

Светлана Гончар

---

# КВАНТОВЫЙ СКАЧОК В МЕЧТУ



**Светлана Гончар**  
**Квантовый скачок**  
**в мечту. Навигатор твоего**  
**успешного будущего в**  
**быстро меняющемся мире**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67820486](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67820486)  
ISBN 9785005659231*

**Аннотация**

У каждого из нас есть мечта. Но как ее достичь в нашем быстро меняющемся и непредсказуемом мире, на что опереться? Навигатором на пути изменений послужит методика «Квантовый скачок». Вы отправитесь в это увлекательное путешествие, имея четкий план действий, и будете наслаждаться процессом. Эта уникальная методика уже помогла многим людям изменить свою жизнь к лучшему, в том числе и ее автору, Светлане Гончар, – нейропсихологу, консультанту по организационному развитию международного уровня.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Что такое	18
Глава 1.1. Что такое мягкие навыки	19
Глава 1.2. Чем мягкие навыки (Soft Skills) отличаются от жестких навыков (Hard Skills)	33
Глава 1.3. Карта Soft Skills	36
Часть 2. «Стремление». Все начинается с мечты, или Как определить, куда хочется попасть	53
Глава 2.1. Почему сначала необходимо помечтать	55
Глава 2.2. Как правильно «намечтать» свое будущее	68
Глава 2.3. Как от мечты перейти к конкретной цели	84
Конец ознакомительного фрагмента.	85

**Квантовый скачок в мечту  
Навигатор твоего  
успешного будущего в  
быстро меняющемся мире**

**Светлана Гончар**

*Редактор* Марина Тюлькина

*Корректор* Анастасия Казакова

© Светлана Гончар, 2022

ISBN 978-5-0056-5923-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Дорогой читатель, если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты умеешь мечтать и веришь в лучшее. Возможно, где-то в глубине души. Но точно веришь.

Мир вокруг становится все более непредсказуемым. Скорость изменений и объем информации, который мы получаем в единицу времени, зашкаливают, никогда раньше мозг человека не сталкивался с таким уровнем нестабильности и сложности.

Из-за этого порой кажется, что лучше сложить лапки и плыть по течению, потому что сил уже нет. А если и есть, то вообще непонятно, что нас ждет уже сегодня вечером. Поэтому кажется, что планы строить бесполезно.

А еще, даже если есть какая-то цель, непонятно, как ее достичь, ведь вокруг столько неизвестных переменных, столько всего непонятного и непредсказуемого, что не на что опереться. Нет нормальной карты, которая покажет, в какую сторону двигаться.

Очень хочется здесь сказать: «Не переживай, это нормально...» Но не могу, поскольку сама иногда впадаю в стресс от того, в каком нестабильном и непредсказуемом мире мы живем. При этом могу уверенно сказать, что даже во времена хаоса, когда жить страшно и некомфортно, можно найти точки опоры, которые позволят чувствовать себя более спо-

койным и уверенным. О том, как их найти, мы и поговорим на страницах этой книги.

*Эта книга будет полезна тебе, если:*

- ты хочешь быть лучшим в своем деле, но тебе кажется, что ты достиг потолка;
- ты умеешь достигать цели, но не чувствуешь от этого кайфа;
- ты умеешь мечтать, но твои мечты редко превращаются в реальность;
- тебе хочется делать больше интересных проектов, при этом не скатываться в переработки и выгорание, – для этого важно чувствовать себя уверенно при решении сложных задач;
- ты хочешь жить своей жизнью, наслаждаясь каждым ее моментом, при этом достигая своей мечты.

*Ради чего стоит приобрести эту книгу:*

- книга не только задаст направление движения, но и поможет детально расписать план действий и план самообразования. Таким образом, у тебя в руках окажется компас;
- с помощью книги ты будешь развиваться каждый день, получая при этом заряд бодрости и энергии. Узнаешь, как поддерживать себя на нелегком пути самосовершенствования и получать от этого удовольствие;
- поймешь, почему зачастую не удавалось реализовывать

свои мечты, и научишься обходить эти препятствия;

- ты получишь карту актуальных мягких навыков и примеры карт для различных профессий, что поможет понять, какие навыки нужны именно тебе. Таким образом, ты получишь дорожную карту;
- также ты повысишь свой навык учиться с помощью метанавыков осознанности, нейропластичности и критического мышления;
- этот путь успешно прошли я и сотни моих студентов, так что предлагаемый метод точно работает.

Уникальной особенностью данной книги является индивидуальный подход к каждому читателю. Я даю канву, а читатель сам заполняет ее тем, что важно именно на его пути.

Отдельная часть книги посвящена развитию Soft Skills (мягких навыков), так как именно они становятся критически важными для успеха в нашем быстро меняющемся мире. Почему так происходит, обсудим в части 1. Сейчас важно понять, что набор мягких навыков для каждого индивидуален.

Зачастую авторы книг по личностному развитию предлагают готовые ответы на то, каким должен быть, например, лидер. У лидера должны быть те или иные качества. Мне не очень нравится такой подход, поскольку условия жизни и работы у всех разные. И то, что хорошо для лидера маркетологов или продавцов, может оказаться абсолютно беспо-

лезным для лидера конструкторов башенных кранов.

Поэтому я предлагаю базовую карту мягких навыков. А ты, дорогой читатель, самостоятельно отвечая на предложенные в книге вопросы, понимаешь, что из этой карты необходимо лично тебе, в твоей индустрии, в твоих условиях жизни, и выстраиваешь свой собственный план развития.

Такой индивидуальный подход является уникальной особенностью книги «Квантовый скачок в мечту» и позволяет сконцентрироваться именно на том, что нужно тебе, а не на том, что предлагают авторы из своей картины мира.

Также фокус на мягких навыках помогает избежать распространенной ошибки. Строя планы, мы фокусируемся на том, что нам необходимо сделать, а не на том, какими нам необходимо стать, чтобы успешно выполнять шаги. И максимум, что мы включаем в план, – получить обучение, которое поможет нам вырасти в профессиональном плане (Hard Skills). Но, как мы обсудим в части 1, фокус только на жестких навыках заводит человека в тупик и не позволяет достичь желаемой цели. Именно мягкие навыки являются тем волшебным элементом, который распахивает закрытые двери и открывает новые возможности.

### *Как устроена книга*

В книге описаны инструменты, которые помогают мне и моим клиентам реализовывать свои мечты, получая удовольствие от процесса, наслаждаясь им. Много внимания я

уделила тому, чтобы показать, почему зачастую мы не можем достичь наших целей, даже если очень этого хотим. Объяснила, что творится у нас в голове и с нашей психикой, какие процессы тормозят наше развитие и не дают добиваться желаемого.

Таким образом, книга получилась максимально полезной практически – здесь есть пошаговые алгоритмы действий. Плюс к этому глубоко развивающей, дающей возможность каждому читателю выстроить свой собственный путь развития. То есть ты получишь не просто инструменты, коих в интернете великое множество, но и понимание того, где можно застрять, оступиться, из-за чего многие так и не достигают своей мечты.

Книга – настоящий навигатор по пути к твоей мечте. Ты задаешь конечный пункт (мечту) и с помощью книги прокладываешь основной маршрут. Но если что-то пойдет не так, навигатор предложит тебе объездной путь, подскажет, когда готовиться к повороту, и покажет возможные варианты событий, чтобы тебе было проще сориентироваться, где ты сейчас находишься и сколько еще осталось до конечной цели.

Книга построена так, что ты сам ответишь себе на многие важные вопросы, проанализируешь полученную информацию, построишь четкий план и сможешь его реализовать.

Будет очень полезно сначала прочитать всю книгу, чтобы понять, что тебя ждет на пути к достижению цели. Каждая глава здесь неразрывно связана с предыдущими и последую-

щими главами. Полное прочтение книги позволит тебе уловить эти связи. После того как ты поймешь концепцию, переходи к пошаговому выполнению стратегии. Для этого необходимо читать каждую часть отдельно и выполнять задания. Некоторые упражнения дадутся нелегко. Но понимая, зачем это надо (ведь ты уже прочитал всю книгу и понял, что важен каждый шаг), ты сможешь постепенно, бережно к себе осуществить Квантовый скачок в мечту.

### *Модель «Квантовый скачок»*

Квантовый скачок в физике – скачкообразный переход квантовой системы (молекулы, атома, атомного ядра) из одного состояния в другое. Это явление свойственно именно квантовым системам и отличает их от классических систем, где любые переходы происходят постепенно.

Почему же тогда книга называется «Квантовый скачок» и я предлагаю совершить его тебе, человеку, не являющемуся квантовой системой (по научным данным на начало 2022 года)?

Мое предположение: в момент квантового скачка в системе происходит множество изменений, которые требуют времени и энергии. Просто ученому, внешнему наблюдателю снаружи это не заметно, так как наука еще не достигла того уровня развития, когда возможно заметить и исследовать то, что происходит в квантовых системах.

С людьми то же самое. Мы растем, развиваемся, и для

окружающих зачастую это происходит незаметно. Наверняка многие из читателей слышали фразы «Как быстро растут чужие дети», «Ого, когда ты всё успеваешь?» и им подобные, которые свидетельствуют о том, что внешние наблюдатели не видят тех сил и энергии, которые мы вкладываем в себя, не замечают времени, которое мы потратили на то, чтобы измениться. Для них мы просто перешли из одного состояния в другое, ментально.

«Квантовый скачок в мечту» как раз об этом. Книга помогает перейти из состояния текущей жизни в жизнь мечты. Подскажет, на что потребуются твои силы и энергия. Путь будет нелегким, тебе придется и морально, и физически вкладываться в свое развитие. Но окружающим покажется, что ты достиг мечты мгновенно.

«Квантовый скачок» поможет пройти этот переход системно, ничего не потеряв по дороге. И ты сделаешь это бережно для себя, наслаждаясь самим процессом осуществления мечты.

Эффективность «Квантового скачка» проверена более чем на 500 студентов курса и на мне самой.

Что же такое «Квантовый скачок»?

Про квантовый, то есть мгновенный (для внешнего наблюдателя), переход я уже рассказала. Разберемся со скачком. СКАЧОК – это аббревиатура из названий этапов пути к мечте:

*С – стремление*

*К – конкретный результат*

*А – анализ препятствия*

*Ч – четкий план*

*О – осуществление задуманного*

*К – кайф*

Здесь учтены этапы, о которых зачастую забывают, и более глубоко рассмотрены, казалось бы, привычные нам шаги.

