



Анна  
Видуецкая

*Легче*  
ВОЗДУХА

Как начать жить  
прямо сейчас

@anna\_viduetskaya

# Анна Видуецкая

## Легче воздуха. Как начать жить прямо сейчас

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67725804](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67725804)*

*Легче воздуха. Как начать жить прямо сейчас: АСТ; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-17-093789-9*

### Аннотация

С самого рождения нам пытаются навязать мысль о том, что изменить в жизни ничего нельзя. Нельзя все успеть и быть успешной во всем. Нет же! Можно! И выбирать между красотой (внутренней и внешней), семьей и карьерой не нужно!

Хотите быть успешной? Хотите быть счастливой? Хотите управлять своей жизнью? Тогда вперед! Авторская методика счастливой жены и мамы, успешного предпринимателя и бизнес-коуча Анны Видуецкой поможет вам достичь высот в любой жизненной сфере, будь то семейные отношения, карьера или саморазвитие. «Легче воздуха» – это не просто набор инструкций и практических рекомендаций, это готовая система, многократно доказавшая свою жизнеспособность.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие. Эта книга началась с вопросов...	4
Глава 1. На нуле	21
Почему нет счастья в раю	21
Мужская роль	25
Женские роли	26
Новое время – loading...	35
Три основных направления женской реализации	38
Глава 2. Жизнь в режиме «Ничего себе!»	50
Скрытый ноль	50
100 другим, 0 себе	56
Принцип «УИП»	65
Глава 3. Пристегните ремни	70
Не «не волк»	70
Конец ознакомительного фрагмента.	76

# Анна Видуецкая

## Легче воздуха. Как начать жить прямо сейчас

### Предисловие. Эта книга началась с вопросов...

*«Будьте внимательны – в зале присутствуют представительницы движения феминисток!»*

Так меня предупредили перед выступлением на Международном саммите современных женщин в Таллине. От этого... мне еще больше захотелось поговорить о своих идеях со сцены. Я вышла к собравшимся в зале прогрессивным женщинам и задала вопрос, который меня волновал действительно сильно: «Кто из вас жертвует семьей ради карьеры, поднимите руки». Я ожидала увидеть, что угодно, но что бы... Впрочем, обо всем по порядку.

С 2013 года я занимаюсь организацией масштабных бизнес-мероприятий. Мы работаем и в Москве, и за ее пределами – сотрудничаем с иностранными спикерами, общаемся с самыми разными людьми. Время идет, а на ивентах (и

вне их) я слышу в свой адрес одни и те же, простые, по сути своей, вопросы:

*– Как вам удастся органично сочетать в своей жизни детей и работу?*

*– Каково это быть женой успешного мужа и НЕ оставаться в его тени?*

*– Как получается ТАК выглядеть, имея четырех детей?*

И наконец, ключевой вопрос:

*– Как вы все успеваете?*

В какой-то момент пришло осознание – люди действительно хотят понять, как я живу. Они стремятся убедиться, что это возможно – сочетать жизнь и работу, получать удовольствие от самореализации. И конечно, многие желают поверить, что могут изменить свою жизнь.

За вопросами наступило осмысление. Вдруг пришла нескромная мысль: «Мне удастся жить так, как у многих не получается». Ведь ежедневно я проживаю несколько сильных и важных ролей: жена выдающегося бизнес-тренера, мама четверых детей, руководитель компании, подруга, просто женщина, которая следит за собой и так далее...

Да, именно женщина! Эта роль помогает мне быть собой – порой слабой и ранимой. Она позволяет просить помощи и восстанавливаться таким образом после тяжелого дня. Кроме всего этого, я еще и партнер. Мы работаем вместе с мужем и пропагандируем наш бизнес как способ сохранения семьи и достижения общих целей. Да, именно так. Но не бу-

ду забегать вперед.

Суть в том, что вся моя жизнь проходит на виду у людей. Однако вопросов от этого меньше не становится:

*– А правда ли, что бизнес и семью можно успешно сочетать?*

*– Неужели в принципе можно годами эффективно работать вместе с мужем и не уставать друг от друга?*

Наконец, мое любимое:

*– Как удается развивать, по сути, мужской бизнес и при этом оставаться женственной и привлекательной?*

Правда в том, что все это действительно возможно! Время на семью, работу и красоту найдется. **И выбирать не нужно.**

А для тех, кто не верит, вот пример. Моей дочери Маше в настоящий момент девять лет. Свою компанию я основала, когда ей было два года. Вскоре появился еще один малыш, а затем и еще один. Все это время моя компания активно росла и развивалась. Мы занимались организацией и проведением масштабных бизнес-мероприятий с привлечением ведущих российских и иностранных бизнес-тренеров. По сути, и мой бизнес, и мои дети росли одновременно. И всем нужно было уделять время и внимание.

**Жизнь не поставишь на паузу... Вот в чем суть.**

С 2013 года мы провели более 50 масштабных мероприятий, а это порядка 15 000 участников. Часто люди возвращались к нам во второй и даже в третий раз. Многие стали

почти родными. Среди всех мне особенно запомнилась одна молодая женщина. Она не раз бывала на наших ивентах, всегда сидела на VIP-местах. Неизменно была ярко и безукоризненно одета, и всегда вела себя очень высокомерно. Обязательно находила какие-то незначительные промахи в работе команды на площадке и отчитывала за это волонтеров. Однажды она дождалась окончания мероприятия, а когда разошлась толпа, подошла ко мне и спросила:

*– Анна, скажите, а где найти богатого и успешного мужа?*

Вот он – момент истины! Не разные там «А как вы...?», а конкретно «А как мне?».

Да, в детстве каждая девочка считает себя принцессой и мечтает о принце. Представляет, что он обязательно прискачет на белом коне или подплывет на корабле с алыми парусами. Всех злодеев, разумеется, победит, спасет свою принцессу, и будут они жить долго и счастливо...

Девочка, прихорашиваясь перед зеркалом, не скажет о принце: «Пусть плохонький, но мой». Это с возрастом в ее голове происходит какая-то страшная трансформация.

Еще раз – все маленькие девочки хотят быть принцессами! **А принцессы живут только в мире принцев...**

Теперь самое интересное. Время шло, на тренингах ко мне начали подходить мужчины. И тоже с вопросами. Нет, не обо мне! О женах! Да-да, все они говорили о своих вторых половинах. Мужчины спрашивали: «КАК МОТИВИ-

РОВАТЬ ЖЕНЩИНУ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА НЕ СИДЕТЬ ДОМА И НЕ КИСНУТЬ, А РАЗВИВАТЬСЯ, РАБОТАТЬ И ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД?» Их волновало, как заинтересовать ее.

И это было удивительное открытие для меня! Ведь, по сути, всех волнует один и тот же вопрос: «Как мотивировать – себя и других?» Или, говоря проще, как заставить самого себя или близкого человека начать что-то делать.

В какой-то момент я поняла: во всех подобных ситуациях есть место одной проблеме – мотивации себя самого. А точнее, отсутствию этой самой мотивации. Мне повезло – главным примером правильной самомотивации для меня были и остаются мои папа и муж. Неравнодушие и желание изменить мир, или, как принято сейчас говорить, «выйти за рамки» двигало ими всегда и движет сегодня. Именно стремление изменить мир (для кого-то сразу весь-весь, а для кого-то лишь кусочек вокруг себя) и может дать силы и уверенность. Ту уверенность, которой порой так нам не хватает.

Не желание что-то кому-то доказать или что-то для кого-то сделать. А именно желание изменить мир вокруг себя. Это важно.

Только когда ты меняешь свой мир, шаг за шагом, рождается уверенность в себе, своих силах, а следом за ней и мотивация.

Суть – в изначальной мотивации. (Надеюсь, что для кого-то из вас именно эта книга станет той самой

мотивацией.)

Иногда рассказывали и другое.

Однажды мужчина поведал необычную историю. Чтобы его жена не требовала внимания и не скучала, он купил ей салон красоты. Довольно стандартная история, правда? Как показывает практика, в девяти случаях из десяти такой бизнес долго не живет. Но в этот раз все вышло наперекор статистике: девушка взялась за дело, подключила подруг, за одним салоном появились еще несколько, вскоре сеть разрослась. Хобби скучающей жены бизнесмена переросло в бизнес. За успехом последовали контракты с поставщиками, полеты за границу на многочисленные выставки. В общем, не только бизнес, но и социальная жизнь девушки резко пошла в гору. А семейная в то же время пошла на спад. Почему? И дело тут не совсем в ее успехе.

Муж не мог проводить время со своей супругой, поскольку сам постоянно пропадал на работе. Она занималась собой, домом и... скучала. Как только появилась возможность, она погрузилась в работу с головой, отодвинув остальное на задний план. В итоге семья оказалась на грани распада. Подобных историй за годы практики коучинга у меня накопились десятки, а то и сотни. И все они стали фундаментом для моей книги.

Здесь стоит вспомнить еще об одном очень важном моменте на пути создания книги «Легче воздуха», я уже начала об этой истории рассказывать выше. Однажды меня по-

просили выступить в Таллине на саммите, связанном с жизнью женщин в современном обществе. Что интересно, выбор темы тоже оставили за мной. И тут пришло время создать нечто особенное. Все истории сложились воедино. Тогда и родилась моя флагманская тема – **«Красота, семья, карьера? Выбирать не нужно!»**.

Что это за тема? О чем было это выступление? Конечно, о нас – о женщинах.

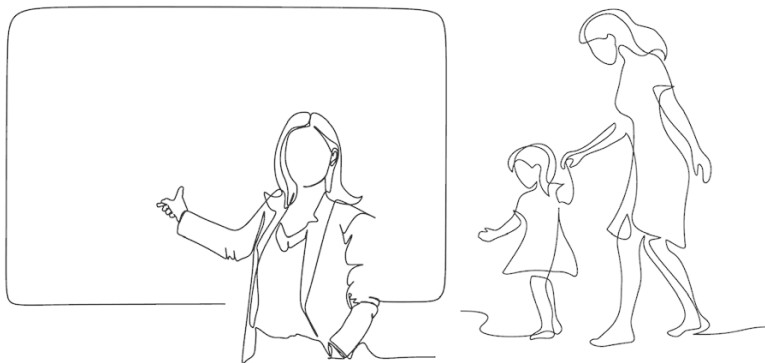
В жизни нам постоянно приходится выбирать. Помните шуточное объявление в сервисном пункте «Быстро. Качественно. Недорого. Выбирай любые два»? Вот и вся наша жизнь – этот выбор. Хотим быстро и качественно – платим дорого. Хотим недорого и быстро – жертвуем качеством. Хотим получить качество и сэкономить деньги – ждем.

