

Оглавление

От автора	9
Можем ли мы управлять своим счастьем?	11
Система управления жизнью состоит из пяти направлений	12
Жизнь как прекрасный проект	15
Свой совет себе сам посоветуй	15
Посмотрите на свою жизнь как на проект	16
Жизненный баланс как основа для счастья	27
Баланс жизни — основа, на которой все держится	27
Звезда жизни — модель Life Work Balance	28
Как устроена каждая грань?	28
Что нарушает наш жизненный баланс?	36
Как работать со звездой жизни и балансом?	39
Грань «Управление»	63
10 способов рулить своей жизнью	63
1. Переключайте режимы скорости в работе и жизни	65
2. Управляйте временем как деньгами	71
3. Привлекайте людей в свою команду	79
4. Добавляйте там, где хотелось убавить	85
5. Готовьтесь к новым привычкам заранее	89
6. Устраивайте себе челленджи	95
7. Анализируйте и ищите закономерности	99

8. Примените экстремальную честность	108
9. Используйте вспомогательные инструменты	114
10. Меняйте стратегию и будьте гибкими	124
Грань «Разум»	129
Женщина-кошка, рюкзак с шаблонами и невероятное преображение	129
10 идей для прокачки разума	131
1. Запрограммируйте себя на хорошее	131
2. Что вас бесит в других? Ответы, которые вас удивят	138
3. Не бойтесь жить. И сами определяйте уровень своей нормы	145
4. Ожидание на завтрак, обида на ужин	153
5. Станьте коллекционером красивого и мастером похвалы	160
6. Представьте, что за вас играет баскетбольная команда	166
7. Метод ненасильственного общения	172
8. Позвольте себе говорить «нет»	179
9. Список фраз и вопросов для самоподдержки	185
10. Можно все	191
Тело, будь моим другом	195
Тело, давай дружить	196
Комфортный ЗОЖ: как внедрить заботу о теле в свой режим	203
Ведите дневник питания	213
Пять идей для правильного питания	219
Высыпайтесь	240
Грань «Капиталы»	249
Денежное мышление головного мозга	249
Что мы знаем о деньгах: финансовые программы и шаблоны мышления	252
Осознанное потребление в коварном мире	261

Зачем считать расходы?	275
Отвязная пенсия, счет «эмоции» и фонд семьи: как управлять своими деньгами?	281
Разные источники дохода	293
Что еще делает нас «богаче»	310
И еще: не переоценивайте деньги	322
Грань «Ресурсы»	325
Ресурсный сундук с абсолютной радостью	325
Как включить ресурсные занятия в свою жизнь?	326
«Кислородные дни»	333
Еще 7 идей для набора ресурса	337
Грань «Идентичность»	347
Кто вы на самом деле?	347
Идеальное «Я» и настоящее «Я»	349
Где искать смыслы?	355
Личные стратегии	365
Баланс жизни — это фундамент	365
Ключи к себе: как найти свои лучшие стратегии?	366
Мечты	381
Топливо для жизни	381
1. Отделяем свои мечты от чужих	387
2. Развиваем способность мечтать	393
3. Пишем альтернативный сценарий жизни	406
Планирование	409
Планирование и реализация счастья	409
План реализации мечты: основная система	416
Счастье — это путешествие, а не пункт назначения	425

От автора

В этой системе нет волшебных таблеток или магических заклинаний. Изменить свои установки, выстроить собственную систему управления жизнью и счастьем — такое нельзя сотворить волшебной палочкой. Только собственными руками.

Возможно, сейчас у вас нет энергии, времени, личного пространства и больших ресурсов для изменений. Просто следуйте инструкции и шаг за шагом придете к своему новому состоянию.

Каждый раз вы будете выносить из этой книги что-то новое для себя — применять, меняться и возвращаться к ней обновленной версией себя.

Это увлекательное путешествие к счастью и совершенно новому формату жизни, приключение на несколько месяцев — а может быть, даже лет.

Я верю, книга похожа на билет или ключ. И пока я писала ее, она написала меня.

В ней собрано все, что нужно для новой свободной жизни, нескольких источников заработка, самореализации, насыщенных интересными занятиями будней, красивой обеспеченной старости, здорового отношения с телом, миром и собой. В ней все — от инструментов баланса и отношений с миром до четкого плана реализации своих мечтаний.

Надеюсь, она станет вашей любимой настольной книгой и путеводителем к открытиям в себе и своей жизни.

