

СОДЕРЖАНИЕ

В погоне за счастьем	7
Женское лидерство: инструкция по применению	13
ОСТАНОВКА №1.	
20/80: тайм-менеджмент настоящего — чтобы хватило сил на главное	19
Истории, в которых есть свои секреты успеха и счастья	31
Ольга Паскина	33
Елена Зайцева	41
Екатерина Плотко	47
Екатерина Теребенина	53
ОСТАНОВКА № 2.	
Оставь пространство для чуда, или 40/60	57
Истории, в которых есть свои секреты успеха и счастья	67
Евгения Климанова	69
Алина Бисембаева	75
София Азизян	83
ОСТАНОВКА № 3.	
60/40: начни больше слушать и передавать инициативу	89
Истории, в которых есть свои секреты успеха и счастья	99
Юлия Соловьева	101
Анна Белова	109
Надия Черкасова	117
ОСТАНОВКА № 4.	
Как настроить свой внутренний компас и быть счастливой	125
Истории, в которых есть свои секреты успеха и счастья	137
Екатерина Бермант	139
Ирина Седых	147
Ирина Эльдарханова	155
Мы прибыли в пункт назначения, или Все только начинается	159
Новые маршруты: возьми попутчиков	163
Заключение. Самый главный секрет	171



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

В погоне за счастьем

Ты — женщина, которой важно всё и сразу. Успешная самореализация и счастливая семья, увлечения и занятия спортом, путешествия и развитие — вот твои приоритеты. Но как это совместить? Порой ты чувствуешь: что-то идет не так. Ты не успеваешь за безумным ритмом социума. Выбываешься из сил. Чувствуешь, что твоих «секретных» инструментов, опыта и знаний уже недостаточно, чтобы изменить ситуацию. Но ты не теряешь надежду и все равно стремишься к успеху и счастью.

Твой почтовый ящик завален письмами с пометкой «срочно!», и кажется, что если бы не твое вмешательство, то давно наступил бы коллапс. Ты с трудом вспоминаешь, когда в последний раз была в отпуске или просто на прогулке, не думая при этом о списке дел, который становится все длиннее, пока ты «прохлаждаешься». Ты мечтаешь, чтобы в сутках было хотя бы на пару часов больше. А возможно, твое главное желание — просто побыть одной, как следует выспаться и подумать о главном.

Мы то и дело встречаемся с тобой на конференциях, тренингах и мастер-классах, реже — в путешествиях и на концертах. Ты, конечно же, отлично выглядишь, стараешься все успеть, но порой резкие движения и усталый взгляд выдают тебя: все не так замечательно, как кажется или как хотелось бы.

Когда-то я сама прошла через это...

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

К 36 годам у меня уже были и опыт руководителя, и семейный бизнес, и стабильность, и достаток. Все признаки успеха. Мне нравилось находить эффективные решения и компромиссы в трудных ситуациях, добиваться результата, получать желаемое в сложных переговорах. Все было отлично, кроме одного. Я осознавала, что в моей жизни уже давно не происходит чего-то важного. Но чего? Я не понимала, что упущено. Появилось ощущение, что где-то по дороге к успеху я «потеряла себя».

Прошло еще пару лет и... я почувствовала себя целиком опустошенной. Мой круг общения сузился до тех, с кем можно говорить «по делу», а моей детской мечте — помогать людям и открывать иные миры и тайны — как будто бы уже не было места в этой жизни. Я забыла, что такое легкость, ощущение полета, беспричинное счастье. И главное, я чувствовала, что во мне есть еще что-то большее, нереализованное, и это не давало мне покоя. В вечной суете дел, инвестируя почти все время во внешние атрибуты успеха и достижения, я потеряла связь с чем-то очень ценным.

Это был болезненный урок. Но очень важный. Лишь усвоив его, я смогла научиться видеть главное, чувствовать настоящее и вспомнить, каков он — вкус счастья и подлинного благополучия.

Проработав 17 лет на руководящих позициях, я осознала: невозможно управлять своей жизнью и бизнесом, если ты теряешь себя, покой в душе, ясность и не умеешь быстро восстанавливаться.

В 40 лет я круто изменила не только свою профессию, но и судьбу. Все началось с того, что я стала искать, что же сделает меня счастливой, пробовать новое, пошла учиться, притом в два места одновременно: академию трансформационного коучинга и бизнес-школу. Я надеялась, что это поможет мне лучше понять, как я могу реализовать себя в бизнесе, более полно использовать мои таланты. Теперь я знаю,

что это было похоже на то, как если бы я пыталась сделать очередной ремонт на съемной квартире, поменять обои, побелить потолок, в то время как мне уже давно пора было обзавестись собственным домом. Но тогда я этого не осознавала и верила, что стоит лишь немного постараться, узнать какие-то «волшебные» техники, прочитать пару десятков книг, и все наладится. В конечном счете это и произошло, вот только совсем не так, как я себе представляла...

В академии коучинга я училась распознавать, в чем потенциал человека и то что мешает его проявить и раскрыть. Эти занятия приносили мне столько радости, что я не чувствовала усталости и готова была заниматься такой работой 24 часа в сутки. А когда я видела, как меняются люди, в которых вновь разжигался их внутренний огонь, я ощущала себя бесконечно счастливой от сопричастности к проявлению этой красоты жизни. Однажды меня осенило: так вот чем я действительно одарена — способностью увидеть талант человека и помогать раскрыть его потенциал.

