

ПРОСТАЯ ПРАВИЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

НИКОЛАЙ
КОЗЛОВ

ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ!



КАК УСПЕВАТЬ
ПОЛНОЦЕННО ЖИТЬ И РАБОТАТЬ

БОЛЕЕ 11 МИЛЛИОНОВ ЧИТАТЕЛЕЙ

Николай Козлов

**Жизнь удалась! Как успевать
полноценно жить и работать**

«Издательство АСТ»

2009

Козлов Н. И.

Жизнь удалась! Как успевать полноценно жить и работать /
Н. И. Козлов — «Издательство АСТ», 2009

Чем детализированнее и конкретнее вы видите свой завтрашний день, тем точнее вы ставите перед собой задачи, тем эффективнее работаете. Но если употреблять день за днем только полезную и калорийную пищу, душа все-таки попросит разнообразия или хотя бы немного специй. Эффективнее всегда работает тот, кто делает это с Радостью. Эта книга о том, как правильно организовать свою работу, чтобы она не была тяжелой обязанностью, а приносила радость и удовлетворение!

© Козлов Н. И., 2009

© Издательство АСТ, 2009

Содержание

Предисловие	6
О стиле	7
О чем?	8
О кривом и правильном	9
О сути	10
Картография моей жизни	11
Колесо жизни	11
Дом и Окружающее пространство	11
Семья и друзья	11
Здоровье	12
Деньги	12
Карьера	12
Свободное время	13
Любовь	13
Развлечение и отдых	13
Обработка результатов	14
Намерения	14
Решения	15
Как работал Наполеон	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Николай Козлов

Жизнь удалась! Как успевать полноценно жить и работать

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО РЕАЛЬНОЙ
(КОНКРЕТНОЙ)
ЛЕВИТАЦИИ



ПРОСТАЯ
ПРАВИЛЬНАЯ
ЖИЗНЬ

Предисловие



Здравствуйтесь, мои читатели! Обнимаю всех тех, кто читал мои прежние книги, жму руки тем, с кем познакомлюсь теперь.

Я возвращаюсь.

Не писал давно, соскучился, материала накопилось много, очень хочется все воплотить в книги. Несколько книг. Ждите!

Какие новости?

Жизнь идет.

Синтон (напоминаю – ударение на втором слоге), из опыта которого рождаются книги мои и моих коллег, давно уже не Клуб. Синтон теперь – серьезный и известный Тренинг-Центр (www.syntone.ru), один из крупнейших тренинговых центров России, коллективный член Международной Ассоциации профессионалов развития личности. В Синтоне работают профессионалы, проводим личностные тренинги, бизнес-тренинги ведем в партнерском Тренинг-Центре «Бизнес-класс» (www.classs.ru).

Я отметил пятидесятилетие, здоров, бодр, счастлив дома с самой любимой женой на свете, люблю наших девочек и по-прежнему весь в работе. Заходите на сайт www.nkozlov.ru, будете в курсе тренингов и новостей.

Последнее увлечение – Психологос (www.psychologos.ru), энциклопедия практической психологии. Загляните, можете поучаствовать в ее создании, увлечетесь этим так же, как и я.

Ирина Чекмарева, оформляющая своими солнечными рисунками все мои книги, все такая же веселая и молодая, хотя стала уже бабушкой. Жизнь идет!

О стиле

Вдохновения нет, поэтому пишу прозу.
А.С. Пушкин



Поздний Пушкин отличается простотой и прозрачностью слога. Кто-то из современников говорил, что талант Пушкина угас и автор исписался, но, похоже, это была та зрелость мастерства, когда суть становится важнее, чем игра формы. Зрелому Пушкину стало важно писать просто – так, чтобы яркость образов и блеск рифм не заслоняли смысл. Также и Борис Пастернак, начинавший круговертью сумасшедшего Марбурга, взрывающего звучание и поэтический строй, завершал свое творчество удивительно стройной классикой.

В родстве со всем, что есть, уверясь
И знаясь с будущим в быту,
Нельзя к концу не впасть, как в ересь,
В неслыханную простоту.

Опыт мастеров может быть ориентиром, и эту книгу мне действительно хотелось написать без зауми, так, как я бы рассказывал это своим друзьям. Везде, где можно, я старался писать максимально просто и коротко.