А что происходит с нами? С нашей жизнью?

У женщины есть три основных направления развития – она сама, она в семье и она в социуме. Или, иначе говоря: «Красота – Семья – Карьера». Реально ли их сочетать? Возможно ли остаться собой, уделяя время любимым, воспитывая детей, и при этом идти вверх по карьерной лестнице? Или, как в том сервисном центре, мы должны выбирать? А ведь делая выбор, нам приходится чем-то жертвовать.

Согласитесь, найти силы на саморазвитие, на подруг, на красоту, карьеру, книги, путешествия, приключения для женщины не так-то просто. А ведь кроме личного развития существуют еще и другие критерии: реализация жен-

щины в семье (дочь, жена, мама) и в социуме (карьера, бизнес и т. д.).



Часто получается так, что бизнес-леди, посвятившая себя карьере, ставшая самой влиятельной и известной в своей нише (а еще при этом модной, с прекрасным внешним видом), может начисто лишиться реализации в семье. Самый яркий пример Миранда Пристли – героиня Мерил Стрип в фильме «Дьявол носит Prada». У нее нет времени ни на семью, ни на мужа, ни на детей. Она не знает ничего о том, как и чем они живут. При всем своем внешнем лоске в глубине души она очень несчастна. Успешный в карьере главный редактор журнала отдалилась от родных настолько, что вернуться к ним полноценно у нее уже не получается. Выходит, занимаясь «лучом» карьеры или бизнеса на диаграмме своей жиз-

ни, женщина жертвует семьей.

Если вы приходите с работы уставшей и раздраженной, мечтая только об одном – оказаться в тишине, и единственное, о чем можете говорить – о несправедливости со стороны начальника или коллег, – это напрямую отражается на тех, кто ждет вас дома. Они, безусловно, выслушают и поддержат вас – раз, два или даже три. Но не забывайте – они тоже нуждаются в вас и вашей поддержке. В доме должно быть спокойно и тепло, боевые действия надо оставлять за порогом.

Бывает и иначе, особенно в России. Повзрослевшая девочка выходит замуж, начинает заниматься интересами своего спутника. Она растит детей, прекрасно готовит, поддерживает мужа, но при этом не находит времени для полноценной работы и реализации себя в социуме. Как много в наши дни бывает примеров, когда женщина даже если и работает, то лишь в интересах семьи. Например, в детском саду – для того, чтобы туда затем взяли ее ребенка. Есть такие мамы, которые дальше могут пойти работать в школу, продолжая опекать свое дитя... В итоге ничего не делается для развития ее собственных интересов.

Но вернемся в Таллин. Международный саммит современных женщин. Полный зал представительниц прекрасного пола – разных национальностей, разного возраста, разного достатка. Во второй части своего выступления я попросила поднять руку тех, кто считает, что жертвует семьей, временем, которое можно проводить с любимыми, в пользу рабо-

ты. Откликнулись шестьдесят процентов! Таким же методом мы узнали, какое количество слушательниц проводят больше времени в семье, фактически жертвуя своей карьерой и, собственно, самой собой. Ведь это легко представить, особенно если муж бизнесмен или в семье несколько детей. У женщины может быть три высших образования и аспирантура, но она рождает мужу четвертого ребенка только потому, что он всегда мечтал о большой семье. Такая попросту забывает о себе и своих жизненных целях. Что уж говорить о красоте и саморазвитии... А если рядом с ней еще и родная мама, которая постоянно твердит, что няню заводит только мать-кукушка? Выводы делайте сами.

**Такая женщина меняет интересные книги, новых, интересных людей, да и красивый маникюр, на вовремя приготовленные обеды, выполненные детьми домашние задания.**

Когда на саммите я задала вопрос: «Кому приходится жертвовать собой, своими интересами и временем в угоду семье и работе?» – в зале НЕ подняли руку три человека. Остальные сделали это. И ведь дело было на встрече современных женщин! Они действительно стараются успевать все: быть хорошими матерями, женами, работать, достигать каких-то целей и идти как минимум рядом со своими мужчинами. Они пробуют сочетать и саморазвитие, и карьеру, и семью – однако на деле все оказывается совсем непросто. Что тут сказать...

Выходит, в жизни как в сервисе – мы снова выбираем? Выбор – это отказ от чего-то, пусть и добровольный. То есть, что-то выбирая, мы обязательно чем-то жертвуем? Семей? С собой?

Я точно знаю – мы имеем полное право НЕ выбирать что-то одно. И уж точно – мы имеем полное право не жертвовать собой.

Мое мнение – мы можем сочетать все! Именно после выступления в Эстонии окончательно сформировалась моя концепция трех лучей, которая со временем превратилась в известную многим моим клиентам схему пропеллера. У него **три лопасти: красота, семья, карьера**. Да, все три луча – это совершенно разные направления, которые по природе своей не способны слиться между собой в одно. Но этого и не нужно. Просто важно уделять каждому из лучей равное внимание. Как это сделать? Об этом и книга.

Не уходите с головой в работу, не растворяйтесь полностью в семье или детях, не забываете о себе. Внутренняя гармония – ключевой показатель вашего счастья. От того, насколько девушка довольна собой, насколько она органична и уверена в себе, зависит буквально все, в том числе и отношение к ней других людей.

Что еще важно – мотивация. Мужская и женская мотивация по природе своей очень отличаются. Лучшее для мужчины – цель, или вызов. Или простое, но очень эффективное «А слабо?». С женщиной такой фокус не пройдет. Нам сна-

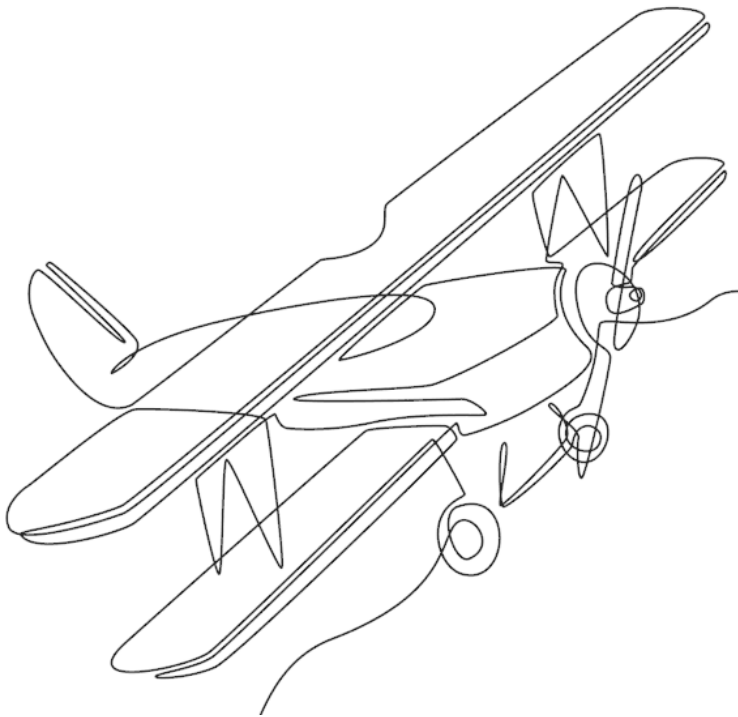
чала нужно докопаться до сути вещей. Пока не поймем, откуда взялась проблема и кто изначально в ней виноват, вряд ли станем что-то делать для ее решения.

Я потратила много времени на изучение этого явления и, как мне кажется, докопалась до сути. Полностью разобралась в этой проблеме. Проследила за тем, какие изменения происходят в процессе взросления девочки. И только пройдя путь «Девочка – Девушка – Женщина», поняла, в какой момент мы начинаем заикливаться на чем-то одном. Какие слова и процессы оказывают на наше мышление такое фатальное влияние.

Изучая примеры успешных женщин современности, я увидела, что, несмотря на разные пути и множество отличий, у них есть одна общая черта – **умение не выбирать**. И не имеет значения, в какой сфере они преуспели: бизнес, мир красоты и моды, спорт или политика, – женщины одновременно вкладывали большое количество сил и времени, чтобы добиться успехов, желаемой формы, заработать деньги и во всем всегда успевать. Такие примеры нашлись и среди моих подруг. Благодаря их историям я еще раз убедилась, что возможно быть одновременно и успешной, и счастливой. И мне, и вам.

Книга в ваших руках не зря называется «Легче воздуха». Я уверена на сто процентов, что моя методика подойдет буквально любой женщине. Каждая сможет в ней разобраться и при желании сможет ее применить. Неважно, на какое на-

правление вы нацелены. Это сработает, даже если ваши сегодняшние приоритеты далеки от счастливого замужества. Вы можете мечтать стать второй Ангелой Меркель или посвятить всю свою жизнь карьере. Но в какой-то момент этого вам покажется мало. А я дам вам методику, благодаря которой вы сможете достичь желаемых высот в любой жизненной сфере. Все, что требуется, чтобы получить результат, – познакомиться со всеми этапами «Легче воздуха». А закрепить эффект помогут практические задания – они тоже будут. Но это не все, дальше нужно работать. Много. Каждый день, каждую минуту, ведь чудес все-таки не бывает.



Конечно, вы можете сейчас перелистать до последней главы и быстро узнать суть и выводы. Прочитать, что все будет хорошо, и на этом успокоиться. Не делайте этого. Ведь не зная, что именно нужно делать, а главное, зачем, вы вряд ли добьетесь результата. В этом случае ваш пропеллер останется без ключа, который заведет мотор. И вы не подниметесь в воздух. Помните, успеха и счастья можно достичь в жизни

лишь тогда, когда в ней задействованы все три луча. Погрузитесь в них, проживите их – проработайте эту книгу.

**Не буду обещать легкого пути. Это точно будет трудно, но я помогу. В этой книге, страница за страницей, вы найдете ответы на многие вопросы и придете к пониманию баланса.**

И последнее, что хочу сказать, прежде чем вы приступите к чтению книги: самый главный наш враг на пути вперед – неуверенность, или, иными словами, страх. Именно неуверенность прячется за нехваткой времени, именно она прикрывается детьми или ответственной работой. Я заметила, что мое движение вперед иногда замедляется. Появляется определенный страх. За последнее время я отказалась от нескольких больших проектов. И сначала не могла понять, почему так происходит. Ведь выступления – это не только крутые и полезные мероприятия, способные дать больше опыта, они еще и деньги приносят. Также и к созданию книги я пыталась подойти несколько раз. В общем, заставив себя проанализировать причины таких внутренних отказов от интересных для меня лично проектов, я поняла: дело именно в неуверенности и как бы отсутствии поддержки.

