

Р А З В

И Т И Е

И З

АНДРИЙ
АНТОНЕНКО

Ц Е Н Т

Р А

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Андрій Антоненко

Развитие из центра



Киев
«Стилос»

2015

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

УДК 005.5
ББК 65.050-2
А72

Антоненко Андрей

А72 Развитие из центра. — К.: Стилос, 2015. — 192 с.
ISBN 978-966-2399-35-6

Книга о руководителях и для руководителей. Для тех, кто в бизнесе давно и недавно. И те и другие найдут необычное описание методов собственной реализации и путей открытия второго дыхания в жизни и работе. В книге изложены методы стрессоустойчивости и увеличения внутреннего потенциала. О необходимости развиваться в разных направлениях и возможности прийти к себе. Автором предложен взгляд на бизнес, как на инструмент для внутреннего роста, конечной точки в котором не существует.

**УДК 005.5
ББК 65.050-2**

ISBN 978-966-2399-35-6

© Андрей Антоненко, 2015
© Роман Матчин, обложка, 2015
© Медиа-студия Custom Lab, 2015
© «Стилос», издательство, 2015

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

Предисловие

Если жизненная энергия травы
не превысит энергии асфальта,
то цветок никогда не выйдет наружу.

Лежать на пляже и ничего не делать, в то время как деньги текут рекой — не ошибусь, если скажу, что это желание всех начинающих предпринимателей. Такие люди — наивные мечтатели.

Когда человек становится на путь предпринимательства всерьез, то это навсегда. Есть тип людей, их немного — всего четыре-пять процентов, которые будут создавать продукты или направления всю свою жизнь, потому что это их метод самовыражения, как для художника картины, а для музыканта его произведения. Они всегда в движении и в состоянии интеллектуальной алертности. Пятнадцать процентов людей довольствуются одним направлением и в нем счастливы. Это средние и мелкие предприниматели,

творческие люди: архитекторы, дизайнеры, писатели, музыканты — те, кто нашел себя в жизни.

Все мы понимаем, что собственное дело имеет много положительных моментов в жизни: как минимум это интересно, доход выше, больше степеней свободы. При этом свободного времени меньше и работы больше, чем у остальных. Появляется необходимость самому простроить свою модель работы так, чтобы жизнь была наполненной и счастливой. Эта книга именно об этом. Создать себя, выжить и не сгореть на работе, пережить кризисы финансовые и возрастные, повысить свои эффективность, выносливость и устойчивость к стрессам. И главное — как вести сразу несколько направлений деятельности и успевать. Существует социальная установка, что необходимо заниматься чем-то одним всю жизнь. Это не так. Разносторонний человек просто не сможет двигаться только в одном направлении.

Я основал инжиниринговую компанию через год по окончании института, будучи совсем «зеленым». На том этапе своего развития я не представлял, что, помимо оказания услуг, мне придется управлять людьми, причем качество оказания услуг напрямую зависит от этих самых людей. В течение семи лет работы параллельно с развитием компании (чему способствовал и сам рынок) происходило мое становление как руководителя и одновременно психологический и физический износ. Результатом стало быстрое достижение всех поставленных на тот момент целей, следствием — депрессивные состояния и ощущение замкнутого круга. Все это не могло не сказаться на здоровье и внешнем виде — я набрал лишний вес. К сожалению, я, как и многие,

совершенно ничего не понимал в правильном отдыхе и грамотном построении работы. Задача была одна — достижение новых целей.

С годами менялся метод управления. Людей в компании становилось больше, компетентных специалистов — меньше. Этому очень способствовал рынок труда — готовых квалифицированных кадров просто не было. Учет и контроль из стихийного превращался в бурно стихийный, отсутствовала четкая стратегия. И спасала эту ситуацию только круглосуточная работа почти без выходных и отпуска. Уверен, такой путь прошел не я один. Так все бы и продолжалось, если бы не переломный кризис 2008 года, резкое снижение объема работы, рождение первого ребенка, «развод» с партнером, раздутый штат и наличие нескольких компаний. Нужно было переключить внимание, поскольку на протяжении достаточно длительного срока уровень психологического и стрессового накала был очень высоким. И я принял единственно правильное, как мне казалось, решение — учиться управлению финансами.

Именно тогда я и задумался над своими ограничениями, возможностями модели бизнеса и метода управления. Применив некоторые виды анализа, я пришел к выводу, что самым сложным для меня является контроль системы в целом. Я задался вопросом — как можно управлять людьми, не контролируя себя? Вершиной контроля, я полагал, будет полный контроль мыслей, действий и эмоций. Тогда и вспомнил о йоге, которой время от времени безуспешно пытался заниматься. В ней меня интересовало не эйфорийное состояние внушившего себе счастье персонажа, а полный контроль, многоуров-

невость и чистота восприятия жизни, на которые нацелена эта практика.