О чем?

Очень давно мне рассказали, что можно жить как гармонически развитая личность. Я тогда плохо представлял, что это такое, но идея мне определенно понравилась. Мне захотелось это сделать. Путь оказался не простой, но интересный и достойный, об этом пишу.

Это книга о жизни, об эффективной жизни, но – не только. Жизнь не сводится к одной эффективности, так же как и пища не сводится к одной только калорийности.

Если ориентироваться только на калории, то на день нам вполне хватило бы двух стаканов растительного масла. Или одного стакана водки – по количеству необходимых калорий на день объем достаточный.

Калории – это еще не все.



Это книга о том, как соединить в жизни радость, смысл и эффективность. Почему-то верится, что наша жизнь может быть выше, чем только растительное существование и удовлетворение основных потребностей. Настоящая, правильная жизнь – определенно богаче!

О кривом и правильном

Сейчас многие говорят и думают, что правильного нет, что у каждого свой совершенно уникальный жизненный путь, к которому не может быть какой-то единой мерки. Утверждается, что чья-то жизнь не может быть более правильной, чем чья-то другая, как нет единого покрова одежды, подходящей всем, и рассказ о правильной жизни есть только навязывание совершенно разным людям частного мнения того, кто об этой правильной жизни рассказывает.



Верно, бывает и так. Только когда на одежде вы видите кривые или неаккуратные строчки, вы понимаете, что это одежда не от лучших модельеров. Творческий подход к жизни – это одно, а неумелая или неаккуратно построенная, а то и поломанная жизнь – другое.

О сути

Если вы думаете, что правильная жизнь – трудная и скучная, в которой много работы и мало радости, то у вас неправильное мнение о правильной жизни. Правильная жизнь естественная, легкая и радостная, и я вас в нее приглашаю.



Возможно, вы уверены, что правильная жизнь – это сплошное заставление и дисциплина. Это не так. Когда вы себя заставляете – это неправильная жизнь. В правильной жизни работы не больше, чем в жизни любой другой. Ведь что такое работа? Работой мы обычно называем то, что делать не хочется, но приходится. Когда вы начинаете жить правильно, вам уже ничего не «приходится», и по внутреннему ощущению вы работать перестаете. Вы будете делать все, что надо, но если вы делаете это естественно, это станет для вас частью жизни, но не работой.

Позавтракать с утра – надо, и для этого нужно даже сесть за стол и себя покормить. Но разве это работа? Вы это делаете для себя, завтракаете с удовольствием. И в правильной жизни вы точно так же делаете все. Как само собой разумеющееся, делаете все дела, которые вам сделать надо обязательно.

Кому-то кажется, что правильная жизнь – это дополнительное напряжение и нагрузка. Совсем не так. Конечно, какие-то усилия будут всегда. Попрыгать на дискотеке – ну, тоже нагрузка, но мы же не против? Чтобы построить и поддерживать хорошие отношения, уходит столько же сил, сколько на поругаться. Так зачем тогда тратить силы на поругаться, если за те же силы можно жить по-хорошему?

Зачем тратить силы на поругаться, если за те же силы можно жить по-хорошему?

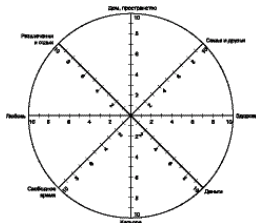
В настоящей правильной жизни я не могу обещать вам полного и абсолютного счастья, вы часто будете переживать и дефицит, и нехватку. Вы это обязательно почувствуете. Когда вам категорически не будет хватать целой жизни, когда вы всем телом будете ощущать, что вам позарез нужно три жизни последовательно и хотя бы две параллельно, когда каждый день для вас страшно короткий – у вас правильная жизнь!



Картография моей жизни

Колесо жизни

Круг, который вы видите, олицетворяет Колесо Жизни, и вам предлагается сделать пометки на каждой из осей этого колеса: насколько вы удовлетворены тем, что вы имеете, насколько вы реализовали себя в данном направлении.