К концу обучения я уже понимала, что не смогу в полной мере реализовывать эти способности там, где я в то время работала. Душа рвалась на свободу и требовала решительных перемен. Хотелось быть в команде и компании, которой тоже нужны перемены.

Менять свою жизнь в 40 лет? Не страшно ли?.. Карьера была на пике. Многие меня не понимали. Но меня не оставляло ощущение необходимости выйти из этого тупика. В день, когда я приняла решение уйти с «комфортного места», ярко светило солнце, будто подтверждая, что я права.

Я всегда мечтала, чтобы люди были не только успешными, но и счастливыми. Чтобы, делая любимое дело, они узнали лучше свою природу, и более полно выражали себя через разные сферы жизни, служа другим. Так, 12 лет назад я рискнула и стала профессиональным коучем.

Началась совсем другая жизнь. Осознав, кем я являюсь на самом деле, что для меня действительно важно, я не только обрела второе дыхание, мне начало приоткрываться кое-что еще более масштабное — моя миссия — способствовать позитивным изменениям в жизни людей, организаций и общества. Я стала бизнес-тренером, T&D¹, преподавателем на программе MBA, работала с лидерами бизнеса как executive-коуч².

Не могу сказать, что все получилось сразу. Самый сложный период был в первые полтора-два года, когда я вкладывала очень много времени и сил, но не получала той отдачи, которую планировала в начале. Были непростые моменты, разочарования в себе, были и «проверки» на мою приверженность выбранному пути... Но об этом я расскажу чуть позже.

Сегодня я работаю с лидерами, и часто это бывают женщины — яркие, умные, успешные, в которых я узнаю себя, ту, которой была когда-то. Они задают те же вопросы, что когда-то задавала себе и я. Как сохранять внутренний драйв и не доводить себя до ощущения опустошенности? Как избежать перегорания? Как сделать карьеру в бизнесе, оставаясь женственной, построить отношения в команде или создать семью? Как открыть свое предназначение, обрести новые смыслы? Как успевать все? Как быть и успешной, и счастливой?

У меня накопилось много интересных жизненных наблюдений, которые заставляли меня глубоко задумываться и искать истинную причину сложностей, с которыми сталкивались лидеры, в том числе лидеры-женщины, обращавшиеся за моей профессиональной помощью.

Скажу по секрету: не существует единственно «правильного» ответа на все эти вопросы, как нет универсальных

¹ T&D — training and development, специалист, который занимается обучением и развитием персонала.

² Коуч первых лиц компаний и лидеров бизнеса.

рецептов счастья. Но у благополучия есть ряд важных правил, которыми я поделюсь с тобой в этой книге.

Неважно, что ты хочешь получить в итоге — стать более эффективным руководителем или просто жить, как ты мечтаешь, — тебе не обойтись без тонкой сонастройки со своими ценностями, соединением со своей подлинной природой. Мои клиенты подтверждают: осознание себя и того, что с ними происходит на глубинном уровне, «волшебным» образом открывает новые ресурсы для перемен и позволяет вкладывать лучшее, что в них есть, в достижение значимых результатов в жизни и бизнесе.

За годы работы со многими успешными людьми я разработала авторский подход, используя который, можно прекратить «бегать по кругу», легко и элегантно достигать поставленных целей и жить гармонично.

Я хочу, чтобы как можно больше людей раскрыли свой потенциал благополучия, более полно выражали свои таланты, были не только успешными профессионально, но и счастливыми. Эта мечта стала реализовываться, когда несколько лет назад я создала коучинговый центр Style of Life Academy, где делюсь своим опытом, знаниями и обучаю коучей по авторской методике LWB³.

Мне очень близка фраза матери Терезы: «Любая работа, сделанная с любовью, приближает вас к Богу». Я люблю свою работу и стремлюсь делать с любовью то, что я делаю. Я счастлива, что сегодня мне удалось исполнить давнюю мечту — помогать людям, раскрывать их потенциал и природу благополучия и счастья.

³ LWB — аббревиатура от английского выражения Life Work Balance, что в переводе на русский обозначает «жизнь и деятельность в балансе».

Женское лидерство: инструкция по применению

Будучи коучем топ-команд, я часто наблюдала, как состояние лидера влияет на его окружение и бизнес. Особенно это заметно, если речь о женщине-лидере. Чем более живой и счастливой она себя ощущает, тем больше она может сделать, подарить, вдохновить, поддержать и команду, и своих близких. В противном случае страдают все.

Несколько лет назад я решила провести исследование, целью которого было выяснить, как активные и успешные женщины влияют на бизнес, семью и мир. В нем я хотела проверить свою гипотезу о том, что суть природного лидерства для женщины — забота о других, что так естественно рождается из ощущения связанности всего в этом мире. Самые сильные «феминные» черты такого лидерства — в способности понимать ситуацию сердцем, доверять интуиции, умение ждать и принимать, чувствовать и раскрывать другим красоту и многоплановость мира. И эти качества особенно востребованы в бизнес-среде, когда речь заходит о создании атмосферы для инноваций, поиска прорывных идей, сплочения команды вокруг долгосрочной цели, нового видения, создания прочных связей с клиентами и партнерами и т. д.

