Вячеслав Малышев

Дзен. Книга

12+

Вячеслав Анатольевич Малышев

Дзен. Книга

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43474413
SelfPub; 2019

Аннотация

Книга будет интересна людям, увлекающимся восточными практиками, йогой, медитацией. Тем, кому интересна осознанность и дзен. Также в ней раскрыты темы, как стать блогером, как найти любимую работу, про личный бренд, что такое счастье и икигай, как достичь open mind, как успокоиться и начать жить. Материал в книге базируется не на фантастике, не на чужих историях, это не теория, это пройденный путь. 4 года назад автор начал развивать свои проекты и организовывать мероприятия. За год на события Вячеслава приходят более 2000 человек.

Вступление

Уже несколько лет планирую написать книгу. Писательство помогает структурировать мысли и донести информацию до читателя максимально понятно и подробно. Написание постов в соцсетях – это одно, а написание книги объемом хотя бы 50 страниц – это уже другое. Для этого нужно продумывать структуру и несколько раз переписывать то, что начал. Получившееся творчество не претендует на дзен-трактат, его можно считать просто конспектом первых трех десятков лет жизни автора и размышлениями об этом.

Эта книга будет интересна людям, которых заботит осознанный стиль жизни, экологичный, творческий. В ней я расскажу, как выбрался из офисного плена, как занимался десятками видов различных практик, что они мне дали, как дошел до организации мероприятий, как в течение года объединяю на мероприятиях более 1000 человек. Расскажу о лайфхаках в питании, в оздоровительных процедурах, о гармонии жизни в большом городе.

Пару лет назад я начал называть свои маленькие проекты с приставкой **-дзен**. Как Яндекс, который маркирует свои проекты – Яндекс.Такси, Яндекс.Дзен, я назвал свои проекты «Дзен.Фестиваль», «Дзен.Знакомства». Участники регулярно спрашивают, почему так и что под этим словом понимать. Не у каждого в голове складывается картинка, что такое дзен. Одна из целей книги – передать мое понимание понятия «дзен». Это уже не тот классический дзен из дзен-

буддизма, а современная маркетинговая оболочка, нужная для выделения из массы проектов тех, в которых есть определенная энергия, люди, смыслы, ценности.

Эту книгу можно читать с любой главы. Они не связаны между собой. На протяжении месяца я находил время по вечерам, чтобы набросать пару страниц. Приходила идея днем, записывал и вечером реализовывал.

Об авторе

В биографических книгах информацию об авторе пишет другой, нередко известный человек, иногда даже несколько. Я же буду писать о себе сам. Я Вячеслав Малышев, люблю называть себя по псевдониму Вячеслав Дзен. До 18 лет жил в маленьком городке Костромской области, не планировал переезжать куда-либо еще. Окончил 11 классов с неудовлетворительной успеваемостью. Служил в армии, чем часто шокирую своих знакомых. Окончил строительный техникум почти с отличием. Правда, мне все-таки поставили одну тройку, и диплом получился без отличия – не стал принципиально ее исправлять, так как лишнего времени в тот период не было.

Сразу после обучения переехал с девушкой жить в Белгород. Перепробовал себя в 4 профессиях: был строителем, официантом, агентом по недвижимости, рекламщиком. Не нашел себя ни в одной из них и переехал опять к себе в провинцию. Во время обучения пробовал себя в предпринима-

тельстве, с другом вел строительные работы и оказывал услуги разнорабочих. Нашей типовой и любимой задачей были квартирные переезды. Нам нравилось: несколько часов мы таскали мебель без лифта в машину и потом затаскивали обратно. Получали за это 250 рублей в час и жили благополучно. Мы сами разработали условия, тарифы, сами клеили объявления, размещали их в газете – полностью управляли своим делом. Нам нравилась свобода.

После приезда из Белгорода мы возобновили деятельность, и я снова заработал на переезд в другой город. Переехал в Ярославль и опять пробовал себя официантом. На этот раз все сложилось успешно, и я целых 4 месяца трудился в одном ресторане. Виталик, парень, с которым у нас был свой проект в провинции, в то время жил в Москве и однажды, когда я приехал к нему в гости, предложил перебраться в столицу. Недолго думая, я собрал вещи и переехал к нему.