Я придумала сама себе, что, если начну что-то делать и пойду вперед, это заденет моего мужа. Да-да, я боялась, что он почувствует конкуренцию с моей стороны или просто подумает, что я играю на его поле. Страх рассеялся после разговора с ним. Я сказала мужу, что не чувствую его поддерж-

ки, не понимаю его отношения к моей деятельности. Оказалось, что он не обсуждал со мной мои проекты лишь по одной причине: не хотел подталкивать. Он желал, чтобы я сама приняла решение, поняла – нужно мне это все или нет. А он сам, как всегда, готов поддерживать меня во всем и будет помогать, если это действительно нужно. **Сомневаетесь в поддержке? Обсудите!**

**И знайте:** конкуренция в семье, нехватка времени на детей или страх, что кому-то изменения могут не понравиться, – все это лишь обыкновенные внутренние отговорки.

Ведь что такое конкуренция? Это прежде всего борьба. Да, именно конкурентная борьба. Борьба за какой-то приз. За что же бороться? Ведь главный приз вы уже получили! Семья и есть приз! За что еще бороться, и главное, как? Ведь семья – это **ВМЕСТЕ**.

Представьте себе пластиковый стакан с водой. И вообразите, что вы вдвоем должны его нести. **ВМЕСТЕ!** О какой борьбе идет речь? Ведь для того, чтобы не расплескать воду, вам нужно идти в одном темпе, в ногу и даже дышать синхронно. Только так вы сможете двигаться. О какой конкуренции может быть речь? Только вместе.

Все эти отговорки мешают изменить свою жизнь в лучшую сторону. Ведь сделать первый шаг на пути к изменениям не только страшно, но и очень трудно, особенно находясь в рутине и привыкнув чувствовать себя жертвой обстоятельств.

Знаете, очень просто жить с этим ощущением. Ведь в этой роли человек в конечном итоге ни за что не отвечает. «Так сложилась жизнь» – легче всего сказать. Но это мешает действию. Хотите быть успешной? Хотите быть счастливой? Хотите управлять своей жизнью? Тогда вперед! И будьте готовы, что для достижения результата вам придется активно действовать.

Эта книга – не художественная литература. И не волшебная таблетка, которую можно разок выпить (пролистать) и забыть. Поэтому вам нужно быть готовой:

а) забыть об эзотерике и надоевшем всем «позитивном мышлении»;

б) научиться жить в режиме и планировании;

в) вспомнить, о чем вы мечтали в юности;

г) работать над достижением цели.

Научитесь этому и очень быстро сможете увидеть результат, а также получить от процесса удовольствие. А пока надо разобраться с устройством нашего пропеллера. Давайте приступать к активной фазе книги, которая сделает вас легче воздуха!

Приятного чтения и плодотворной работы!

# Глава 1. На нуле

## Почему нет счастья в раю

Есть на земле рай, и имя ему – Майорка! Это сказочно красивый испанский остров в Средиземном море. По уровню жизни, ценам на недвижимость, количеству ресторанов, отмеченных звездами Мишлен, он очень напоминает Лазурный Берег Франции. За отдых на Майорке придется отдать астрономическую сумму. И каждый евро будет потрачен не зря, ведь на острове огромный выбор удовольствий. И люди, отдыхающие здесь, скорее всего, имеют определенный достаток. А еще свободное время и возможность выбирать.

Нам с семьей посчастливилось побывать в этом прекрасном месте. Один из дней того летнего отдыха мы решили провести в аквапарке. А это – дважды рай для всей семьи. Даже взрослые здесь становятся детьми, чего уж говорить про малышей, которые вообще забывают обо всем на свете.

Итак, Майорка, аквапарк. Дети бегают, кричат. Мамы нервничают. Многим кажется, что их ребенок сейчас или потеряется, или утонет (либо потеряется и утонет одновременно). К счастью, с нами была няня. От нее-то я и услышала вопрос, натолкнувший меня на размышления о счастье в раю. Замечу, наша помощница впервые выехала за границу. В ка-

кой-то момент она подошла ко мне и спросила:

– Аня, извините, пожалуйста, а мне кажется или тут все какие-то... некрасивые?

До этого момента я как-то не разглядывала окружающих. Но тут невольно начала оглядываться по сторонам. Смотрю и понимаю, что она, похоже, права. Основная масса людей вокруг не улыбается. Мне сразу вспомнился мультфильм «Тролли». Его герои – маленькие веселые тролли и большие грустные бергены. Бергены – существа, которые не умеют ни петь, ни танцевать, ни обниматься. А еще они глубоко несчастны.

В аквапарке на Майорке таких, к сожалению, оказалось немало. Это были молодые и не очень женщины с потухшими взглядами, несколько неопрятные, с волосами, забранными в небрежные пучки, с поникшими плечами. Очень они напоминали унылых мультяшек – казались совсем не сексуальными, несмотря на купальники, обнажающие девяносто пять процентов тела. Дамы уныло бродили среди бассейнов, водных горок, райских цветов, пальм и, конечно, собственных детей.

В целом – безрадостная картина получалась. Ни романтики тебе, ни любви вокруг. Совсем не то, что мы привыкли видеть на рекламных постерах, и точно не то, как мы представляем себе отпуск в собственных мечтах. Если бы в тот момент кто-то сделал фото и показал незнакомцу, вряд ли бы тот догадался, что это лето, аквапарк и Майорка. Он бы

увидел одно большое НЕСЧАСТЬЕ. Казалось бы, женщина с детьми и мужем в настоящем раю на земле. Жизнь, в сущности, удалась, правда? Но что-то явно было не так...

И мне искренне захотелось собрать всех этих «потухших» женщин вместе и спросить: «Эй, да что с вами? Почему глаза не горят? Где улыбки? Где ваша красота?» Уверена, все как одна, ответили бы: «Некогда! Я же мама. У меня ребенок бегаёт у бассейна, семья, муж вот ходит. Какая красота?!» Она – мать и жена! **#яжемать**

Это ее КРЕСТ. И его она несет. Несет стойко, мужественно, смиренно. И не важно, кто она – домохозяйка или топ-менеджер в крупной компании. Ясно, что на себя времени у человека нет. Зато есть четкое понимание, что его, скорее всего, уже и не будет. В картине мира этой занятой женщины именно так – нормально! Она, определенно, свой выбор уже сделала.

Но давайте остановимся на мгновение и подумаем. А может все-таки у нее нет именно желания? Мы попадаем в точку! Большинство женщин, выбирая для себя какую-то роль (в данном случае материнство), добровольно часто отказываются от развития в других направлениях. Так это и происходит.

Давайте еще раз вспомним принцип:

**«Быстро. Качественно. Недорого. Выбирай любые два».**

Это рекламное объявление на дверях сервисного пункта.

Оно достойно того, чтобы к нему возвращаться. Если разобраться, то получить услугу можно:

- быстро и качественно – но это будет дорого;
- качественно и недорого – это точно будет НЕ быстро;
- быстро и недорого – тоже возможно, но, скорее всего в этом случае качеством придется пожертвовать.

В сервисе, и не только, мы выбираем всегда. И получается, что в целом жизнь – это вечный компромисс.

Мы делаем выбор постоянно: ежедневно, ежеминутно, ежесекундно. Выбираем, куда пойти работать, какое платье надеть, какую книгу почитать, в какую секцию отдать ребенка, чай или кофе выпить, в конце концов... Выбор подразумевает отказ от чего-то, то есть жертву, пускай и добровольную. А жертва – это больно!

А что происходит в нашей жизни? Внутри нас самих? Получаем мы новую работу или рождем ребенка, решаем пойти по пути саморазвития или вступаем в новые отношения. Мы снова выбираем, мы чем-то жертвуем? Или легко все это сочетаем?

Предлагаю, чтобы разобраться и найти ответы, обратиться к истории и поговорить о роли женщины в обществе, о стереотипах и гендерных ролях в принципе.

# Мужская роль

По большому счету, роль мужчины всегда была понятна и ее никто никогда не обсуждал. Мужчина сильный, смелый... Воин-завоеватель, защитник, добытчик. С древних времен в мужчинах прежде всего ценилась физическая форма, потому что на первом месте стоял вопрос выживания. Вокруг мужчины собиралась «стая». Все шли за вожаком. Охотник, мастер, ученый, наконец, ГЕРОЙ – и это все про мужчину.

Неизменно это и сегодня.

Современные курсы дополнительного образования для мужчин делятся на две группы: либо «стань умным», либо «стань сильным». Больше вариантов нет. Даже точнее: «стань главным» либо «стань сильным». А если станешь сильным, станешь главным. Если станешь главным, остальное неважно.

# Женские роли

**С женщиной не все так просто. Меняются времена, а с ними роли.**

**Первая из них – женщина-мать.** Если рассматривать древние наскальные рисунки, там всегда так: женщина – хранительница очага, мама. А что на более поздних, но всем известных картинах? Дева Мария, Мадонна с младенцем... Теплая, нежная, печальная, тихая, спокойная и... по большому счету остальное неважно. Руки-ноги есть, рожать может, и слава богу. Грубо, но тем не менее это так. Тут центральная фигура – младенец! Пухленький такой, веселенький, здоровенький, весь в перетяжечках. А про женщину мы можем лишь фантазировать. Какая она? Наверное, она тоже сильная. И морально, и физически. И чем глубже в историю мы с вами уйдем, тем больше будем понимать, как на самом деле много сил требовалось от этих женщин. Ведь они оставались одни с младенцами на руках, пока их мужья вели войны: то оборонительные, то завоевательные. Женщина-мать – очень понятная роль, дошедшая до нас из глубины веков. И в религии, и в развитии цивилизации эта роль женщины прослеживается очень четко.

**Затем была красавица.** В какой-то момент для мира «родилась» другая женщина. Вернее, у нее появилось лицо.

На первый план вышла сама сущность женщины. Ее красоту и ум стали воспевать поэты. **ЖЕНЩИНА** вошла в историю.



Здесь и римские куртизанки, которые, по большому счету, правили империей в разное время. И греческие гетеры, и Клеопатра, и Нефертити (имя которой прямо переводится как «красавица грядет»). Все они совмещали в себе и ум недюжинный, и красоту телесную.

Вспоминая об этой женской роли, мы говорим не только о внешности и физических данных. Мы также подразумеваем личность: это и ум, и тело, и сила духа. Именно с появлением такой роли женщины мир узнал, что красота – это магия, которая не только восхищает, но и является сильнейшим оружием, легко конкурирующим с физической силой.

