень приятные ощущения.

В плане на год она отметила следующее:

1. Выйти на доход, покрывающий ее базовые затраты, с помощью обучения английскому языку.

2. Пройти рассчитанный на год онлайн-курс для повышения собственных знаний.

3. Съездить в путешествие на две недели (возможно, это будут города родной страны, а может, и за граница; Синара еще окончательно не решила).

Недельные дела основывались на годовых:

1. Записаться на онлайн-курс.

2. Расписать план на год для своей группы (с учетом того, что количество участников увеличилось на двоих человек, так как добавились Марис с Риной).

3. Определиться с местом будущего путешествия.

После сделанной за день работы Синара, несмотря усталость, чувствовала прилив позитива и хорошего настроения, и это перекрывало все имеющиеся негативные ощущения. Теперь она мечтала о вечернем отдыхе и расслаблении, а еще надеялась лечь пораньше, чтобы успеть выспаться и утром прийти к Марису максимально бодрой. Она планировала побеседовать с ним на тему откладывания важных дел, или прокрастинации; девушке хотелось понять, каким образом можно определить, что дело достаточно хорошо выполнено, чтобы не прилагать чрезмерных усилий для доведения его до идеального состояния. Да-да, у Синары были проблемы с перфекционизм.

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.