«*Стремление*» – этап, на котором мы мечтаем. Мечтаем правильно – так, чтобы задействовать все системы нашего организма. И эмоциональную, и физическую, и творческую, и логическую. Мечтая, мы задействуем все пять чувств, чтобы «пропитаться» тем, к чему мы стремимся. А затем, задействуя рациональные структуры, переведем мечту в цель. Ибо мечта – это нечто эфемерное и мало поддающееся логике. Поэтому нашему мозгу сложно понять, что делать с этой конструкцией, кроме как любоваться ею. А цель – она уже вполне понятна и конкретна (конечно же, если описана подобающим образом).

«*Конкретный результат*» – этап, про который многие забывают или даже не знают о нем. На этом этапе мы четко прописываем, «сколько вешать в граммах». То есть как мы поймем, что получили именно то, чего хотели. Сколько и чего мы хотим в итоге. Здесь идет уточнение и углубление це-

ли, чтобы не разочароваться в результате.

«*Анализ препятствий*» – этот этап тоже частенько забываю. Поставил цели, вдохновился и ринулся вперед с криком: «Я все смогу, я сильный!» Когда изначальный заряд энергии спадает и начинают появляться препятствия (а они точно появятся, я тебе обещаю), появляется нехорошее ощущение, что «что-то не то», опускаются руки и может даже пострадать самооценка. Чтобы этого не случилось, необходимо заранее продумать, где «подстелить соломки». Это поможет быть во всеоружии при встрече с «монстрами» и преодолении препятствий. Понятно, что всего предугадать мы не можем, но 80% рисков можно учесть и уже на этом этапе посмотреть им в глаза, прописать план *B*, подстраховаться и помочь себе подготовиться к сложным этапам пути.

«*Четкий план*» – на этом этапе я даю один простой и действенный инструмент планирования. И много времени уделяю обсуждению, почему планы не работают и остаются лишь планами. Важно понимать, что происходит с нами на нелегком пути к мечте, чтобы научиться правильно планировать и следовать этому плану, несмотря ни на что.

«*Осуществление задуманного*» – этому этапу я уделяю достаточно много времени, поскольку основные сложности встречаются именно на нем. Именно здесь мы чаще всего попадаем в неприятности, теряем силы, веру в себя и испытываем больше всего стресса. О том, почему так происходит и что делать, чтобы минимизировать последствия особенно-

стей этого этапа, мы и поговорим.

«Кайф» – это ключевой элемент методики «Квантовый скачок». Как бы хорошо мы ни запланировали, как бы ответственно ни исполняли задуманное, в конце пути нас неминуемо ждет разочарование, если в процессе достижения цели мы не наслаждались тем, что происходит, не уделяли времени отдыху и развлечениям, а насильно тащили себя к цели, игнорируя потребность организма в счастье и радости. Подозреваю, что некоторые из читателей сейчас отмахнутся и скажут: «Я взрослый человек, смех и радость – это для детей». Если ты один из них, дай себе хотя бы шанс и сначала просто прочитай часть про кайф. Поверь, эмоциональная составляющая критически важна в нашем неустойчивом и быстро меняющемся мире. И если ты научишься получать удовольствие от каждого сделанного к мечте шага... даже от того, что что-то пошло не так и ты отклонился в сторону, «Квантовый скачок» окажется мгновенным даже для тебя – того, кто его совершает.

Методика «Квантовый скачок» помогла более чем 500 участникам достичь своей мечты, наслаждаясь жизнью в процессе пути. Технология является результатом многолетних наблюдений и исследований в области развития личности. Хотя начинала я и не с психологии.

Первые 16 лет своей трудовой деятельности я провела в ИТ, начинала с программиста и доросла до менеджера по развитию международного бизнеса. Летом 2013 года

ушла в психологию. Ушла резко, в один день. С тех пор не советую никому делать такие резкие движения, не подготовившись заранее. Именно поэтому и родился этот подход плавных запланированных изменений, который позволяет минимизировать стресс и наслаждаться изменениями.

Апрель 2014 года позволил мне осознать, что я уже живу жизнью своей мечты, и не первый год. Это осознание дало мне силы и вдохновение сменить сферу деятельности и уже официально профессионально помогать людям развиваться и осуществлять свои мечты.

Конечно, в новой сфере деятельности много времени ушло на становление себя как профессионала, и это был увлекательнейший процесс. Обучение в самой лучшей бизнес-школе Европы INSEAD помогло мне разобраться, как помогать проводить стратегические изменения в корпорациях. Какие есть особенности карьерного развития сотрудников организации. Гарвард, помимо профессиональных знаний в лидерстве и консалтинге, подарил мне лозунг антиперфекциониста, которым я пользуюсь довольно часто.

Когда мне предстояла трехминутная презентация на английском языке перед аудиторией Гарварда, я переживала так сильно, что даже заикалась в некоторых местах. Моя преподаватель послушала все это и спросила: «Ты чего так волнуешься? Ты лучший студент на курсе... уж кому-кому волноваться, но не тебе...» На что я начала мямлить что-то типа «Ну у меня же это еще не готово... и того нет... и вообще...»

После чего получила гениальный совет, который до сих пор возвращает меня на землю в ситуациях повышенного стресса: «Мне плевать, что тебе еще предстоит сделать. Расскажи, сколько всего ты уже успела сделать и чего ты уже достигла».

Когда я начала перечислять то, как я развилась за время обучения в Гарварде, я расслабилась и начала получать кайф от того, что у меня есть такая уникальнейшая возможность – выступить в Гарварде. Заняла я тогда второе место. Первое место занял студент, у которого я была коучем, которому я помогала готовиться к этому выступлению. После этого я еще больше поверила в силу коучингового подхода и в ценность работы с психологами и коучами, если предстоит серьезное мероприятие.

Помимо практических курсов по развитию людей и компаний, успела получить высшее образование по психологии. Сейчас учусь в аспирантуре Высшей школы экономики на PhD in Management. Таким образом, каждый мой день выстроен так, что продвигает меня к моей мечте (о ней я расскажу в основных частях этой книги, когда мы будем учиться мечтать и планировать).

Я проживаю каждый этап «Квантового скачка» вместе с тобой, дорогой читатель.

Призываю тебя построить свой план индивидуального развития и пути к своей собственной мечте. Ведь если этого не сделать, окажется, что ты идешь чужим путем к чужой мечте. Хождение чужими дорогами вызывает депрессию

и агрессию к сорока годам.

Чтобы этого не произошло, предлагаю использовать методику «Квантовый скачок» как навигатор на пути к мечте. Путь будет долгий и нелегкий, но обещаю, что интересный и в конце его ты поймешь, что оно точно того стоит.

Итак, запасись самыми сладкими мечтами, возьми с собой в путь самого себя, всё, чего ты уже достиг, книгу «Квантовый скачок в мечту» – и в путь.

Если по дороге окажется, что мечты слишком уж нереальные, не надо менять мечту. Лучше изменить план действий и более серьезно подумать над возможными препятствиями. Обо всем этом мы обязательно поговорим более подробно на страницах этой книги.

Вместе, шаг за шагом, мы запланируем и осуществим скачок в мечту. Каждый в свою мечту. Ведь она уже ждет, когда ты придешь.

# **Часть 1. Что такое Soft Skills и как они помогут реализовать мечту**

Первую часть я решила посвятить мягким навыкам, которые играют ключевую роль в нашем успешном развитии.

В главе 1.1 ты узнаешь, что такое мягкие навыки.

В главе 1.2 поговорим о том, чем гибкие навыки отличаются от жестких.

В главе 1.3 ты познакомишься с базовой картой Soft Skills, которую подстроишь под себя, ознакомившись с последующими частями.

# Глава 1.1. Что такое мягкие навыки (Soft Skills)

Soft Skills в переводе с английского означает «мягкие навыки», еще их называют гибкими навыками, поскольку они не связаны с конкретной профессией. При этом они помогают человеку хорошо выполнять свою работу и важны для карьеры.

Специалисты и эксперты в той или иной области обладают узкоспециализированными знаниями и навыками, за которые их уважают. Однако если при этом они не очень хорошо умеют коммуницировать с другими людьми, или у них недостаточно развит навык самодисциплины, или они конфликтные, то, как правило, они надолго задерживаются на одной карьерной ступеньке. Возможно, кого-то из них это устраивает. Но сейчас речь о том, что владение одними лишь профессиональными навыками не может обеспечить продвижения по служебной лестнице. Помимо них есть еще какой-то волшебный элемент, помогающий развиваться. И это Soft Skills.

Мы живем в непредсказуемом, быстро меняющемся мире, и последние несколько лет это доказали. В существующем формате мира, чтобы быть успешным, уже недостаточно быть узким специалистом. Привычные нам профессии умирают. Например, вряд ли кто-то из читателей моло-

же тридцати пяти знает, что такое профессия телефонистки. Нет-нет, это не сотрудник кол-центра, который разговаривает с клиентами, чтобы решить их проблемы. Эта профессия была востребованной и модной в 1980-х и даже частично в 1990-х годах. Телефонистки соединяли людей в разных концах света, так как было невозможно позвонить напрямую в другой город или другую страну. Высоцкий даже песню написал про телефонисток под названием «Ноль семь». Сейчас про них уже мало кто помнит. А некоторые профессии появляются и исчезают уже через пару лет. Например, вряд ли сегодня кто-то помнит профессию веб-мастера...

Именно поэтому так важно быть гибкими, быстро адаптироваться к изменениям, быть готовыми сменить профессию на более актуальную. Нам крайне важно научиться быть успешными и счастливыми, что бы ни творилось во внешнем мире. И гибкие навыки нам в этом помогут.

Рассмотрим, на что влияют Soft Skills.

Общение

Мышление

# SOFTSKILLS

Обработка  
информации

Управление  
собой

## *1. Общение*

На курсах, посвященных Soft Skills, я всегда спрашиваю участников: «Зачем вы сюда пришли? Что хотите получить от обучения?» Наиболее частые ответы: «Я хочу улучшить коммуникацию», «Я хочу улучшить отношения со своими подчиненными и партнерами». И часть Soft Skills как раз про то, как мы общаемся, при этом не только в профессиональной сфере, но и в личной жизни. Потому что все, что мы собой представляем, отображается и в рабочем, и в личном пространстве.

## *2. Мышление*

То, как мы мыслим, влияет на нашу успешность в профессиональной деятельности. Например, если у человека нет навыка системного мышления, ему трудно стать успеш-

ным в области финансов. А если отсутствует навык креативного мышления, вряд ли можно добиться успеха в маркетинге. Поэтому мягкие навыки различных типов мышления не меньше, чем коммуникативные навыки, определяют наш успех.

Более подробно о типах мышления мы поговорим в главе 1.3, когда рассмотрим карту Soft Skills.

Важности критического мышления посвящена отдельная глава – 8.3, поскольку в XXI веке оно становится метанавыком, без которого сложно ориентироваться в нашем быстро меняющемся мире.

