

Василий **Круглов**

САМ СЕБЕ ГОСУДАРСТВО

как совершить революцию
В ЖИЗНИ

16+

Василий Круглов

**Сам себе государство. Как
совершить революцию в жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Круглов В.

Сам себе государство. Как совершить революцию в жизни /
В. Круглов — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Эта книга — инструкция к жизни. Она поможет разобраться в себе, расскажет как набраться сил и совершить настоящую революцию в мыслях, делах и результатах. И как закрепить успех. Внутри — концепция «себя как государства», краткий ударный курс по самодиагностике, полезные инструменты и практики. Они помогут принимать оптимальные решения, гармонично развиваться, уверенно идти к целям и справляться со сложностями. Минимум воды, максимум практики. Только то, что реально работает. Об авторе: Автор — основатель сервиса Altt me, digital-предприниматель и художник Василий Круглов. Руководитель проектов и продуктов с семилетним опытом, журналист, выпускник НИУ ВШЭ, магистр медиаменеджмента.

Содержание

От автора	6
Ваша жизнь как государство	7
Подготовка к революции	9
Составляем план борьбы с узурпатором	11
День первый	13
День второй	15
День третий	17
Набираем союзников	20
Выводим танки	23
Неделя 1	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Василий Круглов
Сам себе государство. Как
совершить революцию в жизни

Редактор Мария Мельникова

Иллюстратор Василий Круглов

© Василий Круглов, 2020

© Василий Круглов, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-0051-9674-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Эта книга началась с блокнота под названием «Свод законов» – однажды я создал его в приложении для заметок, сделал красивую обложку и начал добавлять туда идеи, которые считал основополагающими в своей жизни. В дальнейшем этот блокнот – даже в незаконченном виде – не раз сильно меня выручал.

Постепенно я разработал систематический подход к жизни, который теперь использую в комбинации с идеями других авторов. Он помогает меньше беспокоиться, эффективнее управлять своим развитием, ставить более масштабные цели, которые действительно отвечают вашим настоящим желаниям, а также максимально быстро и без потерь выходить из кризисных ситуаций. В общем, 10 из 10, рекомендую.

Пока читаете книгу, не забывайте, что мои советы, упражнения и документы – это инструменты. Как и любые инструменты, их нужно применять с умом. Не стоит переусердствовать и слишком сильно бюрократизировать вашу жизнь. Я не хочу делать из вас робомашину во славу эффективности и «успешного успеха», моя цель – помочь вам стать счастливее и по максимуму реализовать себя.

Надеюсь, что получится. Поехали.

Ваша жизнь как государство

Жизнь может казаться хаотичной и неструктурированной – в основном потому, что на самом деле мы её не так уж хорошо знаем. Но есть отличная новость: лучше и быстрее узнавать неизвестные вещи помогают аналогии с чем-то уже знакомым. Если вы понятия не имеете, что такое баклажан, но хоть раз в жизни видели кабачки, намного проще будет представить баклажан по описанию «фиолетовый кабачок», чем по определению «большая фиолетовая ягода цилиндрической формы многолетнего травянистого растения рода паслён». Структура и процессы жизни сложны и сами по себе, и для восприятия. Поэтому для начала предлагаю провести пару аналогий.

То, что вы сейчас читаете, может показаться немного безумной идеей – особенно если вы тоже живёте в России, где государство чаще всего воспринимается как бесполезная вещь. Которая, к тому же, несёт угрозу благополучию и мешает жить. Но давайте сконцентрируемся на хороших государствах (ведь они существуют) и сыграем в такую игру: представьте, что ваша жизнь – это государство. Чтобы легче было это вообразить, проведём параллели: в жизни, как и в государстве, есть бюджет и финансовые обязательства, есть принимающие решения органы управления (ваш мозг и внутренний голос), есть определённые жизненные принципы, аналогичные законам в государстве, есть даже разные партии (их мнения вы выслушиваете, когда обдумываете решения или сомневаетесь). Посмотрите, например, на то, как популяризатор науки Ася Казанцева описывает реальные физиологические процессы в мозге: «У нас есть 86 миллиардов нейронов с десятью тысячами синапсов у каждого. И любой из них собирает информацию снизу, принимает решение и отправляет его дальше. И любое наше действие в реальном мире – результат того, что какое-то сообщество нейронов оказалось более многочисленным и активным, чем другие нейроны, лоббирующие альтернативное решение»¹. В нашей голове действительно заседает парламент, и альтернативные фракции борются за право решать, как мы будем действовать в следующую секунду, на выходных или через год.

Ещё вы конкурируете, сотрудничаете или воюете с другими людьми-государствами, производите что-то для внутреннего потребления и на экспорт, а также с течением времени меняетесь в разных аспектах – от уровня ВВП (общая сумма всего, что вы производите, включая эмоции и отношения, продукты, мнения) до формы государственного устройства.

К сожалению, немало людей живёт в той или иной форме автократии – или даже тоталитаризма. Их жизненные процессы могут быть подчинены внешним или ложным установкам. Управление в их недемократических государствах осуществляется неэффективно. Настоящая сущность со всеми её желаниями, идеями и устремлениями спрятана где-то в глубине и, по факту, находится в оппозиции к действующему «режиму». Нелюбимая работа, сложности с формулировкой целей и желаний, «жена требует», «так никто не делает», «мне пришлось», «мама не одобрит» – типичный набор проявлений автократии. Если вы чувствуете в себе что-то похожее, не беспокойтесь: я не пытаюсь вас задеть. Как правило, такой уклад – не ваша вина, а издержки воспитания и среды, в которой вы сформировались. Вы в силах это исправить.

Существуют и демократические государства – они направлены на развитие, открыты новому опыту, не отягощены предрассудками. Механизмы в них работают хорошо, потому что государства чётко знают, куда нужно двигаться. Я, впрочем, убеждён, что люди-государства не возникают в таком состоянии с нуля – они развиваются до демократии постепенно.