Одна из ярчайших красавиц, о которой все знают, – Мэрилин Монро. Она до сих пор входит и будет входит в десятку самых влиятельных женщин мира за всю историю человечества.



Красота, конечно, вопрос субъективный и условный. Кому-то Мэрилин Монро – красавица, а кому-то – просто обычная булочка-пышечка. Нужен был символ. И вот он найден!

У кого есть дочери, те знают Барби. Эти куклы все как одна похожи на Мэрилин Монро. Эталон женской красоты. Пусть через 150 лет никто уже не будет помнить имени Монро, но все будут знать этих кукол.

С появлением новой роли – красавицы – у женщины появилось лицо, а не только функция, как это было с прежней ролью.

А дальше больше...

**Бизнес-леди.** Наша история продолжается:

В конце XVIII – середине XIX века зародилось движение за эмансипацию женщин. Требования дам были очень скромны – они добивались права на получение образования, труд и равную оплату, участие в политическом процессе. С приходом промышленной революции труд женщин стал экономически выгодным и в некоторых отраслях появился спрос на женскую рабочую силу.

Дальше – еще больше: женщина получает право сначала просто работать, потом работать за деньги, получать зарплату наравне с мужчинами. Она получает право быть избранной. Сегодня присутствие женщин в бизнесе уже никого не

удивляет – бизнес-леди наравне с мужчинами строят карьеру. Женщины стали управлять государствами, не говоря уже о «заводах, газетах, пароходах».

Что изменилось внешне? Ушли красивенные кринолины, образы Серебряного века тоже отошли. Появились брючные костюмы, контуры, похожие на мужские, маленькие клатчи. Женские прически стали в некоторой степени похожими на мужские. И даже макияж теперь более хищный, ногти – острее. Женщина в определенном смысле потеряла женственность (в общепринятом смысле слова).



И вот она пришла – *другая* женщина. Замечательная женщина. Холодная, саркастичная, жесткая, циничная, цепкая, яркая и при этом ранимая. Как Миранда Пристли в «Дьявол носит Prada». Бизнес-леди. Женщина, прилагающая усилия для реализации в социуме.

Но вот загвоздка. Женщины-лидеры управляют компаниями, но при этом почему-то перестают управлять своей жизнью...

## Новое время – loading...

Итак, а что сейчас? У меня чувство, что женщины заблудились в погоне за идеалом, который пока не найден.

И все вокруг хотят понять, какой женщина должна быть? Где она, современная, настоящая, ИДЕАЛЬНАЯ? Непонятно.

Среди обилия предлагаемых ролей легко потеряться.

Одни форумы и сообщества говорят о женском лидерстве: «Мы всех мужиков заткнем за пояс!», «А давайте будем самостоятельными и вообще, зачем нам мужчины?».

Другие парируют: женщина – она же мама. Учат: «Если ваш ребенок спит, вы обязательно поспите вместе с ним, потому что вам нужны силы». И все рукоплещут: «Правда?! А так можно?!» Говорят: «Создайте уют для вашего мужчины – в этом ваше предназначение»...

Очень распространены темы вроде «Как стать богатой и счастливой, не выходя из дома»: *можно работать дома или даже на Бали, никто нам не нужен, работай в онлайн, сделай кучу денег, будь счастлива и никуда не ходи...* Но как же ты будешь счастлива, если не выйдешь из дома? А если зарабатываешь денег и останешься одна? Что ты с ними сделаешь? Смысл?

Сегодня интернет есть практически у всех. Если не знаешь, что делать, и забиваешь в поисковике «развитие жен-

щины», выходят сотни вариантов. Тут и саморазвитие – очень модная сейчас тема: можно заняться духовным развитием – уехать в Индию / Таиланд / в туры просветления / молчаливые ретриты.

И женское лидерство – что это вообще такое, кто сильнее / умнее / успешней – женщина или мужчина, и так далее.



И конечно же, огромное количество **ЖЕНСКИХ** курсов –

«Как выйти замуж». А за миллионера? А как воспитывать детей? Можно учиться делать борщи или делать минет – тоже, кстати, очень распространенная тема.

В итоге девушки мечтают, не понимая, в каком направлении двигаться. Это какое-то броуновское движение... А броуновское движение, как известно, есть самый настоящий хаос.

Запрос велик, предложений очень много, но все они затягивают в узкие специализации. Я не нашла ни одного слова о том, что развитие и реализация женщины могут и должны быть одновременно в нескольких направлениях. Никто не упоминает, что *la femme* – многогранна. Она может сочетать в себе различные роли и быть разной! А я скажу – это реально! И научу как...

# Три основных направления женской реализации

Возможно ли быть одинаково успешной в работе и семье? Возможно ли заняться саморазвитием без ущерба для отношений? Можно ли строить карьерные планы, воспитывая и балуя детей?

Возможно ли совместить семью, карьеру и себя любимую?

Ведь это и есть три основных направления женской реализации, и если изобразить их графически, получится знак, очень похожий на логотип компании «Мерседес» – три луча: «Красота», «Семья» и «Карьера».

Что это за лучи? Давайте разберемся. Конечно, названия условны.

**Первый луч – КРАСОТА.** Здесь, как мы уже знаем, не только внешние данные. Этот луч – сама женщина, ее внешнее выражение и внутреннее содержание. Это САМОразвитие. Луч любви к себе, если хотите.

**Второй луч – СЕМЬЯ.** Это отношения с любимыми: муж, дети, родители. Это дом. Это реализация женщины в важнейшей ее роли – жены и мамы.

**Третий луч – КАРЬЕРА.** Реализация в социуме. У кого-то это работа в найме, у кого-то собственный бизнес, у других обучение, кто-то просто ищет свое место в обществе.

Разобрались? Теперь давайте честно оценим три этих луча в своей жизни. Итак, рисуем кружок на пересечении этих лучей – это ВЫ. Получилось нечто похожее на схему пропеллера.

Оцените свою жизнь, степень реализованности, или, если хотите, удовлетворения, по каждому из этих направлений, по шкале от 1 до 10. Возможно, сейчас получится совершенно неожиданный результат. Почему? Я протестировала десятки девушек и женщин и с уверенностью могу сказать, что в подавляющем большинстве активно задействовано бывает только одно направление. Если два, то это уже очень круто. Но в любом случае чаще всего хоть на одном из лучей, но оказывается ноль.

Одна из причин нулевого результата – жертвенность.

Как вы уже знаете, очень часто, делая выбор в пользу работы, мы жертвуем семьей. А бывает, что и собой. Сначала работа до стопроцентного результата, решение проблем коллег, карьерные планы, развитие компании, а потом... А на «потом» нет сил. Все это отнимает столько времени и, главное, жизненной энергии, что ни на что другое ее не остается. Поначалу кажется – и не нужно этого другого, важно сейчас работать, сегодня добиться результата, карьеру построить.

Так и бежим по замкнутому кругу. Ситуация эта настолько типичная, что попасть в нее может любая женщина, независимо от финансового положения и социального статуса. И та, которая работает в найме по 12 часов и бизнесвумен,

управляющая огромной корпорацией, – они в этом смысле абсолютно равны. Обе все свое время и силы отдают работе. Приходят домой и валятся с ног от усталости. Обоим некогда думать об отношениях, знакомиться, гулять, болтать. У них нет времени, чтобы «заниматься всякой ерундой». А потом в какой-то момент женщины приходят домой: деньги заработали, карьеру сделали, врагов победили, звезду открыли, медали получили... а рассказать об этом совсем некому. Пусто дома. Выбор сделан – работа на первом плане, а все остальное пошло под откос.

Точно так же, делая выбор в пользу семьи, мы, вполне естественно, жертвуем собой. Растворяемся в отношениях. Разделяем интересы домашних, постепенно заменяя свои личные – общими. И вот уже в нашу женскую жизнь пришли футбол, завтраки для любимого, политика, рубашки, совещания, юбилеи друзей... А вот подружки, девичьи мечты, вечерние посиделки, желание выучить французский и погулять по Парижу куда-то уходят. Потом рождается ребенок. И тут в поле зрения появляются коляска, сад, прививки, школа, синяк, двойка, его первая любовь... Параллельно: у мужа карьера, кризисы на этом фронте. И так далее. Каждая женщина сама может продолжить собственный список семейных приоритетов. И он будет таким длинным, что протянется как раз до Парижа.

Бывает и третья крайность. Справедливости ради отмечу, что она встречается гораздо реже первых двух. Тут мы видим

прекрасную, образованную, востребованную женщину. Она, возможно, является для многих кумиром, эталоном красоты, а для кого-то даже идиолом. Но женщина систематически одинока и временами абсолютно несчастна. Почему? Да потому, что всю свою энергию и силы тратит на собственное развитие, украшение и / или продвижение. Она не оставляет своих ресурсов для кого-то еще. А ведь как расставишь приоритеты, так и живешь.

Еще раз: любой выбор автоматически подразумевает отказ от чего-то. А отказ – это некая жертва. Пусть даже добровольная, но это все равно невероятно больно. Даже слово это само по себе такое неприятное – «жертва». И это действительно проблема! Я хочу, чтобы вы тоже увидели ее. Поняли, к чему может привести бездействие на одном из лучей. И осознали, чего можно достичь, приложив хотя бы немного (а в действительности много) усилий в нужном направлении.

*Вывод: у каждого выбора есть последствия. Давайте попробуем оценить последствия нескольких ситуаций.*

Представим ситуацию, в которой вы выбираете семью. Делаете это от всего сердца. И растворяетесь в ней без остатка. Хорошо? Кажется, что очень! Но вы забросили работу – у вас нет карьеры, бизнеса, вы не реализуетесь. Говорите, что вам это незачем? Но хорошо ли это? Не очень. Ведь вы не развиваете себя: не читаете, не учитесь, перестали знакомиться с новыми людьми, заниматься спортом, интересоваться новинками кино, премьерами театра, ухаживать за собой тоже

получается по остаточному принципу. Вам некогда? Да-да, это мы проходили.

А что будет дальше? Что произойдет, если махнуть рукой на себя? Сначала пойдет под откос карьера, а затем, как ни странно, может развалиться семья. Странно, правда? Ведь все это ради семьи! Нет, не странно. Вполне закономерно и объяснимо. Представьте двух студентов. Вместе учатся, вместе мечтают о будущем, мечтают покорить мир, открыть новую планету, найти необитаемый остров. И все это мечтают сделать вместе. Они же спустя пять лет: один по-прежнему мечтает, горит, открывает, учится, обжигается, а другой восхищается, предостерегает и думает о том, что детям пора спать, и счетах за электричество. Они же, спустя 10 лет: один все еще горит, что-то открыл, окрылен, учится, другой – тормозит, морщится и думает о школе и несправедливости жизни. Они же спустя 20 лет – продолжите сами. Что у них осталось общего? Только дети?