Идея написания книги возникла в процессе записи различных тезисов и заметок на полях, которые я делал постоянно, пока не сформировал для себя четкой структурной программы своего развития. Следуя этой программе, в несколько раз увеличилась результативность работы и, что самое главное, сформировалось понимание, зачем это необходимо. В некоторой степени я нашел то, что нужно для перепрограммирования своих привычек и взглядов, изменения жизни в целом и, умения держать ее в фокусе. Все, что изложено здесь, многократно проверено на себе и других. Человек сам создает рельсы, по которым катится. Но когда изменяется жизнь, возникает дилемма, что выбрать — ехать дальше или изменить направление? Существуют общие правила, по которым все развивается. Знание, понимание и применение этих правил позволяют достичь многого.

Во время написания этой книги деятельность компании и моя собственная претерпевали существенные изменения: менялись люди, направления, заказчики... Преодолевая вторую волну кризиса 2014 года и войну, изменения стали еще более очевидными и серьезными. Стало понятно, что старый мир уже рухнул, а новый с другими правилами еще не сформировался. Сейчас все рассыпается и одновременно формируется настолько по-иному, что сами понятия «структура компании» и «методы управления» очень быстро устаревают. Гибкость, скорость, текучесть, мобильность стали новыми составляющими формулы будущего мира. По сравне-

нию с первым кризисом, проявились кардинальные отличия в методах принятия решений, управления финансами, людьми и заказами. И главное — своими эмоциями и действиями. Применяя их по отношению к себе и людям, они позволяют двигаться в правильном направлении и создавать инструмент для формирования своего будущего.

Несомненно, потрясения во внешней среде оказывают сильное влияние на психофизическое состояние многих руководителей. Поэтому я решил закончить начатое — дописать книгу, поскольку другого способа передачи этой системы, кроме как подробно описать ее, не вижу. Актуальность информации несколько не уменьшилась. Основное, для чего я это делаю, как и многое другое, — передать знания моим детям. Надеюсь, когда они вырастут, им будет интересно.

Книга будет полезна тем, кто работает по 10–12 часов в сутки, не может и не умеет переключаться, ведь они в работе всегда и везде. Из-за рутинной работы в бешеном темпе с постоянными перегрузками у них нет времени остановиться и подумать о том, куда они двигаются и вообще правильно ли. Они гробят здоровье, жертвуют семьей и друзьями ради удержания под контролем своего дела или поддержания социального статуса. Они вращаются в своем созданном потоке без какой-либо возможности из него вырваться. Как правило, многие из таких людей финансами обеспечены и умеют получать доход намного больше, чем их прямые потребности. Кто-то давно построил дом, и не один, создал компанию, и не одну. Что ими движет? Ради чего такие усилия и жертвы? Некоторые скажут, что ради семьи и детей, но они

с ними не видятся, а при встрече им не о чем говорить, или общение заключается в паре банальных фраз. Иногда наступают моменты, когда все надоело и хочется сбежать, остановить раскрутившийся маховик в один момент. Возникает ощущение, что не вы управляете жизнью, а она летит на автопилоте по какому-то давно кем-то установленному курсу. Стрессы и депрессии, возникающие с завидной регулярностью, отсутствие желания начинать все с начала. Желание передать на время свою работу, чтобы отдохнуть, подумать... Все вышеперечисленное является элементами стандартного состояния большинства руководителей. Ничего нового...

Тем кто, собирается стать на путь предпринимательства, открыть свое дело, готов работать сутками и кому не нужно вникать в слово «мотивация», будет полезно узнать о том, что их ждет. Люди, деньги, успех, стресс, разочарование, достижение, предательство, одиночество, удовлетворенность и счастье — все это составляющие жизни людей, которые пробивают себе дорогу самостоятельно и стремятся не стать серой массой.

Начиная свое дело, определяя роль в жизни, мы сразу создаем и ограничения. Наша так называемая свобода действий в компании или в жизни ограничена рамками собственной модели. Для того чтобы эту свободу действий расширить или изменить, нужно иногда быть готовым изменить все, то есть начать все с нуля. На это способны далеко не все. Страх перед неизвестным и боязнь потерять то, что имеешь, мешает сделать нужный шаг. Поэтому, если вдруг решите пожаловаться на жизнь, семью или сотрудников, вспомните, что это все вы сами создали,

и именно к этому стремились все время до настоящего момента. Поэтому каждый шаг должен быть таким, о котором жалеть не придется, а для этого нужно научиться думать.