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

Общаясь с женщинами-лидерами, влияющими на мир своими решениями, успешно реализующими свою роль в бизнесе, гармонично проявляющими себя в других сферах жизни, я задавала им три группы вопросов:

1. Что такое для вас успех? А что такое счастье? Как, на ваш взгляд, они связаны между собой?
2. С какими сложностям вы сталкиваетесь? И что помогает вам с ними справляться?
3. Следуя каким принципам, вам удается соблюдать баланс в вашей жизни и деятельности, сохранять ощущение счастья? Как это влияет на ваше окружение и результаты в работе?

Среди тех, с кем мне удалось поработать или встретиться для интервью, было много женщин, которые, находясь на высоком уровне успеха в бизнесе, чувствуют себя реализованными и во многих других областях. Они уделяют время саморазвитию и обладают высокой самодисциплиной. У них есть хобби, они занимаются спортом. Они позволяют себе мечтать, и «бесцельно» проводить время, играя с детьми или занимаясь творчеством. Но главное — у них сформированы определенные жизненные принципы, которые стали компасом их успеха: они делают свое дело с любовью, получая радость от результатов и процесса, разделяют успех со своей командой, им интересны другие люди, и они заботятся об окружающих.

Их истории подтверждали мое предположение о важности самоопределения, целостности личности лидера и «внутреннего профицита» таких качеств, как терпение, спокойствие и благодарность, любовь и ощущения благополучия, забота и стремление служить другим людям. Эти женщины обладают большими «внутренними резервными фондами» и мудростью, благодаря чему им удается быть успешными не только в бизнесе, но и других сферах жизни.

Чтобы не вводить тебя в заблуждение, скажу, что далеко не все так идеально. Часто коуча приглашают как раз в тот момент, когда чувствуют, что что-то идет не так. Когда есть

ощущение, что необходима перезагрузка. И способность признать это, попросить о помощи, проявить гибкость — еще одно качество, которое восхищает меня в таких сильных людях.

Работая с женщинами-лидерами, которые не боялись обратиться за помощью, я наблюдала, как они менялись в процессе, в том числе и внешне. Они начинали «внутренне светиться», когда обнаруживали новые ресурсы своего лидерства: внутренний стержень и спокойствие, уверенность, вдохновение, соединенность с большей целью. Приступая к реализации новых масштабных проектов, они опирались на команду и единомышленниц, при этом лучше понимали свои эмоции и потребности, могли управлять своими состояниями, проявляли больше эмпатии и осознанности в работе с партнерами.

Портрет современной женщины-лидера

Международная консалтинговая компания PwC ежегодно проводит исследование, посвященное возможностям карьерного роста женщин в России. В 2013 году впервые в анкету были включены вопросы, связанные с различными аспектами женского лидерства: наиболее важными качествами для женщин-лидеров и их конкурентными преимуществами. Вот некоторые данные, полученные экспертами компании⁴.

Это женщина 37,5 лет, воспитывающая одного ребенка и обладающая значительным профессиональным опытом (61% занимает руководящую должность более пяти лет). Она хорошо образованна: 40% опрошенных женщин имеют два или более высших образования, а 9% — степень MBA или ученую степень. При этом, работая, женщина не забывает о семье и находит

⁴ По результатам исследования «Женщина-лидер в российском бизнесе 2013» PwC.

время для хобби. До 78% опрошенных отдают предпочтение активным видам досуга. Деловые женщины посвящают свободное время в основном спорту и фитнесу (20%), путешествиям (14%) и танцам (8%). Особого упоминания достоин тот факт, что большинство опрошенных нами женщин (58%) не собираются останавливаться на достигнутом и стремятся к дальнейшему карьерному росту.

Качества, наиболее важные для женщины-лидера

Свыше 60% респондентов отметили в качестве важнейших профессиональных черт, присущих женщине-руководителю в России, высокую работоспособность, ответственность, хорошие коммуникативные навыки и стратегическое мышление.

Женщины старше 40 лет считают более важными такие факторы карьерного продвижения, как образование и профессионализм, умение выстраивать отношения в команде, жизненный опыт, по сравнению с менее важными, на их взгляд, — внешней привлекательностью и социальными связями.

Наиболее важные качества для женщины-лидера в России:

- ответственность;
- общительность;
- коммуникативность;
- стратегическое видение и системное мышление;
- гибкость и осторожность при принятии решений;
- страсть, целеустремленность;
- способность развивать в людях лучшее;
- желание самореализоваться;
- желание идти на риск при достижении цели;
- чувство юмора;
- высокая работоспособность.

Книга, которую ты держишь в руках, — это путеводитель для женщин, стремящихся к гармонии и самореализации. Она поможет и тем, кто находится на перепутье или в погоне

[>>>](http://kniga.biz.ua)

за внешними атрибутами успеха потерял себя настоящую, и тем, кто хочет проложить новые маршруты, ведущие к подлинному успеху и счастью. Позволь мне побыть твоим гидом: в этой книге я расскажу о том, как соединить разные сферы жизни в восхитительную симфонию, от которой захватывает дух и светятся глаза. Мы сделаем несколько остановок, во время которых тебе пригодятся ручка и бумага для записей. Возможно, тебе захочется где-то задержаться подольше и поразмышлять: не спеши, двигайся в своем темпе.