О том, как создавалась книга, можно послушать в подкасте «Ева, пиши!» <https://eva.mave.digital>.

Приобщиться к системе можно в Telegram-канале проекта @me4talogiya.

Познакомиться с автором в соцсетях — @eva_fox.

Сайт книги с дополнительными материалами — www.systemoflife.ru

Можем ли мы управлять своим счастьем?

*Тихо, тихо ползи,
Улитка, по склону Фудзи
Вверх, до самых высот!*

Кобаяси Исса, японский поэт

Может ли счастье быть управляемым? Как поднять уровень энергии? Почему одни люди легко справляются со сложностями, а другие буксуют на мелочах? Что такого знают и делают счастливицы, у которых всегда много энергии?

Столько вопросов к этой жизни. И главный из них — можно ли управлять счастьем или это что-то генетическое / предписанное сверху / существующее где-то само по себе, а нам надо просто его найти?

Система управления жизнью, счастьем и мечтами — это сплав приемов из управления проектами, построения бизнеса и психологии.

Она предельно практична и призвана делать жизнь людей счастливой.

- 1. Прикладная.** Следуя по этой книге, вы сразу сможете применять материал в жизни, наблюдать изменения и получать результаты.
- 2. Поэтапная.** Не придется сжигать мосты и разрушать то, что уже построено. В системе все предусмотрено так, чтобы люди могли постепенно добавлять в жизнь новое и убирать ненужное. Эволюционно, аккуратно и бережно по отношению к человеку.
- 3. Комфортная.** Без «соберись, тряпка» и «встань и иди!». Книга написана так, чтобы материал приносил вам радость, увлекал и поднимал настроение.

Хватит с нас надрыва, гонки и соревнования. Давайте сменим стратегию. Будем меняться к лучшему и управлять своим счастьем с хорошим настроением.

Система управления жизнью состоит из пяти направлений

ЭТАП 1 — РАБОТА С БАЛАНСОМ ЖИЗНИ

Это основа, на которой мы строим всё, что пожелаем.

Мы с вами будем делать основу устойчивой и сильной. Для этого проанализируем, что сейчас происходит с нашей жизнью, найдем сильные и слабые стороны и наметим территорию, на которой будем работать. Подробно я рассказываю об этом в первой части книги. И поверьте, одна эта информация даст мощнейший импульс улучшениям во всех сферах жизни.

На данном этапе люди меняют расписание, добавляют новые источники дохода, находят время на самореализацию и путешествия и совершают много открытий.

ЭТАП 2 — ПРО СТРАТЕГИИ И ПОИСК КЛЮЧЕЙ К СЕБЕ

Коротко эту часть можно охарактеризовать фразой «не бывает неправильных людей, бывают неправильные стратегии». Мы подберем нужные инструменты и подходы для каждого.

Вы увидите, что одно и то же дело можно организовать для себя по-разному. И от этого зависит, как вы будете справляться с задачей — легко и с удовольствием или без интереса и напряженно.

Здесь же поднимем тему отношений с собой и людьми, поговорим о способах действовать с пользой для себя и при этом выстраивать здоровые отношения с другими.

Вы составите гайд по своей личности, словно инструкцию по применению. И сможете применять его потом в самых разных ситуациях — внедрять новые привычки так, чтобы вам это давалось легко, отстаивать свои интересы (например, договариваться о повышении зарплаты), строить отношения с партнерами и близкими и пр.

ЭТАП 3 — ПРО МЕЧТЫ

Это важнейшая часть системы. Вы увидите, где именно *ваши* мечты, а где — навязанные извне. Сможете убрать чужое, найти свое и превратить мечты в ракетное топливо.

Мечты способны стать источником дополнительной энергии и мотивации. Это огромный и очень мощный ресурс.

Вы научитесь мечтать и сделаете этот навык своей суперсилой. С ней у вас получится реализовать задуманное.

Все это вас ждет в третьей части книги.

ЭТАП 4 — ПРО ПЛАНИРОВАНИЕ

Вы увидите, как встроить новые идеи и мечты в вашу нынешнюю жизнь и перевести их из категории «хочу» в «получаю».

Благодаря ключам, которые вы получите на этапе 2, планирование из изнуряющей рутины станет для вас приятной игрой. Все новое вы будете внедрять легко и без сопротивления, будто проходите уровни в компьютерной игре и каждый день получаете бонусы.