¹ Казанцева А. Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости. АСТ, 2014

Если вам повезло и вы уже тем или иным образом достигли внутренней «демократии», упорядочили существование своего государства, включили в работу все необходимые механизмы, чувствуете себя счастливым и реализованным – мне остаётся только вас поздравить. Это действительно большой труд и впечатляющее достижение; наверное, на этом вы можете закрыть книгу и продолжать наслаждаться жизнью. Если же вы чувствуете, что ещё недостаточно хорошо разобрались в происходящем, если подозреваете, что что-то в вашем государстве не так, – давайте вместе решительно подготовим революцию, свергнем режим и установим свои, прогрессивные и устремлённые в будущее, порядки. Именно этим мы дальше и займёмся.

Подготовка к революции

Когда мне было чуть больше шестнадцати, я понятия не имел, чем хочу заниматься, и в то же время отчаянно нуждался в самодостаточности. Отношения с родителями пылали адским пламенем и были настолько натянутыми, что если бы кто-то провёл по ним смычком, вышла бы партия для фортепиано с оркестром. Девушка, с которой я встречался, была старше на десять лет, и я терялся в попытках обеспечить сносное совместное существование. Тогда я решил выяснить, кто я на самом деле и как лучше выстроить свою жизнь. Мне повезло поступить в университет на более-менее подходящую специальность только благодаря тому, что я анализировал свои устремления и желания. Позже стало понятно, что у многих в аналогичном возрасте не было и этого. На самом деле, в тот момент с пониманием я справлялся не очень, зато видел рядом ещё более потерянных в жизни людей и старался оказать посильную помощь.

Тому, как устроена жизнь, не учат в школе и университете. Это невозможно понять ни из разговоров со сверстниками, ни, тем более, из разговоров со «взрослыми». Первым не хватает опыта, а вторые, оказывается, бывают точно так же потеряны. Да и далеко не каждый из них способен без снобизма разговора Голиафа с Давидом научить тебя чему-то действительно полезному. Более того, по сути, «взрослые» – это некий социальный конструкт, существующий лишь в нашем сознании. Что отделяет «взрослых» от «не-взрослых»? Есть ли какая-то конкретная точка, после прохождения которой человек превращается из одного в другое? И как можно группировать в одну категорию крайне неоднородную группу людей с разным уровнем интеллектуальной и эмоциональной зрелости, разным объёмом и разной степенью разнообразия жизненного опыта? Раздумывая над этими вопросами, я склоняюсь к выводу, что «взрослых» всё-таки не существует в реальности: из-за непрерывности внутреннего нарратива мы – скорее обросшие опытом и видоизменившиеся дети.

В восемнадцать я жил с будущей женой в квартире, которую снимал её отец (а это морально давило на нас обоих), и начал постепенно нащупывать свою сущность. Понял, что хотел бы собственный digital-бизнес, пытался организовывать стартапы и даже собирал для них команды. На тот момент я всё ещё не имел ни малейшего понятия о том, как устроена жизнь.

Что мне казалось, я делаю? Создаю собственный бизнес, разрабатываю инновационные штуки, готовлюсь заработать денег. А что я делал на самом деле? Сидел, раздумывал, забивал время бесполезными псевдостартаперскими делами и опускал руки в самом начале пути.

Я на собственном опыте пережил и воистину дерьмовый менеджмент задач по проектам, и нулевой менеджмент себя самого. Что уж говорить, если по большей части тогда я просто мечтал о создании чего-то великого, но у меня не было ни достаточно конкретного корректного плана, ни самоконтроля, чтобы каждый день ему следовать. И уж тем более я не мог продумать путь к своим долгосрочным целям – лишь имел туманное представление о желаемом идеале. Естественно, ни один проект того времени не состоялся.

Я рассказываю свою историю не для того, чтобы вы пожалели моё потерянное время, а чтобы помочь вам сэкономить своё. Моя подготовка к революции заняла как минимум семь лет, а сама революция – ещё около двух. Надеюсь, что с моей помощью вы сможете пройти этот путь за куда меньший срок.

Что ж, в сторону лирику, давайте готовиться. Предлагаю выделить три дня для того, чтобы прощупать основные направления работы, и ещё четыре недели, чтобы расставить все точки над *i*. Думаю, такой темп будет достаточно стимулирующим, но при этом не слишком перегруженным. В конце концов, если вы взяли в руки эту книгу и решили совершить революцию в жизни, вы наверняка понимали, что для этого потребуются усилия. Ни одна революция не происходит сама по себе. Если тайминг кажется слишком интенсивным – или, наоборот, если вы готовы меняться быстрее – подстройте график под себя. Вы вообще можете делать

абсолютно что угодно – но к этому мы вернёмся позже, в одной из глав Конституции. Теперь соберите все амбиции в кулак и давайте приступим.

Составляем план борьбы с узурпатором

С чего начать революцию в государстве-жизни? Определить узурпатора и проблемы, которые он создал. Когда картина станет окончательно ясна, предложите свою «оппозиционную» повестку. Вполне вероятно, что в процессе что-то пойдёт не по плану и придётся импровизировать на ходу. И всё же план необходим – он укажет, в каком направлении двигаться.

По классическому определению узурпатор – это кто-то, «незаконно захвативший власть или присвоивший чужие права». В нашем случае речь идёт о власти над вашей жизнью и правах на счастье, самореализацию, рост и развитие.

И в государствах, и в жизнях-государствах мы часто не замечаем захват власти и прав. Почему? Во-первых, нередко узурпация происходит постепенно. Мы не придаём изменениям большого значения, а когда они накапливаются – воспринимаем уже как обыденность. Во-вторых, как ни печально, некоторые узурпирующие воздействия формируются в том возрасте, когда мы не можем их проанализировать и воспротивиться. В-третьих, даже в сознательном возрасте мы оправдываем отдельные узурпационные подвиги ради сохранения душевного комфорта или вообще считаем вариацией нормы. Из-за этого мы не можем бороться с ними, даже если хотели бы.

