

# 100 способов изменить жизнь. Часть 2

**Автор:**

[Лариса Парфентьева](#)

100 способов изменить жизнь. Часть 2

Лариса Парфентьева

100 способов изменить жизнь #2МИФ Саморазвитие

Серия «100 способов изменить жизнь» родилась из одноименной рубрики Ларисы Парфентьевой на сайте издательства «Манн, Иванов и Фербер». Только появившись, эта рубрика вызвала много откликов. Люди стали писать о том, как разные истории помогают им двигаться вперед.

Первая книга в серии уже стала бестселлером. Вашему вниманию – вторая книга Ларисы с новыми вдохновляющими историями, авторскими методиками и солидной порцией мотивации для того, чтобы круто изменить жизнь к лучшему.

Лариса Парфентьева

100 способов изменить жизнь. Часть 2

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Лариса Парфентьева, 2017

\* \* \*

Посвящается моей маме Флоре, которая всегда поддерживает мои безумные идеи (а иногда выступает их зачинщиком)

## Вступление

После выхода первой части книги в сети появилось несколько сотен отзывов (кстати, их вы можете посмотреть в соцсетях по хэштегу

#100способовизменитьжизнь

(<https://www.instagram.com/explore/tags/100%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%>

Большинство из них начиналось так: «Я бы никогда не купил(-а) книгу с таким названием, если бы ее не посоветовал [имя какого-нибудь авторитетного критика/блогера/друга]».

Так что, если вы ничего не знаете о серии «100 способов изменить жизнь», пусть вас не пугает такое претенциозное название. Обещаю: следующую книгу я назову так, чтобы никто не заподозрил меня в пафосе и «ванильности». Например, «Макароны, доски, Сальвадор Дали».

А сейчас у вас в руках необычная, несмотря на название, книга. Чтобы создать две части «100 способов...», я прочла более 1000 книг. Лучшие идеи, техники, мысли и цитаты я перемешала в своей голове, сдобрила историями реальных людей, добавила души, сердца, иронии, здоровой самокритики и положила на эти страницы. Как написала одна девушка в отзыве: «Эта книга заменяет сотни книг по саморазвитию».

В то же время на этих страницах вы найдете много авторских наработок (другие бы растянули каждую из них на целую книгу), которые вы больше нигде не встретите.

Вот они.

- Хайвэй перемен. Моя авторская концепция – путь из четырех отрезков, которые проходит любой, кто решится развернуть жизнь на 180 градусов. В ней есть ответы на два главных вопроса: «С чего начать?» и «Как перейти на новую ступень?»
- Колесо призвания. Интересная схема, которая помогает понять, туда ли вы идете. Это инструмент, который наглядно показывает, в каком деле вы будете чувствовать себя на своем месте. Над этой техникой я работала последние три года.
- Эра накопления. Это глава для тех, кто застрял на одном уровне и не может сдвинуться с места. Вас ждет система Пяти Точек, которые позволят из «друга главного героя» превратиться наконец в главного героя. Поверьте: вы «накопили» уже достаточно, чтобы стать главным.
- ПАУК. Не знаю, как вам, а мне никогда не давалось традиционное планирование в духе «Надо создать план на пять лет». «Вы в своем уме? Я даже не знаю, где буду через неделю!» Так что я придумала систему многовариантного планирования и разбор дел по системе ПАУК.
- Еще одна глава называется так: «12 “вмятин”, человек как шарик пластилина, или Почему маньяк всегда находит свою жертву». В ней я сравниваю человека с шариком пластилина и объясняю, как, на мой взгляд, устроен мир: почему каждый получает то, что заслуживает, и как наконец перестать заслуживать черт знает что.

Книгу можно читать с любой страницы. Конечно, благодаря ей вы не станете за секунду богатым, знаменитым и успешным. Возможно, вы даже не узнаете ничего принципиально нового.

Сила книги в том, что она незаметно вводит вас в состояние вдохновения, озарений и желания немедленно двигаться к реализации своих великих замыслов. Как написала одна читательница: «Страницы запрограммированы на

неминуемое поднятие настроения, ощущение собственной значимости и веры в свои силы».

А еще: то, что книга оказалась в ваших руках, – это знак.

Приятного чтения!

Лариса Парфентьева и #100способовизменитьжизнь

(<https://www.instagram.com/explore/tags/100%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%>)

Мотивация

Три важных вопроса, которые помогают определить приоритеты и лучше разобраться в себе

Иногда я задумываюсь: «Интересно, как Вселенной легче всего разговаривать с нами?» И понимаю: через мелочи. Часто ответы мы получаем из случайно услышанных фраз, строчек песен, цитат из фильмов. За последний год я совершенно случайно услышала три вопроса, которые заставили меня всерьез задуматься.

Вопрос № 1

Недавно я разговаривала со своим другом Русланом Скорповым, и он рассказал такую историю о вопросе, который заставил его задуматься.

Несколько лет назад я отдыхал в Австрии. После нескольких спусков с гор отправились с друзьями отмокать в сауну. И в один момент заметили запотевшую надпись на стекле. Мы подошли поближе и увидели там слова на

английском. Это был вопрос: «Если бы твоя жизнь была фильмом, как бы ты хотел его продолжить?»