Грустный анекдот в тему. Разводятся двое. Судья изумляется: «Почему расходитесь? Вам ведь по 90 лет, такую длинную жизнь прожили. Отчего раньше не развелись?» А старики отвечают: «Да ждали, пока дети помрут».

Я убеждена, что самый крепкий союз получается тогда, когда людям интересно вместе! Ведь мы дружим прежде всего с теми, с кем нам интересно, верно? Думаете, почему взрослые люди разводятся, уходя не к кому-то, а «просто

уходя»? Еще говорят: «Они стали чужими людьми». Но что значит этот оборот «чужие люди»? Все просто: им просто на самом деле не о чем стало разговаривать. А ведь все так хорошо и правильно начиналось, правда?

Или вот такая ситуация. У тебя отличная работа, карьера, а может, собственный бизнес развивается. Уровень ответственности все больше, появляются деньги, признание, сверхзадачи, титанические нагрузки. При этом ты самая обаятельная и привлекательная, красивая и умная. А куда ты приходишь каждый вечер? Ну или не каждый, а возвращаясь из очередной командировки? Домой. А там что? А там – ничего. Пусто и холодно. И никто не увидит, что ты красивая. Не пожалеет, что уставшая. И не обрадуется, что вообще пришла. И никто не скажет, какая ты храбрая девочка, и не развеет твои страхи. И не поухаживает, и кофе не нальет.

Так и исчезнет маленькая слабая девочка, а впоследствии и женщина. А потом кто-нибудь обязательно скажет: «Мужик в юбке». И ведь никто не будет разбираться. Проще обвинить женщину в том, что она становится стервой, а она ей становится, потому что девочкой быть не перед кем. Как этого избежать?

**Баланс.** Он должен быть всегда! Между «сильная» и «слабая», «злая» и «добрая», «мама» – «жена», «руководитель» – «подруга» и т. д. На форуме в Таллине, о котором я уже писала, одна из девушек в зале встала и сделала смелое заявление:

*– Я много лет живу с ощущением того, что пожертвовала собой ради мужа.*

А дальше она рассказала, что 12 лет назад с супругом переехала из Москвы в Эстонию. Ему предложили хорошую работу. Она же на тот момент была успешным журналистом. Вела авторскую программу на телевидении. И вот она оставляет развивающуюся карьеру, последовав за мужем. Спустя десятилетие девушка уже не могла сказать, что сделала правильный выбор. Ведь до сих пор упущенные возможности причиняют ей боль. Да, в целом у нее все хорошо: образ жизни, место, достаток, положение. А вот самореализация на нуле. И уже ощущение от жизни совсем не то. Не факт, что ее журналистский путь сложился бы удачно, но в мечтах все всегда рисуется максимально позитивным образом. Так уж мы устроены. Вот она и живет с ощущением, что упустила что-то важное, принесла себя в жертву.

Очень часто, оказавшись в жизненной ситуации, когда нам предстоит принять какое-то совместное решение, сделать выбор: продолжать жить по-прежнему или что-то изменить, мы, делая совместный выбор (что важно!), продолжаем жить в парадигме того, что принесли себя в жертву семье. Понимаете, сами придумываем себе эту роль, а потом вживаемся в нее, упиваясь собственным величием и несчастьем одновременно. К чему же нас это приводит?

Похожая аналогия в том, как мы не можем в магазине выбрать платье. Красное или черное? Красное. Почти сразу на-

чинаются муки: «А-а-а, зачем я купила именно это?! Мне же так нужно было черное!» Просыпаешься утром и понимаешь, что в твоём гардеробе вообще нет черного платья и жизнь тебе не мила. А это просто платье. Завтра оно порвется, выйдет из моды, его съест моль, ты прольешь на него компот, который не отстирается.

Но есть просто платье, а есть целая собственная жизнь. И делать осознанный выбор, отказываясь от чего-то, – это ой как больно, и ты помнишь об этом всегда.

Почему привожу так много разных примеров? Я хочу, чтобы вы прочувствовали, насколько все три луча взаимосвязаны. Как сильно они влияют друг на друга и на жизнь в целом! На каждом из этих направлений у нас миллионы возможностей. И если ими воспользоваться, они приведут к головокружительным результатам, как бы избито это ни звучало. Нужно только приложить усилия и использовать доступные нам инструменты.

Вернемся к нашему рисунку. Три луча, которые становятся лопастями пропеллера. Он может крутиться с разной скоростью, а может и вообще остановиться. Когда движения нет – это тоже этап, который называется нулевым, что логично. Но только когда пропеллер крутится с максимальной скоростью, ты становишься легче воздуха и летишь.

На мой взгляд, пропеллер может вращаться только тогда, когда полностью задействованы все три луча. Не зря изначально моя концепция строится на трех направлениях реа-

лизации женщины, в которых она двигается и развивается.

Конечно, ситуаций, когда вообще не задействован ни один луч, не бывает. Так или иначе любая женщина где-то пытается развиваться. Не важно, делает ли она это сама, растет ли в семье или карьере. Один луч задействован всегда. Однако если развитие идет только в одном направлении, то лучи так и остаются лучами, а не лопастями в движении. Мы уже не говорим ни о каких скоростях. Чтобы эти лучи преобразовать в лопасти, их все нужно задействовать полностью. Не секрет, что, когда женщина довольна собой, она легко может реализовываться в семье и в работе.

Как происходит чаще всего. Например, вы встали рано утром. Вам хочется сделать многое: сходить на тренировку, на работу не опоздать, маникюр сделать, кино посмотреть. Но успеть все это разом невозможно. Чаще всего приходится фокусироваться на чем-то одном и уже вокруг этого строить свой день. Такая тактика прекрасна в краткосрочном периоде, но никак не в жизни в целом. Помните о «специализации», о которой говорилось выше? Да, вы можете с чего-то начать и потом к этому подтягивать остальное, но нельзя фокусироваться всегда только на чем-то одном. Не забывайте, что вы живете не только для окружающих, но и для себя. И еще помните, что от жизни нужно получать удовольствие. Не в перспективе, потом когда-нибудь, а всегда.

Но как избежать перекосов, спросите вы. Ведь мы живем в такое время, когда люди вынуждены работать, чтобы зарабо-

тывать деньги на жизнь. Покупать еду, медикаменты, одежду и далее по потребностям. Да, это верно, скажу больше – мы живем в современном мире, где принято работать, где на первый план вышла тема социальной реализации. В бешеной гонке за социальным успехом мы часто забываем обо всем остальном. Работа отнимает у нас не только время – она полностью занимает наши мысли.

А фокус на семье? Здесь определить границы еще сложнее. Сейчас поясню. Многие из нас идут по жизни с посылом «я должна». Нам с детства внушают это самое «должна». Например, должна быть хорошей матерью... На мой взгляд, прошивка «хорошая мать» – куда более страшное явление, даже чем хештег «#яжемать».

Ведь все забывают, что, по сути, хорошая мать – это просто мама, которая любит своих детей.

Но нет, есть очень четкое описание хорошей матери – она живет ради детей, для детей и интересами детей. Это женское проклятие какое-то. Такая мать всегда следует за своими детьми, таскает их по кружкам и «точно знает, что им нужно». Она коротко ответит на вопрос о себе, но о детях может столько рассказать, что целого часа не хватит. Даже когда потомство выросло, такую женщину легко вычислить. Спросите, например, у матери старшеклассника, куда он решил поступать после выпускного. Скорее всего, услышите в ответ что-то типа: «Мы подали документы в два университета». И ключевым здесь окажется местоимение «мы». Часто

материнская опека превращается в настоящую катастрофу. Вы, думаю, уже это видите. А что поделывать, ведь из девочки просто выросла хорошая мать, которая полностью сфокусировалась на семье.

*А хорошая жена? Хороший сотрудник? Хорошая... кто еще?*

Женщина – удивительное создание. Хрупкая и сильная одновременно. Очень целеустремленная и невероятно выносливая. Да-да! Если она начинает заниматься каким-то делом, то победит всех. Если придумает какую-нибудь цель – достигнет ее непременно. И неважно, собирается ли она положить жизнь на воспитание детей, продвижение по карьерной лестнице или сохранение своей красоты.

Но знаете, что страшно? Что происходит, если женщина реализуется только в одном из направлений? У нее всего одна, пусть даже МЕГАважная цель в жизни. Что же произойдет, когда она ее достигнет?

Вот примеры таких МОНОцелей:

**Ребенок!** А когда ребенок вырастает – мать теряет цель и смысл жизни. И чтобы этого не произошло, неосознанно держится за несчастного взрослого ребенка, душит его обидами и упреками вперемешку с заботой. Итог – несчастны оба.

**Семья!** Столько усилий вложено. И если вдруг что-то случается, ссора, даже небольшая, начинается поток обвинений – «я отдала тебе...», «да я ради тебя...», ну дальше вы

сами можете продолжить. А если вдруг семья распадается, что при таком развитии сценария вполне вероятно, смысл жизни у такой женщины теряется совсем.

**Работа!** Ну работа-то не вырастет, скажете вы, – не вырастет, да. Но работу можно потерять. И это катастрофа, в том случае, когда больше ничего нет. А можно быть очень успешной, но, построив карьеру или создав прибыльный бизнес, рано или поздно прийти к вопросу «зачем?». Для чего и для кого я это делаю? Зачем я вообще живу? В чем смысл?

**Я сама!** Да-да! Есть девушки и женщины, которые смыслом своей жизни видят исключительно себя. А в украшательстве, как известно, равных женщине нет. Украшать себя и развивать можно бесконечно. Только с годами красота телесная увядает, а знаниями хочется делиться. А еще хочется заботы и внимания. А где же все это взять, если ты всю жизнь только собой и занималась?

Как часто мы слышим: «Я устала жить, мне скучно, зачем мне жить дальше?» Если женщина реализуется только в одном направлении – у нее единственная цель в жизнь. На ее достижение она тратит все свои силы. И рано или поздно она этой цели достигнет. Или, того хуже, потеряет. Что тогда? Все, конец? Движение закончилось, смысл потерян?

Чтобы этого не произошло, ни в коем случае нельзя фокусироваться на чем-то одном: посмотрите вокруг и вспомните, что кроме вашего фокуса существует еще и целая жизнь.