ЭТАП 5 — ДЕЙСТВИЕ

Это кнопка «Пуск». Нажмите на нее и запустите свою новую жизнь. Уверена, до этого этапа вы доберетесь уже другим человеком, пройдя через глубокую трансформацию.

Не будем медлить! Приступаем прямо сейчас.

Создадим систему, которая будет работать на ваше счастье.

Звезда жизни — модель Life Work Balance

Схематично здесь и далее мы будем изображать жизненный баланс в виде звезды. Как и в любом проекте, в нем несколько направлений. За каждое отвечает своя грань. Все они важны для нашего счастья. В центре звезды — сердце. Оно обозначает нашу уникальность, личные особенности.



Я рекомендую нарисовать такую звезду на руке, хотя бы один раз. Вы ощутите рисунок на своей ладони и запомните его. А в сложные моменты сможете представить свою звезду, просто глядя на ладонь. Она напомнит вам о балансе и о том, что все звезды только в ваших руках.

Как устроена каждая грань?

Первое направление — управление

Оно отвечает за поддержку всей системы. Это умение планировать, расставлять приоритеты, распределять энергию в течение дня и жизни, управлять временем. Это наши эффективность и навык

выстраивать процессы так, чтобы хватало времени на все — семью, карьеру, развитие, радости. Если эта грань развита хорошо, человеку проще менять свою жизнь, внедрять новые привычки, организовывать дела, запускать проекты.

А вот пример человека с неразвитым управлением. Катя начинает много дел, но ничего не доводит до конца. У нее хорошие цели — заняться спортом, сбросить лишние килограммы, выучить английский, французский и пойти на танцы. Катя живет с интересом, но не способна довести до конца даже важные дела. Еще она все время опаздывает и никак не может организовать свое расписание. Из-за этого пропускает спорт, не уделяет время себе и не успевает приготовить здоровые блюда. С одной стороны, у нее много интересных идей, а с другой — раздراй и усталость из-за хаоса в расписании, количества дел и постоянного переключения.

Когда подруга предложила Кате совместное дело, она отказалась, потому что не верит, что хоть что-то сможет нормально организовать в своей жизни.

Если Катя разовьет грань «Управление», ее жизнь изменится очень сильно. Она научится расставлять приоритеты в задачах, будет брать только действительно интересные и важные для себя дела, сможет добавить в расписание тренировки и время на готовку, подтянет грань «Тело» и усилит сферу капиталов — начнет с подругой общее дело. И это лишь малая часть изменений.



Не устану повторять: научитесь работать с управлением — и вам под силу будет все что угодно. Знаете людей, которые задумали — сделали? Чаще всего они мастерски владеют умением управлять своей жизнью и процессами в ней.

В этой книге будет отдельный раздел с приемами и инструментами планирования, благодаря которым вы научитесь рулить своей жизнью легко и с удовольствием.

Секрет еще и в том, чтобы подобрать верные стратегии для себя. Вторая часть «Кто я» поможет в этом: в ней вы найдете подходящие именно вам ключи и проработаете грань «Разум».

Второе направление — разум

В этой области находятся наши способности понимать себя и людей, выстраивать отношения, личные границы, умение работать с информацией, анализировать и делать выводы. Здесь же располагаются и наши страхи, тревоги, сомнения.

Когда разум в норме, мы видим картину жизни ясно, смело действуем в своих интересах, принимаем полезные для себя решения и не оглядываемся на чужое мнение, спокойно реагируем на трудности и в целом уверены в себе.

Оля — мама-одиночка двоих детей и офисный работник. Она старается уделять время семье, но часто задерживается на работе. Не может отказать коллегам, которые просят помочь. В свой единственный выходной едет помогать маме на дачу, хотя очень устала и мечтала побыть дома.

Мама жалуется на здоровье и плохое самочувствие. Правда, находит время на встречи с подругами и прополку грядок. Оля могла бы попросить маму помочь ей с детьми, но ей стыдно, ведь мама и так устает.

У Оли так везде: она не умеет говорить «нет» и просить о помощи. Это мешает ей жить, встречаться и знакомиться с мужчинами (все время проводит с детьми), делать что-то для души. А еще ей единственной несколько лет не поднимают зарплату. И попросить об изменении условий Оля тоже не решается.

