

УДК 159.9
ББК 88.52
Я49

*В оформлении обложки
использованы фотографии Виктории Якубы*

Я49 Якуба, Владимир Александрович. Принцип куба. Революция в бизнес-мышлении / В. Якуба. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. : ил. — (БизнесНаставник).

ISBN 978-5-17-116337-2

«Принцип куба. Революция в бизнес-мышлении» — новая книга Владимира Якубы, тренера по лидерству, продажам, мотивации и работе с командой, хедхантера №1 в России. Реальный опыт и практические советы, как изменить свое мышление, направив его в сторону успеха, и не пропустить жизнь. Вы узнаете, как идти вперед и не сдаваться, радоваться переменам и не сойти с ума от обязательств, сохранить мотивацию и отгородиться от информационного шума, мобилизовать ресурсы и управлять эмоциями, научиться отдыхать и находить на это время.

Для каждого, кто стремится взять жизнь и карьеру в свои руки. Начните меняться. Переверните мышление!

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-116337-2

© Якуба В., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ГРАНЬ 1. РЕШИМОСТЬ	7
Все начинается с мысли	8
Добро пожаловать в зону развития	13
Создавайте свою реальность	19
Идите маленькими шагами к большим желаниям	24
Старики жалеют об одном	30
Вы сами установили границы – расширяйте	35
ГРАНЬ 2. ОСОЗНАННОСТЬ	41
Миром правят оптимисты – присоединяйтесь	42
Даже если вас съели, у вас есть два выхода	47
Слушайте свое тело. Это и есть интуиция	52
Действуйте по закону воздушного шара	57
Будьте там, где ваши мысли	63
Возьмите ответственность за поступки	68
Магия слов «Давай попробуем»	74
Влюбитесь. В себя	78
ГРАНЬ 3. ОКРУЖЕНИЕ	83
Одному идти сложнее	84
Не создавайте себе кумиров	87

Вспомните теорию ведра с крабами	92
Меньше новостей, конфликтов и негатива	97
Меняйте других. Начните с тех, кто ближе	103
Избранных нет	107
Ваш успех неизбежен	112
Говорите «нет». Манипуляторам бой	117
ГРАНЬ 4. БАЛАНС	121
Овладейте искусством жить в гармонии А4Х4	122
Сочиняйте мечты	126
Стройте удобные планы	132
Нарисуйте свои мысли	139
Концентрируйтесь	143
Сокращайте дистанцию	148
Учитесь там, где учатся немногие	151
Работайте в удовольствие	157
ГРАНЬ 5. ЭМОЦИИ	163
Будьте внимательнее к чувствам	164
Хватит страдать	170
Страх исчезает, когда начинаешь действовать	176
Неуверенностью упускаешь шансы, которые больше не вернуть ..	183
Последнее слово произносит поступок	190
Не оправдывайте лень	193
В жизни есть не только работа	199
Лучшее – враг хорошего	206
Исключайте стереотипы	211
ГРАНЬ 6. ПРИВЫЧКИ	215
Понедельник начинается в субботу	216
Путешествуйте и возвращайтесь другим	221

Встречайте утро первого дня	225
Вы то, что едите	230
Следите за тем, что попадает в голову	233
Не делайте татуировок	237
Займитесь спортом в другом режиме	242
Пересмотрите расходы	247
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	251
Проверено на себе	252

ГРАНЬ 1. РЕШИМОСТЬ

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛИ

Перемен требуют наши сердца.

Группа «Кино»

Все создается дважды: сначала в сознании, а затем в реальности.

Робин Шарма

Я не просто так назвал книгу «Принцип КУБА»: куб состоит из шести равнозначных граней. Если одна из них будет выше или ниже других, то рухнет баланс, устойчивость, куб перестает быть кубом. Также и в жизни: каждая сфера имеет значение. Шесть глав моей книги как шесть граней куба. Они написаны с целью объяснить, как достичь гармонии в жизни. Это своеобразная «революция» в голове. Мне немного жаль, что в нужном возрасте мне не пояснили многое из того, о чем я расскажу вам. Но сожалеть бессмысленно. Нужно действовать.

Мир меняется с фантастической скоростью, и мы меняемся вместе с ним. Сопrotивляться нет смысла. Справедливо отметил путешественник Федор Конюхов: «Мир переворачивается,

но люди смотрят футбол, едят бутерброды и остаются спокойными». Все трансформируется! Технически мир очень изменился. Кто-нибудь из вас помнит про дискеты и пейджеры? Я даже помню про перфокарты. В 2005 году самым популярным способом хранения передачи объемных файлов была запись на CD-диск. Сегодня проще хранить данные в облачных сервисах. Наш дом становится «умнее»: он встречает включенным светом, когда подходишь; предупреждает, если в холодильнике заканчивается еда.

Бизнес переходит в интернет: выгоднее работать с удаленными сотрудниками, чем арендовать масштабные офисы и контролировать опоздания персонала. Исчезают старые профессии и возникают новые.