Дом и Окружающее пространство

*Проснулся утром – уберу свою планету.
Антуан де Сент-Экзюпери*



Насколько вы удовлетворены тем, что вас окружает? Начните с того, что вам ближе всего: например, со своего стола. Ваш стол может быть грязным, заваленным, неудобным – или вашей радостью, куда руки ложатся и за которым работать хочется. Дальше – ваша комната, квартира, ваш рабочий кабинет... Вы живете в этих пространствах: они вам по душе? Дом, в котором вы живете, – вы им любуетесь? Подъезд, через который вы проходите каждый день, вас устраивает? Город, в котором живете вы и будут жить ваши дети, – это именно тот город, в котором вы хотите жить? Страна – вы выбираете именно эту? Итак, насколько вас устраивает или нет это окружающее вас пространство? Свою оценку поставьте на оси черточкой.

10 баллов – устраивает полностью, 0 – не устраивает совершенно.

Семья и друзья

Родные люди – это люди, чью жизнь ты ощущаешь как продолжение своей собственной жизни.

Семья и друзья – это ваше человеческое окружение, люди вам близкие, важные и дорогие. Это могут быть ваши родители, муж или жена, ваши дети, круг вашей родни. Это именно то, что вам нужно? Вы счастливы с ними, у вас такая семья и такие друзья, о которых вам всегда мечталось? Вас тут все устраивает? Эти люди вам по-настоящему близки? Кто-то легко скажет: «Я счастлив, и мне не нужно ни больше, ни меньше!», а кто-то задумается и загрустит...

Здоровье

*Здоровых людей нет, есть недоисследованные.
Вздох современной медицины*

Полностью здоровых людей, по мнению врачей, в наше время нет, но каждый из нас знает и чувствует, когда он был более здоров: в этом году или в прошлом, этой осенью или прошедшим летом. Кроме сравнения с тем, что было, важно и сопоставление с теми задачами, которые перед вами стоят. Когда-то вы можете сказать уверенно: «Со здоровьем все в полном порядке, на все мои задачи мне здоровья хватит вполне», а когда-то почувствуете: много чего есть, а вот здоровья явно не хватает...

Деньги

Деньги бывают добрые и злые. Добрые – с которыми приятно поздороваться и хочется отдать только на хорошее дело и в хорошие руки.

Денег много не бывает, но у каждого свое ощущение, хватает ему денег или нет. Это сугубо личное, совершенно субъективное ощущение: кто-то и с сотней долларов в месяц будет счастлив, а для кого-то сто тысяч долларов является критической чертой, ниже которой опускаться тяжело или вообще невыносимо. Это и вопрос ваших личных потребностей, и обязательств перед другими людьми, и величина задач, которые вы перед собой ставите, но кто-то скажет уверенно: с деньгами у меня все в порядке, запас есть, а другой из-за денег готов стреляться или стрелять – настолько вопрос больной и острый.



Карьера

*Как бы оценил удовлетворенность своей карьерой бывший царевич Гаутама, достигнув просветления под деревом Боддхи?
Буддийская медитация*

Субъективность восприятия своей карьеры еще большая, чем оценка удовлетворенности в деньгах. Есть карьера вертикальная (восходящая смена должностей), есть горизонтальная (повышение личного мастерства), а есть еще карьера человека, в которого я вложила... Интересно, как бы оценил удовлетворенность своей карьерой бывший царевич Гаутама, достигнув просветления под деревом Боддхи? Как оценит удовлетворенность своей карьерой домохозяйка, когда ее любящий и любимый муж стал президентом транснациональной корпорации,

а сын закончил обучение в Итоне? Так или иначе, какая-то субъективная удовлетворенность (или неудовлетворенность) карьерой есть у каждого. Какая она у вас?

Свободное время

Свобода – это работа, которую ты любишь, в режиме, который ты хочешь.

Свободное время – это не пустое время, а время, которым вы можете распоряжаться сами.

Если вдруг вам с утра до вечера нечего делать, нечем заняться, вы ходите и скучаете, ищете чем себя занять – это не свободное время, а пустота вашей жизни. С другой стороны, ваш день может быть как угодно загружен-перегружен, но если вы можете его менять, убирать ненужное и вставлять то, что вам дорого, ваша жизнь насыщена, но вы свободны в своем времени. Итак, свободное время – это возможность распоряжаться своим временем. Как много у вас этой возможности?