Все, что здесь описано, является моим личным мировоззрением, которое изменяется и соответствует нынешнему состоянию сознания. Написанное мной не претендует на истинность, но прошло испытание временем и проверено на собственном опыте. Побочные эффекты радуют. Ни каким другим опытом, кроме своего, я не обладаю, и поэтому, надеюсь, это поможет кому-то, кто движется по кривой жизни вверх.

Благодарю всех тех людей, которые встретились на моем пути, независимо от их участия в нем. Огромная благодарность моим родителям, жене Инне и сыновьям Любомиру и Владиславу — они научили меня любить.

В древней пословице сказано: «если идешь в горы спроси, как там, у того, кто возвращается назад». Не скажу, что уже побывал на той вершине, к которой стремлюсь, но я смотрел на нее с другой, не менее опасной. И теперь разрабатываю новый маршрут, план, прохожу необходимую подготовку, собираю экипировку и команду для подъема...

2015

АА

Вечный поиск

К чему стремитесь, туда и придете.
Мировая пословица

Миллионер и пьяница стремятся к одному и тому же. Как ни парадоксально, но это так. Давайте попробуем разобраться. Что движет людьми в общем и каждым по отдельности? Ответить на этот вопрос можно банальными фразами, типа «к хорошему» или «к плохому». Если задуматься, то все, конечно, тяготеет к хорошему. Это основа выживания. Но что такое это «хорошее»? Это измеряемая или неизмеряемая величина? В моем понимании за этим понятием стоит определенное ощущение, и только оно. Это состояние моментальной наполненности, абсолютной целостности, невероятного вдохновения и спокойствия. Жаль, оно длится недолго. А название ему придумали — счастье.

В момент нашего наивысшего душевного подъема (иными словами — счастья) мы испытываем радость

и восторг, готовность творить и любить одновременно. Именно поиск счастья подталкивает людей к созданию нового или, наоборот, уничтожению существующего. Оно проявляется чувственно и эмоционально, при этом в нашем сознании происходят настолько волнительные переживания, что хочется пребывать в нем чаще и дольше. Так или иначе, каждый испытывал его неоднократно, и память заставляет искать его во всем. Окружающие нас бегающие и кричащие люди — нищие и богатые, глупые и умные, пафосные и скромные — находятся в поисках одного и того же, но только подходы и, соответственно, результаты разные.

Будучи ребенком, в этом состоянии мы находились чаще — на другом уровне, но очень чисто и без лукавства. Мы испытывали его во время различных творческих занятий, например, рисования или музыки. Каждый из нас не раз наблюдал, как дети начинают танцевать, лишь услышав музыку, не имея знаний о ритме и нотах, просто находясь в состоянии гармонии с собой. Именно поэтому творчество можно назвать одной из самых продуктивных составляющих счастья, а творческих людей — или счастливыми, или несчастными, но находящимися всегда в поиске.

С приобретением знаний об окружающем мире состояние, которое мы испытываем в детстве, начинает затихать, так как постепенно происходит подмена ценностей. Ощущения становятся более разнообразными, а на уровне чувств мы начинаем формировать свое «хорошее» и «плохое». А так как со временем приобретенные нужные и ненужные знания полностью забивают нам голову, мы оконча-

тельно утрачиваем понимание счастья и начинаем его поиски.

За наивысший уровень счастья сегодня мы принимаем обладание властью, деньгами, новыми машинами и красавицами с обложек журналов. Мы приняли современные ценности и блага в качестве цели, но не можем обрести искомого состояния. Весь мир стремится к этому чувству. Изменения происходят постоянно, и за ними не успеть. Но после получения желаемого ощущение очень быстро угасает.

Первооткрыватели направлений, творившие на заре развития передовых технологий, ушли, их место занял акционерный капитал с новыми требованиями, менеджментом и стремлениями. Сегодня на арену выходят новые лица и компании, формирующие иное будущее, и они уже в нем живут. Давайте обратим внимание, сколько новых прогрессивных технологий и компаний появилось за последние десять-двадцать лет? Все произошло молниеносно, за один короткий промежуток времени. Раньше такие изменения происходили столетиями. А сегодня формируется новое, независимое сообщество, которое бросает вызов теперешнему мировому порядку и устоявшимся традициям. Все больше компаний создают альтернативу: новые источники энергии, новые виды жилья и новые пространства для работы. Старые «денежные мешки» уже не успевают за ростом капитала в совершенно непривычных отраслях, ведь им легче зарабатывать на нефти, войне и таблетках.