Вместе со мной в этом путешествии тебя будут сопровождать удивительные женщины. Они управляют корпорациями, владеют многомиллионными бизнесами, руководят сотнями людей, занимаются благотворительностью, имеют разносторонние увлечения, воспитывают детей и внуков. Их пример еще раз убедит тебя в том, что раскрыть свои таланты и быть по-настоящему успешными мы можем тогда, когда хорошо знаем себя, свои сильные и слабые стороны, принимаем себя такими, какие мы есть, и следуем за голосом своего сердца.

ОСТАНОВКА

№1

20/80:

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
НАСТОЯЩЕГО –
ЧТОБЫ ХВАТИЛО СИЛ
НА ГЛАВНОЕ**

Разгадка тайны

Что такого знают женщины, мудрость которых читается в их взгляде? В каждом движении которых ощущается спокойствие, уверенность, красота? Что делает их магнитом для успеха и счастья?

С этими вопросами я путешествовала по Непалу. И нашла ответ в словах одного удивительного человека, настоящей принцессы по крови из Тибета.

Мы вместе обедаем. Ей 43, но на вид не больше 35. Она одета просто и элегантно. Прекрасно говорит по-английски. Узнаю ее историю. Образование она получила в Великобритании. Вышла замуж за тибетца. Это был «несчастливый брак». Не смогли жить вместе, развелись. Вернулась в дом отца в Индии. Потом там, в Индии, случайно встретила «хорошего человека». Влюбились. Он сделал ей предложение. Переехала за мужем в Лондон. Последние 15 лет они вместе. Счастливы. Это видно. По их глазам, по тому, с каким уважением и нежностью они обращаются к друг к другу.

Спрашиваю, что привлекло в будущем муже? «У нас много общего, не только во взглядах на жизнь. Мы единомышленники, и вместе делаем общее дело и выполняем свою миссию. Это нас сильно объединяет».

Мы обедаем в большой компании, где много прекрасных женщин, каждая из которых заслуживает отдельного рассказа. Но сокровенный вопрос мне захотелось задать именно ей. От тибетской принцессы исходит та самая мудрость, спокойная уверенность и простота, о которой я хочу узнать как можно больше.

Я спрашиваю: в чем секрет мудрости и женственности? При таком плотном графике дел и обязательств (я знала, что она помогает мужу в бизнесе как финансист и ведет

несколько общественных проектов, воспитывает двоих детей) как ты сохраняешь спокойствие? Каких правил придерживаешься?

Вот ее ответ: «Во многих книгах говорится про закон Парето, который действует не только в бизнесе, но и во всех сферах жизни. Этот закон гласит: 20% дел приносят 80% результата. Попросту говоря, лишь небольшая часть наших действий способствуют высокому результату. Я обнаружила ту же закономерность — когда 20% своего времени я уделяю тому, чтобы соединиться со своим внутренним миром тишины и покоя через специальные виды медитаций и практик, которым научил меня мой отец, то чувствую себя все более спокойной, счастливой и успеваю больше. Это отражается на всем. На отношениях в семье, и на здоровье, и на работе. Так что я выделяю каждый день время для тишины, делаю свои практики».

Меня поразили ее слова. Ведь я часто слышала от женщин: «У меня нет времени на себя». Нет возможности выдохнуть, посидеть молча, ничего не делая, остановиться, зарядить «батарейки». А если ты не можешь найти хотя бы несколько минут на себя, это отражается на всей твоей жизни. Ты крутишься как белка в колесе, бежишь в суете дел, своих мыслей и сомнений. Ты теряешь время, энергию, и — в конечном счете — саму себя.

Что нами движет в этом беге?

Много лет назад со мной приключилась история, изменившая мое отношение к себе.

Закончив большой консалтинговый проект, я наконец-то выбралась в отпуск — отправилась в Индию на три недели. Это был долгожданный отпуск длиной в 21 день! Вот только, приехав в эту необычную страну, через пару дней я ощутила сильный дискомфорт от болезненных уколов совести: «Как же так, ты ничего не делаешь! Нельзя просто так лежать

на пляже!». Я провела несколько часов в «аналитической медитации», пытаясь осознать, в чем причина такого беспокойства на фоне всего этого буйства природы и роскоши чудесного отеля: и вот открытие — установка «я должна что-то делать, чтобы чувствовать себя значимой, нужной, любимой!».

«Хочешь хорошо жить — добивайся результатов. А хочешь чего-то добиться — работай больше всех», — говорили мне в детстве уважаемые мной люди, для которых «ничего не делать» означало либо «жить нечестно» или вовсе умереть от голода. Мои попытки отдохнуть и расслабиться выпустили из глубины души страхи, которые были защиты в геноме выживания и передавались из поколения в поколение моими предками, пережившими репрессии и голодомор в 20-х годах прошлого века.

Когда я рассказываю эту историю на своих семинарах женщинам, многие узнают себя. Стараясь завоевать любовь других, «быть хорошими», мы часто загоняем себя до изнеможения, порой доходя до тяжелой болезни. В некотором роде это произошло и со мной.

«Как ты можешь ничего не делать?» — говорил тихий, но строгий голосок. «Ведь это значит, что ты лентяйка. А кому нужны лентяи? А что если без тебя все пропадет? Ты будешь плохой. Кто тебя будет любить такую, плохую?»