Любовь

Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает...

Апостол Павел



Насколько у вас это в жизни есть: моя жизнь с любовью? Не важно, откуда эта любовь, это не обязательно конкретный любимый мужчина или конкретные мои любимые дети, любимая работа, любимый кофе. Это вопрос про ощущение: я живу с любовью или сейчас любовь из моей жизни ушла. Иногда вы знаете и чувствуете, что в вашей жизни есть это ощущение света, красоты, энергии, заботы, любви. Или это ушло, уходит, и сейчас в жизни любви недостаточно. Ваша оценка?

Развлечение и отдых

Угар, прожигание жизни, уничтожение здоровья и энергии – не отдых

Отдых – это дело, после которого хочется поработать.

Для кого-то отдых – полежать с книжкой под яблоней, для другого – убежаться на футбольном поле. Мы – разные, но качество своих развлечений и своего отдыха каждый может оценить вполне объективно. Если ваш коллега радостно ускакал на выходные, а в понедельник приползает, говорит: «Ребята, надо восстанавливаться... Мы так отдохнули конкретно! Денек-

другой я не в рабочем состоянии!» – он отдыхал? Это был не отдых, а угар, прожигание жизни, уничтожение здоровья и энергии. Не было развлечением то, после чего у вас тоскливо болит голова... Тут все просто: если вам хочется жить и работать – вы отдохнули, если вы веселы, бодры и энергичны – вы развлеклись. Где вы поставите пометку на оси Развлечение и Отдых?

Обработка результатов

Соедините все ваши пометки плавной линией и посмотрите, какую фигуру вы получили. Представьте: ваша телега с такими колесами. Как она поедет по жизни? Два основных показателя – это насколько полученная вами фигура гармонична, похожа все-таки на колесо и каков диаметр этого колеса. Если у вас ровное, красивое, но маленькое колесико – вы едете по жизни тихо, спокойно, все ровно плохо, но вы к этому уже привыкли...



Когда плохо все, на душе возникает даже определенное спокойствие: «Значит, судьба моя такая!» Но если вдруг на фоне общего ровного плохо на одной какой-то оси вспыхивает: «Хорошо, здорово, классно!» – пошла карьера, привалили деньги, молнией ударила любовь – то прежний уровень вдруг становится ямой, куда так больно падать после жизненного пика... Вас трясет. Также если вы раскрутили свое Колесо жизни, если по основным осям у вас высокие, сильные показатели, но по какому-то одному пункту – провал, то каждый оборот будет вас больно бить в этом месте...

Все классно: любовь, красота, но – денег нет... Или: все великолепно – деньги, карьера, любовь, а здоровье подводит...

Намерения

Люди переоценивают свои возможности в планах на год и недооценивают, что они могут сделать в своей жизни за 10 лет

Заштрихуйте ваше сегодняшнее Колесо и нарисуйте, как оно должно выглядеть через 3 месяца. Через 1 год. Через 3–5–10 лет.

Подсказки:

Учтите, что большинство людей переоценивают свои возможности в планах на год и недооценивают, что они могут сделать в своей жизни за 5–10 лет.

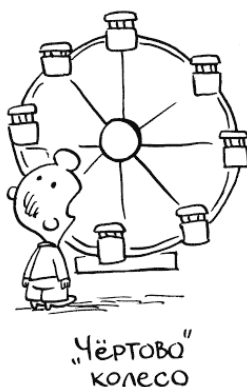
Едва ли серьезным будет рисунок, где вы поверх своего маленького уродца нарисуете свое новое Колесо идеальным кругом с максимальным диаметром (10 баллов по всем осям). Так не бывает. Чудес нет, за любое изменение в своей жизни вам придется платить большой работой, и иногда чем-то приходится жертвовать: когда-то заплатить развлечениями и отдыхом за деньги, свободным временем за любовь или карьерой за переезд в другой город, где будет другое, более устраивающее вас пространство жизни.

С другой стороны, ищите удачные – изобретательские – варианты. Не часто, но бывает, что прибавка только по одной оси вдруг поднимает и все остальные оси. Иногда решение сменить место жительства, купить новую квартиру оказывается и способом наладить отношения с родителями, и качественной мотивацией к работе (отсюда карьера и деньги), прекращением ненужных дружб, пустых развлечений и – возможностью любви...