Московская школа управления Сколково несколько лет назад подготовила удивительный проект под названием «Атлас новых профессий»¹, в котором можно найти совершенно неожиданные варианты. Как вам сити-фермер или дизайнер эмоций? Удобно, что ресурс предлагает список учебных заведений, где можно получить профессию будущего и перечень работодателей, ищущих подобных специалистов. Недавно я выступал с мастер-классом в Ростове-на-Дону. Разговорились про вакансии, и одна участница сказала, что в ее компании сейчас заняты поиском человека на должность «курьер на электроскутере». А мы все ногой толкаем наш «самокат жизни». Давайте поедem быстрее и разумнее.

Новые тренды возникают и гаснут с такой скоростью, что не успеваешь понять, к чему прислушиваться и что продержится дольше. Постоянного не существует, это утопия. И как не сойти с ума в таком темпе? Стать гибким, уметь адаптироваться

¹ <http://atlas100.ru/>

и научиться воспринимать перемены к лучшему. Это новые возможности, момент, чтобы осмыслить, в каком направлении вы движетесь.

Если вы хотите жить по собственному сценарию, воплощать все свои «хочу», путешествовать, начинать свое дело, научитесь меняться. При этом мозг будет всеми силами саботировать новое. Это объясняется на физиологическом уровне: «нижние» слои¹ (эмоциональный (лимбическая система) и рептильный мозг) в любой непривычной ситуации включают тревогу и защищают нас от активных действий. Но жизнь — это динамика, непрерывный процесс, остановить ее невозможно, приняв это, начинаешь относиться к трудностям по-другому.

Я помню, как в 22 года меня пригласили на тест-драйв нового «мерседеса» в загородный клуб «Чайка» в Нижегородской области, где я еще минут 40 «тестил» водный мотоцикл. На нем нужно ездить стоя или на коленях, и я стер колени до крови, но откатал по полной и понял, что мне это нравится. А потом понял, что «это нравится» быстро проходит. И мыслить нужно шире, чем хорошее авто и времяпрепровождение для избранных. Был я тогда очень далек от тех возможностей, которыми обладаю сейчас. Помню и уровень своей заработной платы в 27 тысяч рублей, но... стабильной. А это такой «наркотик» — стабильность. Она тормозит развитие, прогресс и плодит парализующие страхи ситуаций, выходящих за привычные рамки (увольнение с работы, ссоры и др.). Возникшие трудности выбивают из колеи тревожными вопросами. Например: «Как я буду жить дальше?» Но именно нестандартные события аккумулируют скрытые энергетические резервы, помогают справляться со сложностями, которые вы ранее считали

¹ <https://www.b17.ru/article/91474/>

непреодолимыми. И упомянутые увольнение и развод можно пережить: найти новую работу, влюбиться снова.

Перемены — шанс сдвинуться с мертвой точки. А для этого надо мечтать шире, искать возможности. Разрешить себе иметь больше! Проверьте на прочность правила, по которым вы жили раньше. Естественно, речь о внутренних границах, не о нарушении этических и юридических законов. Пробейте свой стеклянный потолок. Как говорил знаменитый французский исследователь Жак-Ив Кусто, «если у человека появляется возможность вести необычную жизнь, он не имеет права от нее отказываться».

Искренне ответьте самому себе, для чего вам перемены и что будет, если все останется как прежде. Это цена ваших намерений: будете вы и дальше строить планы или начнете воплощать их в реальность. В этом ключ изменений: как было раньше — больше нельзя. Не будет новых движений — не будет и новых результатов.

9 июня 2017 года я попал в сильное ДТП. Произошло лобовое столкновение на загородной трассе Сургут — Нижневартовск с автомобилем, который выехал на встречную полосу. Я ехал с одного выступления на следующее. На заднем сиденье. Пристегнутым. Спал. Когда «скорая помощь» везла меня с мигалками (а я впервые оказался внутри автомобиля, которому раньше уступал дорогу сам), доктора передавали по рации, что везут четверых.

Троих в состоянии средней тяжести.

Одного (меня) в тяжелом.

Мне сильно повезло. Три недели в «травматологическом центре», и я продолжил свой путь. Думаю, будет неправильно сказать, что мое сознание в тот день как-то поменялось. Одно было точно: когда я открыл глаза, лежа на траве, и увидел

рядом пылающий автомобиль, в котором ехал, я почувствовал себя совершенно счастливым человеком. Абсолютно. И то ощущение заглушало боль в теле.

И, думаю, понятно почему.

Вам не нужно оказываться в новой для себя ситуации, вам не нужен волшебный пинок или яркое поражающее событие, чтобы измениться. И не нужно безудержное стремление к тому, чтобы обязательно быть богатым и успешным. Для начала нужно изменить мышление, сделать маленькую революцию своих старых привычек. И если вы взяли эту книгу в руки, вам точно нужно прочитать ее полностью, чтобы понять, что именно нужно поменять в жизни, чтобы стать чуточку сильнее, успешнее и счастливее.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

1. Все перемены и препятствия, которые за ними следуют, даются нам в том масштабе, который мы в силах преодолеть.