Если Оля исправит сферу разума, она сможет реорганизовать свою жизнь — добиться повышения зарплаты, проводя при этом на работе меньше времени, договориться с мамой о помощи с детьми, найти свободные часы для себя и личной жизни. И это только малая часть, которая уже добавит в Олину жизнь счастливых моментов. А главное — смелость быть собой и играть по своим правилам.

Третье — тело

Здоровье, бодрость, энергия. То, как мы питаемся, спим, двигаемся, во многом зависит от тела и нашего отношения с ним. Невозможно построить амбициозный и успешный проект без достаточного количества энергии. Здоровье — это ключ. И на долгой дистанции оно станет важнейшим элементом счастливой жизни.

Если грань «Тело» развита, у человека достаточно физической активности, высокий уровень физической энергии, хорошее самочувствие.

У Тани всё удачно: она путешествует, ходит на курсы, у нее хорошая работа. Только времени на свое тело она не находит. До тридцати лет ее это не беспокоило, а после начались проблемы. Она понимает, что спит мало, питается неправильно и при сидячей работе у нее минимум физической активности. Ей тридцать, а самочувствие на все пятьдесят.

Стоит Тане пойти к врачу с одной небольшой проблемой, открывается еще список болячек. Постоянные хождения по больницам оборачиваются всё новыми тратами. Она стала отказываться от поездок с подругами на природу и предпочитает сидеть дома и смотреть кино. Ей не нравятся ее тело и состояние.

Если Таня займется здоровьем — нормализует сон, пройдет чекап у врачей и сдаст анализы, добавит физическую активность и скорректирует питание, — это сильно изменит ее уровень энергии. А там, где силы, — там и новые горизонты, хороший настрой, бодрость и желание действовать.

Сфера тела — ключевая. И на долгой дистанции нам всем будут важнее не деньги или влияние, а наше здоровье.

Четвертое — капиталы

Это образование, репутация, нетворкинг, накопления, финансы и личный бренд (если он вам понадобится). В капиталы я также вношу и финансовое обеспечение детей. Пока они не могут обеспечивать себя, это делаем мы.

Если сфера капиталов в норме, человек контролирует свои деньги, знает, на что будет жить в будущем, и умеет копить. Несколько источников дохода, разумное потребление и грамотное управление финансами обеспечивают необходимую стабильность. А значит, у человека появляется возможность реализовать другие интересы: путешествовать, самореализовываться, запускать проекты (необязательно коммерческие), инвестировать в свое здоровье и пр. Если же система не налажена, всегда остается нужда, которая приводит к сомнительным решениям.

Женя держится за нелюбимую работу и набирает больше задач. Он надеется когда-нибудь накопить денег и заняться тем, что хочет. Или взять передышку и уехать в отпуск. Это длится годами, а денег как не было, так и нет. Он хороший специалист и мог бы зарабатывать больше, часть откладывать на будущее, а часть — на подушку безопасности, чтобы сменить наконец деятельность. Вместо этого он бездумно тратит деньги, не считает расходы и постоянно влезает в долги.

Что могут сделать Женя и большинство людей на его месте? Выстроить сферу капиталов: научиться считать расходы, копить и приумножать. Создать несколько источников дохода. Стать независимым от идеи «жить от зарплаты до зарплаты», освоить разумное потребление и тратить в разы меньше.

Пятое — ресурсы

Чаще всего они не материальные. При этом ресурсы сильно влияют на наше ощущение счастья. Это общение с семьей и любимыми, новый опыт, добрые дела, выставки, путешествия, встречи с друзьями, занятия творчеством, увлечения и пр. Ресурсы также можно назвать кислородом. Они, как воздух, необходимы нам для радости и счастья. Мы возвращаемся к любимым воспоминаниям и подпитываемся ими. Мы предвкушаем события из этой категории и ждем их, словно дети. Они украшают нашу жизнь даже в хмурые времена. Можно пережить сложный день, но предвкушение встречи с любимыми людьми поддержит нас, а ожидание

предстоящего путешествия прибодрит. Хобби, даже если оно не приносит денег, помогает нам ощутить радость творчества и самореализации. И напротив, когда у человека недостаточно ресурсов, он чувствует себя подавленно. Так, будто чего-то не хватает.

Олег — успешный бизнесмен. Все его дни расписаны по минутам: встречи, спортзал, переговоры. Он не помнит, когда просто так выбирался на природу (а не в рамках деловой поездки). Его жизнь превратилась в соревнование по эффективности. И конечно, в ней не осталось хобби, которые не приносят деньги. Когда-то он мечтал собирать модели самолетов, но отменил эту идею как легкомысленную трату времени.