Вот лишь небольшой список распространённых узурпаторов жизни:

- **Страхи.** Это может быть страх перемен и будущего, страх разорвать отношения, лишиться поддержки или одобрения, боязнь того, что «уже поздно что-то менять» (другой распространённый вариант – «сейчас неподходящее время»), страх сделать неправильный выбор и многие другие фобии. Тысячи их. Страхи можно понять – с их помощью мозг пытается уберечь нас от неправильных решений – но на деле они просто блокируют развитие. Вместо того, чтобы сделать что-то и получить опыт, пусть даже отрицательный (он тоже хорош – поможет в будущем принимать более удачные решения), человек просто отказывается от любых потенциально небезопасных решений. В итоге всё работает так: страшно – нет решений – нет опыта – нет развития – поэтому снова страшно. Замкнутый круг. Сбежать из него можно, только если осознать страх, отстраниться от него и начать принимать решения.

- **Зависимость от чужих мнений, указаний или идеалов.** Люди социальны, поэтому для нас характерно следить за тем, что делают другие. На этом пути легко уйти в максимализм и открыть обратную сторону социальности: подмену установок. Это происходит, когда человек примеряет на себя образ жизни знакомых или родных, их желания и мысли – и срастается с ними, начиная принимать за свои. Легче всего такое «сращивание» происходит, если человек завидует, находится под властью другого или питает сильные чувства. В жизни такая зависимость находит разные проявления: от принятия насильственной «рекомендации» родителей по выбору жизненного пути до стремления соответствовать «среднему образу жизни по подпискам в инстаграме».

- **Неуверенность.** Высокоэффективный узурпатор, который часто действует сообща с другими. Именно благодаря ему жизнь превращается в широкий спектр ограничений: низкая планка («я этого недостоин») или полное отсутствие каких-либо значительных целей, игнорирование появляющихся возможностей («вдруг не справлюсь!») и большая компания аналогичных спутников. Неуверенность – это внутренний демон, который питается страхами, диктует сидеть на попе ровно и не дёргаться. Ему всё равно, что без провалов не существует вообще никакого развития – демон считает, что безопаснее оставаться на месте. Правда, он никогда не упоминает, что когда всё вокруг движется, стоя на месте можно лишь катиться назад: чтобы

оставаться там же, где ты был, всё равно нужно двигаться, а чтобы идти вперёд – двигаться в два раза быстрее. Да-да, Льюис Кэрролл был прав.

- **Рутинa.** В неё можно провалиться, как в болото, – и однообразное течение жизни незаметно для вас подомнёт под себя и подавит все желания, мечты и устремления. День за днём, действие за действием. Дом-работа-работа-дом. Каждый день в 19 она гуляет по парку, потом идёт в бар, а к 22 возвращается и доделывает отчёты на завтра. Рутинa разровняет вашу жизнь до плоского состояния как асфальтоукладчик. Не поймите неправильно: отдельные ритуалы, когда вы постоянно делаете одно и то же, – классная вещь. Они помогают поддерживать психическое здоровье (об этом хорошо рассказывал Элвин Тоффлер в «Шоке будущего»). Вот только когда большая часть дня сводится к повторяющимся действиям, это уже не ритуалы – это рутинa.

- **Неосведомлённость.** Плохое знание себя, как ни странно, тоже превращается в узурпатора – когда вы понятия не имеете, чем вы хотите заниматься, куда идти и чего достичь, жизнь становится путешествием по Диснейленду вслепую – без особой возможности поката́ться на аттракционах.

- **Социальные установки и стереотипы.** К сожалению, не все утверждения, которые общество (включая родственников, друзей и близких) выдаёт за знания или истину, несут в себе пользу для вашей личности и жизненного пути. Они также могут удерживать от самореализации и счастья. «На мужчине розовый выглядит смешно», «ну инженерия – это для мужиков всё-таки», «творчеством ничего не заработаешь», «без диплома не возьмут на работу», «играть в компьютерные игры – детский сад какой-то», «каждый мужчина обязан обеспечивать свою женщину», «самое важное в жизни – это семья и дети» – наверняка вы слышали много похожих утверждений, правда? Простите мой каламбур, но факт в том, что это не факты – это обычные мнения. Если же трактовать мнения как факты, можно загнать свою личность глубоко в подземелье и страдать до конца жизни. То, что хорошо работает для других, не обязательно хорошо сработает для вас. А вишенка на торте в том, что часто такие установки не приносят счастья даже людям, которые их транслируют. Они слепо в них *верят*, потому и выдают за непреложную истину.



- **Подход к жизни.** Мы сами создаём себе проблемы гораздо чаще, чем думаем. Так как наше отношение к жизни сильно влияет на её качество и развитие, разные виды негативных, страдальческих и сетующих подходов становятся непроходимым блок-постом по дороге к вашему счастливому будущему. Привычка видеть во всём неприятности и неудачи лишает возможности наслаждаться любыми приятными вещами и событиями.

Этот список ничтожно мал по сравнению с реальным спектром. Вам предстоит определить собственных узурпаторов жизни и начать бороться с ними. Для старта нам нужны несколько несложных упражнений и практик.

День первый

Начнём с анализа текущей обстановки. Готов поспорить, что вы – как и я, как и остальные – обычно формулируете слабые стороны своей жизни в духе «ох, сто лет я нигде не тусовался», «что-то работа уже достала окончательно», «зубы давно не проверяла... но ладно, подождёт». Разговорным языком мы выражаем то, что нас беспокоит. Мы привыкли так делать.

Чтобы не просто исправлять отдельные проявления проблем, но менять к лучшему всю жизнь, требуется сначала установить конкретные области, которые «провисают» по качеству, и начать оценивать их измеримыми величинами.