## Глава 2. Жизнь в режиме «Ничего себе!»

### СКРЫТЫЙ НОЛЬ

«Мне нет до себя дела» – мало кто из женщин в здравом уме может сказать такое. А если кто-то и скажет так, то это будет ложью. Разумеется, у нас, бывает, скачет настроение. И в пылу страстей мы можем заявить: «Мне ничего не нужно, и вообще – все вокруг плохо». Так бывает. Но стоит выйти из салона красоты с новой прической, как мы становимся абсолютно счастливыми (ну, хотя бы на время). Или купить новую юбку, или получить букет прекрасных цветов. В общем, я уверена, что **на свете нет женщины, которая в нормальном эмоциональном состоянии действительно считает, что ей ничего для себя не нужно.**

Но бывает другое – когда женщина забывает про свои потребности. И тогда ей действительно становится «не до себя». На мой взгляд, эта проблема заключается в сбитом прицеле. Луч «Я» у нас чаще всего бывает на нуле лишь потому, что мы фокусируемся на иных жизненных векторах.

В двадцать три года у меня произошел очень серьезный и быстрый карьерный рост. Появились новая должность, боль-

шая ответственность, серьезные деньги в качестве результата и ощущение мощи компании и собственной значимости в ней как венец всему этому. Тогда я занималась управлением и продажами – строила и развивала команду, ездила в бесконечные командировки, училась и совершенствовала свои навыки и компетенции. Полностью направляла в работу все силы, начисто игнорируя все остальное. И да, был результат – у меня в распоряжении становилось все больше людей и ресурсов. В итоге к тридцати годам я отвечала в компании за территории, которые в сумме были равны половине нашей страны. И мне казалось – вот он успех, все так и должно быть, именно сейчас я счастлива по-настоящему!

Конечно, у меня хватало времени поддерживать свой внешний вид. Но в первую очередь потому, что высокая должность не позволяла махнуть на него рукой. Я прекрасно выглядела. К тому же читала много книг, благо с детства люблю читать, иначе точно ограничилась бы бизнес-литературой. Однако на развлечения, дружбу, походы в кино и все в этом духе тратить свое время я попросту не могла. Получая большие деньги, поднимаясь по карьерной лестнице в мультинациональных компаниях и регулярно путешествуя по служебной необходимости, я настолько погрузилась в работу, что даже в отпуск не уходила. Правда! Впервые отдыхать я поехала лишь в двадцать девять лет. Seriously!

И все потому, что, отдавая себя карьере, я не чувствовала, что мне нужна передышка. Просто не понимала, что на-

хожусь на нуле и, соответственно, не задумывалась о том, что все может быть по-другому. Это как бы скрытый ноль – незаметный в силу того, что ты не знаешь, как по-другому. А поняла я это совсем недавно, находясь в кругу подруг, когда мы стали вспоминать «молодость». Кто-то вспоминал романы, кто-то путешествия, кто-то дискотеки и вечеринки, а я, сколько ни старалась, кроме бесконечных трудовых подвигов, вспомнить ничего не смогла. Грустно.

Да, теперь, оглядываясь назад, я понимаю – в юные годы я все же упустила значительную часть жизни, которую уже, наверное, не смогу наверстать. Например, сейчас я не смогу пойти на бестолковую комедию потому, что мне будет жалко тратить на нее свое время. А еще не смогу отправиться на дискотеку, чтобы там напиться и безудержно танцевать до рассвета, потому что мне подобный досуг неинтересен. Есть время собирать камни и время разбрасывать камни. Так что в моем случае – все, этот этап пропущен, поезд ушел.

Но ноль – это всегда плохо. Даже если как бы «ничего не беспокоит».

Все дело в долгосрочной перспективе. Ведь чередой романов и расставаний в двадцать – это воспоминания совсем другого порядка, нежели те, что связаны с работой. Походы с друзьями в клубы, на дискотеки, в кино – все это в нашей жизни должно происходить вовремя. Не хочу никого расстраивать, но да – есть вещи, которые вы никогда не сумеете наверстать. Конечно, иногда мы можем встретить седых

«мачо на седьмом десятке», которые зажигают на дискотеках и с голым торсом разъезжают по улицам на кабриолетах где-нибудь в теплых странах. Но на самом деле они производят двоякое впечатление. Да, с одной стороны, за такого человека можно порадоваться. Его жизнь продолжается! Но под другим углом это выглядит немного странновато... Конечно, кайфовать от жизни – это прекрасно. Но все должно быть в свое время. И пусть в двадцать лет я этого не понимала, но к тридцати годам многие вещи уже начала переосмысливать. Безрассудные вещи стоит делать пока молод, чтобы люди потом не смотрели на вас с жалостью и сочувствующей улыбкой!

*Подытожим. Когда с психикой человека все в порядке, он по умолчанию все равно всегда чего-то хочет для себя. Но если фокус его внимания направлен куда-то в сторону, то вся его энергия направлена туда же и ни о чем другом он не может думать.*

Объясню наглядно. У меня есть подруга, которая совсем недавно родила. Если я позвоню ей и предложу пойти вечером в кино, она, разумеется, откажется. Ее фокус направлен на сына. Может, в глубине души, она и хочет выбраться куда-то, но все эти желания слишком туманны в сравнении с радостью общения с ребенком и важностью ухода за ним. Это вполне понятно. Это важные **ВРЕМЕННЫЕ** обстоятельства.

Если же человек вне какой-либо особенной ситуации го-

ворит: «Я ничего не хочу», – это другое. Он попросту не чувствует необходимости что-либо менять в своей жизни. Представьте женщину, которая просыпается в пять часов утра, готовит завтрак, поднимает детей, после чего собирает их в школу, кормит мужа, провожает всех. А после сама спешно собирается и едет на свою работу. Там она сидит до семи вечера. Затем кое-как через пробки добирается до дома, где опять готовит для всех ужин, прибирает, следит, чтобы дети выполнили уроки, гладит для всех одежду, укладывает спать.

Представили? И еще попробуйте представить, о чем она думает, чем заняты ее мысли. Только об этом и думает. Каждый день, каждую минуту. А теперь попробуйте мысленно у нее спросить, какую из спа-процедур ей хочется пройти, какой маникюр сделать. Думаю, ответ будет однозначным. Ей все это, в таком режиме существования, совершенно не нужно. Но лишь потому, что ее фокус направлен в противоположную от нее самой сторону.

Это правильно, скажете вы. У нее семья, домашние хлопоты, дети, скажете вы. Конечно! Но и сама она у себя, и у них, кстати, тоже есть. Какой пример у детей перед глазами? Ведь они видят вечно нервную, измотанную и неухоженную мать. Что видит и чувствует мужчина, видя такую вот «белку в колесе» ежедневно? Впрочем, об этом мы обязательно поговорим позже. А теперь вернемся непосредственно к ней самой.

Боюсь, что у этой женщины нет необходимости занимать-

ся внешним видом. Вернее, нет желания! Еще бы, ведь она мать! Помните картинку из аквапарка? Теперь ее жизнь нацелена на семейные ОБЯЗАННОСТИ. Именно обязанности.

Вот и еще один симптом нулевого уровня – все в жизни для других.

Представьте белку, которая все время бежит в своем колесе. Вокруг нее на деревьях висят притягательные шишки, но она их не видит. Она не может (или не хочет?) выскочить из колеса, потому, что не представляет иной жизни. И потому что для нее так, как сейчас, – правильно. Но, поверьте, найдутся другие белки, которые над ней будут хохотать.

# 100 другим, 0 себе

Но почему сто процентов жизни для других – это плохо? Чтобы ответить на этот вопрос, смоделируем такую ситуацию:

Ваш ребенок возвращается из школы и заявляет, что весь день ходит голодный. А вы в ответ: «Как же так? Ведь утром я дала тебе с собой полноценный обед!» Оказывается, ребенок отдал свою еду друзьям. Так... В первый раз вы воспринимаете это спокойно, поощряя детское стремление делиться. Однако на следующий день ситуация повторяется. И так день за днем. Ребенок приходит домой голодный, в плохом настроении, жалуется на боли в животе. Наверняка в какой-то момент вы решите поговорить с чадом о том, что помогать друзьям – это прекрасно, но ему нужно есть и самому. Что есть нужно, важно, что от недостатка пищи у него не будет сил. К тому же, наверняка скажете вы, приятели, которые постоянно только забирают, – это сомнительного рода товарищи. Ребенку нужно донести, что такая «дружба в одни ворота» ни к чему хорошему не приведет. И вы это определенно сделаете, верно?

Получается, наших близких мы учим, что жить для других – это прекрасно, но отдаваться этому полностью не нужно. Иначе можно, как в случае с едой, например, умереть от голода. Но, почему мы не внушаем то же самое себе?

И вот прямо сейчас пора пора начать это делать! Ведь если человек решит жить только для своей семьи и полностью забудет о себе самом, сначала ему самому, а потом и всем близким станет от этого только хуже.

Но, допустим, вы считаете, что живете для других лишь временно (например, пока растут дети). Откладываете книги, фильмы, походы к парикмахеру, похудение и вообще все свои мечты на потом. Имейте в виду, в сухом остатке вашим близким будет становиться только хуже и хуже.

Объясню почему.

Зачем люди читают книги? Прежде всего, чтение книг увеличивает словарный запас и делает речь более красочной и интересной. Из книг мы получаем новые знания. Я уж не говорю о том, что книги развивают воображение и интеллект в целом. Соответственно, у тех, кто не читает книг, словарный запас становится более скудным, согласны? Без книг вы попросту можете забыть даже то, что знали раньше. И тогда вы станете не интересны ни себе, ни другим. Даже если, условно говоря, до этого получили десять разных красных дипломов.

Все взаимосвязано.

Вы воспитываете дочь и каждый день ей говорите: «Умойся / причешись / посмотри на себя – ТЫ ЖЕ ДЕВОЧКА!» А сами при этом забрали волосы в гульку и ходите по дому в комплекте «майка плюс треники». Как думаете, девочка будет вас слушать или смотреть на вас? Поверьте – будет имен-

но смотреть. Будьте уверены, если муж будет все время видеть вас такой, никакой своевременно приготовленный ужин или жертвенно отглаженная рубашка не поможет его удержать. Когда на женщину неприятно смотреть, не о чем с ней поговорить, а все ее стремления сводятся только к быту – ни дети, ни еда, ни даже секс не будут гарантами сохранения отношений. Если секс вообще будет при таких-то исходных данных. Не забывайте – только общность интересов притягивает людей друг к другу.