С точки зрения баланса Олег недополучает точно так же, как и все предыдущие герои. Потому что денег, спорта, работы с управлением и разумом недостаточно для счастья. Нужны ресурсы.

Маша не знакома с Олегом. У нее другая жизнь — две работы, спорт, образование. Она также не считает хобби важным делом, хотя втайне мечтает рисовать. Каждый раз, думая об этом, она одергивает себя: «Зачем тебе это, денег не принесет, только зря время потратишь». Маша живет «как надо». И в ее реальности нет места простым занятиям, отдыху, художественной литературе, рисованию и пр. Даже если она хочет пойти в театр, все равно выбирает учебу или тренировку. И Маша, как и Олег, чувствует себя погано.

Для того чтобы выровнять баланс в сторону ресурсов, иногда бывает достаточно двадцати минут на хобби. Это минимум, который Маша могла бы потратить на рисование, а Олег — на сборку моделей. Даже такой мизер помогает людям чувствовать, что они живут и что-то делают для себя — не потому, что так надо или положено. Просто потому что в кайф.

Почему ресурсные занятия так важны?

Сергей Кононенко, клинический психолог

Ресурсные занятия выгодно отличаются от погони за прибылью, например, и заботы о семье, потому что это такая деятельность, в которой вы заняты только и исключительно собой и заточены под себя. Вы не играете привычную роль работника или члена семьи.

Преимущества ресурсных занятий:

- вы получаете удовольствие, наслаждаетесь процессом, ведь над вами нет никого, кто бы оценивал вас и результат вашего занятия; это не работа, вам за это не платят. Вас вообще никому оценивать, кроме вас самих;
- вы переключаетесь между разными видами деятельности, что помогает копить ресурсы, которыми вы потом будете распоряжаться для поддержки баланса жизни;
- получаете новый навык — он может остаться хобби, а может стать смежным навыком в работе или даже первым шагом в новой профессии;
- вы реализуетесь: творческое хобби может уравновесить работу, где не нужен креатив, и наоборот — человеку творческой профессии желательно иметь увлечение, требующее усидчивости и дисциплинированности. Ресурсные занятия — повод восстановить противоположный полюс вашей жизни и вернуть баланс. Еще это новый жизненный опыт и новые связи с людьми. Это гарантированные способы повысить качество своей жизни;
- вне зависимости от того, из какой жилы вы добываете ресурсы, вы всегда сможете разгрузить накопленный «психический багаж»: выразить усталость или грусть в творчестве, расслабиться на йоге или зарядиться энергией на встрече с друзьями, особенно если по работе вы мало общаетесь с людьми.

Без ресурсов, без времени на себя погоня за продуктивностью может обернуться потерей и ресурсов, и времени, и продуктивности.



Нас всю жизнь учили работать. А на деле ключ — в балансе между работой и умением вовремя уходить на заправку. Способность чередовать отдых и радости с другими задачами — ключевой навык для счастья и наслаждения жизнью. Обязательно разберем его дальше. Вы научитесь встраивать задачи из категории «Ценности» в расписание жизни и расставлять приоритеты в пользу жизненного баланса. Например, планировать путешествия заранее, выделять время на общение с близкими, находить минуты и часы на важные для себя задачи (даже если они не приносят денег, а только радость творчества). Увидите сами, как это повлияет на ощущение жизни.

В центре звезды — сердце. Это наша идентичность

Есть прекрасная фраза — «Следуй за своим сердцем». Центр звезды — это наша уникальность.

Эта сфера жизненного баланса отвечает за нашу природу. Мы все очень разные. И задача каждого — понять свои истинные желания, научиться мечтать свои мечты.

Часто люди не знают, чего они хотят, не видят своих истинных целей. И тогда их место занимают ложные, навязанные извне директивы.

Многие живут не свою жизнь не в своем сценарии и чувствуют: с ними что-то не так. Человек может саботировать исполнение чужой мечты и думать, что он не справляется и ему это не по плечу. А на деле он просто следует не своим путем и живет не по сердцу.

Наша уникальность — сложное сочетание. Характер, темперамент, особенности личности и психики — то, какие мы, — определяет обширный набор разных компонентов и комбинаций.