Всю следующую неделю я договаривалась с этим неугомонным голосом. Повторяла себе, что нет никакой необходимости делать что-то значимое, прилагать сверхусилия прямо сейчас. Что со мной все в порядке, и это законный, заслуженный мной отпуск. Я могу позволить себе расслабиться и восстановить силы для следующих свершений. Надо сказать, что помогало ненадолго, но он был настойчив.

Каждый день я садилась на берегу океана утром и слушала рокот этой мощи. Наблюдала фантастические закаты, растянутые во весь горизонт. И однажды я заметила, что мой внутренний «обвинитель» куда-то исчез. В этот миг я слилась с потоком океана, со всей Индией, с ее контрастами,

суетой на улицах и величиим этого момента. В этот миг я ощутила колоссальный прилив энергии и одновременно с этим — спокойствие.

Большую часть своей жизни я жила с чувством глубокой неудовлетворенности собой. Что я ничего не успеваю. Что могла бы быть лучше, успешнее. И в то же время внутри меня всегда было безграничное спокойствие — целый океан — просто я не знала об этом. Несмотря на всю рябь и волны, внутри меня была эта мощь, глубина. Это стало началом нового этапа моего знакомства с собой.

Сидя на берегу я училась медитировать, дышать своей глубиной.

Мы не железные

У многих есть иллюзия, что, погрузившись с головой в дела, когда нет возможности свободно вздохнуть, мы решим все проблемы. Но на самом деле они растут, как снежный ком: на работе, дома, но главное, в душе и теле. Если у тебя есть лишь бесконечный список дел, в котором нет места для самого необходимого — радости, счастья, того, что «заряжает», придает смысл нашему существованию, то к чему все это?

Можно ли, находясь в таком состоянии, оставаться легкой, излучать энергию, строить прочные отношения? Отношения, о которых часто говорят как о пространстве доверия, взаимопонимания, любви, теплоты? Чтобы это пространство поддерживать, необходимо быть в этом. Быть собой. Присутствовать здесь и сейчас, а не думать все время о проблемах или о том, как бы добраться до подушки и забыться на время.

Организм женщины очень чутко реагирует на психологическое напряжение и хронический стресс. Порой даже сама возможность иметь детей оказывается под угрозой. Если у тебя 24 часа в сутки семь дней в неделю мысли только о проблемах, которые нужно решить, в теле растет

напряжение, меняется гормональный статус. Меньше радости и удовлетворения — меньше пространства, необходимого для того, чтобы зачать и выносить ребенка. Не случайно сегодня женщинам, которые лечатся от бесплодия, лучшие медики рекомендуют пройти курс внутренней трансформации: научиться глубоко расслабляться и наладить контакт с собой.

Мы не железные. И не должны такими быть. Чтобы приносить другим радость и быть полезными, нам важно самим быть в форме, причем не только внешне.

Чтобы ресурсов было достаточно, необходимо устранить «утечки» энергии и перестать носить воду дырявым черпаком. Научиться восполнять свои ресурсы — это наша ответственность перед собой.

Как вернуть настоящее?

За контакт с настоящим отвечает правое полушарие мозга, всецело поглощенное тем, что происходит «здесь и сейчас».

Вот что говорит о том, как работает наш мозг, нейроанатом Джин Тейлор⁵:

«Правое полушарие мыслит образами и обучается кинестетически за счет движений нашего тела. Информация в виде энергии проходит одновременно через все наши органы чувств, преобразуясь в многомерную картину нашей реальности: цвета, запаха, вкуса, прикосновения, звука. Правое полушарие отвечает за контакт с энергией пространства, с моментом «здесь и сейчас». Наше левое полушарие мыслит линейно и методично. Оно целиком находится в прошлом и в будущем. Оно создано таким образом, что воспринимает эту необъятную картину настоящего и начинает выделять детали и детали об этих деталях.

⁵ Из выступления Джин Тейлор на конференции TED в 2008 году.

Потом оно классифицирует и организует всю эту информацию, связывает ее со всем тем, что мы усвоили в прошлом, и проецирует в будущее все наши возможности. А еще наше левое полушарие мыслит средствами языка. Это тот непрекращающийся внутренний диалог, который связывает внутренний мир с внешним. Мы перемещаемся от настоящего к прошлому и будущему чаще всего неосознанно, застревая в области левого полушария мозга и забывая вернуться обратно».

Легко проверить, находимся ли мы в настоящем, или попали в ловушку мыслей и страхов, по выражению лица, по позе, в которой мы сидим. Ты напряжена — значит, «застряла» в негативных установках, решаешь проблемы прошлого или будущего, как кризисный менеджер, который рисует сценарии наихудшего развития событий. Расслаблена и спокойна — гармонично используешь оба полушария, всегда готова услышать подсказки интуиции и при возникновении затруднений увидеть даже в «том, что пошло не так», новые возможности. Поэтому так важно находиться в настоящем, быть внимательной, оставаться осознанной. Такое качественное присутствие дает возможность реагировать на все не реактивно, а креативно.

Осознанно или нет, но мы пожинаем плоды — результаты тех мыслей, которые владеют нашим вниманием. Например, мы можем запрограммировать себя на «борьбу». Мужественно преодолевать препятствия, которые возникают из ниоткуда. Подтверждаем сценарии и установки из прошлого опыта вроде: «Мир несправедлив. Выжить в нем сложно. Надеяться можно только на себя». На вопрос «почему?», всегда есть железное алиби: «Меня могут подвести, потому что они не так компетентны, как я». Или недоверие: «Я уже заранее продумала, как лучше для всех. Неужели сложно сделать так, как я хочу? Они что, не понимают, что я для них же стараюсь?!»