И мы стали фантазировать. Мой друг сказал, что в его фильме он как главный герой становится успешным и открывает свою сеть автозаправок. Моя жена рассказала о том, что мечтает стать востребованным финансовым консультантом. А я подумал, что хочу стать самым известным ведущим в Казани. Мы еще долго размышляли на тему, каким бы мы хотели видеть продолжение фильмов нашей жизни.

И вот что интересно: спустя несколько лет всё, что ребята тогда загадали, сбылось. И сейчас Руслан говорит, что очень часто использует эту технику, называя ее «Фильм “Моя легендарная жизнь”»:

– Каждый раз, когда мне нужно принять решение, я думаю о том фильме, который я сейчас снимаю. Если мне предлагают участие в каком-нибудь проекте, то я задаюсь вопросом: «Допустим, я соглашусь и этот проект попадет в мой фильм, зрители скажут “Вау! Это мощно!” или нет?» Когда я разговариваю с каким-нибудь человеком, я спрашиваю себя: «А этот диалог достоин того, чтобы попасть в фильм? Научил бы он чему-нибудь зрителей? Или смотрели бы этот момент на перемотке?» А еще это отлично мотивирует к действию – например, в выходной день, когда можно было бы поваляться в кровати или еще как-нибудь убить время. Я понимаю, что для моего легендарного фильма о легендарной жизни это было бы слишком скучно, и придумываю приключения на день грядущий. Этот вопрос очень серьезно повлиял на мое мироощущение. Теперь ничего не поделаешь: ведь я же главный герой своего собственного фильма. Приходится играть на все сто».

А если бы ваша жизнь была фильмом, как бы вы хотели его продолжить?

## Вопрос № 2

Недавно мне попала в руки книга «642 идеи, о чем еще написать»[1 - Издана на русском языке: М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.]. В ней собраны 642 идеи, которые помогут начать писать и/или лучше понимать себя. Там был один вопрос, который четко дал понять, что для меня важнее всего. Он звучал так:

«Если бы ты мог оставить только одно воспоминание из всей жизни, то какое бы это было воспоминание?»

И правда, какое воспоминание я считаю самым ценным в своей жизни? Я додумала для себя эту историю так. Допустим, я доживаю лет до ста, и в какой-то момент у меня слабеет память. К этому времени врачи могут вшить в мой внутренний компьютер только три воспоминания, которые я смогу смотреть как кино, когда захочу. Только три за всю жизнь и больше ничего. И в этот момент мне вдруг стало всё ясно. Зерна отделились от плевел. Из трех самых важных воспоминаний два были связаны с моей семьей и путешествиями. И еще одно, которое бы мне хотелось сохранить, – день, когда на редсоведе МИФа решили, что будут издавать мою книгу «100 способов изменить жизнь».

### Вопрос № 3

За последние пару лет я прочла сотни книг. В них были десятки упражнений и техник, которые помогают понять, в какую сторону двигаться. Но чаще всего и эксперты, и обычные люди ссылаются на один Главный вопрос, который отлично прочищает мозги. Стикер с этим вопросом висит над многими рабочими столами самых сильных мира сего. Предлагаю взять ручку и листок и ответить на него. Прямо сейчас. Спросите себя: «Чем бы я занялся, если бы точно знал, что у меня получится?»

Ответьте честно, забыв страхи и неуверенность в себе. Забудьте тех, кто не верит в вас. И тех, кто говорит, что нужно быть скромным. И все отговорки на свете. Чем бы вы занялись?

Как сделать невозможное возможным, или Метод «временных трудностей»

Недавно наткнулась на видео с новосибирской конференции TEDx[2 - TED (Technology, Entertainment, Design – Технологии, развлечения, дизайн) – американский частный некоммерческий фонд, проводящий одноименные конференции в Калифорнии. TEDx – проект фонда, позволяющий проводить аналогичные независимые конференции в разных городах и странах. Прим. ред.]. Она называлась «Сила ума», спикер – Аркадий Цукер, директор Центра

стратегического консалтинга.

Я бы вряд ли открыла это видео, но сработали два момента. Во-первых, его репостнул авторитетный человек с комментарием: «Посмотрите, если считаете, что у вас есть проблемы». Во-вторых, в 2015 году я тоже выступала на TEDx, и мне захотелось почувствовать эту атмосферу.

Выступление Аркадия начиналось так: «Часто, когда я презентую клиентам стратегические решения, мне говорят – “Это невозможно”. И сегодня я хочу вам рассказать, почему я уверен, что всё возможно...»

И он рассказал историю, которая меня потрясла, и поделился методом, который помогает сделать невозможное возможным. Он называется «живое мышление», или «метод временных трудностей».

Аркадий родился с тяжелой формой ДЦП. Врачи утверждали, что он всю жизнь будет плохо говорить, плохо передвигаться и никогда не сможет жить как «нормальный» человек.

И вот что было дальше.

Но в дело вмешался мой отец. Он сказал: «У меня не может родиться больной ребенок. Просто не может. И поскольку это мой ребенок, он здоров. А всё, что с ним происходит, – временные трудности».

И очень важно, что раньше, чем я научился говорить, я понимал, что здоров. Утро начиналось с того, что я будил бабушку и мы делали многочасовую зарядку, потому что все нормальные дети – и я знал это – делают зарядку.

Собираемся в гости. Отец говорит: «Аркаша сегодня завязывает шнурки сам, вот этими руками». Все ждут. Часов через шесть ботинки завязаны, ведь все здоровые дети завязывают ботинки сами. Но гости уже разошлись, так что мы раздеваемся и ложимся спать.