И всем нам нужно разное. Один хочет быть знаменитым, второй — заниматься воспитанием детей и общаться в очень узком кругу, третий — стать успешным бизнесменом, а четвертый — путешествовать по миру. Кто-то решит совмещать одно с другим, а кто-то вовсе уйдет в монастырь.

Люди ищут ответы на вопрос «А что на самом деле делает меня счастливым?». Прикладывают разные варианты реальности к себе, будто примеряют одежду. Одни делают это смело: меняют профессии, пробуют новые хобби. Другим нужны годы, чтобы свернуть с выбранного пути. И те, кто находит смыслы, понимают свои настоящие мечты: будто расколдованные героини сказок, они начинают жить новой жизнью. Они больше не соревнуются и не доказывают — они знают, чего хотят, и действуют.

Понимание себя открывает доступ к новым ресурсам. Вы начинаете черпать энергию изнутри, и заводик с ней работает без перебоев.



В части про мечты мы подробно разберем наши желания и научимся находить свои мечты. А еще ниже я дам полезную практику, которая поможет вам понять категорию «Сердце».

Что нарушает наш жизненный баланс?

«Иногда мне кажется, что я пытаюсь одновременно красить губы, варить суп, запускать проект, укачивать ребенка и поправлять чулки... при этом стоя на шаре на одной ноге...»

1. Попытки успеть больше, чем нам нужно

В каком мире мы живем? Высокие скорости, невероятный объем информации, бешеный ритм, огромный выбор вариантов, культ потребления, чужой успех в соцсетях — все это не располагает к спокойной жизни.

У нас с вами, живущих на высоких скоростях, даже появился специальный термин — синдром упущенной выгоды (или, иначе, Fear of missing out — FoMO), когда мы боимся упустить что-то важное. А в итоге больше себя нагружаем, соглашаемся на все предложения, стремимся заработать еще.

Давайте признаем: в большинстве случаев мы не справляемся с этим ритмом.

Мужчины и женщины после тридцати ходят к коучам, чтобы успевать больше и достигать целей быстрее. А потом к психологам, чтобы не сойти от этого с ума.

«Я пошла на курсы французского и на марафон по искусству речи... Знаешь, у меня такая активная жизнь, два запуска проекта, личный тренер по цигун. Ты еще не слышала, что в город приехал мастер даосских практик? Говорят, очень модный, хочу успеть...» — говорит одна карьеристка другой.

А потом та же женщина приходит домой, скидывает туфли, залезает в душ и больше всего мечтает почувствовать себя счастливой...

Попытки ухватить больше, чем нужно, нарушают наш баланс.

2. Ложные ориентиры

Мы думаем, что объем завершенных задач напрямую связан с ощущением счастья. А потом удивляемся, когда после очередного забега на сверхскорости не понимаем, где же оно. Почему его не стало больше? И задаемся вопросом — что с нами не так?

С нами всё так. Просто мы повелись на отвлекающие факторы этого мира. А что нам предлагает мир? В списке приоритетов — карьера, деньги, успех, соревнование и достижение новых целей. Все это лежит в области капиталов. Но чтобы чувствовать себя счастливо, одних капиталов мало.

Мы с вами намного сложнее устроены. Не получится всех осчастливить единым форматом. Одним важны амбиции и достижения, другим — самореализация, третьим — быть полезным. Кто-то просто хочет делать свою работу хорошо и не видит себя суперзвездой.

Нас миллиарды, и все мы разные. Как же можно дать миллиардам горстку ценностей и решить, что она подойдет всем? Неверные ориентиры разрушают нашу систему. Важно искать свои. К этой теме мы еще вернемся.

3. Зашоренный взгляд на баланс жизни

В школе нам никто не объяснял, почему важно обращать внимание на все стороны жизни — здоровье, саморазвитие, творчество, заработок, карьеру, отношения с людьми и пр.

Мы усвоили, что нужно хорошо учиться, быть порядочными людьми. Но что мы знаем о том, как правильно выбирать среди разнообразных вариантов, расставлять приоритеты? Нет школьных пособий по планированию и тайм-менеджменту.

Иногда дела обстоят еще хуже: с детства нам говорят, что мечтать вредно, а заботиться о себе — постыдно и эгоистично.

Мир ускоряется, забот становится все больше. А мы по-прежнему не знаем, как в этом всё сохранить рассудок.

Пытаемся удержать равновесие между работой и семьей, семьей и своим личным пространством, между заработком и расходами, желанием отдохнуть и стремлением сделать. Жизнь, как и питание, должна быть сбалансированна. Иначе система ломается и сбивает.