Для первого захода рекомендую немного модифицированное упражнение писательницы Джулии Кэмерон «круг жизни» – или, по другому, «пирог жизни». Оно помогает выявить слабые места и отслеживать прогресс в их устранении. Больше всего мне нравится, что упражнение при всей пользе максимально простое и требует не больше пятнадцати минут. Советую в будущем использовать его раз в месяц или хотя бы раз в квартал.

Нарисуйте круг и разделите его на 8 секторов:

- «Самореализация»
- «Спорт и здоровье»
- «Творчество»
- «Финансы»
- «Работа»
- «Развлечения и приключения»
- «Друзья»
- «Любовь и отношения».

Поделите все сектора от 0 (центр круга) до 10 (внешняя сторона). Или, если читаете бумажную книгу, заполняйте готовый круг прямо здесь.



Представьте, что для вас означают 10 баллов в каждом из секторов – запишите, что вы должны чувствовать и как всё должно быть в жизни, чтобы вы поставили в этом секторе максимальную оценку.

Теперь, когда у вас есть ориентиры, постарайтесь максимально честно оценить текущее положение и вашу удовлетворённость им в каждом из секторов. Заполненный «круг жизни» будет выглядеть как-то так:



Не страшно, если оценки у некоторых секторов – или даже у большинства – ниже, чем вам бы хотелось. Главное, сейчас вы можете оценить масштаб узурпации и увидеть, с какими сферами нужно работать особенно усердно.

Поделюсь секретом: на самом деле, меньше чем за месяц вы можете поднять оценку по каждому из секторов на 1—2 балла. Универсальных рецептов, конечно, нет: кому-то, возможно, нужно начать гулять по вечерам, купить акрил и выделить по 15 минут в день на рисование, другим – договориться с друзьями о запланированных регулярных встречах, поговорить с партнёром или настроить копилку в банковском приложении. В любом случае, это должны быть несложные действия, результат от которых пусть и небольшой, но ощутимый лично для вас. Давайте формулируем и планируем их:

Сектор	Что я сделаю	Когда
Самореализация		
Спорт и здоровье		
Творчество		
Финансы		
Работа		
Развлечения и приключения		
Друзья		
Любовь и отношения		

Я верю, что вы не будете хитрить и укажете конкретную дату действия или дедлайн, к которому нужно всё закончить. Но не могу не предупредить: действия без сроков **не работают**. Это относится не только ко всем упражнениям из этой или любой другой книги, но и к остальным планам в вашей жизни. Не так страшно пропустить дедлайн и перепланировать действие, как не назначить срок вообще. Тогда задача переносится в разряд «когда-нибудь» или «когда будет время» – а практика показывает, что чаще всего это значит «никогда».

День второй

В повседневной обстановке мы воспринимаем жизнь довольно разрозненно: есть настоящий момент, в который мы максимально включены (день и неделя), плюс немного в сторонке стоит блок свежих событий и впечатлений за последние пару месяцев. А всё, что случилось до этого, будто бы сжато в ZIP-архив. Вроде было, помним, но обычно не держим в голове по порядку и не выстраиваем полную нить истории каждый раз, как думаем о себе. Такая схема полезна, потому что она экономит ресурсы мозга для важных текущих дел, но в то же время разрозненность мешает оценивать жизнь целиком и планировать будущее. Тот, кто не видит полной картины, не может полноценно управлять происходящим. Словно вас заставили дописывать книгу, которую вы начали в четырнадцать, но перечитать разрешают только последние три страницы. Кто все эти герои, какой сюжет, куда они двигаются?

Следующее упражнение поможет немного отстраниться от разрозненного бытового зрения и окинуть взглядом вашу жизнь целиком. Оно займёт больше времени, но выполнять его особенно интересно: вы будете писать историю вашей жизни. Это не рассказ на несколько страниц и не книга-автобиография, так что подробности можно опустить. Цель – увидеть, что на самом деле представляет из себя ваша жизнь, через какие этапы вы прошли, на каком этапе находитесь сейчас.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Разделите жизнь на главы, как в книге, и зафиксируйте ключевые моменты каждой главы. Главы могут состоять из примерно одинаковых временных отрезков или распределяться неравномерно – это зависит от вашего жизненного опыта и того, как менялись вы или обстоятельства. Начните с самого начала – с рождения или раннего детства. Дайте каждой главе название и запишите туда основные события, ощущения и достижения этого периода – то, что можете вспомнить и то, что считаете наиболее важным. Глава за главой выписывайте их, пока не дойдёте до настоящего момента.

История моей жизни

Глава 1. Беспамятная

Отрывки воспоминаний, мало запомнила.
Просмотр Черепашек Ниндзэ по утрам перед детским садом. Долгие прогулки возле пруда с мамой. Секция карате с Алиной и Вадимом. Первая поездка в летний лагерь.

Глава 2. Трансформация

Общение с выпускными классами, домашние тусовки. Постепенно втянулась в активную внешкольную жизнь. Первые сигареты с Катей, алкоголь, второй и третий заезд в лагерь с Машей и Лерой, репетиторы по английскому и физике по средам и пятницам. Бессонные ночи за Warcraft.



Когда вы закончите, перечитайте получившуюся историю целиком.

Пора ответить на два очень важных вопроса:

1. Нравится ли вам то, как складывается ваша жизнь? Достаточно ли это интересная и насыщенная история?

2. Как бы вы хотели продолжить эту историю? Что нужно добавить, какими будут следующие главы? Постарайтесь не ограничивать себя условностями настоящего и выкинуть из головы мысли о «нереалистичности» или «недостижимости» ваших настоящих желаний о будущих главах. Запишите всё так, как приходит вам в голову – так, чтобы вам это нравилось.

Вы только что сделали очень важную вещь – подобрались немного ближе к пониманию истинных желаний и устремлений. Конечно, это только экспресс-анализ, для максимальной

ясности придётся ещё поработать, но главное, что начало положено. И да – всегда помните, что следующие главы рассказа зависят от вас, ведь их пишете вы сами. Каждый день.