Однажды отец приходит за мной в детский сад и говорит: «Сегодня Аркадий одевается сам». Глубоко за полночь мы выходим из сада, но чудо случилось, и одна-единственная пуговичка на брючках застегнулась. Всего за девять часов.

## Метод живого мышления от Аркадия Цукера

В школе над Аркадием «ставили эксперименты»: его могли повесить в раздевалке за пиджак, и он висел несколько часов. Или, например, положить перед входом в школу и всем классом вытирать о него ноги. И такое происходило каждый день на протяжении нескольких лет. Когда отец узнал об этом, он сказал: «Нормальные люди должны давать сдачи. Нормальные пацаны могут постоять за себя». И тогда Аркадий дал обидчикам сдачи.

«Потом была учеба экстерном, Пионерский штаб, клуб филателистов и... повторная парализация. Врачи говорили: “Вряд ли заговорит, вряд ли пойдет”. Но я-то знал, что это всего лишь “временные трудности”», – говорит Аркадий.

В 17 лет он создал свою компанию, нанял туда своих же преподавателей. И сейчас – спустя более 20 лет – он директор Центра стратегического консалтинга.

Его отец, сам того не зная, подарил ему метод, который он называет «Живое мышление, или Метод временных трудностей». И он состоит из трех частей.

1. Отмените невозможное. Найдите преграду или проблему, которая мешает вашему светлому будущему. Ту категорию мышления, которая «закрывает» ваше будущее (для Аркадия это была категория инвалидности). А теперь признайте ее недействительной. Отмените ее. Прочувствуйте то, о чем говорил Мохаммед Али: «Невозможное – это не факт. Это только мнение».

2. Откройте будущее. Найдите то, что открывает ваше будущее. Для Аркадия это была категория здорового человека. Поверьте, что открывающая категория – и есть ваше будущее.

3. Измените точку обзора. И самое главное: научитесь относиться к тому, что с вами происходит, как к временным трудностям на пути к реализации открывающей категории.



Может каждый!

За последние годы я слышала сотни историй. Может, и тысячи. И многие из них доказывали, что невозможное возможно. Каждая по-своему. Это были истории разных людей: читателей книги «100 способов изменить жизнь», случайных знакомых, предпринимателей, у которых я брала интервью.

И все они знали, что невозможное – «это не факт, это мнение».

Мой друг Марсель победил рак на четвертой стадии. Знакомая Света уволилась с нелюбимой работы и открыла творческую студию. Геннадий покорил Эверест. Руслан ушел с поста топ-менеджера и написал книжку для детей. Александр 20 лет собирался начать танцевать, но думал, что «уже поздно», – и вот наконец в 52 года записался на аргентинское танго и принял участие в милонге.

Совладелец крупного ресторанный холдинга Алексей Васильчук в интервью признался, что слышал фразу «это невозможно» раз пятьсот. И каждый раз он и его команда доказывали обратное. В последний раз им сказали «это невозможно», когда они решили построить каток на 86-м этаже. Каток прекрасно работает.

Директор компании SPLAT Евгений Дёмин уже 16 лет слышит, что российской компании невозможно конкурировать с большими брендами на международном рынке. Сейчас SPLAT экспортирует свою продукцию уже в 56 стран.

...В 2014 году, когда я только создала группу «ВКонтакте» и начала туда писать, мне говорили, что выделиться, выстрелить, стать писателем «невозможно». Но не так давно в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» вышла моя книга, мы распродаем второй тираж. А недавно «100 способов...» начали продавать на болгарском языке. Так что меня теперь можно смело назвать международным автором.

Ну что, «эксперты», кричащие «это невозможно»? Где вы теперь?

...В конце выступления Аркадий рассказал, что было для него самым сложным всё это время.

Когда у меня уже была компания, я был на четвертом курсе университета, я продолжал ходить с палочкой. И я понял, что уже могу ходить без нее. В один прекрасный день я оставил палку дома и пошел на маршрутку. Что я увидел? Меня оттолкнули, я не смог войти ни в первую маршрутку, ни во вторую, упал в лужу. Как вы думаете, что я сделал?

Вернулся, почистился и... взял палку. И еще несколько месяцев, презирая себя, ходил с ней. Знаете почему? Потому что сильно удобно. Когда идешь с палочкой, все такие: «Вам помочь? Вам понести?» Так клево, так хорошо себя чувствуешь.

И я злился на себя, потому что мне так нравилось ходить с палкой и казалось, что я ее никогда не брошу.

Но однажды я ее все-таки бросил. И это было самое сложное в жизни.

В этом оказался ответ на вопрос, почему одни считают что-то невозможным, а другие нет. Весь ответ – в палке.

Поэтому очень важно бросить палку тогда, когда ты считаешь, что ее можно бросить. И даже тогда, когда ты знаешь, что не можешь ее бросить.

Говорят, реальность сильнее веры. Это не так.

Я видела, как люди «правили» реальность десятки раз.

Я видела, как мир менял свои правила.

Так что невозможное – это не на всю жизнь.

Невозможное – всего лишь временные трудности.

За что сказать спасибо лени, или Почему Билл Гейтс берет на работу ленивых

«Если в моду войдет лень, то я буду самым стильным и крутым парнем», – сказал мне недавно друг. И я объясню вам, что на самом деле лень – королева продуктивности. Это наша помощница, которая показывает, куда надо двигаться.