Подумайте, почему среди множества знакомых мы выделяем немногих? Почему именно с ними мы хотим дружить? Хотим разговаривать, делиться информацией и хотим услышать их мнение. Потому что нам с ними интересно! Интересно обмениваться информацией и мнениями. Интересно – вот секрет дружбы и отношений между людьми.

Точно так же должно происходить и в браке. На одном сексе он никогда не сможет продержаться десятилетиями. А тем более на борщах и детях. Да, муж может бесконечно долго слушать ваши рассказы о том, куда вы планируете отдать вашего ребенка и как развивать его способности. Но должно быть что-то еще. И разваливаются семьи, как правило, не из-за скандалов и измен. И уходят бывшие супруги чаще не к кому-то, а от кого-то. Просто люди в один прекрасный момент проснулись рядом и поняли, что стали друг другу чужими. Стало неинтересно. А еще некрасиво, нерадостно, скучно и однообразно. Вот поэтому важно не откла-

дывать свои интересы на потом, а постоянно развиваться, чтобы быть друг другу интересными. Иначе семья имеет все шансы попросту развалиться.

То же самое и с работой. Допустим, у вас стоит очень четкий фокус на карьере. Но работаете-то вы в коллективе. И помощь и поддержка коллег вам необходимы.

Итак, вы – карьеристка. Только работа, все остальное подождет.

Если ваш коллектив состоит из людей молодых и холостых – это хорошо, вы похожи, у вас один вектор. Но рано или поздно у ваших коллег-карьеристов появляются семьи, дети и бытовые заботы. И тогда коллектив начинает расслаиваться и группироваться по интересам. И если вы так и продолжите идти вперед исключительно под руку со своей работой, то в итоге останетесь одиноки. Да, вы добьетесь многого, но попадете в зону отчуждения, в которой, с большой вероятностью, не найдется тех, с кем можно разделить интересы. А ведь на работе мы проводим большую часть жизни, и хочется, чтобы эта жизнь тоже была полноценной. Верно? Думаю, от того, что вы окажетесь на вершине карьерной лестницы в гордом одиночестве, вам лучше не станет. А если уж и дома вас будет преследовать эмоциональное одиночество – ваша семья превратится из теплого и уютного очага в простую вывеску, картину на стене. А кто же тогда порадуется вашим успехам, кто поддержит, погладит и утешит в случае неудачи?

Поэтому я не устану повторять ключевую мысль – развитие должно идти сразу по всем трем направлениям. **И луч «Я» в этом списке – первый.**

Многие люди думают, что успех зависит исключительно от времени, которое они тратят для его достижения. Успех не важно в чем: в жизни, в работе. И это главная ошибка! Есть процесс, а есть результат. Важно не путать эти два понятия. Время, которое вы тратите, – это погружение в процесс. Например, вы можете всю жизнь делать зарядку, считая, что вы занимаетесь спортом. Но если вы не пойдете в спортивную секцию, не начнете заниматься с тренером, не будете участвовать в соревнованиях, вы никогда не достигнете результата. Результата можно достичь, только ставя перед собой четкие цели. Зачем же тренер, спросите вы. Ответ: тренер поможет поставить цели и разработает план для их достижения. И чем детальнее будет план, тем больше вероятность успеха. Время – это важно, но это не все. Для достижения результата нужно работать. Таким образом, формула успеха проста:

$$\text{Успех} = \text{цель} \times \text{план} \times \text{время}$$

В этой книге мы говорим не о спорте и не о бизнесе. Мы говорим о жизни. Мы говорим о реализации женщины в трех важнейших направлениях в ее жизни: в семье, в работе и, конечно, реализации ее самой. Что же такое успех в этом контексте? Чем его измерить? Успех в жизни прежде всего измеряется степенью удовлетворенности. Или, проще говоря,

удовольствием, которое вы в результате получаете.

И в жизни мы часто совершаем ошибку, думая, что уровень успеха зависит от количества времени, потраченного на то или иное жизненное направление.

Так, например: если я буду отдавать семье все свое время, все свои мысли, то соответствующий луч (у нас в книге принята система трех лучей) у меня окажется на высшем уровне. Минимум на тройке, а может, и больше. Так ли это? Нет! Результат здесь зависит не только от времени. Качество и количество. Помните? Главное не количество времени, а качество этого самого проведенного в семье времени.

К примеру, если у вас есть муж, ребенок и возможность быть с ними как можно чаще, не спешите ставить галочку «сделано» на пункте «Семья». Как вы проводите это время? Что чувствуете? Вы счастливы? А они? Вот что главное! Получаете ли вы все удовольствие от того, что вы – семья? То же самое, кстати, с работой или направлением собственного «я». Увы, просто ваше существование или наличие семьи, работы – это просто галочки, констатация факта, и наличие таких галочек не гарантирует удовлетворения.

Очень часто, ставя оценки напротив какого-либо пункта только потому, что он формально есть в нашей жизни, мы не задумываемся над уровнем, на котором находимся. А это обязательно! В модели «Легче воздуха», чтобы разобраться, как устроена оценка лучей, важно ввести такие критерии, как удовлетворение (удовольствие) и эффект (польза). Рас-

смотрим все на примере луча «Я».

«Ну, я же у себя есть!» – обычный ответ тех, кто ошибочно думает, что на личном векторе у них все проработано.

Если вы тоже так считаете, пора задуматься. Получаете ли вы настоящее удовольствие просто от того, что существуете? Да, вы видите свои руки, ощущаете какие-то метаморфозы в организме... И что? Что таить, большинство из нас не получают удовольствия, созерцая свое отражение в зеркале. Не могут похвастаться тем, что сейчас им лучше, чем в двадцать. Что все, чего они хотели, и то, о чем даже не мечтали, осуществляется. Как думаете, много женщин могут сказать себе: «Я счастлива»? Именно себе, себя-то обманывать смысла нет.

Логично задаться вопросом: «Как определить, доволен человек чем-то на самом деле или нет?» В первую очередь, по глазам. Про довольного собой и своей жизнью человека говорят: «Глаза горят». Посмотрите на себя в зеркало, на свои глаза. Горят? – Вы молодец! Вы можете смело закрыть эту книгу и заняться другими интересными делами или дочитать ее до конца, чтобы понять как стать еще счастливее. Но если не горят – эта книга для вас.

Второй маркер удовлетворенности – интерес ко всему новому, к жизни. Довольный своей жизнью человек читает книги, учится пению, танцам или еще чему-то просто потому, что ему все интересно, все хочется успеть. И он не от-

кладывает все это на потом, не выкраивает для этого время, а вписывает все нужное в свое расписание. **А какое хобби вы сегодня можете себе позволить?**

Конечно, если после долгой работы и домашних хлопот вы ложитесь спать в два часа ночи, то вряд ли будете искриться. Подумайте, принесет ли вашему уставшему телу удовольствие, скажем, массаж. Или маникюр с педикюром. Если да, меняйте расписание, делайте его удобным **ДЛЯ СЕБЯ**. Вот настолько все просто: достаточно начать относиться к планированию осознанно. Довольный человек управляет своим временем и своей жизнью.

Постоянная, хроническая усталость и загнанность делают безрадостной вашу жизнь. Простите, но какая польза может быть от жизни робота, который просто ходит и выполняет базовые ежедневные функции? Никакой! Так женщина превращается лишь в шестеренку в общем механизме, который ходит каждый день на работу, кормит детей и мужа... и не помнит, когда улыбался в последний раз.

Так как же правильно определить, на каком уровне вы находитесь на нашей схеме? Как определить, преуспели ли вы в семье, реализовались ли как личность? Как понять, всего ли вы достигли на выбранной работе? Просто ответьте на пару вопросов. Прямо сейчас спросите себя, какое удовольствие и пользу дает вам постоянная погруженность в то или иное направление? Становится ли ваша жизнь от этого лучше? Если ответ «нет» – забудьте об оценках «хорошо» или

«плохо», затраченном времени и самом факте собственно-го существования, наличия семьи или работы. Если нет удовольствия – уровень ноль. Забегая вперед, скажу, что этот принцип оценки действует на всех лопастях пропеллера вашей жизни.

## Принцип «УИП»

Полученные в итоге Удовольствие И Польза – вот единственные критерии, по которым нужно судить об уровне. Если их нет – это ноль.

Если у вас нет ни семьи, ни отношений – реализацию на луче «Семья» мы, несомненно, определяем как нулевого уровня. Тут без комментариев. Но тот же НОЛЬ необходимо ставить, когда ваша семья или отношения не приносят ВАМ никакого удовольствия. Совсем. Одни сложности, трудности и проблемы. Отношения – это не формальность, это прежде всего поддержка. Отношения, при всех ежедневных трудностях, должны приносить радость и своеобразный кайф, если хотите.

Приведу пример. У моих друзей есть дочь, которая отличается просто необыкновенной красотой. К тому же в свои годы она еще и умная и целеустремленная – в двадцать семь лет преподает в МГУ. Четыре года в отношениях. Со стороны на ее отношения с парнем мало кто смог бы взглянуть без сожаления. Нельзя сказать, что ее избранник не хорош собой, но в нем настолько мало внутренней энергии, что он абсолютно незаметен в компании. Парню не нужны ни прорывы, ни изменения в жизни, ни престижная работа – ничего. Он лишь плывет по течению жизни, не прилагая усилий, чтобы что-то изменить. Со стороны кажется, что он попро-

сту тянет ее назад. Со стороны. Но... они до сих пор вместе. И за четыре года отношений она стала с ним счастливой. Ей в его компании невероятно интересно. Он тихий и спокойный. И умный. Всегда может ее выслушать, поговорить, поделиться своим философским настроем. Им интересно вместе. Если кто-нибудь скажет этой девушке, что ее отношения застряли на нулевом уровне, ведь у других в этом возрасте уже растут дети, она никогда не согласится с этим. Ведь в их паре полная гармония: они поддерживают друг друга, умеют слушать и разговаривать, делятся мыслями и имеют общий взгляд на мир.

А бывает наоборот. Внешне пара может показаться вам совершенно идеальной. У них уже могут быть дети и вроде все нормально. Однако на деле люди просто долго живут под одной крышей, оставаясь друг другу совсем чужими. Могут за день переброситься лишь парой фраз за завтраком. И если другим семья дает поддержку и понимание, им – только внутреннее напряжение, «ритуальные действия» и бытовые проблемы. Когда мужчина только и делает, что приносит жене деньги, а та лишь обеспечивает быт, семейные обязанности превращаются в соблюдение пунктов трудового договора. И тут уже просвечивает «семейный ноль».