Чтобы закрепить успех, предлагаю немного развлечься, причём с пользой. Подумайте о том, как бы проходил идеальный день вашего «будущего я»: запишите по часам, чем вы занимаетесь и как проводите время – начиная с того, как просыпаетесь (и, кстати, где? с кем? вы легко поднимаетесь после первого звонка будильника или пару часов валяетесь в неге?), и заканчивая отходом ко сну.

Затем рядом с первым расписанием запишите такой же почасовой распорядок вашего типичного дня сейчас. Есть куда стремиться, правда? Хорошая новость в том, что вы *уже над этим работаете*.

День третий

Сегодня, пользуясь нашими выводами из предыдущих упражнений, мы составим примерный план вашего будущего государства. Вы можете ещё не знать чётких ответов на комплексные вопросы вроде «Кем я хочу быть?» и «Что я хочу совершить за свою жизнь?», но после предыдущих упражнений вам будет легче определить желаемую версию себя через десять лет.

И это далеко не пустые мечтания.

Поверьте, 10 лет – а это больше 3,5 тысяч дней – это срок, за который вы можете достичь таких великих целей и так многое изменить в жизни, что в текущий момент это может казаться невероятным. Но весь секрет в том, чтобы уже сейчас сформулировать это видение, и в дальнейшем идти к нему – без этого, конечно, ничего не будет. Сформулировать видение нам поможет продолжение вашей «истории жизни» и расписание идеального дня. Давайте теперь рассмотрим их с другой стороны: каким должен быть «будущий я»? Тот «будущий я», которого вы по-настоящему хотите. Настало время выкладывать все карты на стол.

- Где вы живёте? Это квартира, дом или вилла? В каком окружении? Необязательно называть конкретный город или страну, можете просто описать картинку, которая всплывает в вашем сознании. Или вы вообще живёте на несколько мест сразу, путешествуя между ними?

- Как вы выглядите? Опишите ваше тело, фигуру, одежду и аксессуары.

- Чем вы занимаетесь? Вы создаёте что-то творческое, работаете в какой-то компании, занимаетесь проектной работой, управляете своим бизнесом? С чем связано то, что вы делаете каждый день, и почему вам это нравится?

- Чем ещё наполнен ваш день? Какие вещи делают вас счастливыми? Йога? Рисование? Посиделки в кафе с друзьями? Бокал вина в парке? Чтение? Полёты в другую страну каждые выходные? Продолжайте, пока не перечислите всё, что вам подходит.

- С кем вы общаетесь? Кто ваш партнёр (если «будущему вам» он нужен), с кем вы дружите, с кем контактируете по работе, по общим увлечениям или по-соседски?

- Что вы чувствуете? Какие эмоции испытываете, что обдумываете, кем себя ощущаете? Какими тремя словами вы можете себя охарактеризовать?

- Какие у вас черты характера, привычки и сильные стороны?

- Чего вы уже добились? Чего вы планируете достичь?

• Чем вы известны и в какой роли вас знают люди? Представьте, что в будущем вы стали героем заметки или статьи. Как вас опишут и представят журналисты?

Ответы на эти вопросы складываются в портрет вашего «будущего я».

Казус в том, что этот «будущий вы», которого мы только что вывели на свет из глубин вашего сознания, – это просто настоящий вы. Конечно, сейчас ещё нет каких-то внешних проявлений вас из будущего – например, яхты или просторной мансарды, которые вы уже вообразили. Но все внутренние показатели – то, как «будущий вы» мыслит, то, чем он занимается, то, как себя чувствует и как ведёт, – это и есть вы уже сейчас. Запомните это и начинайте действовать соответственно. Так, как действовал бы «будущий вы».

Во-вторых, всё, что вы сейчас представили – не сладкие грёзы, а ваш план на 10 лет. Это может казаться пугающим. Амбициозным. Непосильной задачей. Но не волнуйтесь, сейчас мы обсудим эту проблему, и вы увидите, что не всё так страшно.

• Сформулируйте представления о себе через 10 лет в виде целей и запишите их в список «10 лет». Прямо по порядку, например: купить квартиру в Берлине, основать галерею современного искусства, запустить ежемесячные арт-аукционы, выйти на доход не меньше N евро.

• Теперь подумайте, чего вам нужно достичь и что сделать примерно на полпути к целям. Я согласен, это непросто и может занять некоторое время – но я уверен, что вы справитесь. К примеру, полпути до открытия собственной галереи – это организовать и провести условно 15 выставок. Готово? Запишите в список «5 лет».

• Временно забудьте про десятилетний список и решите, что необходимо сделать в ближайший год, чтобы через пять лет выполнить задачи из списка «5 лет». Запишите в список «этот год». Только прошу, не называйте список «этот год», лучше поставьте число – иначе «этот год» становится следующим, а потом и «неопределённо отдалённым» годом.

• Отложите пятилетний список и не смотрите на него. Задачи на этот год выглядят уже более-менее посильными, правда? Снова поделите их пополам и внесите новые задачи как цели на полгода. Так-то лучше.

• И гвоздь нашей программы: для всех полугодовых целей напишите 1—3 пункта, которые вы можете выполнить уже на этой неделе (напоминаю: обязательно назначьте даты выполнения). Теперь, чёрт возьми, сделайте это!

Честно говоря, я рекомендую создать для вашей жизни доску в Trello со списками вида «полгода», «2021», «2026», «2031» (чтобы упростить задачу, я сделал для вас шаблон доски – скопируйте его по ссылке или перейдите по QR-коду в конце раздела: bit.ly/cr-dev-plan-trello). На мой взгляд, это *крайне* удобно, особенно для дальнейшей работы со списками. Она точно понадобится – цели без отслеживания прогресса **не работают** точно так же, как задачи и действия не работают без сроков. В Trello удобно разбивать задачи на подзадачи, проставлять сроки, создавать чек-листы и отмечать выполненные пункты. Более того, весь функционал доступен бесплатно на всех устройствах. Впрочем, если у вас другие предпочтения, вы можете составлять план в том формате, к которому больше лежит душа.