## Лень как защитная реакция организма

Каждый день слышу популярную мысль о том, что люди ленивы. И я с ней не согласна. Если у человека есть цель, которая его зажигает, или любимое дело, от лени не остается и следа. Есть одно определение, которое мне очень нравится: «Лень – это защитная реакция организма от нецелесообразности действий».

Эту мысль очень легко проверить.

Представьте, что вы безумно влюблены и объект вашей страсти приглашает вас на свидание. Но для этого вам нужно ехать на другой конец города поздно вечером. Скорее всего, вы помчитесь туда на бешеной скорости и вас ничего не остановит.

А теперь другая ситуация. Вам звонит коллега и просит отвезти какие-то документы поздно вечером на другой конец города. Как вы отреагируете? Скорее всего, с трудом сползете с дивана и нехотя поедете.

Одно и то же действие. Но «Зачем?» совершенно разные.

Люди не ленивые, они просто неправильно мотивированы. Выход один: «крутить» мотивацию до тех пор, пока не зажжется лампочка «Да, я хочу это сделать!». Как только она загорается – вы нащупали свою дорогу.

## О лени и самомотивации

Как-то я встретила с одним известным предпринимателем, и мы заговорили о лени и самомотивации. Он спросил:

– А что ты любишь делать больше всего?

– Больше всего я люблю познавать мир и делиться этим с людьми.

– А тебе надо уговаривать себя, чтобы делать это каждый день, даже в выходные? Надо заставлять себя просыпаться по утрам и «идти на работу»?

– Конечно, нет!

– Это и называется «быть на своем месте». Когда человек на своем месте, ему не нужна дополнительная мотивация, чтобы двигаться вперед и постоянно расти. В моей работе точно так же: я круглосуточно включен в бизнес, и это естественно для меня.

И тут я с ним согласна: когда находишь «то самое», тебе не надо себя мотивировать. Тут как в вальдорфской педагогике – «просто не мешайте мне расти». Об этом отлично сказал Вадим Зеланд в книге «Трансерфинг реальности»[3 - Зеланд В. Трансерфинг реальности. Ступени I-IV. СПб.: ИГ «Весь», 2012.]:

Предлагаю вам хорошо запомнить простой и надежный алгоритм для определения душевного «нет»: если вам приходится себя убеждать и уговаривать сказать «да», значит, душа говорит «нет». Запомните, когда ваша душа говорит «да», вам нет необходимости себя уговаривать.

Лень как двигатель прогресса

«Я всегда выберу ленивого человека делать трудную работу, потому что он найдет легкий путь ее выполнения», – сказал Билл Гейтс. Мудро, правда?

Один мой знакомый – ныне известный телепродюсер – рассказывал такую историю. Когда он пришел устраиваться на телевидение, генеральный директор канала спросил его: «В чем ваш самый сильный недостаток?» Он ответил: «Я очень ленивый».

Директор подпрыгнул на диване и сказал: «Это же отлично! Мое личное мнение: только ленивый человек может стать хорошим продюсером, потому что он лучше всего мотивирует других людей к работе».

В мире нет ничего однозначно плохого и однозначно хорошего. У всего есть обратная сторона. У лени тоже имеются свои плюсы, которые можно использовать. Хотя злоупотреблять ею все-таки не стоит.

### Упражнение-антиТЮлень

Очень тонко кто-то подметил: «Самой бодрой, неутомимой, энергичной, в человеке является лень». Абсолютно согласна! И вот история в тему. Однажды одного из моих учителей спросили:

– А как бороться с тем, что не хочется делать ничего?

– Ну... Такого не бывает. Если вам кажется, что вас одолела лень, попробуйте сделать вот что. Выспитесь и позавтракайте как следует с утра, а потом начинайте лениться. Ложитесь на диван и ничего не делайте целый день. Не трогайте телефон и не переписывайтесь в соцсетях – вы же сказали, что вам «не хочется делать ничего». Телевизор включать тоже нельзя – вам же лень. Не делайте ничего. Просто лежите и смотрите в потолок.

Сколько вы так продержитесь? Максимум час, два. А потом обязательно потянет включить компьютер, почитать книжку, проверить соцсети и так далее. И вы увидите, что на какие-то действия у вас энергия есть. Останется только направить ее в мирное русло.

### Почему иногда успех – трагедия, или Как потерять всё и стать счастливым

Недавно я встретила Счастливого человека. Его зовут Кирилл, и ему 48 лет. Пять лет назад я брала у него интервью. Тогда он был директором крупной компании-автодилера, весил 120 килограммов, носил суровые усы, постоянно вздыхал, курил, пропадал на работе и был довольно нервным. И вот что он рассказал.

Три года назад компания начала трещать по швам. Мы опустились в рейтинге ведущих автодилеров сразу на 35 пунктов. К тому времени я делал всё, чтобы сохранить компанию и реанимировать ее. И наконец случилось самое страшное: в один из дней всё рухнуло окончательно. Случилось то, чего я боялся больше всего. Я чувствовал себя абсолютно разбитым. Но еще не знал, что началось самое золотое время.

Я постоянно думал о том, как повысить продажи, как мотивировать сотрудников, как быть лучшим руководителем. Всё время боялся допустить ошибку. Когда компании не стало, с меня свалился такой груз ответственности и невроза, который давил меня 15 лет.