Во взрослой жизни детское творчество, о котором шла речь выше, трансформируется в занятие любимым делом или организацией бизнеса. Соз-

давая направления деятельности, нужно взвесить и проанализировать, сможем ли мы заниматься этим всю жизнь, доставит оно истинное удовольствие или поможет приобрести опыт. Разбазаривать энергию на поиск вечного кайфа — утопично и бесперспективно. Все, что мы делаем, может и должно быть наполнено пользой. Именно полезность дела приносит деньги.

Получается, что наш вечный поиск — это поиск состояния счастья. Ни к чему другому мы не стремимся, и об этом нужно помнить. В таком же поиске находится каждый находящийся рядом человек, но на своем уровне его понимания и восприятия. Имеет ли смысл помочь ему достичь его? Возможно. За последние сто лет мы научились продавать друг другу эту иллюзию: в средние века продавали билет в рай, теперь — иллюзию счастья, являющуюся яхтой для одного человека, а для другого — холодильником. Все необъективно.

Мы обладаем знаниями и навыками, возможностями зарабатывания и достижения многого. Однако обрести состояние счастья нам не под силу по причине непонимания, а что необходимо для этого делать? Отсутствие покоя и пребывание в страхе приводит к болезням, потере смысла жизни, пустоте и загнанности. Люди начинают деградировать, а общество — разлагаться... Что мы сейчас, к сожалению, и наблюдаем. Искать его вне себя не имеет смысла, потому что оно было и есть внутри нас. То есть нужно просто жить, работать, развиваться и наполняться этим состоянием. Печально, то, что мы боимся удержать его в себе или увидеть в простых вещах.

Как-то утром, по дороге на работу, я подвез одну старушку, которая шла в церковь. Мы пообщались буквально пять минут, говорила она очень простые и понятные вещи на доступном языке — ясно и без шелухи, будто информацию влили в мозг. Ее можно было и не слушать, ведь мы не любим слушать того, что говорят старики. Больше восьми лет прошло с того разговора, но помню все отчетливо и ясно. Она не имела образования, в ней не было ничего уникального, кроме излучаемого счастья в каждом слове. Есть вещи, смысл которых лежит на поверхности в виде доступного знания. Я никогда не видел счастливого священника — они серьезные и важные. Но счастливую старуху видел, и мне понятно, кто из них больше в теме.

Принятие реальности

Долго и тяжело мы тянем за собой свою груженую телегу по собственноручно проложенным рельсам. Впереди поворот, и мы уверены, что вот именно за ним — наше вожаделенное место под солнцем. Шум, и впереди перед нами — поезд с огромной фарой наверху и острым отбойником. Три, два, один. Контакт. Смотрим вверх, живой. Отлично. Руки-ноги-голова на месте. Вообще, супер. Осматриваемся, начинаем собирать остатки своего багажа или того, что уцелело. Сидим. Думаем.

Вот так происходит встреча с реальностью. Мы могли подумать, что поезд остановится или проедет мимо, но в жизни по-другому. Взаправду.

Что такое реальность? Реальность — это то, что не содержит иллюзии или существует вне наше-

го о ней понимания. Философский термин, вокруг которого создаются новые иллюзии. На понимание реальности, или лучше сказать понимание-ощущение-знание-видение реальности, можно потратить годы и прочесть тонны литературы, но ничего не понять и уйти от нее еще дальше. Для того чтобы видеть реальность, нужно быть способным ее принять, иначе мозг откажется ее увидеть, даже если ей махать, громко кричать, извергаться доводами и логическими заключениями. Людям, которые не готовы принимать реальность, невозможно ничего объяснить в принципе. Что тоже неплохо — меньше времени будет затрачено. Принятие реальности, какой бы жестокой она ни была, позволяет проглотить горькую пилюлю и двигаться дальше.

Некоторые сильные руководители умеют предвидеть свое и будущее компании и одновременно ощущать реальность происходящих событий. У нас могут быть ожидания по отношению к людям, которым доверили какое-либо дело. Но скажите, много ли людей, с которыми вам доводилось работать, довели дело до ожидаемого результата? Или много ли дел каждый закончил сам? То есть ожидание мешало нам увидеть истинное состояние дел, и поэтому не было возможности его реализовать.