### *3. Обработка информации*

Здесь под обработкой информации я подразумеваю наше умение получать информацию по разным каналам восприятия (аудиальный, визуальный, кинестетический и пр.) и правильно ее обрабатывать (фильтровать, расширять и т.д.). От того, насколько полно мы воспринимаем информацию, насколько широким спектром инструментов по ее обработке мы пользуемся, зависят наши шансы на успех.

### *4. Управление собой*

Как правильно выстроить рабочий день, как принимать решения, как собраться и вырваться из сложной ситуации – ответы на эти вопросы лежат в плоскости управления собой. Если у тебя хорошая самодисциплина, если ты спосо-

бен управлять собственным стрессом, шансы на успех повышаются. Поэтому для продвижения по карьерной лестнице необходимо развивать навыки управления собой.

Как ты уже, наверное, заметил, дорогой читатель, Soft Skills не ограничиваются только коммуникацией, они включают широкий спектр личностных навыков. Если ты научишься правильно коммуницировать с людьми, нешаблонно мыслить, управлять собой, то сможешь в любом возрасте кардинально сменить сферу деятельности и быть успешным. Это тот базис, который поможет выжить и чувствовать себя счастливым в любых условиях.

Зачастую на тренингах слышу вопрос: «Ой, и что сейчас такую шумиху подняли вокруг этих софтов? Столько лет жили без них и еще проживем». Обожаю такие моменты.

Разговоры о Soft Skills стали популярны последние лет двадцать – тридцать, если мы говорим о США и Европе. В России – лет десять – пятнадцать. При этом мягкие навыки были всегда. Если ты обратишься к истории, то убедишься в том, что знаменитые люди обладали собственным уникальным набором Soft Skills, что и сделало их успешными. Конечно, у некоторых из них были и сильные профессиональные навыки, но по большей части успеху способствовали именно мягкие навыки. Многие из известных людей подчеркивают, что к успеху их привели самодисциплина, умение нестандартно мыслить, способность договариваться с людьми, вдохновлять их и пр.

Поэтому хочу еще раз подчеркнуть: мягкие навыки существовали всегда. Просто сейчас, когда они стали предметом изучения ученых (нейрофизиологов, биологов, психологов и пр.), у нас появилось более четкое понимание, какими они бывают и как их осознанно и системно развивать.

Новичкам

Руководителям



# SOFTSKILLS

Опытным экспертам

Линейным сотрудникам

1. Soft Skills нужны абсолютно всем.
2. Soft Skills не связаны с конкретной профессией.
3. Развивают гибкость ума.
4. Помогают выжить в неопределенном и быстро меняющемся мире.

Кому нужны мягкие навыки?

*1. Линейным сотрудникам*

Линейный сотрудник (тот, у кого нет подчиненных) мо-

жет решить, что думать стратегически от него не требуется, что ему достаточно хорошо выполнять свою работу: «Я тут сижу, свой примус починяю, и в принципе с меня спрос маленький».

Возможно, человек может сделать осознанный выбор, что не хочет тратить время на развитие, поэтому мягкие навыки ему не нужны. Но жизнь ставит свои условия. Мудрость из «Алисы в Стране чудес»: «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее» – остается актуальной по сей день.

Если мы не развиваемся, мы деградируем. Понимаешь, не на месте остаемся, а падаем вниз с огромной скоростью.

Поэтому мягкие навыки нужны даже обычному сотруднику. Главное – определиться, какие конкретно навыки необходимы конкретному человеку. Этому и посвящена данная книга.

## *2. Руководителям*

Руководителям важно владеть мягкими навыками потому, что они отвечают не только за себя и свою карьеру, но и за своих подчиненных. Руководители должны выстроить свои коммуникации не только с кем-то, они должны научить свою команду выстраивать внутреннюю коммуникацию и конструктивно общаться с другими подразделениями. То есть не только самому научиться критически мыслить,

но и научить команду отсеивать неважное.

Поэтому у руководителя уровень развития Soft Skills должен быть чуть выше, чем у линейного сотрудника.

Как оценивать мягкие навыки, мы поговорим в части 3. У нас будет алгоритм, как это делать. Сейчас же тебе важно понять, что руководителям нужны более глубокие Soft Skills, чем линейным сотрудникам.

Теперь перейдем в пространство опыта. Кому нужны мягкие навыки – новичкам в профессии или уже опытным экспертам?

### *3. Новичкам*

Мягкие навыки нужны новичкам, которые только начинают работать после окончания колледжа или университета. Soft Skills помогут им быстрее влиться в коллектив, сориентироваться в новой обстановке и изучить все, что требуется в реальной работе.

### *4. Профессионалам*

Опытные люди могут сказать: «Ну, я же не новичок, мне этого уже не надо. Я многого достиг, уважаем на работе». И здесь спешу напомнить, что Soft Skills такая обширная тема, что невозможно остановиться. Например, в своей работе профессионал смог довести до идеала свое системное мышление и самодисциплину. Но остаются еще стратегическое мышление, коммуникации и еще много полезного. Поэтому

даже если ты многого достиг в жизни, у тебя точно есть слепые зоны, которые можно развить, чтобы вырасти еще больше.

Если обратиться к работодателю и спросить, а нужно ли ему, чтобы у него работали люди с развитыми мягкими навыками, многие ответят, что при собеседовании с линейным сотрудником им на 80% важны жесткие навыки (о них поговорим в следующей главе) и на 20% – мягкие. Если же собеседование проводится с руководителем, то важность мягких навыков возрастает. Так, для позиции топ-менеджера важность мягких навыков достигает 80%.

Поэтому если ты линейный сотрудник, очень важно понимать, что с тебя будут больше требовать жестких навыков. Чем выше ты растешь как руководитель, тем больше тебе нужно будет вкладываться в развитие именно Soft Skills, и это нормально.

Что еще важно обсудить, прежде чем вступить на путь осознанных изменений?

### *1. Soft Skills развивать долго*

Жесткие навыки зачастую можно развить, если выучить алгоритм действий и повторить их большое количество раз. Например, работу на конвейере, суммирование цифр для отчета. С мягкими навыками гораздо сложнее, поскольку их

труднее четко описать и одинаково повторять изо дня в день. Например, если ты не выспался, то, скорее всего, коммуникация с другими людьми в этот день будет не настолько успешной, как бывает, когда ты бодр и полон сил.

Почему это происходит, я объясню в части 4, где мы разбираем нейрофизиологию мозга. Сейчас важно понять, что на развитие одного мягкого навыка потребуются минимум 3—6 месяцев. Не стоит требовать от себя нового типа мышления уже через неделю: это невозможно.

## *2. Soft Skills даются сложно*

Если ты выбрал тот мягкий навык, в котором зарыты твои сокровища, отсутствие которого создает больше всего проблем, тебе будет сложно. Посредине пути захочется все бросить и сказать: «Пусть все остается как есть». Ты имеешь на это право, но все-таки лучше вернуться к части 4 этой книги и еще раз проанализировать препятствия. Так будет полезнее и интереснее.

## *3. Важность интереса*

Интерес и любопытство должны стать твоими союзниками на протяжении всего пути изменений. Потому что если не будет интереса и мотивации к тому, чтобы что-то в себе менять, измениться невозможно. Поэтому важно поддерживать интерес на высоком уровне. Как это сделать, поговорим в главе 7 про кайф.

#### *4. Масштабность изменений*

Прелесть мягких навыков в том, что они влияют на многие сферы нашей жизни. Мы работаем над тем, чтобы повысить клиентоориентированность, а через какое-то время замечаем, что волшебным образом улучшились отношения в семье. Мы начинаем развивать креативное мышление, чтобы создать новый продукт, а вскоре замечаем, что жизнь заиграла новыми красками, и открываем в ней для себя что-то новое, удивительное, о чем раньше и не мечтали. В общем, владение мягкими навыками дает масштабные изменения, которые отразятся в нескольких сферах нашей жизни.

Так что эта долгая и трудная работа над собой окупится сторицей. Жизнь изменится в лучшую сторону даже там, где мы сейчас и предположить не можем.

В этой главе я расскажу о вариантах развития мягких навыков, а ты самостоятельно выберешь то, что тебе больше подходит.

# Пути развития

Курсы  
Тренинги

Книги  
Статьи  
Видео

Обратная связь от окружающих  
Саморефлексия

В первую очередь это курсы и тренинги.

Когда ты работаешь с тренером, коучем, наставником, появляются система развития, профессиональная обратная связь и корректировка. Этот вариант обычно выбирают экстраверты, которые заряжаются от людей, которым нравится общение.

Если же ты знаешь, что устаешь от людей, можно выбрать второй вариант – книги, статьи, видео. С точки зрения практики это более сложный вариант, так как недостаточно что-то прочитать, полученные знания необходимо внедрять в жизнь. Без группы и тренера это сделать гораздо труднее, но точно возможно.

Третий вариант развития мягких навыков – обратная связь от окружающих плюс саморефлексия.

Здесь под саморефлексией я понимаю мысли человека о том, что он делает и как его поведение влияет на окружающий мир. Что он может изменить для того, чтобы получить другой результат.

Тут нам необходима смелость, чтобы запросить обратную связь от окружающих и суметь правильно ее интерпретировать. Например, я хочу понять, нужно ли мне развивать навык ораторского мастерства или с этим у меня и так все в порядке.

Я должна набраться смелости и опросить минимум 5—7 человек, которые видели мои выступления. При этом смелости у меня должно быть столько, чтобы задавать развернутые вопросы. Потому что если я остановлюсь на вопросах типа: «Тебе понравилось мое выступление?», мне ответят: «Да, конечно, это было круто». Зачастую просто чтобы не обидеть. Подобная обратная связь ничего не даст мне для развития.

Поэтому я должна задать вопросы, которые действительно помогут мне развиваться, например: «Что хорошего было в моем выступлении?» Вопрос про хорошее надо задавать обязательно, чтобы получить опору на то, что уже получается. А дальше: «Что можно улучшить в моем выступлении? Какие моменты показались некомфортными? Что осталось непонятным?» Понимаешь, правильно задав вопрос (а на это нужна смелость), можно получить бесценную информацию, которую затем нужно отрефлексировать и получить план из-

менений.

Ты можешь выбрать один из вариантов, который отозвался больше всего. А можешь миксовать их в зависимости от ситуации и настроения. Главное, не останавливаться и шаг за шагом продвигаться к своей мечте.

## **Глава 1.2. Чем мягкие навыки (Soft Skills) отличаются от жестких навыков (Hard Skills)**

Если мягкие навыки не привязаны к конкретной профессии, то жесткие навыки имеют эту жесткую привязку.