Я открыл пару небольших автосервисов, занялся спортом, стал проводить время с семьей и женой. Еще я стал спокойным и даже сбрил усы. Мне казалось, что с ними я выгляжу более презентабельно.

Еще он говорит, что теперь полностью прочувствовал фразу из романа «Бойцовский клуб» Чака Паланика: «Лишь утратив всё до конца, ты обретаешь свободу».

## Успех как трагедия

Недавно столкнулась с таким понятием, как «трагедия раннего успеха». Например, есть какой-нибудь бойз-бенд, проще говоря, «мальчуковая группа», которая быстро становится популярной. Ребятам по 20 лет, и они поют попсовые песни для 15-летних девочек, рифмуя «туман-обман» и «слышишь-дышишь». Деньги текут рекой, ребята растут. Вот им уже 30 – и вроде поздно. А потом и 40, а они всё скачут и поют, потому что делать больше ничего не умеют / не хотят / не видят смысла. Трагедия раннего успеха. Сюда же относятся и актеры одной роли, которые становятся популярными в детстве и оказываются заложниками ампулы.

«Успех» становится трагедией и тогда, когда люди «залипают» на внешние атрибуты: боятся потерять свой статус, должность, материальные блага и прочие наносные штуки. Боятся, что будут выглядеть не так круто, если пересядут на машину более низкого класса. Боятся, что им больше не пришлют VIP-приглашений на открытие нового ресторана. Боятся, что их супруге будет нечем хвастаться перед подружками.

Когда мне было лет двадцать, я мечтала стать звездой ТВ или радио. Мне хотелось сидеть за диджейским пультом и говорить: «Хэй, ребята! Доброго всем вечера, послушаем веселую композицию от Black Eyed Peas. Ловим заряд бодрости перед выходными. Вечер будет жаркий». Сейчас я благодарю Бога за то, что этого не произошло. Если бы тогда мои «мечты» осуществились, вряд ли я бы так быстро нашла свой путь сейчас.

### Стив Джобс и его «потери»

Пожалуй, уже все знают эту историю: когда Стиву Джобсу было 20 лет, он вместе со Стивом Возняком начал создавать в гараже у родителей компанию Apple. Через 10 лет Apple из них двоих и гаража выросла в двухмиллиардного гиганта с четырьмя тысячами сотрудников. В год запуска компьютера Macintosh Джобсу исполнилось 30 лет... Но вдруг совет директоров уволил его из компании, основанной им же. И вот как описывает Стив, что было дальше.

Так в тридцать лет я оказался выкинутым из Apple. И выкинутым очень публичным способом. То, что составляло смысл всей моей взрослой жизни, исчезло. И это было горше всего. В течение нескольких месяцев я действительно не представлял, что мне делать дальше. У меня было такое ощущение, что я предал целое предыдущее поколение предпринимателей, занимавшихся этим бизнесом; что я уронил переданную мне эстафетную палочку.

Я встретился с Дэвидом Паккардом и Бобом Нойсом и извинился перед ними за то, что потерпел неудачу. Она привлекла чрезвычайно пристальное внимание общественности, и в какой-то момент я даже думал о том, чтобы убежать из Кремниевой долины. Но тут на меня снизошло некое озарение: я по-прежнему люблю то, что делаю! В Apple ничто не менялось ни на йоту. Меня по-прежнему отвергали. Но я любил свое дело. И я решил начать всё сначала. Я не понимал тогда, что увольнение из Apple было самым лучшим, что могло со мной тогда случиться. Тяжелая ноша успешности сменилась легкостью повторного нахождения в статусе начинающего, когда ты меньше уверен в чем бы то ни было. Это дало мне ощущение свободы для того, чтобы вступить в самую творческую полосу моей жизни. В течение последующих пяти лет я создал компанию под названием NeXT и другую компанию, Pixar, а также влюбился в удивительную женщину, которая впоследствии стала моей женой. На студии

Pixar был создан фильм с компьютерной анимацией «История игрушек».

Сейчас это самая успешная в мире студия компьютерной анимации. В чудесном сплетении событий Apple приобрела компанию NeXT, я вернулся в свое самое первое детище. Технологии, которые мы разрабатывали в NeXT, составляют сейчас сердцевину процесса возрождения компании Apple. И у нас с Лорин замечательная семья. Я абсолютно убежден в том, что ничего этого не произошло бы, не будь я уволен из Apple. Это горькое лекарство было необходимо пациенту.

Не теряйте веры, когда судьба бьет вас кирпичом по голове! Я уверен: единственное, что удержало меня на плаву, была любовь к тому, что я делал. Поэтому вам обязательно нужно найти то, что вы любите. Это относится в равной степени и к вашей работе, и к вашим вторым половинкам[4 - Цит. по: Шлендер Б., Тетцели Р. Становление Стива Джобса. Путь от безрассудного выскочки до лидера-визионера ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12237782](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=12237782)). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.].