Видение реальности — это восприятие ситуации и окружающего мира таковыми, как если бы мы о них не имели никакого представления. Принятие реальности — это возможность принимать жизнь такой, какова она есть на самом деле без приуменьшения и преувеличения, и не ломая голову о дверной косяк. Иными словами, мы смотрим на рельсы, еще не видя поезда, вспоминаем, что очень долго ехали

и никого не встречали, может, пора прислушаться к рельсе? И посмотреть на свою жизнь, себя, компанию и людей так, как будто вы их видите впервые. Быть готовым полностью измениться в любой момент. Наш старый образ давал устаревшие результаты. Слушаем, огромными ушами, смотрим большими глазами, думаем ясной головой.

Содержание

Предисловие	3
Вечный поиск	10
Принятие реальности	
Роль	17
Руководитель компании	
Заложник образа	
Износ	
Поток	29
Ручное управление собой	36
Тело	
Здоровые люди руководят лучше	
Общепринятая программа жизни	
Биоробот	
Управление компанией	53
Видение целого	
Стрессоустойчивость	64
Зачем нужны навыки стрессоустойчивости?	
Зерно сомнения	
Наше кино	
Внутренний контроллер	
Целостный образ	84
Дерево	
Немного практики	
Применение	
Перезагрузка	

Целерезультатное движение	97
Ожидания и разочарования	
Время/Деньги	
Учиться видеть на годы вперед	
Доведение дел	
Система достижения результатов	
Целерезультатное движение	
Иллюзия свободы выбора	119
Ограничения	
Сознание и осознание	
Уровни осознания	
Видение	
Форма	
Метод выявления ограничений	
Матрица ценностей	134
Матрица для компании	
Контроль энергии	142
Мышление	
Эмоции	
Общение, переговоры	
Поступление энергии	
Эмоциональный интеллект	160
Подводим итоги	171
Навыки	
Собственный тыл	
Жизненный цикл 2	
Упражнения	178
Заключение	183
Думать, голодать и ждать	
Встреча	

Науково-популярне видання

Андрій Антоненко

Розвиток із центру

російською мовою

Літературний редактор *Н. Андріяш*
Художнє оформлення *Р. Матчин*
Верстка *С. Григурко*
Коректор *Н. Андріяш*

Оригінал-макет: медіа-студія Custom Lab
Керівник: Роман Суліма (roman.sulima@gmail.com)

Підписано до друку 22.04.2015 р. Формат 84x108/32
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Bookman.
Умовн. друк. арк. 12,25. Ум.-вид. арк. 5,92.
Наклад 5000 прим. Зам. №

Видавництво «Стилос»
04070, Київ-70, Контрактова пл., 7
Свідоцтво Держкомінформу України
(серія ДК №150 від 16.08.2000 р.)
тел.: (044) 467-51-89

Надруковано у типографії
підприємства «ЦСТРІ» м. Києва, філія № 7
Україна, м. Київ, вул. Боженка, 86-б, тел.: (050) 144-64-00
Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Андрей Антоненко – инженер по образованию, руководитель UVT group, автор проектов merlife.com, UHouse (энергоэффективные дома), блога antonenko.net и других. Помимо увлечения бизнесом, много лет практикует восточные практики медитации, Йога, Цигун. Автор собственной методики формирования результатов, стрессоустойчивости и управления.

Книга о том, как не сгореть на работе, противостоять стрессам и целостно развить свой потенциал, используя простые и доступные инструменты, обретая свой центр и равновесие.

Однажды гусеница захотела летать. Она не знала, с чего начать, и поэтому поползла в ближайшую книжную лавку, чтобы закупить книг по искусству полета. Прочитав все от корки до корки, начала практиковать, строго следуя рекомендациям. Но ничего не получалось. Огромная часть жизни ушла на постижение сложных упражнений и освоение теории полета. Наступила очередь консультантов: они приходили один за другим, давали ценные советы, составляли индивидуальные диеты и физкультурные программы. Результат – ноль. Разве что тело стало гибче да кожа шелковистой. В отчаянии она решила уйти из социума и свести счеты с жизнью. Сплела огромный моток из нитей, села на ветке и посмотрела вниз. Стало как-то жутко, да и себя жалко. К тому же подул ветер, и она решила плотно завернуться в одеяло и уснуть так навсегда. Заматавшись полностью и убедившись, что вылезти не сможет, она начала вспоминать прожитые годы и поняла, что единственным смыслом жизни для нее был полет, и она начала размышлять над этим. Так и умерла...

Но перед смертью ей приснился короткий сон, как будто она – непонятное существо с крыльями невероятной красоты. Она умела подниматься в небо, летать высоко, и это было так восхитительно, что ей совсем не хотелось просыпаться. Потому что она была счастлива.

antonenko.net

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ISBN 978-966-2399-35-6



9 789662 399356 >