

УДК 159.9  
ББК 88.37  
В68

**Володина, Елена Михайловна.**

В68 Дзен в большом городе. Искусство плыть по течению и всегда оказываться там, где нужно / Елена Володина. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с. — (Живи легко, будь в тренде!).

ISBN 978-5-04-093224-5

Забудьте про мультизадачность, планирование и мотивацию! Успевать все больше не модно. Главная zengirl Лена Володина — журналист, медиаменеджер и инстаграм-блогер, считает, что настоящие перемены в ее жизни начались после того, как она призналась: когда-то любимая кондитерская больше не делает ее счастливой. И закрыла бизнес. «Дзен в большом городе» — лучший гид по дзен-продуктивности. Это книга о том, как найти себя, прекратить гонку за мифическими целями и научиться плыть по течению. Не пытайтесь успеть все. Успевайте ровно столько, сколько нужно для счастья.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-093224-5

© Володина Е.М., текст, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## *Благодаря этой книге вы:*

- ✓ сможете разобраться, кто вы и что вам нравится
- ✓ поймете, нужно ли вам еще одно образование и если да, то какое
- ✓ научитесь говорить «нет» и бросать нелюбимые дела
- ✓ перестанете откладывать важное и начнете действовать
- ✓ откажетесь от планов и придумаете новые мечты
- ✓ станете больше себя любить и радоваться жизни
- ✓ научитесь видеть возможности и шансы
- ✓ больше не будете бояться ипотеки
- ✓ узнаете, как выйти из плена рутины
- ✓ оптимизируете свою жизнь и найдете дополнительные часы в сутках





[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Содержание

Вступление .....	9
Достань мечту из морозилки .....	19
Болезнь красного диплома .....	31
Саморазвитие и/или карьера .....	41
12 вопросов на миллион .....	53
Сканируй все — в жизни пригодится .....	63
Метод сбежавшей невесты .....	75
Найти хорошую жилетку .....	85
Дзен на полставки .....	95
Босс в пижаме .....	103
Хобби лучше работы .....	111
Человек, которому есть что сказать .....	121
Как остановить день сурка .....	129

Inbox Zero: умение обнуляться.....	141
Как соцсети убивают дзен.....	151
Попробуйте сесть на стул .....	159
Общество чистых тарелок.....	169
Макдоналдс или мавзолей? .....	181
Делегирование. Кошелек или жизнь? .....	193
Синдром автопилота.....	205
Холодильник благодарностей .....	213
Теория нулевого километра .....	223
Время открытых окон .....	233
Эффект богатой подруги .....	241
Феномен Ольги Бузовой.....	251
Носи пальто и мечтай о великом.....	259
Жить здесь и сейчас.....	267

# *Вступление*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**М**есть лет назад я привезла из Испании белую мраморную гальку. Решила, что она будет олицетворять мою мечту — открыть однажды свое кафе или булочную. Галька всегда лежала на полочке в коридоре и напоминала о себе. Тогда я еще не работала кулинарным редактором, не училась во французской кондитерской школе, а мечта уже была.

Два года назад, накануне своего дня рождения, я решилась на очередной редакционный эксперимент — надо было завести коммерческий аккаунт в «Инстаграм» и за месяц раскрутить его. Так появилось Ателье эклеров @joesooker. За это время я вложила в него много сил, денег и времени, поучаствовала в большой ярмарке, обросла клиентами, то есть втянулась и бросить не смогла. Днем я работала руководителем крупнейшего в Рос-

сии женского сайта, а рано утром и по вечерам пекла эклеры. Прямо не жизнь, а сценарий для фильма!

Через год я устала печь сама, открыла небольшой кондитерский цех, поставила кондитера, нашла курьеров. В глазах окружающих я была человеком, который все успевает. Меня так часто об этом спрашивали, что в какой-то момент я и сама в это поверила. Встречайте, Ее Величество Королева мультизадачности и тайм-менеджмента!

Я все ловко организовала. У кондитера и курьера в обязательном порядке должен был быть «вотсап», чтобы держать связь на протяжении дня. Кондитер отчитывался о результате, присылал фото или видео, курьер отписывался сразу после доставки. Все заказы тоже шли главным образом через мессенджеры. Я приезжала в кондитерскую только утром и вечером. Каждое утро и каждый вечер.

Как мастер планирования, я так расписала свой график, что у меня не было ни минуты свободного времени. Я почти перестала встречаться с друзьями, спала по пять-шесть часов, эклеры ненавидела и не могла вспомнить, любила ли я их делать когда-нибудь. Я даже злилась, когда приходили новые заказы — ведь это означало, что мне опять придется работать! Но это невозможно, я же трудоголик!! Я люблю работать! Я эффективный



менеджер! В прямом смысле — уже несколько лет подряд вхожу в рейтинг молодых медиа-менеджеров России.

И тогда я впервые в жизни пошла к психологу. У меня было два основных вопроса: «Что случилось с моей мечтой и почему я больше не хочу заниматься эклерами?» и «Почему в таком случае я продолжаю этим заниматься?».

Что ответила мне психолог на первый вопрос, я расскажу в отдельной главе. А на второй вопрос получила такой ответ: «Потому что тебе жалко бросить».

Эта простая истина поразила меня как молния. Я подумала, что жалко бросить — еще не повод, чтобы продолжать истязать себя и заниматься тем, что потеряло всякий смысл. Жалко бросить. Эта опасная фраза скрепляет семьи и пары лучше, чем ипотека, но какой смысл в том, чтобы быть вместе, но делать несчастными друг друга?

И в тот момент, когда я твердо решила, что закрываю Ателье эклеров, я ощутила необыкновенные ясность и спокойствие. Я отпустила мечту и обрела дзен.