Когда я читаю этот кусочек, я ощущаю свободу. А вы? Кстати, совсем недавно одна моя знакомая, которая была главным редактором популярного издания (именно такую должность называют в глянце «работой мечты»), тоже оказалась уволенной. Ей нужно было отработать по закону две недели, но, когда они истекли и она вышла с маленькой коробкой своих вещей на крыльцо, ее первая фраза была такой: «Господи, какое облегчение!» Что страшного произойдет, если вышвырнут с работы? Это всего лишь работа. У вас же не забирают ваши лидерские качества, ваш ум, ваши навыки. Вы их можете смело применить в любом другом месте. (И, скорее всего, такой опыт будет очень полезным для вас.) А страх в данном случае – просто паника мозга, который понимает, что ему придется выходить из зоны комфорта. В первом посте из серии «100 способов...»[5 - Полный текст см.: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/06/17/1-iz-100-kak-brosit-nelyubimuyu-rabotu-poxudet-na-30-kg-i-najti-sebya/> (<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/06/17/1-iz-100-kak-brosit-nelyubimuyu-rabotu-poxudet-na-30-kg-i-najti-sebya/>).] я рассказывала о том, как реализовался мой самый большой страх: «Когда я уезжала из Москвы и увольнялась с телевидения, самый большой страх был такой же, как у многих: я боялась, что у меня закончатся деньги. И вы знаете, это случилось. Но ничего страшного не произошло: никто не умер, не заболел чахоткой и не покончил жизнь самоубийством. Это было прекрасное и веселое время. Я научилась любить обычные прогулки, узнала еще десятки способов комбинировать гардероб, научилась самостоятельно менять



набойки на туфлях и стала заботливо хранить пакеты в пакетах».

## Дно как прочный фундамент

Когда ты теряешь всё, ты становишься практически неуязвим, потому что это освобождает тебя от страха. И на этом фундаменте можно построить свою настоящую жизнь. Джоан Роулинг – автор «Гарри Поттера» – в 28 лет осталась матерью-одиночкой. У нее не было ничего, кроме трех глав романа про мальчика-волшебника (в который никто не верил), старой печатной машинки и небольшого социального пособия. Позже Джоан сказала, что в то время она чувствовала себя «самой большой неудачницей на свете». Но именно это «дно» стало для нее главным подарком небес: «Неудача означала избавление от всего несущественного. Я перестала притворяться перед собой, что я была какой-то другой, нежели на самом деле, и стала направлять всю свою энергию на завершение единственной работы, которая что-то значила для меня. Если бы я действительно преуспела в чем-либо еще, я бы никогда не смогла найти решимость добиться успеха в том, что было действительно моим. Я освободилась, потому что мой самый большой страх реализовался и я всё еще была жива, у меня всё еще была дочь, которую я обожала, у меня была старая пишущая машинка и большая идея. И так каменное дно стало прочным фундаментом, на котором я перестроила свою жизнь»[6 - Цит. по: Бенуа С. Джоан Роулинг. Всё о Гарри Поттере, жизни и любви. М.: Алгоритм, 2017.].

Мы постоянно боимся, что Вселенная отберет у нас какую-нибудь пустую «блестяшку» вроде статуса, должности, крутой машины, вычеркнет нас из суперрейтингов «Самые влиятельные люди Мытищ» и оставит ни с чем. Но жизнь показывает, что не надо этого бояться – нужно радоваться этому. Ведь на освободившемся месте можно построить свою новую жизнь. Как говорится в одном мудром афоризме: «Боишься что-то потерять – потеряй и не бойся».

Как всё поменять, если вам уже не 20?

Легко менять жизнь, когда вам 20 лет: можно бросить всё, сорваться в другой город, найти новых друзей, постричься наголо, сделать татуировку, потом свести ее, умудриться жить без денег и быть счастливым. И всё, что в 20 кажется таким смелым, легким и простым, уже в 30 пугает до ужаса. Как поменять всё, если вам уже не 20? Недавно моя подруга Ксения в 34 года вдруг

уволилась из крупной компании, где она была коммерческим директором, и... стала стюардессой. Вот прямо так – пошла и начала летать. Конечно, сначала ее не поняли: «Как можно во время кризиса променять престижную работу в стабильной компании, хороший соцпакет и полную финансовую защищенность на работу в... небе?» Ксюша никого не слушала и была вполне счастлива. Мечта у человека была всю жизнь, понимаете: небо, самолет, девушка. «Мои родители во время перестройки потеряли работу, и это было для них большим ударом. Всю мою сознательную жизнь они говорили: “Главное – стабильность”. Меня очень веселит слово “стабильность”. Когда мы выбираем “стабильность”, это почти всегда означает “болото”», – говорит Ксюша. Конечно, была последняя капля, которая запустила процесс воплощения мечты: у Ксюшиной сестры обнаружили рак на последней стадии. «Меня вдруг накрыло: а мы, оказывается, не бессмертны. Вот это открытие! Пока я стремилась сохранить мнимую “стабильность”, настоящая жизнь проходила мимо», – сказала Ксюша. И полетела. Недавно видела отличную цитату Джима Рона[7 - Джим Рон (1930–2009) – американский оратор, бизнес-тренер, автор множества книг о личностном развитии. Прим. ред.]: «Мы изменяем себя в основном по одной из двух причин – вдохновение или отчаяние». Как правило, вдохновение стучится в наше сердце так тихо и неназойливо, что его заглушает голос денег, стабильности и прочих штук, которые придумали «взрослые». Вдохновение копится на задворках души до тех пор, пока не приходит отчаяние, которое помогает понять: «А мы ведь и правда смертны. Вот незадача». И только тут начинаются перемены.

А если за 40?