Начни отслеживать свои негативные мысли, которые вызывают беспокойство, и учись «растворять» или менять их на позитивные. Например, ты заметила, что постоянно говоришь себе: «Я ничего не успеваю». Вместо этого скажи: «Я все делаю вовремя». Почувствуй больше спокойствия, не накручивай себя сама. Но главное — не просто уйти из «минуса» в «плюс», а учиться жить осознанно, находиться в состоянии «здесь и сейчас». Помни про закон Парето: если ты инвестируешь 20% времени в практики осознанности, восстанавливая связь с собой, то это даст тебе энергию на эффективное использование 80% твоего активного времени. Это самый просто и верный путь выйти из состояния «загнанной лошади», в котором пребывают многие женщины. Надо сказать, что не только работающие в бизнесе. У меня было несколько клиенток, которые жаловались на «суету» во всем и отсутствие ясности, несмотря на то что 100% времени занимались только собой, детьми или домашними делами.

Как применить принцип Парето и повысить свою осознанность и ясность?

С понедельника по воскресенье три часа нужно проводить в СПА или салоне красоты, где мы расслабляемся. Шутка.

Теперь всерьез. Каждый день находить время на то, чтобы направлять фокус внимания на происходящее прямо «здесь и сейчас».

Практика

1. Чтобы вернуться в настоящее и «перезагрузить» мозг, Эйнштейн играл на скрипке или отправлялся в душ. Так почему бы и тебе не воспользоваться опытом гения? Вспомни, какие занятия, не требующие много времени и сил, помогут тебе расслабиться и не думать ни о чем, кроме того, что происходит прямо сейчас.

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

2. Давай прямо сейчас вернемся в настоящее. Как ты сидишь? Пройдись внутренним взором от стоп до макушки: чувствуешь ли ты напряжение? Сделай вдох, выдох, понаблюдай пару минут за своим дыханием. Выдыхая, позволяй напряжению стечь вниз, а приятной волне расслабления захлестнуть твоё тело. Улыбнись.
3. Улыбнись себе, просто так, без повода: двухминутная улыбка влияет на восприятие окружающего мира, ты начинаешь мыслить позитивно.
4. Подари себе мгновения радости: ощути свежесть апельсинового сока, аромат чая, вкус свежих фруктов — того, что доставляет тебе удовольствие.
5. Попробуй изменить сценарий твоего типичного утра. Например, сделать 15-минутную растяжку, стараясь почувствовать каждое движение, ощутить, как твоё тело просыпается.
6. Научись медитации осознанности, посвящай этой практике 20 минут в день утром или вечером.
7. Посвящай практике осознанности момента 1–2 минуты каждые 2 часа. Не спеши, учись медитации осознанного присутствия в настоящем, когда ты бодрствуешь, общаешься, читаешь, работаешь за компьютером. Если тебе приходится много общаться с другими людьми, практикуй осознанное общение. Когда ты находишься на переговорах, чувствуешь ли ты своё дыхание, тело или в комнате «присутствует» только твоя голова, которая готовит ответы ещё до того, как партнер закончит свою фразу?

Постепенно это войдет в привычку. И со временем, когда таких минут наберется около 200 в день, поверь, ты станешь ещё более спокойной и счастливой.

Осознанно уделяй внимание тому, чтобы ощущать настоящее через вкус, цвет, запах, прикосновение, тепло рук или биение сердца, и тогда ты покинешь зону суеты и получишь доступ к энергии правого полушария мозга.

Простые способы быть здесь и сейчас:

- выключай мобильный телефон во время еды;
- наслаждайся вкусом разных блюд;
- ощущай, как капельки воды струятся по телу, когда ты принимаешь душ;
- вдыхай аромат свежесваренного чая;
- просто побудь в тишине;
- играй с детьми, не отвечая ни на чьи звонки;
- искренне радуйся: простым мелочам и каждому новому дню, встречам с друзьями, прогулкам и наблюдению за облаками;
- замечай все счастливые мгновенья, даже те, которые другим могут показаться совсем незначительными.

Придумай минимум семь собственных способов соединиться с настоящим в течение дня!

Через личную практику медитации, терпя неудачи и вновь возвращаясь к работе, следуя за своей внутренней мотивацией, шаг за шагом я постигала простоту, красоту, глубину и беспредельность этого древнейшего метода тренировки ума и раскрытия сердца. И этот путь — моя основа для успешной профессиональной и счастливой личной жизни — приносит свои плоды. Как коуч я уже и не могу представить своей работы без этой величайшей практики. Она дает спокойствие и осознанность, соединяет с ясностью и тем лучшим, что есть в каждом из нас.

Чем больше времени мы проведем в «глубинных микросхемах» внутреннего мира нашего правого полушария, тем больше умиротворения мы получим сами и привнесем его в мир. Так мы сможем быть по-настоящему ресурсными, творческими и созидательными в бизнесе и отношениях.