Когда мы составили свою оппозиционную узурпаторам вашей жизни повестку, можно переходить к следующему этапу. Революцию невозможно подготовить и совершить в одиночку – а значит, нам потребуются союзники. И я не про других людей.



Набираем союзников

Иногда мы пропускаем важные сигналы сознания о том, что что-то в жизни пошло не так. Попробуйте вспомнить, сколько раз вы чувствовали, что вас что-то не устраивает, или всё не так складывается, или вы что-то упускаете, – но не могли чётко сказать, в чём именно дело.

На мой взгляд, это происходит, когда мелкие и средние проявления проблемы потихоньку накапливаются, но вы ещё не успели собрать всю мозаику в одну картину. Вы чувствуете Большую Проблему, но пока не осознали и не сформулировали её. Начальница не выполнила обещание о повышении, зарплату немного задержали, двойную нагрузку повесили, но вы ещё не поняли, что вам пытаются сесть на шею – всё-таки это любимая работа, у вас замечательные отношения (в том числе с начальницей), вы планировали и дальше здесь развиваться. Или другой пример: в случае неудачных отношений вы глубоко внутри чувствуете, что это конец, но не хотите в это верить.

Для подготовки революции нам понадобятся верные союзники, которые поддержат вас в пути. Именно они помогают и собрать мозаику, и осознать проблемы. К ним всегда можно обратиться за помощью, проконсультироваться, вместе скорректировать план, набрать и распределить ресурсы, зарядиться революционным настроением. Самое прекрасное – эти союзники всегда с вами, потому что они внутри вас.

Союзник первый: «утренние страницы»

Это упражнение я тоже позаимствовал у Джулии Кэмерон – исключительно потому что оно идеально подходит под наши задачи и представляет собой крайне эффективный инструмент. Заведите себе привычку каждое утро выделять на них хотя бы 15–20 минут, и совсем скоро вы заметите, как ваша жизнь и самочувствие меняются к лучшему. Если бы мне пришлось оставить в первой части книги только одно упражнение, я бы смело оставил «утренние страницы».

Суть вот в чём: начинайте каждый день не только с чистки зубов и завтрака, но и с бескомпромиссно честного потока мыслей. Фиксируйте его на бумаге или в заметках. Пишите в утренних страницах абсолютно всё, что приходит в голову – это может быть описание вашего утра, мысли о вчерашнем дне или о том, что ждёт вас сегодня. Как показывает практика, проще всего начать с констатации текущего состояния или того, что вы видите вокруг. Мои утренние страницы часто начинаются примерно так: «Доброе утро! Стою на балконе, пью кофе. На улице солнечно и жарко, меня на какой-то момент словно даже перенесло обратно в Грецию, в наш прошлый отпуск». Но вы можете начать и с другого – главное, просто записывайте то, что прямо сейчас возникает у вас в голове.

«Страницы» не требуют от вас ни писательских навыков, ни дотошного конспектирования жизни. Это не дневник и не рассказ – просто поток мыслей, перенесённый из live-режима в «сохранённое», своеобразный слепок сознания. Соответственно, в них не должно быть корректуры и редактуры, можно обойтись без общего сюжета и высшей цели. Настоящая высшая цель – помочь вам лучше ориентироваться в жизни и подготовиться к революции.

Бывает, в процессе кажется, что новых мыслей нет или вы уже написали всё, что пришло в голову. Именно в такие моменты важно продолжать писать. Это однозначное свидетельство того, что внутри вас скрыта какая-то крупная и особенно значимая для вас тема, так что, несмотря на сопротивление, стоит всё-таки вывести её наружу.

Никому не показывайте свои утренние страницы. В них нужно быть бескомпромиссно честным с собой, а для этого вы должны чувствовать себя комфортно и безопасно – давление со стороны чужого мнения или оценки могут серьёзно навредить этому ощущению. Время от времени сами перечитывайте страницы, чтобы свежим взглядом оценить и проанализиро-

вать то, что в них скрыто. Иногда важные вещи в них находятся прямо на поверхности – но их сложно заметить, пока пишешь.