Москва меня шокировала и измотала. Длинные расстояния, шум, информационная перегрузка – первые месяцы это сводило меня с ума. На первом месте работы, где я устроился мерчендайзером, приходилось много ездить по разным районам города. Надо сказать, что поначалу я жил в Подмосковье и добирался до работы больше часа. Позднее я сменил несколько съемных квартир, где арендовал только койку. При этом в квартире жило несколько десятков человек – для меня это было травмой, я просто терпел, когда это закончится.

Спасение пришло внезапно. Во время своего первого визита в столицу я познакомился с девушкой Олей. Перебравшись в Москву, продолжил с ней общаться, и наши отношения стали развиваться. Через 2 месяца Оля предложила перебраться к ней – так у меня появилось стабильное комфортное жилье. На работе дела тоже пошли в гору – работы становилось меньше, а зарплата больше.

Следующий период отмечен кризисом. Он грянул, когда я исчерпал возможности для развития и решил найти новую работу. С улицы я переместился в офис и стал продавать промышленное оборудование в интернет-магазине. Поначалу работа мне нравилась, но через 4 месяца зарплату стали задерживать, и я не стал ее ждать – ушел на рынок труда.

Сразу, как только я перебрался работать в офис, начал увлекаться йогой и вегетарианством. Вначале занимался по учебнику, читал книги, смотрел видео и в какой-то момент пошел в студию. На первом занятии я так кайфанул, особенно в шавасане, что йога меня покорила. Само понятие стресса пришло в мою жизнь с переездами. В Белгороде я испытал новое и странное чувство, как узнал потом – это был стресс. В Москве такое состояние повторилось – я ощущал усиленное сердцебиение, настроение портилось, ощущал упадок сил. Хорошо, что у меня есть полезная привычка, которая закрепилась с техникума – читать книги по тем моментам, которые непонятны. Я начал читать книги, посвященные йоге, психотерапии, стрессу. Картинка стала прояс-

няться. Главный вывод для меня заключался в следующем: нужно найти занятие по душе – и основные жизненные моменты наладятся.

Далее я случайно и совершенно удачно нашел работу в *IT*-стартапе, это была курьерская служба *Dostavista*. Ее миссия заключалась в возможности поиска потребителем курьера через мобильное приложение и на сайте для того, чтобы доставка нужного товара произошла день в день. В момент моего прихода в компанию в ней работал только исполнительный директор и десяток курьеров-фрилансеров. Для меня открылся безграничный пласт возможностей: работа с клиентами, публичные выступления, наем персонала, интернет-программы, копирайтинг и многое другое. Все было в новинку, и я получал удовольствие. Ездил на работу на велосипеде, занимался спортом, активно проводил выходные. В один прекрасный момент в работе наступил кризис, примерно через полгода после начала, начались недопонимания с руководителем, я хотел большего развития, больше интересных задач. Не получив их, решил уйти и искать себя на рынке труда дальше.

В этот период я активно развивал свой проект. Я создал группу во ВКонтакте «Активности Москвы», где публиковал анонсы событий спортивно-оздоровительного и образовательного толка. Сам активно начал собирать мероприятия – они были без оплаты, делал от души, просто потому что нравилось. Так я находил друзей, это было возможностью

развиваться. Сначала я собирал желающих кататься на беговых лыжах за городом, играть в волейбол, кататься на велосипедах, бегать – в основном спорт. Позже добавил йогу.

Уволившись с курьерской службы, я не мог найти нормальной работы полгода и был вынужден устроиться обратно, но только уже курьером. У меня получалось зарабатывать хорошие деньги за полдня – я знал механизм работы, остальные полдня посвящал поиску работы. Устраивался в другие компании, но меня хватало не более чем на неделю. У моего организма иммунитет против пошлой стрессовой работы, которая не несет никакого смысла и где обращение к сотрудникам как к скоту.

Некоторое время спустя мне вновь сопутствовала удача, и я попал в компанию мечты. Это также была *IT*-компания, тоже стартап. Офис находился на Петровке, в 10 минутах ходьбы от Кремля, в спортцентре «Динамо». В нашем распоряжении были спортзал для единоборств, тренажерный зал, игровая комната, душ, площадка для большого тенниса, велопарковка. Офис располагался на первом этаже в деревянной веранде. Это была сказка! Компания называлась *Getcity* – сервис по покупке билетов на развлекательные мероприятия. Мы находили поставщиков развлечений и подключали их, чтобы продавать билеты через мобильное приложение. Сначала мне все нравилось, но, как и обычно, чем дальше – тем страшней!