У Аристарха, возрастом под 40, была отличная работа в Москве, но он устал. В целом работа его устраивала, но ему захотелось бросить всё, сменить род деятельности и переехать в другую страну. И вот что он сказал мне во время нашей беседы: «Ты знаешь, менять жизнь в 30, 40 или даже 50 совершенно не страшно. По-настоящему страшно в этом возрасте только одно: не знать, чего ты хочешь. Я уверен: человек обязан выяснить, что для него важно, для чего он пришел в мир. И добиться этого. Многие мои сверстники признают, что выбрали неправильный путь, но боятся что-то поменять. “Взрослые” очень боятся рисковать. Но знаете, кто рискует больше всего? Тот, кто ничего не делает. “Безопасность” гораздо опаснее риска».

Я еще раз повторю эту фразу Аристарха. Нам всем ее надо хорошенько запомнить.

Безопасность опаснее риска.

А если за 60?

Барбара Шер в книге «Лучше поздно, чем никогда»[8 - Издана на русском языке: Шер Б. Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17996493](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=17996493)). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.] рассказывает такую историю.

Седовласая женщина подошла ко мне в книжном магазине в Вайоминге и сказала: «Как жаль, что я не слышала вас много лет назад. Были вещи, которыми мне хотелось бы заняться, но ничего не получалось. А сейчас уже слишком поздно». Я спросила: «Вы больны?» – «Нет-нет, но мне уже шестьдесят три, я действительно прождала слишком долго». – «Знаете, – сказала я, – вы можете прожить до восьмидесяти или девяноста. И будете чувствовать себя полной дурой, когда поймете, что считали себя старой в шестьдесят три! Это чувство вам точно не понравится. Лучше начинайте действовать прямо сейчас». Ее проблема в том, что, как вас и меня, ее преждевременно травмировали собственные дни рождения. Пока мы достаточно поумнеем, чтобы понять, как молоды были в сорок, пятьдесят или шестьдесят, уже стукнет семьдесят, восемьдесят или девяносто!

Нельзя себя списывать со счетов раньше времени.

А если за 70?

И вот напоследок одна из моих любимых историй из проекта Владимира Яковлева «Возраст счастья»[9 - Подробнее см.: <http://theageofhappiness.com/ru> (<http://theageofhappiness.com/ru>).]. Знакомьтесь, Линн Рут Миллер. Ей 80 лет.

В 70 лет она впервые вышла на сцену и начала карьеру в шоу-бизнесе как стендап-комик. Когда Линн выходит на сцену, она говорит: «Организаторы шоу сказали, что у меня есть всего девять минут. Они, вероятно, думают, дольше я не протяну». Зрители начинают смеяться и уже не останавливаются. Сначала Линн просто рассказывала смешные истории из интернета, а потом стала сочинять шутки самостоятельно. Линн признает, что много времени потеряла из-

за глупых страхов выглядеть странно в глазах других. Но она смогла побороть свою боязнь: «Теперь мне не страшно быть самой собой, и я умею ценить окружающих такими, какие они есть. Когда я была молодой, чужое мнение очень много значило для меня. Я не понимала, как прекрасно быть несовершенной. Зато теперь я это понимаю». Мечты нужны для того, чтобы их воплощать, ведь так? Это наша святая обязанность перед миром. Никто не говорит, что всё закончится хорошо. Возможно, Ксюша налетается и снова сядет в кресло коммерческого директора. Возможно, Аристарх вернется в московские пробки. Но ведь оба будут уже другими людьми, правда? Людьми, которые освободили место для новой мечты.

Стать «слепоглухонемым», переставить мебель, научиться танцевать и еще восемь способов изменить жизнь от читателей

После выхода первой части книги я попросила вас, мои читатели, написать свои размышления на тему «Лучший способ изменить жизнь – это...». И вы сделали это, используя хештег #100способовизменитьжизнь (<https://www.instagram.com/explore/tags/100%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%> в своих записях. Мы выбрали лучшие из ваших сообщений.

1. Лучший способ изменить жизнь – это начать делать то, о чем ты давно мечтал... Стыдно сказать, но еще чуть больше полугода назад я вслух впервые признался, что хочу научиться танцевать, а до этого лет 20 я об этом тихо мечтал. Сейчас много говорится о том, что нужно выводить себя из зоны комфорта. А вы попробуйте прийти на первое занятие аргентинского танго, когда вы никогда не танцевали, не имели музыкального образования, – вот это тоже шаг, по-моему.

А первое показательное выступление на милонге через два месяца после начала занятий с нуля, а первое участие на областном конкурсе во Дворце спорта еще через неделю! Казалось, стрессам не будет конца! Что говорить: и сейчас не все получается, но я уже стараюсь почти все время проводить в зале, как будто наверстывая упущенное более чем за 20 лет.

Александр Костылев ©

2. Лучший способ изменить жизнь – это простить. Простить отца, для которого бутылка была важнее семьи. Простить детей, которые не хотели с тобой дружить, потому что ты толстая. Простить родителей, что не дали поступить на желаемую специальность. Простить парня, что тебя не любил и не уважал. Простить подругу, которая променяла дружбу на отношения. Простить себя, что никак не можешь пойти в спортзал или хотя бы начать правильно питаться. Простить себя и полюбить. Только так можно качественно изменить свою жизнь.