Например, если ты разрабатываешь программное обеспечение, жестким навыком для тебя будет язык программирования. Программируя на Java, ты не сможешь в один миг переключиться на Python. Тебе потребуется время на изучение нового языка программирования.

Исходя из вышесказанного, получается, что Hard Skills ценятся в определенной профессии и могут оказаться совершенно бесполезными в другой.

Когда я ушла из сферы программирования и переключилась на психологию, поверь, навыки программирования на C++ мне негодились ни разу. При этом мягкий навык «Системное мышление», который я приобрела, обучаясь программированию, я до сих пор успешно использую и в работе консультанта-психолога, и вообще в жизни.

Мы рассмотрели, чем Hard Skills отличаются от Soft Skills с точки зрения привязки к профессии. Теперь давай поговорим про устаревание.

Если ты несколько месяцев не будешь программировать

на Java, то утратишь свой навык и сильно отстанешь от коллег, так как будешь не в курсе нововведений. В современном мире жесткие навыки очень быстро меняются и устаревают, если их не прокачивать.

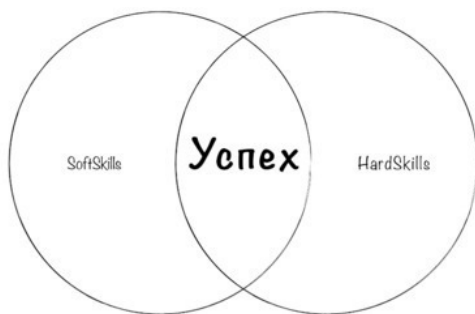
Ну а если ты работаешь на заводе, на конвейере – казалось бы, что может быть стабильнее? Но это утверждение было верным для наших бабушек и дедушек. Возможно, даже для родителей. Собственными глазами видела трудовую книжку, в которой было всего две строки: «Принят на работу 18.06.1953» и «Уволен с занимаемой должности по собственному желанию в связи с выходом на пенсию 18.06.1993». Раньше требования к работникам были другими и зачастую достаточно было обучиться какому-либо навыку и всю жизнь работать на одном конвейере.

Сейчас мир трансформируется настолько быстро, что даже работа на конвейере может меняться хоть раз в неделю. Понятно, что так часто изменяется не «железо», а программное обеспечение. Но от программного обеспечения зависит принцип взаимодействия человека с «железом» (конвейером). Поэтому даже те профессии, которые раньше не требовали постоянного обучения, сейчас изменились, и жесткие навыки для них устаревают достаточно быстро.

Устаревают ли мягкие навыки? Многие согласятся, что нет. Если однажды ты научился системно мыслить, ты разучиться не сможешь. Можно улучшать уровень системного мышления, но тот уровень, который уже имеется, в любом

случае останется с тобой. Если ты научился быть эмпатичным, чувствовать, что происходит с собеседником, этот навык останется с тобой навсегда, устареть он не может.

Понимаешь, Soft Skills будут сопровождать тебя везде, чем бы ты ни решил заниматься, и не устареют даже в кардинально меняющемся мире. Именно поэтому вкладываться в развитие мягких навыков важно в стратегическом плане.



Я ни в коем случае не хочу принизить значимость жестких навыков. Они категорически важны для успеха в любой деятельности. Просто мне хочется, чтобы ты понял: одни лишь жесткие навыки не помогут тебе полностью реализовать твой потенциал. Ты можешь стать мегакрутым экспертом в своей области, но без мягких навыков так и останешься простым экспертом.

## Глава 1.3. Карта Soft Skills

Настало время взглянуть на карту Soft Skills. Сразу уточню: это минимально необходимый набор самых распространенных мягких навыков, как его вижу я. На самом деле их гораздо больше. В процессе написания книги я не нашла ни на одном языке мира полного списка Soft Skills. Наверное, это сложно сделать из-за нечетких формулировок и быстро меняющегося мира. На самом деле навык «умение задавать вопросы» для программиста будет мягким, в то время как для продавца – жестким. Предлагаю не тратить много времени на четкие разграничения. Покажу базовую модель, а ты подстроишь ее под себя, как считаешь нужным.

Итак, цель книги – не дать полный набор мягких навыков, а предоставить базовый список, который ты сможешь перестроить под себя: что-то добавить, что-то убрать. Главное сейчас – понять принцип, как выбирать мягкие навыки, которые будут полезны именно тебе.

Сейчас мы вместе договоримся о понятиях, о том, что стоит за каждым из Soft Skills. В части 3 ты составишь карту мягких навыков конкретно для себя, для своей области деятельности. На ее основании ты разработаешь индивидуальный план развития, который поможет реализовать твои мечты, которые ты опишешь в части 2.

Итак, как работать с картой мягких навыков?

Условно я разбила их на два блока: «Про меня» и «Про других». Это сделано для того, чтобы было проще ориентироваться, задействованы ли в развитии конкретного мягкого навыка другие люди либо его можно развивать, сидя на необитаемом острове. Повторюсь: разбивка условная, создана для простоты отображения. Без разбивки на блоки и части получился бы список из 100500 пунктов, в котором было бы сложно ориентироваться.

Помимо двух блоков есть разбивка на пять частей:

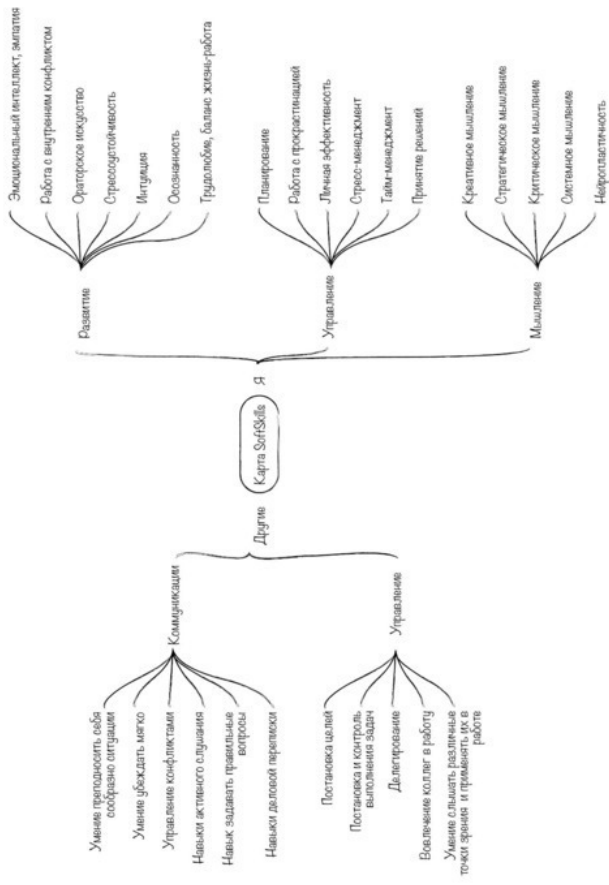
### ***Блок «Про меня»***

1. Саморазвитие
2. Управление собой
3. Мышление

### ***Блок «Про других»***

4. Коммуникация
5. Управление

Вкратце пройдемся по каждому навыку, посмотрим, что под ним подразумевается и зачем он нужен.



Начнем с блока «Про меня»: «саморазвитие».

*Эмоциональный интеллект, эмпатия* включает:

- умение понимать свои эмоции;
- умение управлять своими реакциями на собственные эмоции;
- понимание эмоций других людей;
- выстраивание отношений через понимание эмоций.

Позволяет адаптироваться к тому, что происходит вокруг и внутри нас, находить общий язык с другими людьми и выстраивать доверительные отношения с окружающими.

*Работа с внутренним конфликтом*

Внутренний конфликт – это когда нас раздрают противоположные чувства и эмоции. Классический пример – конфликт между «хочу» и «могу», между «не хочу» и «должен».

Включает:

- понимание, какие внутренние конфликты есть в нас самих;
- понимание, как внутренние конфликты влияют на нашу жизнь;
- проработку внутренних конфликтов.

Позволяет снять внутреннее напряжение, перенаправить силы и энергию, которые тратятся на то, чтобы сдерживать конфликт внутри, на конструктивные действия.

*Стрессоустойчивость* включает внутреннюю силу и энергию, спокойствие и уверенность в себе, которые помогают решать сложные задачи и безопасно для себя переживать стрессовые ситуации.

Позволяет спокойно переживать сложные ситуации. Здесь ключевое – «бережно и спокойно», то есть не умение сдерживать эмоции, а вообще не испытывать негативных эмоций в сложных ситуациях.

*Интуиция* включает обширный опыт и умение обращаться к нерациональным составляющим психики при принятии решений.

Является, пожалуй, самым спорным навыком. Кто-то в интуицию не верит, а кто-то и вовсе считает, что она постоянно обманывает. На самом деле интуиция – это огромные данные, которые формируют наш опыт. Наш мозг постоянно собирает кучу информации, не вся она проходит через сознание (так как возможности сознания весьма ограничены по сравнению с бессознательным). Интуиция помогает обрабатывать эту информацию и выдает быстрый ответ, который мы не всегда можем объяснить логически. Аналог интуиции в современном мире – искусственный интеллект. Его создатели сначала обучают искусственный интеллект на примерах, а затем он выдает ответы и принимает решения, которых сам не может объяснить.

Именно поэтому многим сложно принять, что интуиция существует и может быть полезной.

Интуиция позволяет быстрее принимать решения, особенно в условиях неопределенности, отсутствия необходимого объема информации. В нашем быстро меняющемся мире это бесценный навык, который необходимо развивать, если ты до сих пор им не пользуешься.

*Осознанность* включает осознание:

- своих ценностей;
- своих потребностей;
- мотивов своего поведения;
- своих реакций.

Осознанность позволяет лучше понять себя, следовать своим целям, проживать собственную жизнь.

*Трудолюбие, work-life balance* включает ответственное отношение к работе. При этом здесь важна работа с перфекционизмом и трудоголизмом.

Позволяет привести в баланс две важные стороны жизни – работу и личную жизнь.

Продолжаем двигаться по блоку «Про меня»: «управление собой».

*Планирование* включает навыки постановки и планирова-

ния достижения целей, приоритизации.

Позволяет правильно формулировать цели, системно идти к ним.

### *Работа с прокрастинацией*

Когда на тренингах я спрашиваю у участников, как они относятся к прокрастинации, подавляющее большинство участников утверждают, что это плохо, так как это лень. На самом деле за ленью и прокрастинацией стоят более сложные и серьезные психологические механизмы, которые пытаются спасти нас от перегрузки и чего-то еще более страшного. Поэтому инструменты типа «встань и иди», «очнись, тряпка» могут сыграть с человеком злую шутку и привести к выгоранию. Поэтому призываю относиться серьезно к работе с прокрастинацией, не бороться с самим собой, а бережно прорабатывать истинные причины происходящего.