Героиня фильма «Королева бензоколонки» произносит такую фразу: «Я не изменила мечте, просто мечту изменила». В моем случае я бы добавила, что и сама мечта изменила меня. Перевернула сознание.

Знаете, я никогда не боялась нагрузок, в том числе физических. В студенчестве, отправляясь на лето домой, я волокла на себе из общежития огромную клетчатую сумку, набитую книгами, и меня распирала гордость, что я могу такую тяжесть поднять сама!

Я никогда себя не жалела. У меня был период, когда на протяжении почти целого года я каждый день работала практически по 12–14 часов. Меня перло. Мне нравилось то, что я делаю. Я приходила на работу к восьми утра, уходила в десять вечера, и у меня была эйфория.

Сколько себя помню, у меня всегда было две работы. Основная и побочная. Не только ради денег. Мне казалось правильным поплотнее заполнять свое время. Мне нравилось ощущение, что я живу как будто сразу двумя жизнями. Это же классно, что не нужно выбирать — можешь одновременно делать что захочешь.

У меня была философия: каждый человек может стать лучшей версией себя. Он может больше работать, решать за то же количество времени больше задач. Главное — дать себе побольше нагрузки. И тогда случится прорыв. Заметили, да? В каждой фразе «больше, больше, больше».

---

Я была уверена: человек может все. Я могу все. Мои ресурсы неисчерпаемы.

А потом я взвалила на свои плечи так много, что поняла: дальше это не может продолжаться.

---

Я была уверена: человек может все. Я могу все. Мои ресурсы неисчерпаемы. А потом я взвалила на свои плечи так много, что поняла: дальше это не может продолжаться. Я дошла до своего предела. У меня в прямом смысле пошла кровь из носа, чего никогда прежде не случалось. Я была очень близка к тому, чтобы сломаться.

В одночасье я отреклась от религии мультизадачности. Я поняла, что не хочу успевать все, если это делает меня больной и несчастной. Я хочу расти и развиваться, но не ценой собственного здоровья и благополучия.

Жалко бросить — еще не повод, чтобы продолжать истязать себя и заниматься тем, что потеряло всякий смысл.

Я начала писать об этом в своем блоге @joecooker, и внезапно десятки девушек откликнулись в комментариях с похожими историями.

Кто-то искал себя, кто-то устал от рутины, кто-то не знал, что делать дальше со своими увлечениями. Проблема баланса и гармонии витала в воздухе.

*«Привет) я студентка, последний курс, будущий фельдшер) нахожусь в состоянии хронической усталости, жду конца семестра как никогда, чтобы навести порядок в голове и в жизни, надеюсь, что ваши статьи и опыт помогут мне в этом, жду новых постов».*

*«Доброе утро! Я Екатерина, живу в Харькове. Получаю 2 высших образования — юри-*

дическое и экономическое)) но чем дальше, тем больше понимаю, что работать в этих сферах не горю желанием: монотонно и несправедливо. Больше вижу себя в творческих профессиях — увлекаюсь кулинарией, особенно выпечкой, а работаю фотографом. Кем же вижу себя дальше, огромный вопрос. Начала замечать свое тяготение к журналистике, выступлениям перед камерой... будто проснулись мечты детства))) поэтому хочется разобраться в своих истинных желаниях, соизмерить способности и возможности, поэтому интересно читать ваши посты».

«Всем салют! Меня зовут Юлия. Родом из Твери, долго жила в Питере и год назад переехала в Финляндию на ПМЖ. В прошлом спортсменка и тренер по плаванию, в настоящем учу финский и собираю жизнь по кусочкам. Потому как переезд дался мне нелегко и, кажется, все только начинается), но «отступать некуда, позади Москва». Когда я жила в России, каждый мой день был расписан по минутам, я очень много работала и все успевала, кроме одного — жить. Сейчас ситуация обратная, у меня куча времени, но я почему-то ничего не успеваю... Так я и нашла ваш блог)».

Пока девушки вдохновлялись мои блогом, я вдохновлялась их комментариями. Внутри меня происходила калибровка ценностей.

В народе этот период известен как кризис среднего возраста, но калибровка может случиться и до тридцати, и после. Особенно учитывая скорости, с которыми мы живем. Мир меняется каждый день. И я понимала: я на правильном пути.

В общем, я села и записала в столбик ценности своего нового мира.

Чего хочет девушка сегодня?

- ✓ Заниматься любимым делом
- ✓ Быть успешной
- ✓ Развивать себя
- ✓ Высыпаться
- ✓ Путешествовать
- ✓ Не нервничать
- ✓ Быть счастливой
- ✓ Жить в гармонии с собой и миром

Я долго пыталась вербализовать свои ощущения. Получался какой-то дзен в большом городе! Но мне хотелось одного емкого слова, типа *хюгге*. Так после мозгового штурма родилась *Zengirl*.

Мне очень нравится этот термин. Он идеально описывает и новое поколение девушек с их новыми потребностями, и состояние души, претендует на целую философию.

*Как стать девушкой в стиле дзен? То есть перестать напрягаться, заняться любимым делом, больше отдыхать и обрести внутреннее спокойствие? Эта книга выстрадана и испытана на себе. В этом вступлении — путь, который не надо повторять. В этой книге — ошибки, на которых я училась. Хотя что-то мне подсказывает, что если вы сейчас держите эту книгу в руках, то вы их тоже делали. Просветление и дзен дались непросто и не сразу, работа по гармонизации жизни продолжается и сейчас. Но мне кажется, я нашла ключ. И хотела бы им с вами поделиться.*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)