Логично спросить: «Ради чего люди живут вместе?» Думаю, верным ответом тут будет: «Чтобы сделать друг друга сильнее, смелее и лучше!» Да, каждый человек – это личность. А когда две личности объединяются (неважно, с какой

целью), они становятся третьей, совершенно новой. И она не обязательно является полной их производной. Так, два абсолютных труса вместе могут стать невероятно храбрыми, проявляя просто чудеса героизма. Или пара порядочных и робких людей, объединившись, способны совершить невероятно хитроумный поступок. По-разному бывает. Но в идеале, когда мы вместе, мы должны формировать другую, отдельную сущность: сильную, смелую, красивую, интересную, и главное – самодостаточную! А что происходит с людьми, когда из них в дуэте ничего не получается? Каждый поет свою партию. Они оказываются на нулевом уровне...

Вот сейчас кто-то из вас может сказать: «Да зачем мне эти ваши отношения? Мне и одной хорошо!»

Тогда зачем вы купили эту книгу? Если вам хорошо одной и лучше вы не хотите? Или все же хотите?

Тем не менее так действительно бывает – время от времени можно услышать подобную фразу от одинокой женщины. В этом случае, как правило, фокус у нее направлен исключительно на работу. Подобная женщина кажется полностью погруженной в работу и не позволяет себе заводить долгосрочные (и даже мимолетные) отношения. Или ей кажется, что это она сама себе не позволяет? Так, например, девушка, которая учится в институте и собирается в аспирантуру, не станет планировать детей на ближайшие пять-семь лет своей жизни. Ей они попросту не нужны, как она убеждена.

Но бывает и так, что женщины остаются старыми девами

вынужденно. К примеру, когда всю жизнь живут с одинокими мамами. С годами они полностью растворяются в заботе о маме или в маминой заботе. Они могут существовать вместе двадцать, тридцать, сорок лет... Такая модель семьи. И, когда мама уходит из жизни, такая великовозрастная девочка продолжает жить привычной жизнью до собственной старости. Место мамы может занять кошка или маленькая собачка, но не мужчина. Женщины, долгое время живущие в такой парадигме, просто не умеют и не знают, как построить отношения с мужчиной. Для таких женщин личная жизнь сродни полету на Марс, к которому нужно готовиться долгие годы. Им тяжело что-то менять. А если еще и молодость осталась далеко позади, бывает вдвойне трудно браться за что-то новое.

Вот почему всему должно быть свое время! Помните? Когда вам шестнадцать или хотя бы двадцать пять лет – у вас есть и силы, и готовность пробовать, экспериментировать, долго искать «свои» отношения и погружаться в них с головой. Вы можете влюбляться каждую неделю, да хоть ежедневно, – в новых людей! И это несложно в юном возрасте. Когда же вам сорок лет и вы давно не были в отношениях, тут даже гормоны работают по-другому – все уже не так просто.

Так почему же многие женщины так рьяно отстаивают правильность своего нуля на «семейном луче»?

Это напоминает ситуацию, когда эмигрант в разговоре приводит миллионы аргументов в пользу того, что его вы-

бор был верным. Даже если на новом месте человеку на самом деле тошно. Почему так происходит? А потому, что это совершенно нормальная защитная реакция нашей психики. Мы старательно оправдываем свои поступки и решения, даже явно абсурдные. И чем больше аргументов нам приводят, убеждая в ошибке, тем больше мы стараемся доказать правильность своих действий. Психологически проще спрятаться под панцирем собственной правоты, чем жить, признав себя неудачником. Именно так происходит и с теми, кто очень долго не был в постоянных отношениях и не собирается их заводить. Они просто убеждают себя и других в том, что по жизни являются одиночками, а вторые половинки им не нужны в принципе. Они попросту пытаются защитить свою позицию. Впрочем, как и все мы, в те или иные моменты.

*Поэтому прямо сейчас оцените трезво свою удовлетворенность личной жизнью. Насколько высоко вы сегодня поднялись над отметкой «ноль»?*

# Глава 3. Пристегните ремни

## Не «не волк»

Итак, мы договорились что критерием измерения и оценки в нашей системе координат не является время. Это важно помнить. Результат мы оцениваем исключительно по уровню удовлетворенности.

Например, в карьере главными критериями нашего успеха являются эффективность и польза. То есть удовлетворенность работой и ее результатами.

Замечу, об этом направлении всегда рассуждать проще всего. Ведь работа занимает значительную часть нашей жизни. Мы живем в то время, когда человек, по сути, не может не работать. Нам нужны деньги, чтобы покупать еду, одежду, лекарства, оплачивать жилье. Без средств к существованию мы просто погибнем. Кроме того, общество все время твердит, что нужно работать и достигать результатов, что быть безработным – это плохо. Так нам навязывают идеи о бесконечной постановке и достижении все новых целей, подталкивая и мотивируя на поиски работы и продвижение по карьерной лестнице в кратчайшие сроки.

Мне кажется, именно из-за такой обильной пропаганды трудоголизма, работа сейчас и является архиважной и неотъ-

емлемой частью нашей жизни. И если семья – главный луч реализации женщины, цель и смысл всего ее существования, то работа – скорее необходимость, возведенная в рамки культа. Безусловно, от работы можно и нужно получать не только пользу, но и удовольствие. Правда, обычно мы делимся на тех, кто работает по собственному выбору, и тех, кто работает по принуждению. И понять, на какой стороне вы, крайне важно. А поможет в этом опять же оценка уровня удовлетворенности.

Итак, оценивая эффективность реализации в луче «Карьера», мы обычно учитываем количество усилий, которые тратим на свою работу. И чем меньше сил мы сможем приложить для осуществления того или иного дела, тем лучше. Однако тут стоит задуматься и о пользе проведенного на работе времени. Но это, к сожалению, делают немногие. И не путайте пользу с деньгами! Если зарплата – это именно итог эффективности, то польза – это удовольствие, новые знания и навыки, приятные связи в коллективе и саморазвитие, получаемые от работы. Оценку «ноль» мы можем поставить в двух случаях:

1. Работы попросту нет. Вы или совсем не можете найти работу (возможно, из-за отсутствия опыта и необходимых навыков), или же просто отсутствует понимание, куда пойти, чем можно заниматься.

2. Работа есть, она занимает все время. Но, когда вы говорите о ней, на ум приходят слова «скука», «тяжело», «не

платят», «не хочу», «не интересно», «нет перспектив» и тому подобные эпитеты и выражения. Не интересно и нет перспектив – вот что я хочу выделить.

Конечно, есть люди, которые зарабатывают на жизнь, к примеру, сдачей своей недвижимости в аренду. Но тут речь не идет о работе в принципе. Наш луч «Карьера» – это в первую очередь реализация в профессиональном социуме. А сдать квартиру, выкопать клад или выиграть в лотерею и жить на эти деньги – это никакая не реализация. Ведь она как раз подразумевает под собой карьеру, бизнес, общественно-политическую деятельность.

Что значит «человек не работает»? Он что, инвалид, спросите вы. Совсем не обязательно. Бывают ситуации, когда нам кажется, что работать нет возможности.

Представьте женщину, которая сидит в декретном отпуске и не может даже на минуту выйти из дома по своим делам. Усилим эффект. Ее дети совсем маленькие – не ходят ни в школу, ни в детский садик, на няню нет денег. О какой вообще работе в таком положении можно говорить? Во всяком случае, ей так кажется.

А бывает и так, что человек переезжает в другую страну. Он не успевает адаптироваться и сидит без работы. Сложно порой бывает влиться в коллектив на родине, что тогда говорить о тех, чей язык ты в совершенстве не знаешь? Тут тоже получается ноль.

**В идеале все хотят получать от работы удовлетво-**

**рение. И деньги. И друзей. Все хотят работать в дружном коллективе, быть оцененными по заслугам. Все хотят наряжаться на работу, иметь нормированный рабочий день и вовремя возвращаться домой. Так почему же реальность не совпадает с ожиданиями? Почему мы день изо дня ходим на нелюбимую работу, проклиная начальника и еле сводим концы с концами?**

Если посмотреть на «карьерный ноль» с другой стороны, то часто наши женщины, наоборот, проводят сто процентов своего времени на работе, причем на нелюбимой и низкооплачиваемой. Эффективность тут тоже автоматически падает до нуля. А когда еще и зарплаты хватает лишь на то, чтобы сводить концы с концами...

Если же эта деятельность еще и монотонная, то и про обучение чему-то новому тут речи не идет. Думаю, люди, которым, выпала такая доля, скорее будут ждать пятницы, чтобы отоспаться после изнурительного труда, нежели найдут в себе силы продвигаться по карьерной лестнице и развиваться. Скорее всего, они либо не желают этого делать, либо просто не видят, что это возможно. И не верят, да и не хотят. Как можно вообще чего-то хотеть, живя в таком графике? Разве что спать.

Часто люди считают самым страшным явлением в нашем мире рутину. Монотонность выполнения одних и тех же действий. Изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. Одна-

ко мне кажется, что есть нечто более пугающее – безысходность. Первая всегда существует снаружи, и при желании от нее можно сбежать. Да, от рутины можно сбежать. Набраться храбрости и сбежать: взять отгул, пойти в кино, уволиться, начать заниматься спортом, учить язык... Безысходность же живет внутри нас. Она лишает нас воли и желаний. И от нее можно разве что, подобно волку, выть на луну. Находясь в безвыходном, как нам кажется, положении, мы думаем, что так будет всегда и лучше уже не станет точно. Да и не нужно что-то менять – будет только хуже. И так нормально.

Вот что страшно – и так нормально. Или вот еще: все так живут.

Так, когда человек бежит по жизни подобно белке в колесе, он не может из него выбраться, пока ему кто-то не поможет. Впрочем, такие люди часто даже не послушают тех, кто попытается сказать, что можно жить по-другому. Например, женщина, вынужденно-добровольно пашущая на нелюбимой работе, вряд ли прислушается к предложению поменять работу. «На что?» – спросит она, и будет права. Ведь смена работы – это стресс, а у нее и так вся жизнь стресс. К тому же, чтобы поменять работу, нужно этого хотеть, хотеть перемен. А она ничего не хочет. Да и как вообще это возможно? Она будет всячески отрицать, что вообще этого хочет. У нее явно есть миллион отговорок. Ведь если она уйдет, ей перестанут платить зарплату. А искать другую работу попросту некогда из-за кучи домашних и прочих дел.

Но дело тут в другом. Она на самом деле не верит, что может что-то изменить. Тут-то и можно сказать, что безысходность страшнее лени и рутины... Под ее влиянием мы можем быть просто неспособны выбраться с нулевого уровня. Так что надо учиться искать возможности даже там, где их, казалось бы, нет.

# 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.