Работа с прокрастинацией включает:

- понимание, что такое прокрастинация;
- понимание, что в твоей жизни приводит к прокрастинации;
- бережную системную работу с собой.

Позволяет двигаться к цели, бережно относясь к себе, прорабатывая по пути внутренние конфликты.

### *Личная эффективность*

Это умение выполнять задачи, максимально быстро до-

стигать результатов с минимальным приложением личных ресурсов.

Включает:

- сконцентрированную расслабленность;
- управление личными ресурсами.

Позволяет достигать более качественных результатов быстро и легко.

### *Стресс-менеджмент*

Это умение справляться со стрессом, если он все же наступил. То есть стрессоустойчивость, о которой мы говорили в предыдущем блоке, – это проактивная деятельность, а стресс-менеджмент – реактивная деятельность.

Включает:

- умение распознавать, какие ситуации (люди) приводят к стрессу;
- умение вовремя определять состояние стресса;
- умение управлять своими реакциями на стресс в моменте;
- умение работать с постстрессовым состоянием.

Позволяет быстрее и эффективнее переживать сложные ситуации, вовремя давая себе необходимую поддержку. Снижает время пребывания в состоянии стресса и уменьшает его негативное воздействие на организм.

*Тайм-менеджмент* включает:

- умение управлять собственным временем;
- умение правильно рассчитывать время выполнения задач;
- умение выдерживать сроки.

Позволяет делать больше за меньшее количество времени за счет осознанного отношения к своим временным и энергетическим ресурсам.

*Принятие решений* включает:

- умение видеть возможности и альтернативы;
- выбор альтернативы сообразно собственным ценностям и целям.

Позволяет принимать более эффективные решения в кратчайшие сроки.

Заканчиваем рассмотрение блока «Про меня»: «мышление».

*Креативное мышление* включает умение генерировать новые идеи для принятия решений, создания продуктов и услуг и пр.

Иногда на тренингах некоторые участники скептически относятся к тому, что креативное мышление можно развить. Почему-то креативность многие считают врожденным качеством. Еще в 50-х годах прошлого века советские ученые описали гениальный подход по развитию креативности –

ТРИЗ (теорию решения изобретательских задач). ТРИЗ помогает стать креативным самому рациональному логичному. В современном мире разработаны и другие, менее научные, инструменты по развитию креативности. Ты можешь выбрать любой. Главное – знать, что креативность можно развить.

Позволяет мыслить нестандартно, находить альтернативные варианты решения проблем, рассматривать ситуацию с разных сторон.

*Стратегическое мышление* включает умение видеть в долгосрочной перспективе, принимать решения в условиях неопределенности.

Позволяет целенаправленно развивать бизнес, отталкиваясь от своих идей и целей, не погрязнуть в хаотичных ежедневных запросах внешней среды.

*Критическое мышление* включает умение обрабатывать большой объем информации с применением логики и критики, отделять важное от неважного, вычленять основные блоки и проводить качественный анализ поступающей информации.

Позволяет чувствовать себя уверенно в большом потоке информации, принимать решения, основываясь на критическом анализе, и формировать свое мнение относительно событий внешнего мира.

*Системное мышление* включает умение смотреть на мир и воспринимать его как систему, понимать, что все вокруг взаимосвязано. Просчитывать, как изменения в одном элементе системы отразятся на других. Использовать уникальные свойства систем для оптимизации своей работы.

Позволяет создавать уникальные продукты и услуги, более экологично взаимодействовать с миром и выстраивать доверительные отношения со всеми участниками системы (то есть нашего мира).

*Нейропластичность* включает:

- способность быстро создавать новые нейронные связи;
- способность быстро разрушать устаревшие, ненужные нейронные связи.

Позволяет более гибко реагировать на изменения внешнего мира, быстрее менять отжившие свое привычки и усваивать новые знания.

Переходим к блоку «Про других»: «коммуникация».

*Ораторское искусство* включает:

- умение выступать на публике;
- способность спокойно и комфортно чувствовать себя, выступая перед широкой аудиторией;
- умение красиво и ярко говорить;

- умение структурно предоставлять информацию.

Позволяет привлечь внимание большого числа людей к своим идеям, ярко и красиво продавать свои идеи, вовлекать и зажигать потенциальных последователей (покупателей, клиентов) своими проектами.

*Умение преподнести себя сообразно ситуации* включает:

- понимание ценностей собеседника;
- умение перестраивать свое поведение сообразно ситуации.

Позволяет стать «своим» в любой компании, научиться находить общий язык с людьми разных убеждений, ценностей, привычек, традиций.

*Умение убеждать мягко* включает:

- умение понять потребности собеседника;
- умение выстраивать логическую аргументацию;
- умение находить решения, которые устроят всех;
- умение сохранять спокойствие и баланс даже в кризисных ситуациях.

Позволяет стать лидером, помогать договариваться совершенно разным людям, принимать решения, которые устроят всех участников коммуникации.

*Управление конфликтами* включает:

- управление своим состоянием в конфликте;

- умение находить истинную причину конфликта;
- умение находить индивидуальный подход к участникам конфликта.

Позволяет выявить скрытые конфликты, конструктивно разрешать спорные ситуации, снизить количество деструктивных конфликтов и сократить время протекания конфликта.

*Навыки активного слушания* включают:

- умение переключать внимание со своих мыслей на то, что происходит с собеседником;
- умение не только слышать слова собеседника, но и замечать его невербальные послылы;
- умение составлять из разрозненных отрывков услышанного системную картину происходящего.

Позволяют лучше понимать собеседника, выстраивать более доверительные отношения.

*Умение задавать правильные вопросы* включает:

- умение воспринимать информацию от собеседника по нескольким каналам и на основе полученных данных задавать уникальные продвигающие вопросы;
- смелость задавать вопросы большую часть времени.

Смещение баланса в сторону вопросов, а не советов.

Позволяет быстрее и точнее прояснить текущую обстановку, помочь разложить по полочкам мысли и идеи собе-

седника, увидеть то, что раньше было скрыто и непонятно.

*Навыки деловой переписки* включают:

- умение системно излагать информацию в письменном виде;
- умение кратко и основательно доносить свои идеи в письменном виде;
- использование специальных инструментов убеждения через переписку.

Позволяют быстрее добиться от собеседника желаемого результата, структурировать работу и улучшить свою репутацию как эксперта.

Заканчиваем рассмотрение блока «Про других»: «управление».

*Постановка целей* включает:

- постановку целей;
- декомпозицию целей;
- описание образа результата;
- расстановку приоритетов.

Позволяет вести команду в заданном направлении, достигать согласованности целей внутри команды и между подразделениями.

*Постановка задач и контроль их выполнения* включают:

- умение разбивать цели на задачи;
- корректную формулировку задач;
- планирование и управление временем;
- контроль исполнения (оперативный и стратегический).

Позволяют корректно запланировать шаги по достижению цели и обеспечивают достаточный и необходимый контроль для своевременной корректировки планов.

*Делегирование* включает:

- умение делегировать цели и задачи команде;
- умение передавать задачу вместе с ответственностью;
- понимание, кому какую задачу делегировать для максимальной эффективности команды как в тактическом, так и в стратегическом плане.

Позволяет сбалансировать нагрузку, высвободить время руководителя для стратегических задач, а членам команды развиваться и расти.

*Вовлечение коллег в работу* включает:

- умение влиять на людей, не обладая официальной властью;
- понимание разности людей и умение находить подход к каждому.

Позволяет команде работать более слаженно даже при отсутствии прямых инструментов управления. Умение вдохновлять людей, находить «ключик» к каждому позволяет ре-

ализовывать сложнейшие проекты.

*Умение слышать различные точки зрения и применять их в работе* включает:

- навык активного слушания;
- состояние открытости новому;
- умение «отсаживать свое эго на стульчик» и освободить мозг от установок в процессе работы над общим проектом.

Позволяет быстрее находить более эффективные решения, создавать востребованные продукты и услуги.

Теперь у тебя есть базовая карта мягких навыков. Если тебе в ней чего-то не хватает – можешь смело добавлять. Если что-то кажется бесполезным – вычеркивай. Данная карта – лишь ориентир, который в системном виде представляет возможные варианты. В части 3 ты составишь собственную карту Soft Skills конкретно для твоей ситуации, для достижения твоей мечты.

Подведем итоги. В части 1 мы:

- узнали, что Soft Skills – это мягкие навыки, которые не привязаны к конкретной профессии, но при этом помогают выполнять свою работу лучше, кем бы ты ни работал;
- поняли, в чем главное отличие Soft Skills от Hard Skills: Hard Skills привязаны к конкретной профессии, довольно быстро устаревают и могут быть невостребованными, если

ты решишь сменить род деятельности. Мягкие же навыки остаются актуальными всегда и будут полезны в любой профессиональной сфере;

- познакомились с картой основных мягких навыков. Как и любая карта, она включает лишь часть информации о действительности. Полного исчерпывающего списка мягких навыков нет, поскольку это вряд ли возможно из-за быстро меняющегося мира и отсутствия четких границ между навыками;

- поняли, что карту можно менять: добавлять навыки, актуальные конкретно для тебя, и удалять те, которые не представляют для тебя интереса.

## **Часть 2. «Стремление». Все начинается с мечты, или Как определить, куда хочется попасть**

В этой части мы начнем наш увлекательнейший «Квантовый скачок», поймем, как правильно формулировать стремление. Получим научное обоснование полезности мечты. Поймем, как от мечты перейти к конкретной цели.

Итак, мы рассмотрели, что такое Soft Skills, какими они бывают, кому и для чего нужны.

Настало время перейти к вопросу «И что теперь со всем этим делать?»

Мы с тобой находимся на первом этапе «Квантового скачка»:

**С – стремление**

**К – конкретный результат**

**А – анализ препятствий**

**Ч – четкий план**

**О – осуществление задуманного**

**К – кайф**

Про силу намерения можно узнать из самых разных источников – от научной литературы до эзотерической. Наверняка у кого-то из читателей были моменты в жизни, когда всё вокруг складывалось волшебным образом, как только появ-

лялось стойкое намерение что-то получить или осуществить.

В этой части мы обсудим, на самом ли деле наши мысли формируют нашу реальность и стоит ли тратить время на мечты. И если да, то как сделать, чтобы Вселенная начала помогать в осуществлении твоего стремления.

## **Глава 2.1. Почему сначала необходимо помечтать**

Мечтать очень важно. Почему? Объясню сначала с точки зрения, которая может показаться эзотерической.