Приходилось мириться с тем, что мое видение развития

компании отличалось от восприятия основателя (он же мой руководитель). Мне мало доставалось делегирования, а я люблю сам руководить процессом. Отдушиной стала возможность в свободное время продолжать развивать свой проект параллельно с работой. Я уже проводил больше мероприятий – появились пикники в парках, выезды на природу, велопоходы. Мы уезжали в пятницу вечером за город в соседнюю область и возвращались грязные и довольные в понедельник утром. Приезжали ко мне в офис, переодевались, принимали душ, «заправлялись» кофе – и наступала нудная рабочая неделя. Именно в тот момент я подсел на кофе и сижу на нем до сих пор.

Конфликт с руководителем зашел в тупик, и мне пришлось уволиться. Был январь. Поиски новой работы не увенчались успехом. У меня было выходное пособие, которого хватало на несколько месяцев жизни. В эти месяцы я отдыхал, продолжал развивать свои проекты и создал направление йоги – контактную йогу. Это переработанный вариант парной йоги, которая была представлена в столице незначительно. Создание направления в йоге стало для меня поистине фантастическим событием.

Чтобы не устраиваться на работу снова и не попадать в порочный круг опять, я запланировал вывести свои проекты в плюс. Первая коммерческая поездка на Новый год в Карелию позволила мне окупить свои расходы, и я вдохновился. Запланировал на майские праздники две активности: тур в

экопоселение и фестиваль. У меня уже был похожий опыт в прошлом, но я прилично рисковал: мог не заработать и более того – уйти в минус. С первым мероприятием так и получилось: на первые майские зарядили дожди, и экотур сорвался – я потерял деньги, которые вложил в рекламу. Вторые праздники тоже были под угрозой срыва. Лес, в котором я запланировал фестиваль, оказался в частной собственности, мне позвонили из администрации Тверской области и предупредили, что провести событие не получится.

Я разместил объявление на своей стене ВКонтакте о поиске нового места. Это было за 3 дня до начала, у меня были оплаты от участников, а также непонятки с погодой. Мне повезло – кто-то подсказал новое место. Я съездил на разведку, набросал план фестиваля, погода улучшилась, и появились перспективы провести событие успешно. Так и получилось. Фестиваль собрал около 70 участников на берегу реки в 50 км от Москвы, в лесу. Днем было +25, ночью –4. Я подрядил волонтерами всех своих друзей и девушку. Мы трудились изо всех сил, очень устали, но фестиваль прошел отлично, я остался в плюсе, смог заработать на месяц жизни и следующее событие.

На мой первый фестиваль приехали ребята, которые пригласили к себе провести подобную активность на их площадке около города Дубна – на части берега реки, одобренной администрацией. Там имелось электричество, кое-какие навесы и полевая кухня. Фестиваль, построенный на волонтер-

ских началах по той же схеме, собрал 150 человек, и я снова заработал деньги на жизнь в течение месяца до следующего события. Кстати, эту же схему я использую и сейчас – она универсальная!

Жизнь закрутилась, завертелась. Появился обучающий курс по контактной йоге, который я провел уже 16 раз. Это необычно – вручать диплом об окончании курса направления йоги, которое сам придумал. Появились регулярные вечеринки в парках города с палатками на ночь, и другие мероприятия, например банные вечеринки, велопутешествия, походы в горы. Я начал проводить фестивали ежемесячно и каждый из них позволял мне жить еще один месяц до следующего раза. Так продолжалось до сентября, когда я провел фестиваль и остался в минусе (30 тысяч) из-за дождя. После этого я провел горный поход в Крым, тоже не очень финансово прибыльный. Осенью наступили холода и темнота, ажиотаж спал, и я задумался о возвращении к поиску стабильной работы в офисе.

Нашел подходящий вариант в рекламном агентстве с зарплатой в 1,5 раза выше, чем на последнем месте работы. Но тело было против – атмосфера в офисе была невыносимой и уровень стресса просто зашкаливал. Параллельно с этим наш очередной курс по контактной йоге получился успешным, и я смог уволиться и продолжить заниматься любимой деятельностью.