Lia\_xanda ©

3. Лучший способ изменить жизнь – это осознание психологии жертвы в себе самой. Помню тот момент, когда я поняла, что мной движет психология жертвы, – стало противно и стыдно. Например, я отдавала свое время и деньги людям, давившим на жалость. Что на самом деле двигало мною? Нет, не желание помочь. Желание прослыть «хорошей» и надежда на то, что потом помогут и мне.

С моего осознания в себе психологии жертвы начался новый этап. Вам никто ничего не должен. Вы никому ничего не должны. Вы ни в чем не виноваты, особенно в «бедах» других людей. Помогите себе для начала сами – осознайте свои мысли, шаблоны поведения, свои верования, свои психологические проблемы. Все начинается с мыслей. И пора в них навести порядок, выкинув один из самых главных разрушителей – жалость к себе.

Вера Некрасова ©

4. Лучший способ изменить жизнь – это разрешить себе делать то, что ты на самом деле хочешь. Меня очень тронула история Ларисы Парфентьевой, потому что она в какой-то степени перекликается с моей. Я пишу с самого раннего детства. Но много-много лет я отказывалась это замечать. Писательство не считается занятием, которым можно заработать на жизнь. Я просто поверить не могла, что можно писать и получать за это деньги. Тем не менее год назад я оставила работу, которая меня разрушала. Теперь я пишу статьи для интернет-изданий и сочиняю свою самую первую книгу. Не могу сказать, что все дается

легко. Романтика творческого труда часто преувеличена, а его сложности остаются за кадром. «Найти себя» не значит навсегда избавиться от проблем и трудностей выбора. «Найти себя» – это идти дорогой, с которой не хочется сворачивать несмотря ни на что.

Wtiting.way ©

5. Лучший способ изменить жизнь – переставить мебель. Не просто поменять местами шкаф и диван, а создать по-новому вдохновляющее пространство. Начать с того, чтобы зайти в свой дом и посмотреть на него глазами чужого человека. Обратить внимание на детали и попытаться описать, что за человек тут живет. Почему он окружает себя именно этими вещами, этой мебелью? Чем он интересуется? Какими вещами пользуется чаще? Чем увлечен? Лучше всего записать свои наблюдения.

А потом оценить: насколько это про меня? Такой ли я хочу быть? Такой жизнью жить? Среди этих вещей? А каких? Что хочу убрать-добавить? Что поменять местами? Что выбросить? Что нового привнести в свой дом и в свою жизнь? Стоит обратить внимание – и ответы придут сами собой.

Workphilosophy ©

6. И мой лучший способ изменить жизнь – это ценить свое время! Я не трачу его на пустую болтовню по телефону и обсуждение чужих проблем. Я не смотрю телевизор, никаких новостей, даже «ВКонтакте» я не просматриваю новостную ленту НИКОГДА, а захожу на страницы тех людей, чьи личности мне интересны и у которых я могу научиться чему-то новому. Я общаюсь только с приятными мне людьми и дружу с теми, кто разделяет мои взгляды и с кем у нас есть общие интересы.

Анна Файзуллина ©

7. Лучший способ изменить жизнь – это порвать отношения, тянущие тебя вниз. Сколько бы книг я ни читала, сколько бы практик ни пробовала – все они не

работали рядом с реактивным мужем.

uspeshna\_ya ©

8. Лучший способ изменить жизнь – это стать слепоглухонемым на самых первых этапах перемен. Что бы ты ни начал делать первое время, всенепременно ты будешь атакован «специалистами», которые заранее знают, что ты «сдуешься» и у тебя не получится, потому что они уже пробовали и у них не вышло.

Нужно быть «глухим», чтобы не дать всем этим историям парализовать твою волю. Надо быть «немым», чтобы не отвечать каждому «эксперту» и не расходовать свою энергию впустую. И, да, надо быть «слепым», чтобы не дать удручающей картинке реальности погасить твой энтузиазм до того, как ты создашь свою новую реальность.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Издана на русском языке: М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

2

TED (Technology, Entertainment, Design – Технологии, развлечения, дизайн) – американский частный некоммерческий фонд, проводящий одноименные конференции в Калифорнии. TEDx – проект фонда, позволяющий проводить аналогичные независимые конференции в разных городах и странах. Прим. ред.

3

Зеланд В. Трансерфинг реальности. Ступени I-IV. СПб.: ИГ «Весь», 2012.

4

Цит. по: Шлендер Б., Тетцели Р. Становление Стива Джобса. Путь от безрассудного выскочки до лидера-визионера ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12237782](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=12237782)). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

5

Полный текст см.: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/06/17/1-iz-100-kak-brosit-nelyubimuyu-rabotu-poxudet-na-30-kg-i-najti-sebya/> (<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/06/17/1-iz-100-kak-brosit-nelyubimuyu-rabotu-poxudet-na-30-kg-i-najti-sebya/>).

6

Цит. по: Бенуа С. Джоан Роулинг. Всё о Гарри Поттере, жизни и любви. М.: Алгоритм, 2017.



7

Джим Рон (1930–2009) – американский оратор, бизнес-тренер, автор множества книг о личностном развитии. Прим. ред.

8

Издана на русском языке: Шер Б. Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17996493](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=17996493)). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

9

Подробнее см.: <http://theageofhappiness.com/ru> (<http://theageofhappiness.com/ru>).

----

Купить: <https://tellnovel.com/ru/larisa-parfenteva/100-sposobov-izmenit-zhizn-chast-2>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)