Нам необходимы новые знания. Те, которые помогут жить в актуальных условиях — с кризисами, интернетом, переизбытком информации, еды и отвлекающих факторов.

Нам важно знать, как в этой среде оставаться здоровыми и счастливыми. Мы переходим к ним прямо сейчас — начнем работать со своим жизненным балансом.

Сначала проанализируем состояние нашей звезды жизни. Практика ниже поможет вам увидеть, что стоит изменить, исправить или оставить как есть.

Как работать со звездой жизни и балансом?

«Знаешь, что отличает профессионала от дилетанта? Срываются и те и те. Только профессионал знает, что делать в случае срыва».

Это слова моего спортивного тренера Ирены. Когда я пришла к ней, я не ждала какого-то прорыва, просто хотела стать стройнее. А в итоге сорвала большой куш: минус 15 килограммов, вера в себя, навыки кикбоксинга, правильное питание в удовольствие, здоровье и новая внешность (Ирена, спасибо тебе большое!).

Успех кроется не только в трудолюбии и самодисциплине, но и в том, чтобы не ждать подходящего момента и знать, как действовать в экстренной ситуации.

Вот что еще говорила Ирена:

Люди думают, что для нового образа жизни нужны особые условия. Что худеть можно после отпуска и праздников. Так они ждут, когда пройдет день рождения родственника, потом отпуск, потом Новый год...

Пойми, Ева, ты никогда так не начнешь. Всегда будет что-то мешать. Секрет в том, чтобы научиться жить в режиме, который есть,

а не ждать подходящего случая. Сделай сегодняшний день первым. И учись уже жить в той реальности, которая есть. Каждый день промедления только добавляет тебе работы. Так что вперед!

Эти слова позволили мне очнуться и понять: бессмысленно пытаться контролировать себя в идеальных условиях. Ведь жизнь — это турбулентность, перемены, кризисы. И работать с телом, балансом, разумом и чем угодно еще нужно именно в нашей неудобной реальности.

Это верно и в отношении баланса. Можно пройти тренинг или прочитать книгу, один или пару раз поступить правильно. Но это не поможет на длинной дистанции. Важно не сбиваться с пути и действовать так, чтобы вся система жизни становилась устойчивее, а турбулентность и перемены не расшатывали ваше состояние.

Что мешает нам сохранять баланс жизни?

Почему мы, взрослые и умные люди, часто оказываемся в ситуации, где нам не хватает жизненных ресурсов?

Воспроизведем день среднестатистического жителя большого города. Назовем его Олег.

Олег просыпается в семь утра и первым делом хватается за телефон. Он не расстается с ним даже в туалете: читает новости, скроллит ленты соцсетей. За завтраком у нашего героя играет ролик из YouTube, а в машине по дороге на работу — радио. Если Олег едет в метро, он играет в простую игрушку. На работе у него много задач и общения. После — снова радио. А вечером, когда Олег приходит домой, он смотрит любимое шоу и сериал перед сном.

Мы с вами живем в мире, где реклама, подкасты, музыка, фоновые видео, разговоры, эфиры, сторис заменяют нам собственные мысли.

Этот ритм очень похож на описание организации сект и культов. Там, чтобы человек не успевал обдумывать происходящее, его

загружают заданиями и монотонной работой: произносить мантры или молитвы, петь, читать изданные ими же книги... Это отключает внимание и осознанность.

Пока человек не наедине с собой и не контактирует с теми, кто мыслит иначе, его можно обрабатывать и внушать ему что угодно. Люди не успевают осознать, что именно идет не так. А не так идет целая жизнь.

Есть приятные способы замедлиться и проанализировать реальность. А после — выкрутить руль в сторону счастливой жизни. Они не потребуют от вас больших усилий. Напротив, воспримите их как начало интересного приключения.

3 упражнения, чтобы проанализировать и улучшить жизненный баланс

Предлагаю сделать три простые вещи.

1. Пройти тест и проверить, в каком состоянии сейчас грани баланса вашей жизни.
2. Немного порефлексировать — с помощью письменных практик и рисунков подумать, что вы хотите изменить и улучшить.
3. И конечно, начать действовать. Только это будет не набор задач и чек-листов, а увлекательная игра. Давайте начинать.

1. Проанализируйте свою звезду жизни — все ли так с вашим балансом?