2. Перемены — это энергия. Любите их, а не пугайтесь. Пробуйте новое: жизнь как книга — не застревайте на одной странице.

3. Добро пожаловать в зону роста. Подарите себе себя.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОНУ РАЗВИТИЯ

Если вам тяжело, значит, вы идете в гору.

Популярное высказывание

Мне не нравится зона комфорта. Во-первых, мне непонятна формулировка качества жизни, которое хочется улучшить. По обещаниям, покинув эту зону, достигнешь того самого счастья и успеха. Так, может, справедливее назвать текущее положение зоной *дискомфорта*? А во-вторых, я действительно не понимаю однообразную жизнь без развития. Трудности, которые выводят из зоны комфорта, не обязательно должны быть драматичными событиями: это могут быть элементарные повседневные препятствия. К примеру, вас уволили с работы, которую вы и так недолюбливали, и вы наконец рискнули попробовать себя в новой сфере. Что вы приобретете в итоге? Новый опыт, знакомства, навыки, которые захотите подтянуть для профессии.

К примеру, офис вашей компании переехал в другой район, и теперь вам приходится больше ходить пешком в перерыве,

чтобы съесть свой обед. Что вы приобретете? Сможете больше гулять и меньше сидеть за компьютером, а может, станете дружнее с коллективом, потому что начнете заказывать корпоративные обеды с доставкой и больше общаться в перерыве.

У меня была одна знакомая, Евгения, которая при возникновении перемен начинала говорить фразы из серии: «Ну вот... теперь... зачем это...» и подобные, всячески демонстрируя свое негодование. И это ее принцип жизни. Чтобы ни случилось, любое новшество и изменение привычного хода дела вызывает неприятие. На это, как я сделал вывод, есть две причины:

1. Повышает вероятность того, что не придется меняться самому (вдруг именно тебе скажут, что, мол, раз ты ворчун, то делай как раньше).

2. Привлекает к себе внимание, да и всегда есть, о чем поговорить.

Кто знает, что несут за собой даже маленькие изменения?

Вы ежедневно успешно справляетесь с новыми препятствиями, но не придаете этому значения. Кстати, мозгу совершенно все равно, какой объем задачи он решает. Для него главное — получить результат вне зависимости от величины задачи. Поэтому, когда вы даете ему новые задания, вы в прямом смысле продлеваете ему жизнь.

Перемены всегда волнительны: выбирая новое, вы добровольно вносите дискомфорт в повседневность. Трудности закаляют, и если вам непросто, значит, вы развиваетесь. Не идите по пути малого сопротивления. Человек вырастает по мере того, как растут его цели, отметил немецкий поэт и философ Фридрих Шиллер.

Недавно я ехал из Калуги, где прочитал тренинг для команды руководителей «Эконивы», в Московскую область на ежегодное выступление для «Ренессанс жизнь». Автомобиль,

в котором я ехал, был то ли машиной компании, то ли обычным такси — в подробности я не вдавался. Остановились мы на МКАДе, на заправке. Водитель вышел. Спустя несколько минут я решил выйти сам. Захожу в мини-маркет, вижу водителя, который рассчитывается на кассе. Ну, думаю, у меня есть время заглянуть в уборную. Когда я вернулся, водитель уже ушел. Я решил, что, пока он заправляет машину, я куплю чай с кексом. Успел еще обсудить, какой кекс, точнее маффин, лучше взять: шоколадный или ванильный. Выхожу на улицу. В одной руке чай, в другой — шоколадный маффин и... Машины нет. А в ней чемодан, ноутбук, документы, карточки и прочее. Как считаете, что я подумал? Что я сказал — вслух? И самое главное, что почувствовал? Моя фраза: «Да, ладно!» — с улыбкой и удивлением. Что я почувствовал? Прилив энергии. Потому что ситуация новая, интересная, хотя в результате могла оказаться, крайне неприятной. Я на всякий случай обошел здание мини-маркета, чтобы посмотреть, не припарковался ли водитель рядом. Понял: нет, не припарковался. Вернулся обратно. Сел за стол, достал телефон, который, выходя из машины, беру всегда с собой, и стал созваниваться с организаторами. Долгие шесть минут я не мог дозвониться ни до кого, но тело мое и разум были спокойны. Волноваться и переживать в этой ситуации — на 100 процентов бесполезное занятие. Полезное — только если думать, как решать проблему.

Как рассказал мне потом водитель, у него реакция была совсем иной. Он сильно разволновался. Пытался сдать по МКАДУ «задним ходом», но, поняв что идея обречена на провал, поехал разворачиваться. Через полчаса он вернулся. Я допил чай, сел и поехал дальше. Волнения ни к чему. Перемены, даже если они не ведут к лучшему, только укрепляют психику или расшатывают и рушат ее понемногу.