С тех пор прошло 4 долгих года. Не буду в подробностях

описывать, что случилось за это время. Расскажу вкратце. Я расстался с той девушкой Олей, которая вдохновила меня на всю деятельность и на йогу в частности. Успел полгода прожить с одной любопытной особой, но она уехала от меня обратно в провинцию – с ней я познакомился на одном из своих курсов по йоге. Я успел завершить сотрудничество со своим партнером Анваром, который вдохновил меня на развитие контактной йоги, и который, в общем-то, положил ей начало и даже придумал название. Я провел три горных похода в Крым, два похода в Адыгею, в одном из которых мы чуть было на замерзли на леднике. Создал направление быстрых свиданий под названием «Дзен.Знакомства». Отпочковался от названий «йога» и перешел к «Дзен.Проектам». Регулярно в холодный сезон провожу занятия по контактной йоге. Провел бесчисленное количество пикников и вечеринок с палатками в парках Москвы. Организовал тьму велопоходов по Подмосковью и ближайшим областям. Сделал десятки экоретритов в экопоселениях под Москвой и два в Карелии. Был одним из организаторов путешествия в Индию. Создал с другом зимнюю локацию «Дзен.Дача» – два месяцев на берегу Гоа, в Индии. Провел 18 фестивалей под названием «Дзен.Фестиваль» в подмосковной усадьбе Гуслица. Организовал с другим приятелем десятки «квартирников» в зимние вечера в уютных чайных Москвы.

Последние мои усилия направлены на создание *#zenfamily* – устойчивого сообщества единомышленников, тех людей,

которые регулярно посещают наши мероприятия, друзей и хороших знакомых. Мы с Викой сделали карты участников, их получилось около 50. Есть промежуточный успех, но это лишь крохи от того, что я запланировал и изначально хотел.

Последние 1,5 года я строю отношения с девушкой Викой, которая безвозвратно отдала себя на развитие и поддержание моей деятельности. Мы экспериментировали с форматами отношений – партнерские, свободные отношения, дружеские и т.д. Эксперименты остановились на классике.

На данный момент я регулярно провожу вечеринки знакомств, вечеринки в парках и фестивали. Раз в сезон бывают совместные путешествия, чуть реже путешествую самостоятельно. Наконец появилась более-менее стабильная жизнь с понятным руслом. Есть регулярные проекты, которые приносят прибыль, благодаря которой я больше путешествую. Чаще всего прибыль формируется за счет пожертвований (*donation*), которые благодарные участники оставляют после посещения мероприятий. Я не заработал ровным счетом ничего после увольнения с последнего места работы, не скопил ни на что. Не купил ни квартиру, ни машину. Есть только стафф для проведения мероприятий, есть машина у Вики. Есть прекрасная локация, в которой я живу внутри парка в центре Москвы. Есть велосипед, на котором я стремительно перемещаюсь по Москве благодаря МЦК. Есть телефон и фотоаппарат, на которые я снимаю материал для блога. Есть страничка во ВКонтакте с 7,5 тысячами подписчиков и око-

ло полусотни разных групп, в которых я размещаю анонсы событий. Есть *email*-база с 5 тысячами контактов. Есть некоторый уровень развития сознания, речь о котором пойдет в следующей главе.

Шел июль 2019-го…

Предыстория Дзена.

Почему именно Дзен

Я много спрашиваю участников моих мероприятий, что они понимают под словом «дзен». Большинство говорит о гармонии, осознанности, внимательности, йоге и в целом философских учениях. В моем же случае дзен плавно перешел из йоги. Есть Яндекс.Дзен, есть такое направление в дизайне, есть дзен-буддизм, есть дзен-юмор. Для меня Дзен – это гармония всего на свете, природного и человеческого, гармония в здоровье, в семье, на работе. Если человек занимается сыроедением 10 лет, а потом у него выпадают зубы – это не дзен. Если человек практикует сыроедение и регулярно сдает анализы, после чего подстраивает рацион не по интуиции, а согласно выписке из лаборатории – это дзен. Если человек ходит на работу через силу, страдает, работает исключительно ради денег, а в свободное время отсыпается и проводит время в клубах – это не дзен. Если человек осознанно копит на образование, например, при этом ходит на работу и, отдавая себе отчет, страдает в офисе последний год

– это дзен. У каждого Дзен свой. Кто-то удачно порыбачил под пивко с друзьями, и у него дзен. Кто-то сделал 108 подходов приветствий солнцу и провел день на голодании – и у него тоже дзен.

Откуда у меня взялась йога

Как я уже говорил, из-за жизненных трудностей и неожиданных приключений мой организм начал особым образом реагировать на них, и это не приносило мне удовольствия.