Специально для этой книги мы с методологом и игротехником Марией Дегожской разработали тест. Он есть и в электронном формате на сайте книги — systemoflife.ru.

Он поможет увидеть, в каком состоянии баланс вашей жизни. Вопросы — ориентир для дальнейших рассуждений и действий. Они подсвечивают проблемные зоны и укажут, где у вас полный порядок. Используйте эту информацию после, на втором задании.

*Мария Дегожская, методолог,
специалист по детской педагогике и психологии*

Предлагаю вам пройти тест. Он поможет увидеть, в каком состоянии находятся грани вашей звезды жизни.

Тесты — быстрый и удобный метод самодиагностики. Ключевая часть слова — «само». Какой бы тест вы ни проходили и какие результаты бы он вам ни показал, вы увидите отражение вашего состояния, причем именно в данный момент вашей жизни.

Для того чтобы результаты были максимально показательны, следуйте инструкции. И да — в любом случае не принимайте полученные баллы близко к сердцу. Помните — вы здесь, чтобы взять жизнь в свои руки.

ИНСТРУКЦИЯ К ТЕСТУ

Вас ждут 6 блоков по 10 утверждений на каждую грань звезды жизни. Внимательно прочитайте каждое утверждение, отметьте, насколько вы согласны с ним, насколько оно про вас сейчас, и выберите ячейку с наиболее подходящим баллом.

Старайтесь отвечать как можно быстрее (не анализируйте), отмечайте первый ответ, который придет в голову при прочтении утверждения, он будет наиболее близким к реальному раскладу. Чем больше вы размышляете над каждым утверждением, тем больше вероятности, что мозг постарается вас обмануть и предложить более удобный вариант — например, занижить балл, чтобы себя пожалеть, или завысить, чтобы успокоить, что все и так в порядке.

Управление — область, где вы принимаете решения, выстраиваете процессы, организуете свои расписание и время, расставляете приоритеты и прочее.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Разум. Отвечает за самооценку, отношения с собой и людьми, понимание себя, личные границы и прочее.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Тело. Отвечает за наше здоровье и энергию.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Капиталы. Отвечают за наши накопления, источники дохода, инвестиции в будущее, репутацию и связи с людьми, а также за накопления для детей (до 18 лет).

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Ресурсы. Отвечают за наши самореализацию, эмоции, связь с близкими, хобби, увлечения, путешествия и другие радости.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

В центре звезды — сердце. Это наша идентичность. Она отвечает за наше понимание себя, собственного устройства, потребностей, своей сути и своих желаний.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Управление

Насколько вы согласны с данными утверждениями?	0%	25%	50%	75%	100%
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Я чувствую себя счастливо, в целом у меня прекрасная жизнь, и все идет, как нужно					
Я умею планировать время и успеваю все, что для меня сейчас важно					
Я умею работать в меру и при этом эффективно					
Я умею расставлять приоритеты и всегда нахожу время на важные дела, даже если они не очень приятные					
Я спокойно могу включить в план новое дело или внедрить новую привычку					
Мне хватает времени на занятия любимыми делами / хобби					
В моей жизни хватает полноценного отдыха					
Я планирую и реализую планы с удовольствием: в моем графике есть часы для отдыха, спорта и прочего					
Я определяю дела на день, умею фокусироваться на главном					
Я легко сосредотачиваюсь на деле, которое делаю					
Сумма баллов					

Разум

Насколько вы согласны с данными утверждениями?	0%	25%	50%	75%	100%
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Я принимаю людей легко, почти никогда не обижаюсь					
Я всегда ожидаю от жизни самого лучшего					
Я всегда действую в своих интересах, легко говорю «нет»					
Если меня что-то не устраивает, я скажу об этом и постараюсь повлиять на ситуацию (например, если мне принесут несъедобное блюдо в ресторане, я попрошу его заменить или исключить из счета)					
Я считаю, что я в порядке. Даже если у меня что-то не получается, это не значит, что со мной что-то не так. Я спокойно принимаю свои разные стороны и разрешаю себе ошибаться и быть несовершенной					
Я легко и с удовольствием начинаю новое					
Я испытываю благодарность миру и родителям					
Жизнь определенно любит меня. Я счастливый человек					
Трудности редко выводят меня из равновесия					
У меня высокий уровень уверенности в себе. А если у меня появляются обоснованные сомнения, я воспринимаю их спокойно					
Сумма баллов					