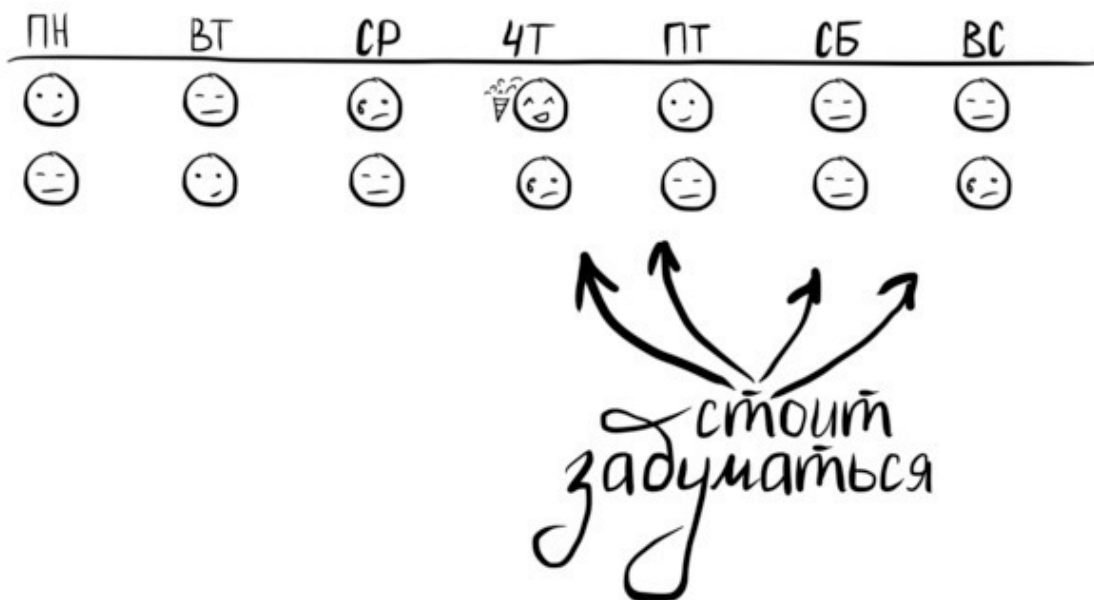
Союзник второй: диалог с самим собой

Вы, конечно, можете сказать: «Чего? У меня в голове и так диалог с собой 24/7», но это совсем другой механизм. Когда я говорю про диалог с собой, я имею в виду максимально осознанное состояние, когда вы не заняты другими делами и мыслями – ни соцсетями, ни уборкой, ни рабочими задачами, ни сериалом. Диалог с собой невозможен в фоновом режиме, он требует в первую очередь сосредоточенности и внимания. Людям часто некомфортно оставаться в одиночестве или быть ничем не занятыми именно потому, что их страшит диалог с собой (они этого, правда, не осознают).

Если в утренних страницах мы просто фиксируем мысли в том виде, в котором они есть, в диалоге с собой требуется добавить рефлексии и развить эти мысли. Вы можете выбрать любую сферу жизни, жизнь в целом или конкретную тему, которая вас волнует. Правило только одно: быть наедине с собой без кого-либо или чего-либо постороннего. Выделите хотя бы 15—30 минут, найдите комфортное уединённое место, включите режим «не беспокоить» на всех устройствах и предупредите близких, что вы будете недоступны (всего полчаса!). Дальше, как правило, инструкций не требуется. Так как мозг чрезвычайно продуктивен в производстве мыслей, он сам подскажет, что вы сегодня обсудите. Вы *сами себе подскажете*, что обсуждать.

Союзник третий: календарь настроения

Это маленький, но удобный инструмент для отслеживания результатов ваших действий. Вам не обязательно отслеживать настроение постоянно, достаточно делать это 1—2 раза в день, и тогда по общей тенденции вы сразу сможете понять, что в вашем государстве что-то идёт не так. Или, наоборот, что вы движетесь в верном направлении.



Союзник четвёртый: банк идей

Ваша личная сокровищница, в которую вы складываете абсолютно любые идеи по мере их появления, а затем периодически просматриваете список, дорабатываете их и воплощаете в жизнь. Если появилась идея – не держите её в голове, запишите в банк и временно забудьте до следующей ревизии. Рекомендую проверять банк раз в одну-две недели или каждый месяц.

Во-первых, это сильно разгружает голову. Когда сознание старается удерживать невоплощённые идеи и незакрытые задачи (поверьте, мозг это делает даже без вашего участия), они превращаются в «фоновые процессы», которые отнимают «оперативную память» и загружают мозг-процессор, тем самым отнимая ресурсы у текущих задач.

Во-вторых, банк не даёт идеям пропасть. Готов поспорить, вы не раз испытывали то самое чувство, когда можете вспомнить сам факт появления идеи или мысли, но напрочь забыли её содержание. Ещё чаще бывает, что мы не вспоминаем вообще ничего, и то, что потенциально могло принести пользу вам или окружающим, бесследно исчезает в потоке сознания.

Иногда идеям нужно «отлежаться». Некоторые мысли кажутся спорными, не очень реалистичными или не приоритетными, но через определённое время они могут стать хорошим толчком к действию. Это не обязательно будет та же самая идея в первоначальном виде – банк идей стимулирует их переработку и развитие в нечто качественно новое. Главное, не забывайте его пересматривать.

Банк идей может находиться в заметках смартфона или физическом блокноте, но мне больше всего нравится бесплатная программа WorkFlowy. В ней нет ничего, кроме бесконечного листа со списком – очень лаконично. Этим она и прекрасна.

Союзник пятый: любопытство

Любопытство – ключевой элемент любого развития. Это та шестерёнка, которая крутит прогресс в каждой отрасли и в каждом человеке. Это то качество, которое заставляет вас задаваться вопросами вроде «А что, если сделать здесь как-то по-другому?», «А если попробовать вот так?», «От чего зависит вот это и как я могу его использовать?», «А что есть кроме этого?». Благодаря любопытству человечество открывает новые территории и покоряет космос, создаёт новые технологии и инструменты: от стула, на котором вы сейчас сидите и смартфона, с которого читаете книгу, до Большого адронного коллайдера. И точно так же – благодаря любопытству – развиваются и становятся великими люди: предприниматели, руководители, олимпийские чемпионы, музыканты, программисты и представители остальных профессий.

На время революции вам предстоит стать максимально любопытным и открытым новому опыту. Вполне вероятно, что новые цели и занятия, которые подходят вашему «настоящему я», будут отличаться от того, что вы привыкли делать и чем занимались ранее. Новизна может вызывать дискомфорт, особенно если вы к ней не привыкли, но с помощью любопытства вы преодолеете его легко и почти незаметно. Дискомфорт в этом случае замещает вечный спутник любопытства – азарт.

Исходя из этого, я хотел бы дать вам один из важнейших советов на время революции и после неё: найдите то, что вызывает в вас любопытство, и копайте в эту сторону как одержимый. Не бойтесь, если в какой-то момент любопытство по выбранной теме иссякнет – это нормально, вы не должны оставаться в одной сфере вечно. Просто переключитесь на ту сферу, которой вам любопытно заниматься теперь.