Наверняка ты слышал фразы «Наши мысли формируют нашу реальность», «Мы – то, как мы думаем», «Мечтай, и всё получится». Но для многих это просто слова.

На самом деле – ну как мечты могут формировать нашу реальность? Как они могут быть материальными? Как может быть прав Марк Аврелий, утверждавший: «Жизнь – это то, во что ее превращают наши мысли»?

А сейчас объясню с научной точки зрения, как мечты помогают нам стать счастливыми и что происходит, когда мы пропускаем этап формирования мечты.

Выдающийся российский ученый Алексей Ухтомский (1872—1942) создал стройную концепцию человека на стыке различных наук: физиологии, психологии, философии, социологии и этики. Он говорил о неограниченных возможностях человеческого разума.

Самым главным открытием Ухтомского считается учение о доминанте. Я потратила года два на то, чтобы понять, что это такое и как оно работает в нашей жизни. В этой книге объясню тебе принцип доминанты простым языком и приведу пример, который подарило мне лето 2020 года, когда

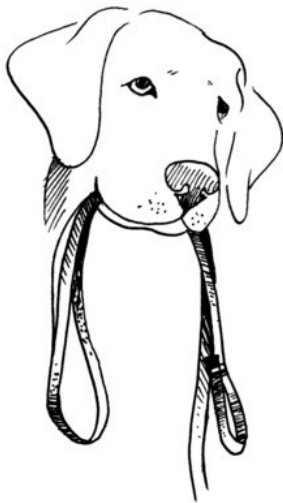
я училась бесконтактной детекции лжи. Иногда, знаешь ли, жизнь преподносит подарки, когда их совсем не ждешь... (Или все же это сработал принцип доминанты?!)

Согласно Ухтомскому, доминанта – временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, создающий скрытую готовность организма к определенной деятельности при одновременном торможении других рефлекторных актов.

Под доминантой Ухтомский и его последователи понимали «более или менее устойчивый очаг повышенной возбудимости центров, чем бы он ни был вызван, причем вновь приходящие в центры возбуждения сигналы служат усилению (подтверждению) возбуждения в очаге, тогда как в прочей центральной нервной системе широко разлиты явления торможения».

Все эти умные слова обозначают одно: в какой-то момент мы (вольно или невольно) фокусируемся на чем-то одном и перестраиваем свое поведение так, чтобы удовлетворить это желание.

Объясню сначала на собачках, а потом приведу пример из повседневной человеческой жизни.



Живет на свете собачка. У нее есть любимый хозяин, любимые игрушки, любимая еда. Все это ее радует. Хозяина она слушается и защищает его. В какой-то момент собачке начинает хотеться в туалет. В этот момент в ее мозге появляется доминанта – удовлетворить нужду. Чем больше времени доминанта остается неудовлетворенной (то есть чем дольше собачка терпит), тем больше ее мир фокусируется на потребности сходить в туалет и тем больше остальные ее любимые занятия уходят на второй план. Ей уже не хочется играть с любимыми игрушками, не хочется съесть вкусный кусок мяса. Если подождать еще чуть-чуть, то собачка забудет, насколько она любит хозяина и как о нем заботится, –

она начнет громко лаять, отрывать от его занятий, настаивая на удовлетворении собственной потребности (на погашении доминанты).

Это объяснение на физиологическом уровне. Теперь перейдем к психологическому.

Когда у нас в голове возникают какие-то идеи (сознательно или бессознательно), мы начинаем менять свое поведение так, чтобы идею подтвердить (удовлетворить доминанту). Например, бессознательно мы живем с идеей «меня никто не любит» или «я недостоин любви». И, как бы странно это сейчас ни прозвучало, мы выстраиваем свою жизнь, ведем себя так, чтобы каждый день подтверждать эти свои мысли, отказываясь от многого хорошего и полезного.

То есть мы выстраиваем свое поведение так, чтобы подтвердить какие-то свои мысли, даже если они нам не нравятся, даже если это делает нам больно. «Мысли формируют нашу реальность».

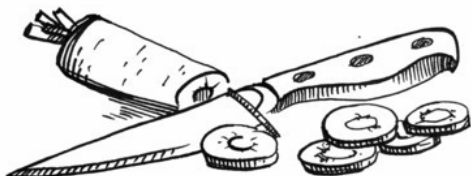
Все еще не верится? Кажется каким-то странным?

Я приготовила пример, после которого мир для читателя этой книги уже никогда не станет прежним. Проведем эксперимент. Я начну рассказ, в какой-то момент остановлюсь и попрошу тебя его продолжить. Продолжение может быть коротким – одна-две фразы. Возможно, ты предложишь несколько вариантов. Главное, чтобы ты записал их на бумаге (или в телефоне). Важно зафиксировать свои мысли, чтобы мозг не начал вводить тебя в заблуждение, дескать

«ну, об этом варианте я тоже думал».

Только после того как ты письменно зафиксируешь свои варианты продолжения истории, перелистывай страничку и читай, как развивались события в действительности.

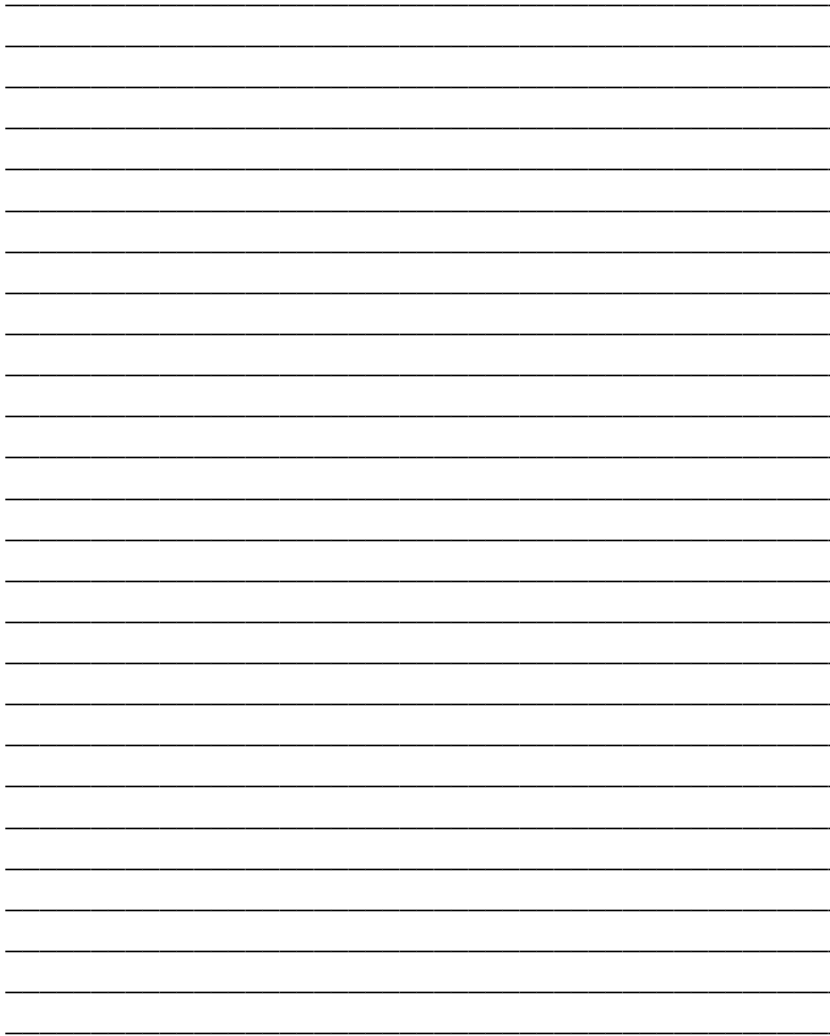
### *История*



Ты приходишь в гости к брату. Дома его семья – жена, дети. Вы идете с ним на кухню, начинаете готовить обед. Он режет морковь, вы разговариваете. Ты просишь его сделать что-то, а он отказывается. В итоге на этом фоне вы ругаетесь. Ты обижаешься и уходишь на балкон подышать свежим воздухом.

Через 5—10 минут брат с тем же ножиком, которым он резал морковь, выходит к тебе на балкон.

Теперь пауза, и продолжи историю. Обязательно зафиксируй свои варианты событий. Что происходит дальше?



---

---

---

---

---

---

---

---

Теперь я расскажу конец реальной истории, а затем обсудим, какой доминанты нет у тебя, но какая есть у участника реальных событий и куда она в итоге его привела.

Итак, в реальности брат, стоящий на балконе, без вопросов и лишних слов выхватил нож из рук своего родного брата и нанес ему 26 ножевых ранений. За что в итоге сел в тюрьму за нанесение тяжких телесных повреждений.

В этот момент участники живых тренингов перестают дышать и удивленно смотрят на меня. Становится понятно, как доминанта формирует нашу реальность.

У этого человека была доминанта «меня может предать, покалечить родной брат». Он и повел себя соответствующим образом. В итоге продолжил свою жизнь в тюрьме.

Большая часть вариантов развития событий от участников тренингов сводится к двум типам:

1) «Брат пришел извиниться (помириться). И мы помири-

лись»;

2) «Брат пришел позвать на помощь в приготовлении обеда, дорезать морковку».

Пока никто ни разу даже не предположил, что дело может закончиться нанесением тяжких телесных повреждений. Скорее всего, потому, что среди участников моих тренингов нет людей с доминантой о предательстве и физическом насилии со стороны близкого человека.

Надеюсь, этот пример поможет изменить скептическое отношение к словам Марка Аврелия и других, утверждающих, что мысли формируют нашу реальность.

И теперь гораздо проще будет читать о том, насколько важно мечтать. Мечтать смело.

Мечтая, мы формируем доминанту, которая затем устраивает наше поведение так, чтобы мы достигли желаемого. При этом тормозит процессы, которые этому мешают.

То есть мечтая преподавать в Гарварде, я делаю все, шаг за шагом, чтобы и преподавателем стать, и до Гарварда добраться. При этом мысли типа «Кому я там нужна» начинают автоматически тормозиться, уступая место позитивной доминанте.

Мечтая, мы формируем позитивную доминанту, которая устраивает нас. Далее мы время от времени должны ее «подкармливать», поскольку сложности на пути могут формировать и активировать другие доминанты, которые будут отвлекать нас от главной мечты. Как это сделать, мы детально

разберем в этой книге.

А пока важно понять: мечта – это не только основной источник нашего вдохновения, но и создатель, ограничитель нашего поведения.

Если мы сами не создадим позитивную доминанту, другие будут создавать доминанты для нас. Такие, какие удобны им, другим.

Почему я решила включить в книгу этот фрагмент научной информации?