Держайте! Кто, собственно, сможет помешать вам сделать свою жизнь по-настоящему счастливой, если вы действительно этого захотите?

Решения

«Глядя на Колесо моей жизни, я думаю, что мне стоит...»



Что добавить, что себе подарить, чтобы ваша жизнь стала и бодрее, и гармоничнее? С какого направления, с какой оси сделать самые первые шаги? На чем сконцентрироваться после этого, чтобы поддержать изменения? А чтобы все это начать делать, чем себя конкретно озадачить в ближайшие дни?

Запишите три своих решения, что вы решаете изменить в ближайшее время в своей жизни. И список конкретных действий, каким образом вы собираетесь эти решения реализовывать.

Здорово. А если сделать то же самое, только смелее?



Как работал Наполеон

Послушайте историю. Молодой человек родом из города Крыжополя без каких-либо связей, только собственным умом и усилиями, в тридцать лет становится президентом России (а вам сейчас сколько?), и через всего десять лет его усилиями лежащая в разлуке Россия становится одной из сильнейших европейских держав...

Фантастика? Не угадали: это было. Только это было во Франции – в стране, которая от России ничем принципиально не отличается. И один молодой человек такой же, как вы, все

это действительно сделал. Родом он был из провинции Корсика, а звали его Наполеон. Так вот, еще раз: от вас он не отличался ничем. Ну, может быть, только своим умением работать.

Знакомьтесь!



«Поднявшись с рассветом, в халате, он просматривает личную корреспонденцию и газеты, принимая во время утреннего туалета врача, архитекторов или своего библиотекаря; пока он лежит в ванне, ему читают срочные депеши. Он одевается, покидает свои апартаменты в 9 часов, принимает офицеров, членов своей семьи или сановников. Он завтракает в 9.30, но далеко не всегда, так как затягивающиеся аудиенции нередко позволяют ему выйти к столу только к 11 часам. Ему жалко тратить время на еду, и он разделяется с этой неприятной обязанностью за 7–8 минут. Но эту короткую паузу он использует для того, чтобы принять артистов или ученых и задавать им кучу вопросов.

После короткого отдыха в апартаментах императрицы он отправляется в свой кабинет и погружается в работу, то есть в управление империей, которая занимает половину Европы и насчитывает 83 миллиона жителей. В соседнем топографическом кабинете разостланы карты, планы, схемы и статистические таблицы, они в случае нужды у него всегда под рукой. Он бросает шляпу и шпагу на кресло и, расхаживая взад и вперед, диктует секретарю. Его тексты носят отпечаток этой нервной ходьбы: фраза прекрасно построена, но проста, так как его внимание занимают лишь идеи. В то время как секретарь начисто переписывает этот словесный поток, чтобы превратить его в текст депеш, Наполеон открывает присланные ему министерские досье и читает их, не пропуская ни одной детали, постоянно требуя комментариев, испещряя пометками почти все документы. Какой еще монарх с такой тщательностью изучал столько деталей! От него ничто не ускользнет. Он скрупулезен в том, что касается императорского бюджета... «Получено 44 800, израсходовано 39 800, остаток 5000 плюс 15 000 поступлений в марте, который кончается, итого 20 000. 30 марта. Н.».



здесь только что
точно был
Наполеон

Когда он наконец садится за обед на короткую четверть часа, он успевает дать указания гофмаршалу, прочесть срочные депеши или послушать выдержки из прессы. После кофе он возвращается в кабинет, оставляя Жозефине заботу о гостях, и вновь принимается за диктовку или чтение. Улегшись в 10 часов, он поднимается среди ночи, читает докладные, а главное – изучает в деталях армейские дела, откладывая в своей памяти передвижение полков, этапы трудного марша, число батарей, следит за ежедневным состоянием казны и финансов. Часто будит секретаря, и диктовки возобновляются...» (Бен Вейдер, «Блистательный Бонапарт»). Это был ежедневный каторжный труд, но в этом и была жизнь, смысл жизни императора Франции. А как живете вы?

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.