Выводим танки

Чтобы дойти до самой революции, может потребоваться время. Помните, что для всеобщего восстания важно сначала накопить критическую массу изменений, которые вы проводите, опираясь на союзников, видение и план революции. Как правило, в любой революции заложены более глубокие процессы. Сначала образуются причины, предпосылки и условия для революции, и только затем – часто из-за повода, не слишком масштабного на фоне реальных причин, – старая власть падает и устанавливается новая. Это верно в отношении и государств, и жизни. Для революции недостаточно *намерений* её совершить, нужны конкретные шаги – именно для этого я добавил в первую часть книги упражнения.

Конечно же, мы заинтересованы в том, чтобы новая власть уверенно реализовывала новый курс. Революция – не залог позитивных перемен, революции бывают не только со счастливым концом. Без должной подготовки и последующей поддержки новая власть может за пару месяцев уступить место старому или новому узурпатору – возможно, даже без боя. Это будет несомненным провалом революции.

Надолго откладывать революцию в ожидании подходящего момента так же опасно, как и спешить с ее началом. Каждый день узурпатор наносит ущерб вашему государству, крадёт ваше счастье, благополучие и будущее. Стоит ли ждать, когда он заведёт вас в тупик, из которого будет крайне сложно выбираться? Не думаю. У вас лишь должно быть достаточно сил, чтобы его скинуть и удержать власть в собственной жизни. Второе даже важнее, чем первое – ведь если считать революцией сам короткий момент смещения узурпатора, то вы уже фактически приблизились к ней.

Следующие четыре недели мы посвятим движению к точке вашей трансформации и попутно заложим основу для процветания новой власти.

Неделя 1

Пока я работал управляющим проектами в креативном агентстве, я не раз убеждался на своём и чужом опыте, что для решения задачи и достижения цели важно первым делом её зафиксировать. Когда задача нигде не зафиксирована, она или сдвигается, или теряется. Здесь есть тонкий момент: как правило, многие фиксируют более или менее глобальные цели (как, например, ваши цели на 10 лет, 5 лет и полгода), но по незнанию или забывчивости нигде не отражают локальные задачи. Это приводит к ступору, растерянности и непониманию действий, которые нужно предпринять следующими (мы называли их *next steps*). Тех действий, благодаря которым будут достигнуты глобальные цели, и которые нужно выполнить на этой неделе, завтра, сегодня, прямо сейчас.

Это всё равно, что начать революцию с постановки задачи «захватить дворец узурпатора, мосты и интернет-кабели», и не расписать последовательность действий, которые к этому приведут: завербовать сторонников, добыть оружие, составить схемы вражеского патрулирования и так далее. Чтобы не попасть в эту ловушку, каждую неделю мы будем начинать с «Good Bad Goals». Мы уже ставили цели на ближайшую неделю во время планирования революции, так что теперь осталось лишь развить и дополнить практику.

Практика «Good Bad Goals»

Каждый понедельник до часа дня отправляйте себе письмо с темой «Good/Bad/Goals». Вы можете дополнять его по своему усмотрению, но обязательных элементов, как следует из названия, всего три:

1. **Good.** По пунктам расскажите, что хорошего случилось с вами на прошлой неделе. Какие задачи выполнили, какие мысли пришли в голову, что вас порадовало и вдохновило.

2. **Bad.** Перечислите то, что не удалось, что пошло не так или что вас беспокоит. В конце каждого пункта попробуйте объяснить, почему это произошло. Добавьте конкретные действия, которые вы предпримете на этой неделе, чтобы решить указанные проблемы.

3. **Goals.** Запишите цели на текущую неделю. Не забудьте свериться с глобальным планом: по сути, цели на неделю – это просто шаги по выполнению глобальных целей.

Если в течение недели вы вдруг перестали понимать, что делать дальше и куда двигаться, возвращайтесь к Good Bad Goals и сверяйтесь со списком. Кроме того, рекомендую сразу после отправки GBG перечитывать письмо и вносить задачи в список «Неделя» в Trello.

Упражнение «Назад в будущее»

Давайте снова вернёмся к портрету «будущего я», который вы составляли пару разделов назад. Напомню, вопросы были такие:

- «Где вы живёте?»
- «Как выглядите?»
- «Чем занимаетесь?»
- «Какие вещи делают вас счастливыми?»
- «С кем вы общаетесь?»
- «Что чувствуете?»
- «Какие у вас черты характера, привычки и сильные стороны?»
- «Чего вы добились и что планируете достичь?»
- «Чем вы известны?».

Теперь, не забывая о том, что во многом «будущий вы» – это «настоящий вы», а значит – «вы» уже сейчас, ответьте на эти же вопросы, но про себя в текущем моменте. Сравните портреты двух «я» и выпишите не менее 10 параметров, общих для «вас-будущего» и «вас-текущего»:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Этот список – не только доказательство того, что десятилетний план вам по силам, но и набор важных качеств или действий, которые помогут вам преуспеть. Присмотритесь к ним повнимательнее, проанализируйте и развивайте их.

Не менее интересным будет и другой список. Ещё раз сравните портреты двух «я» и выпишите пять самых важных вещей, которые отличают «вас-текущего» от «вас-будущего»:

- 1.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Теперь сверьте эти пункты с целями на 10 лет, 5 лет и полгода. Если они не находят отражения в целях – это значит, что в первичном планировании вы упустили важные детали. Срочно дополните план: сформулируйте пункты как задачи и поставьте дедлайны.

Упражнение «Карта атаки»

Неважно, умеете ли вы рисовать – для этого упражнения вам не нужны высокохудожественные навыки, зато понадобятся лист бумаги и ручка или карандаш.

Представьте свою жизнь-государство и перенесите её на бумагу, словно это настоящая страна. В качестве объектов – округов, штатов, островов и рек – выступят сферы жизни и направления деятельности. Дайте волю фантазии и добавьте на неё, например, горный хребет Здоровья и реку Семьи, остров Художественный, Финансовое море или город Бизнесбург. Столицей государства будет «Настоящий Я». Оттуда вы будете начинать борьбу за власть.

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.