”ИСТОРИИ,

**В КОТОРЫХ ЕСТЬ
СВОИ СЕКРЕТЫ
УСПЕХА И СЧАСТЬЯ**

[>>>](http://kniga.biz.ua)



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

Ольга Паскина

Постоянное движение и гибкость к переменам

Генеральный директор «Национальной Медиа Группы»; в разные годы возглавляла медиахолдинг «ПрофМедиа», являлась старшим вице-президентом и генеральным директором Discovery Networks в Северо-Восточной Европе; воспитывает сына и дочь

ПРАВИЛА ЖИЗНИ: СТАВИТЬ ВЫСОКУЮ ПЛАНКУ И ПОСТОЯННО ЕЕ ПОДНИМАТЬ, УМЕТЬ ВЫЖИДАТЬ, ЧЕТКО КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ЦЕЛИ, БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ОБЕРЕГАТЬ СВОЮ ЖЕНСТВЕННОСТЬ.

Выходить из зоны комфорта

Когда я училась на втором курсе института по специальности «юриспруденция», я пошла работать в прокуратуру. Там, соприкоснувшись с уголовными делами, я достаточно быстро поняла, что меня интересует совсем другое: к моменту окончания вуза я уже точно знала, чем хочу заниматься и почему.

В 21 год я стала частью международной команды пивоваренной корпорации «САН Интербрю» (сейчас она называется «САН ИнБев»). Это был момент, когда все заводы компании слились в одно юридическое лицо, что означало глобальные перемены: от этикеток на бутылках до перестройки системы управления. И поскольку я очень хорошо проявила себя в такой непростой момент, то быстро получила повышение. Когда мне исполнилось 23 года, я уже была главой юридической службы. Многим людям было сложно поверить, что это возможно в таком возрасте, — ведь мне приходилось управлять людьми, которые были значительно

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

старше меня, к тому же некоторые из них были иностранцами, а значит сильно отличались по менталитету.

Компания «САН Интербрю» придерживалась подхода: лидер должен выходить из зоны комфорта. Возможно, именно поэтому, когда я освоилась в новой должности, мне было предложено уйти в HR. Это был очередной профессиональный вызов для меня: в компании, где работали 10 000 человек, опять менялась бизнес-модель, и мне нужно было подготовить к этому всех сотрудников. Попадая из интеллектуальной юридической сферы в коммуникационное пространство HR, я сначала растерялась. Моя работа заключалась в решении огромного количества маленьких проблем, при этом каждая из них оказывалась очень важной и требовала вовлеченности 24 часа в сутки, потому что была связана с людьми. Мне пришлось не только участвовать в смене бизнес-модели, но и поменяться самой: научиться слушать других, не тонуть под ворохом этих 10 000 мелких задач, а лавировать между ними, вычленив то важное, что нужно компании.

Этот опыт мне очень пригодился, когда я перешла в «ПрофМедиа». Я оказалась в совершенно иной, незнакомой мне среде, где всем заправляли люди с творческим складом ума. Некоторые топ-менеджеры вообще не понимали, как то, что они делают, может быть привязано к финансовому результату. Действовать по тем же схемам, что и раньше, здесь было невозможно. И чтобы найти подход к этим людям, мне опять пришлось провести серьезную работу над собой, фактически начать все с нуля.

Гибкость к переменам и целеустремленность

Мне кажется, что HR — это очень неблагодарная сфера деятельности, потому что результат твоего труда гораздо менее очевиден, чем в других областях. К тому же всегда есть

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

те, кто будет недоволен тем, что ты делаешь. Думаю, главное, что мне помогло справиться с трудностями, когда я перешла в эту сферу, — понимание, для чего мне это нужно. Я осознавала, что хочу выйти за пределы юриспруденции, а это означало научиться управлять людьми. Юридическая закалка мне в этом очень помогла: она дала мне системное мышление, умение правильно расставлять приоритеты, понимание, как нужно действовать, чтобы принести пользу компании.

Еще со сложностями помогает справляться воспитание, то, что было заложено в детстве. Когда я была ребенком, мои родители часто переезжали с места на место, и мне пришлось сменить целых восемь школ. Наверное, это привило мне гибкость к переменам. В таких условиях, одной стороны, ты должен каждый раз лидировать и доказывать в новой среде, что ты можешь, что ты лучший, с другой — адаптироваться к обстоятельствам, в которых оказался.

Моя стратегия — погрузиться в конкретную среду и уже там искать ориентиры. Я не теоретик, я практик на 100%. Для меня важно всегда иметь некую стратегическую цель, но при этом я готова при необходимости закатать рукава и погрузиться в работу с головой. Меня никогда не смущало то, что на каком-то этапе мне может понадобиться делать все своими руками, я легко отношусь к тому, что могу оказаться без команды. Я считаю, что лучше иметь двух «правильных» людей, чем пятерых «неправильных».

Мои сильные качества — это умение выжидать и «растворяться», и при этом очень четко концентрироваться на цели. Умение очень хорошо, с одной стороны, слышать то, что говорят другие, и при этом ориентироваться на себя. Я стараюсь в принципе никогда не доминировать, не навязывать свои правила, оказавшись в новой для себя среде. Я считаю, что вначале важно понять, где ты оказался, и уже только потом думать над тем, как достичь требуемого результата. И вот это сочетание гибкости и целеустремленности, на мой взгляд, — основа успеха. Это и есть настоящее мастерство.