Потому что, работая в коучинге с одним из клиентов, я услышала фразу: «Ну просто у меня работа по большей части оперативная. Поэтому я не могу стратегически думать». Понимаешь? Тут происходит подмена понятий.

Стратегически мыслить трудно не оттого, что много оперативки, а оттого, что мозгу не была дана задача переключиться на что-то новое и вдохновляющее.

Мозгу сначала необходимо дать задание в виде мечты: «Я придумываю проекты федерального уровня и успешно реализую их с помощью команды». И после этого мозг начнет работать именно в этом формате – делегировать оперативку команде, освобождая себе время на креатив, перестраивая систему своей работы.

Когда я рассказывала подруге про принцип доминанты и про то, почему важно мечтать, она задала вполне резонный вопрос: «Принцип доминанты понятен – это про меня, про то, что я думаю о себе. При чем тут мечты? Мечты – это про

внешний мир, как я ощущаю себя во внешнем мире».

Поэтому пришлось добавить в книгу еще несколько примеров проявления доминанты, чтобы ни у кого не осталось сомнений в том, что мечты (мысли) формируют нашу реальность, а доминанта – механизм, по которому все это происходит.

Наверняка многие читатели знают, что Дмитрий Менделеев создал свою периодическую таблицу химических элементов после того, как она приснилась ему во сне. То есть он долго думал, как можно систематизировать те элементы, которые были на тот момент известны, но все никак не мог этого сделать, пока таблица «сама не пришла к нему во сне».

Точно так же немецкий химик Фридрих Август Кекуле после долгих изысканий формулы бензола увидел во сне змею, кусающую себя за хвост, и понял, что формула бензола циклическая. Только после этого пазл сложился и ученый смог наиболее полно описать свойства бензола.

Наверняка и ты либо твои знакомые бывали в ситуациях, когда долго думаешь над каким-то вопросом, мучительно ищешь ответ, а потом в самый неожиданный момент, взглянув на какую-то вывеску или услышав случайные слова, понимаешь: «Это же элементарно! Вот оно, решение!»

Людям определенного психотипа ответы на сложные вопросы зачастую приходят во сне.

Как думаешь, какой принцип стоит за всеми этими «чудесами»? Принцип доминанты.

У Менделеева была доминанта «создать периодическую систему химических элементов». У Кекуле – «найти формулу бензола». У нас время от времени тоже возникают доминанты найти ответ на какой-то вопрос. Доминанты помогают нашему мозгу фокусироваться на решении задачи, ловить ответы «из воздуха».

Именно поэтому важно пометить, сформировать необходимую доминанту. И затем весь организм включится в процесс удовлетворения доминанты. Бессознательное будет искать пути ее реализации. Поведение изменится так, чтобы доминанта была удовлетворена. Стоит только захотеть, как говорится.

После долгих размышлений подруга согласилась, что доминанта и мечты очень тесно связаны, и тут же задала следующий вопрос: «Ну хорошо, предположим. Но ведь люди часто мечтают не о своем. Мечтают, но чужими мечтами».

Как «правильно» мечтать о своем, мы поговорим в следующей главе. А сейчас сделаю небольшое отступление для тех, у кого не получается мечтать и ставить перед собой долгосрочные цели.

Работая в коучинге, время от времени я встречаю клиентов, у которых не получается мечтать. Им даешь домашнее задание из нескольких пунктов, они выполняют все, кроме пункта «помечтать». В течение сессии я даже пыталась дать им возможность окунуться в будущее и увидеть себя там. В этот момент клиенты, которые справлялись с самыми

сложными заданиями, замирали и видели белый шум.

Следующие несколько абзацев посвящены именно таким случаям. Если ты начнешь мечтать и тоже увидишь «ничего», в первую очередь не надо расстраиваться. Это нормально: у кого-то мечты яркие, у кого-то они появляются не сразу. Ни в коем случае не ругай себя и не позволяй мыслям «Со мной что-то не так» овладеть твоим сознанием. С тобой все так. Просто на текущем этапе жизни надо научиться жить по-другому, не заглядывая далеко в будущее. Научиться ориентироваться и находить следующий шаг без глобальной цели, отталкиваясь от текущего момента.

Поэтому если при выполнении упражнений из следующей главы мечты не появятся, переключайся на режим ориентации «здесь и сейчас». То есть мечтай о себе не через 3—5 лет, а о себе «здесь и сейчас». Ответ на все вопросы из позиции «как я хочу, чтобы это произошло сегодня». Так мозгу будет проще сориентироваться и сформировать доминанту Ухтомского на небольшой промежуток времени.

Помимо того что для тебя изменится временной горизонт при ответах на вопросы, тебе будет необходимо чаще возвращаться к «Квантовому скачку» и проходить все его этапы, чтобы продолжать развиваться. Первые пару месяцев мечты (цели) будут скромнее, планы краткосрочнее. Это нормально. Главное – не останавливаться и регулярно переформулировать доминанты, оставаясь в непрерывном движении, ориентируясь на текущий момент своей жизни.

Мы поговорили о том, как важно мечтать. Поняли, что делать, если мечтать не получается. Теперь самое время перейти к тому, что же конкретно надо сделать, чтобы успешно пройти первый шаг «Квантового скачка» и сформулировать стремление.

## Глава 2.2. Как правильно «намечтать» свое будущее

Очень важно давать себе время «на помечтать». Не мимоходом, готовя ужин или возвращаясь после работы домой на метро, а специально выделить для этого время, устроиться в комфортных для тебя условиях, чтобы дать себе прожить это состояние, прочувствовать его.

Вполне вероятно, что гениальные идеи на тему «чего ты хочешь на самом деле» будут приходить внезапно, как раз когда ты находишься в дороге или занимаешься чем-то рутинным. В этот момент необходимо записать свои мысли. И уже потом, в специально отведенное время, вернуться к ним, чтобы наполнить их красками и почувствовать: а мое ли это? Либо это простое желание из серии «хочу такое же, как у соседа», «я должен быть лучше».

Довольно часто мы мечтаем о чем-то, о чем мечтали наши близкие. Мы незаметно переняли эту мечту, искренне решили, что это наше, и продолжили о ней мечтать. А на самом деле у нас есть свои собственные мечты, возможно идущие вразрез с привычными. Чтобы отделить мух от котлет, я предлагаю погрузиться в себя, услышать свои истинные намерения.

В книге я подробно опишу алгоритм, что необходимо для этого сделать. На сайте [ksm.SvetlanaGonchar.ru](http://ksm.SvetlanaGonchar.ru) ты найдешь

аудиозапись, которая поможет погрузиться в себя и ответить на важные вопросы. А в социальных сетях ты сможешь принять участие в прямых эфирах, почувствовать силу группы, ведь когда несколько людей одновременно объединяются, появляется синергия и погрузиться в себя становится проще.

Сайт книги: [ksm.SvetlanaGonchar.ru](http://ksm.SvetlanaGonchar.ru)

Telegram-канал книги: #QuantumLeapUp

Итак, чтобы погрузиться в себя и услышать свои истинные стремления, необходимо пройти следующий путь.

### ***Этап 1. Подготовка***

Запланируй время, когда ты сможешь побыть один, чтобы никто тебя не отвлекал. Желательно выделить для этого 1—2 часа.

Если ты хочешь помечтать вдвоем с близким человеком — тоже хорошо. Главное, чтобы вы вдвоем смогли посвятить время мечте, не отвлекаясь на телефоны, посторонние звуки и пр.

Заранее приготовь ручку (карандаш) и блокнот, чтобы записать основные идеи, которые придут. Не советую записывать в компьютере или в телефоне, так как, во-первых, гаджеты сильно отвлекают, когда всплывают всяческие уведомления, а во-вторых, когда мы пишем рукой, в нашем мозге происходят изменения на нейропсихологическом уровне. Про нейроны и синапсы расскажу чуть позже, в части 4. Сейчас главное — понять, как бы это ни казалось странным, что

когда мы пишем собственной рукой, наш мозг меняется куда больше, чем когда мы печатаем на клавиатуре девайсов.

Устройся в комфортном для себя месте. Это может быть кресло-качалка и пледик возле камина или берег реки. Любое место, где ты чувствуешь себя расслабленно, где можешь отпустить контроль.

Если ты знаешь, что у тебя очень сильная логическая структура, сильный *внутренний критик*, которые не дадут полноценно помечтать и быстро включают обесценивание типа «Что ты делаешь? Это же полнейшая ерунда, иди делом займись», необходимо провести дополнительные подготовительные работы. Скажи своему *внутреннему критику* что-то вроде: «Я сейчас пофантазирую, а ты отдохни. Я тебя очень ценю, ты мне нужен, но пока можешь посидеть рядышком, на стульчике, так как у меня будет свое развлечение, твоя помощь не нужна».

Когда подготовлены пространство, время и необходимые для записи инструменты, можно переходить ко второму этапу.

## ***Этап 2. Мечта***

Сядь удобно. Дыши ровно и спокойно – животом, чтобы грудная клетка оставалась при вдохе на месте. Дыхание животом помогает организму снять напряжение, зажимы в плечах.

Сделай три глубоких медленных вдоха и выдоха через

нос. Когда почувствуешь, что дыхание стало спокойным и стабильным, помечтай о том, каким ты видишь себя через 3—5—10 лет.



Длительность данного этапа зависит от того, насколько масштабно ты сейчас готов помечтать (чем больше срок, тем лучше). Мечтай на пределе своих возможностей.

Сам процесс мечтания будет состоять из нескольких частей.

### *Часть 1. «Мой идеальный день»*

Вдохни и представь себе свой идеальный будний день.

Во сколько ты просыпаешься?

Как ты себя чувствуешь?

Что находится вокруг тебя?

Что ты делаешь в первую очередь?

Чем ты завтракаешь?

Кто рядом с тобой?

Как вы общаетесь?

Во что ты одеваешься и как выходишь из дома?

Как ты добираться до работы?

Что тебя там встречает? Что это за офис?

Кто тебя окружает?

Как ты себя чувствуешь? Какие у тебя эмоции в течение всего дня?

Чем ты занимаешься? От чего получаешь вдохновение?

Где и с кем ты обедаешь?

Как выглядит твоя команда? Какие у вас взаимоотношения?

Когда и как ты возвращаешься с работы?

Что ты делаешь вечером? С кем его проводишь?

Во сколько ложишься спать? В каком состоянии? Что ты при этом чувствуешь?

Вдохновившись картиной будущего, можно также описать свой идеальный выходной день, заменив вопросы про офис вопросами про отдых и развлечения.

*Часть 2. «Кто я»*

Сделай три глубоких вдоха и выдоха и на основе сво-

их представлений об идеальном дне прочувствуй, какой ты в своем желаемом будущем.



Погрузись в свои ощущения и эмоции.

Что ты чувствуешь? Как ты себя ощущаешь?

Какие запахи тебя сопровождают? Погрузись в многообразие запахов вокруг и выбери основной, который отзывается тебе больше всего. Потом, в реальной жизни, ты можешь найти его и вдохновляться им, поддерживать себя в трудные моменты.

Какой основной цвет вокруг тебя? Какого цвета твой гардероб? Прочувствуй этот цвет, чтобы в реальной жизни использовать его в качестве ресурса. Для этого можно бу-

дет приобрести предметы интерьера, одежду или аксессуары твоего любимого цвета из будущего. Главное – чтобы этот цвет был с тобой чаще, напоминая о том, куда ты идешь.

После того как разобрался с запахами и цветом, можно переключиться на звуки. Что ты слышишь вокруг? Какие звуки тебя окружают? Выбери среди всего этого разнообразия тот, который кажется самым приятным и вдохновляющим. Возможно, это будет музыка, возможно, урбанистические звуки. Погрузись в них, позволь себе ими наполниться. И затем в жизни используй эти звуки как источник вдохновения и пополнения ресурсов.

Для кого-то все вышесказанное может показаться странным. При чем тут запахи и мечты? Доверься процессу и просто попробуй.

Кто-то будет лучше чувствовать запахи, кому-то проще услышать звуки. Это нормально, мы все разные. Главное – прочувствовать свою мечту в разных модальностях, чтобы подключить как можно больше отделов мозга, которые будут работать на нашу доминанту.

### *Часть 3. «Мое окружение»*

Прочувствовав себя, давай исследуем наше окружение.

Кто находится рядом с тобой дома?

Кто рядом с тобой на работе?

Кто твои друзья?

Какие у вас взаимоотношения?

Как вы друг друга вдохновляете и поддерживаете?

Что твое окружение дает тебе?

Что даешь ему ты?

Погрузись в эту картинку. Посмотри, чем вы вместе занимаетесь. Что это за люди? Каково вам вместе?



Очень важно понимать, кто рядом с тобой. Можешь ли ты на них рассчитывать? Поддерживают ли они тебя? В твоём будущем вокруг тебя только старые, проверенные годами друзья? Или же есть новые знакомые (возможно, ты их еще не знаешь)? Если есть новые знакомые, то что нового они привносят в твою жизнь? Что такого дают, чего у тебя нет

сейчас?

Эти ресурсы тоже важно осознать и использовать в реальной жизни в качестве ориентиров того, какие ресурсы понадобятся тебе в будущем. Кто тебе необходим, чтобы реализовать свои мечты? Если пока непонятно, как эти ресурсы помогут тебе здесь и сейчас, – не расстраивайся, в части 7 мы уделим этому особое внимание. На данном этапе важно осознать эти ресурсы, найти их и записать.

#### *Часть 4. «Мечты из детства»*

Теперь, когда мы закрепили картинку будущего, можно окунуться в прошлое.

Сначала давай погрузимся в детство и вспомним, о чем ты там мечтал. Опять же, скептикам предлагаю просто попробовать провести эксперимент.



Сделай три глубоких вдоха и выдоха, вспомни себя, когда ты был маленьким. О чем мечтал? Кем хотел быть?

Если в голову приходят мысли типа «хотел быть космонавтом или продавцом мороженого», не останавливаясь, продолжай внимательно рассматривать себя в детстве.

Почему именно эта профессия тебя вдохновляла? Что в ней было важного и ценного для тебя? Что она давала тебе? Почему ты выбрал именно ее?

На этом этапе очень важно не останавливаться на внешней оболочке, а докопаться до глубины.

И вот внешнее «хотел быть космонавтом» трансформируется в «заниматься инновациями», а «быть продавцом мороженого» – в «радовать детей». У каждого будут свои вдох-

новляющие аспекты профессии. И у космонавта, и у продавца мороженого есть десятки вдохновляющих черт. Главное – найти то, что отзывается именно тебе.

После того как удалось найти в детстве то, что тебя искренне вдохновляло, ты сможешь реализовать эти аспекты в реальной жизни, что-то поменять в своей работе, чтобы подключить эту детскую энергию любопытства и восторга.

Не переживай, если пока непонятно, как это сделать. В следующих частях мы обязательно это разберем. На данном этапе важно найти то, что вдохновляло.

### *Часть 5. «Мои сильные черты»*

Завершающий этап нашего погружения в себя будет посвящен собственным внутренним ресурсам.



Находясь в картинке будущего, вспомни еще раз все запахи, звуки, цвета, ощущения. И почувствуй, что помогло тебе этого достичь. Какие твои качества привели тебя к мечте? На что ты опирался, пока шел к ней?

У некоторых в этот момент может включиться *внутренний критик*, который будет настаивать, что хороших качеств нет, что ты этого не заслуживаешь. Спокойно поблагодари его за высказанное мнение, снова усади на стульчик и вернись к картинке будущего. Возможно, не все качества, которые ты увидишь в картинке, являются твоей сильной стороной на данный момент. Но осознав эти качества и их важность, ты сможешь взрастить их в себе.

Собственно, вся книга посвящена пути к мечте. И ты не обязан уже сейчас быть идеальным собой в будущем. Это нормально, что на данный момент чего-то не хватает.

Представляешь, если бы ты мечтал-мечтал, а потом оказалось, что у тебя это уже и так есть, что ничего в себе менять не надо. Получилось бы, что мечты не такие уж большие и вдохновляющие. Возможно, это означало бы, что смело мечтать о будущем – страшно. В любом случае если будущее не требует от нас никаких внутренних изменений, это какое-то странное будущее. Либо не наше, либо не развивающееся.

### ***Этап 3. Формулирование конкретики***

Сформировав картинку будущего, найдя в нем ресурсы для себя, можем переходить к более конкретным формулировкам.

Необходимо сформулировать две-три мечты, касающиеся работы. Для многих это будет очевидно. Чему многие удивляются, так это тому, что помимо работы важно сформулировать еще одну-две личные мечты. Мы будем много говорить о балансе между работой и личной жизнью.



Потому что именно в сбалансированном состоянии кроется жизненный успех. Здесь некоторые могут со мной по-

спорить: мол, есть много примеров, когда человек полностью посвящал себя карьере, многого добивался и был вполне счастлив.

Вопрос: а счастлив ли он в действительности? Кризис среднего возраста не зря «придумали». Основной причиной кризиса среднего возраста, как утверждают психологи, является понимание того, что всю жизнь что-то делал, куда-то шел, а в итоге пришел не туда и нет ощущения счастья от того, чего достиг.

Для того чтобы тебя, дорогой читатель, кризис среднего возраста обошел стороной, уже сейчас стоит задуматься о балансе. Диверсифицироваться, как говорят собственники компаний. Если мы складываем яйца в одну корзину, риск остаться ни с чем очень велик, что довольно часто и происходит.

Конечно, для некоторых людей будет нормальным посвятить себя чему-то одному, но это встречается крайне редко. Большинству же необходим баланс между работой и личной жизнью.

Поэтому после того, как ты записал на листе бумаги две-три рабочие цели, добавь к ним еще одну-две мечты, касающиеся лично тебя.

Как это может выглядеть в реальной жизни?

*Рабочие мечты*

1. Стать экспертом мирового уровня.
2. Сделать значимое открытие в нейропсихологии.

### *Личные мечты*

1. Открыть частную галерею в Цюрихе или Париже и выставлять в ней свои картины.
2. Бережно для себя балансировать между работой, учебой, семьей, хобби и собственным личным временем.

Работая с этими мечтами далее, необходимо применить алгоритм «Квантовый скачок» к каждой из них. В этой книге я буду приводить примеры на одной мечте, чтобы не отнимать у тебя слишком много времени. Тебе же необходимо прописывать каждый этап для всех твоих мечтаний, чтобы в итоге *четкий план* включал все шаги по их достижению.

В этот момент некоторые начинают сомневаться и спрашивают: «А если есть две разные мечты, как сделать выбор?» Скажу честно, я пока такого не встречала. Даже если у тебя первая мечта «жить на Марсе», а вторая – «жить на Земле», можно балансировать между ними и полгода жить в одном месте, полгода – в другом. Так что не бойся фантазировать и мечтать. Если это твои истинные мечты, их точно можно совместить.

Более того, одна мечта будет «подкармливать» и вдохновлять другую. Особенно это касается мечтаний в личной сфере. Реализовывая их, ты получишь ресурсы и вдохновение

для реализации рабочих.

Если сейчас это выглядит невероятно и кажется, что каждую минуту ты должен посвящать карьере, вспомни, как работают наши мышцы. Например, ты приходишь в спортзал и говоришь тренеру, что хочешь научиться поднимать штангу весом 100 килограммов. Тренер, во-первых, не разрешит тебе это сделать сразу, без разминки и тренировки. А во-вторых, упражнения с нагрузкой он будет чередовать с упражнениями на расслабление. Чтобы мышца окрепла и работала в полную силу, ей необходимо попеременно напрягаться и расслабляться.

С нашим мозгом точно так же: чтобы работать эффективно и на 100%, ему нужны и напряжение, и расслабление. То есть когда-то его работа нацелена на достижения в рабочей сфере, когда-то – на достижения в личной сфере. Не надо считать, что при подобном подходе ты расплывешься. Попробуй, и уже через год ты увидишь его ценность.

После того как ты помечтал, сформировал свою доминанту и сформулировал ее в виде мечты, можно переходить к следующим этапам «Квантового скачка».

## Глава 2.3. Как от мечты перейти к конкретной цели

Теперь самое время задуматься, почему многие мечты так и остаются мечтами. Для начала давай ответим себе на вопрос: чем мечта отличается от цели?

Мечта – это основа каждой цели. «Цель – это мечта с делом», – считает Наполеон Хилл, автор бестселлера «Думай и богатей». «И четким планом реализации», – очень хочется добавить.

Если у нас в голове есть только фантазии и мы ничего не делаем для того, чтобы сделать их конкретными, понятными нашему мозгу, мы так и остаемся в мечтах. Возможно, они даже сбудутся каким-то случайным способом. Для того же, чтобы взять свою жизнь в свои руки, стать хозяином своей судьбы, я предлагаю конкретизировать мечту. Сделать это можно с помощью инструмента SMART.

Кто был создателем данного инструмента, до сих пор неизвестно. Кто-то утверждает, что этот инструмент предложил Джордж Доран в 1981 году для постановки целей и задач в проектном управлении. Кто-то считает, что Пол Майер в 1965 году представил его в своей работе Personal Success Planner. Трактовки у них немного различаются. Я же предлагаю использовать версию, которая наиболее близка к современности.

# 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.