Постоянно поднимать планку

Я философски отношусь к успеху. Мне кажется, всегда найдутся люди, которые более успешны, чем я. К тому же у успеха много критериев, и важно понимать, чем он является лично для вас. В моей системе координат всегда присутствуют некие опорные точки, которые заставляют меня постоянно повышать планку. Вот почему для меня успех — это накопленный опыт достижения целей.

Я не прихожу в упоение от собственных достижений, как и не испытываю удовлетворенности, находясь на определенном уровне. Это мне очень помогает потом что заставляет все время двигаться вперед. Но при этом очень важно найти баланс, чувствовать себя счастливой здесь и сейчас. Не просто постоянно гнаться за чем-то, а находиться в гармонии с собой в данный момент времени. Всегда есть что-то выше и лучше, нужно также довольствоваться тем, что есть здесь и сейчас. Это мой критерий счастья.

Мне кажется, что современный управленец успешен только тогда, когда обладает способностью анализировать большое количество информации одновременно — политической, индустриальной, корпоративной, конкурентной. И только проанализировав все это, принимать решения. Я обращаю внимание на огромное количество вещей. Возможно, это чисто женское качество, потому что женщинам отлично удастся держать в голове одновременно большое количество задач и хорошо сочетать их друг с другом.

Когда я ставлю себе цели, важным критерием является масштаб. Даже если я имею дело с маленьким проектом, я трачу время и усилия на то, чтобы увидеть, как он может стать большим. И это возможно лишь когда принимаешь во внимание самые разные факторы и анализируешь их. Только тогда я могу определить, какая цель будет масштабной для конкретного проекта. Именно видение того, как можно достичь этой цели, а вовсе не финансовая составляющая, для меня является генератором движения.

Я всегда бросаю себе вызов, какой бы недостижимой ни выглядела со стороны моя цель. Мне очень интересно видеть, как все это развивается. Как мне удастся доказать тем, кто не верил в проект, что они ошибались, чтобы они не только поверили, но и помогли мне справиться со всеми рисками? Я бросаю вызов самой себе, и это меня мотивирует. Конечно, не всегда удастся получить желаемое, но, пока ты веришь, что это возможно, ты испытываешь драйв и находишься в состоянии баланса.

Быть здесь и сейчас

Поддерживать баланс мне помогает семья, путешествия и спорт. Когда ты моложе, семья и спорт часто находятся где-то на втором плане. Но так не может продолжаться вечно, потому что нельзя работать 24 часа в сутки, необходимо поддерживать в форме свой организм, разделять бизнес и личную жизнь. Пять лет назад я больше фокусировалась на достижениях и абсолютно не обращала внимание на сам процесс. Теперь я понимаю: когда я нахожусь в состоянии внутреннего спокойствия и гармонии здесь и сейчас, я чувствую себя счастливой. Связь между успехом и счастьем в том, чтобы постоянно находить баланс между стремлениями и достижениями и присутствием в настоящем. Это сложно. Люди этого не видят и не понимают, т. е. получается, что мы либо живем в прошлом, очень много думаем и нас затягивает анализ пережитого, либо мы живем будущим. Поэтому, если ты хочешь достичь баланса, важно уделять этому силы, время и внимание.

У всех у нас возникают проблемы, мы сталкиваемся с рисками, дедлайнами и различными сложностями, но очень важно немного отстраняться от этого и смотреть на происходящее холодным взглядом.

Я стараюсь уделять время личному развитию, много читать. Обязательно включаю в свой еженедельный график йогу, пилатес и более интенсивные тренировки.

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

Где бы я ни находилась, я начинаю свой день со спорта, даже в командировки обязательно беру с собой кроссовки. Если у меня есть всего 10–20 минут, я провожу тренировку, потому что это настраивает меня на правильный лад, наполняет энергией. Затем я принимаю контрастный душ.

Я стараюсь не проверять почту за час до сна, сплю с закрытыми занавесками. Сон — это очень важная часть жизни, которая влияет на наше общее состояние, и в тот момент, когда я осознала его значение, я стала больше времени уделять правильному сну.

Как минимум раз в год я уезжаю куда-то одна. Это может быть детокс-программа, выезд на природу, где я могу полностью восстановиться, осмыслить, что сейчас происходит в моей жизни, куда мне нужно двигаться дальше, поставить новые цели. В этот период я отказываюсь от алкоголя, слежу за питанием, очищаю ум и тело.

Путешествия очень помогают мне сохранить состояние баланса и счастья. Смена картинки, среды необычайно важны. Как бы я ни была загружена, я всегда стараюсь определить, на что именно направлено мое развитие, и с удовольствием учусь чему-то новому. Мне кажется, неважно, сколько тебе лет, — учиться никогда не поздно, притом это не обязательно должно быть связано с работой. Как-то я уехала на месяц в Париж изучать историю моды. Я хотела тотальной перезагрузки, позаниматься чем-то совершенно другим. Это дало мне новый толчок, позволило иначе посмотреть на вещи, увидеть многое с другой стороны.

Оберегать свою женственность

У меня двое детей — дочь и сын. Я отношусь к тем матерям, которые не сидят в декрете. На мой взгляд, материнство — это состояние, которое вовсе не требует от женщины полной отдачи. Я против ситуации, когда женщина уходит в декрет на несколько лет, — мне кажется, это потеря себя,

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