Оля в детстве занималась у-шу и была знакома с восточными практиками. Она практиковала йогу и предложила попробовать. После первого занятия я понял, что это мое. С вегетарианством та же история. Как только я начал заниматься йогой – перестал есть мясо. Потом – животные продукты. Этот переход получился быстрым и плавным, как будто так и задумывалось. Йога снимает мышечный панцирь, в который человек облекается во время стресса, т.е. благодаря асанам человек защищается от пагубных последствий негативных реакций на окружающую среду. Если расписать весь процесс подробно, то получается такая схема:

1) человек сталкивается с трудностями или трудности приходят в его жизнь неожиданно;

2) человек реагирует негативно, напрягает тело и зажимает дыхание;

3) с каждым следующим разом он привыкает реагировать подобным образом, и тело становится более напряженным,

а дыхание прерывистым;

4) у человека возникает болезнь и от перенапряжения выходит из строя какая-то часть организма.

Занимаясь йогой, человек учится осознанно расслаблять тело и управлять дыханием. В будущем попадая в негативную ситуацию, человек не напрягается, управляет мимикой, психологическим состоянием и дыханием.

О медитации

Следующий шаг после йоги – медитация. Если заучить последовательность асан не составляет труда, то уйти от уловок пронырливого ума удается не каждому. Расскажу свою историю по теме. Когда я жил с девушкой Ксенией, она занималась медитацией по утрам – в это время я сладко спал. На улице темно, осень, я не видел смысла подрываться раньше 8 утра. Она же сидела на полу и слушала в наушниках. В один момент она дала их мне и предложила просто сидеть на месте и слушать 10 минут. Прослушав запись, я ощутил такое же облегчение, как после первого посещения йоги. Голос предлагал всего лишь пройтись вниманием по телу и в целом управлять вниманием. Это был курс по медитации И. Будникова – 10 медитаций по 10 минут. Я прошел весь курс с удовольствием, затем —курс на 21 урок. Он пролетел с радостью. Я просыпался, надевал наушники и, укутавшись в одеяло и облокотившись на стену, следовал голосу. Опыт был похож на йога-нидру, практику, где нужно час лежать,

ничего не делать и осознанно расслабляться, слушая голос инструктора – так я спасался от перенапряжения, когда работал в офисе. Таким образом я научился управлять вниманием. После еще был курс по пранаяме этого же мастера – обучение дыхательным упражнениям.

Идет уже третий год, как я практикую еженедельную медитацию и дыхательные упражнения. Наше внимание крайне неуловимо, оно скачет от мысли к мысли, от переживания к воспоминанию, от иллюзии к какой-то картинке, от образа к впечатлению. Зачастую сложно сконцентрироваться на проекте или деле из-за того, что мысли вразброс. Регулярно у меня бывает плохое настроение или не ресурсное состояние для работы. Медитация помогает сконцентрироваться здесь и сейчас и войти в рабочее состояние.

О творчестве

Когда я называю занятия на своих фестивалях творчеством и когда этим же словом называю свою деятельность, многие недоумевают. Творчество часто воспринимается как искусство, как, например, картина или скульптура, как будто для этого нужно получать образование и нужен багаж опыта. Но творчество доступно каждому в любой момент времени – можно начать рисовать или танцевать, можно петь или создать что-то новое. Если нет понимания, как петь или рисовать, то всегда есть *YouTube* – именно там я брал первые уроки по рисованию и игре на гитаре. Эта платформа – кла-

дезь обучающего контента, где можно найти ответы на все вопросы.

Часто предприниматели, которые создают собственную компанию, называют творчеством свою деятельность. У них нет четких алгоритмов, строгого плана. Получив результат за определенный период, они меняют стратегию и вносят коррективы в свою деятельность. Получается непрерывный процесс творения – создания нового. Можно просто сходить в магазин как всегда, а можно проехать туда на скейте, можно взять электроскутер в прокат, можно пригласить соседа прогуляться, можно идти спиной вперед.

Об основной деятельности

Я провел немало мозговых штурмов у себя на кухне с девушкой, разбираясь, как мне достичь счастья и процветания. Все дороги всегда сходились на работе. Найдя работу по душе, я найду счастье – так я считал. Но до этого мы дошли не сразу. Иногда я считал, что к счастью приведет определенный уровень зарплаты или карьера, сексуальный опыт или другие *KPI*. Все оказалось проще – то, чему я уделяю больше всего времени, от чего больше всего зависит моя жизнь, то и является ключом к радостному состоянию. А ради чего мы живем? Ради счастья, радости, свободы и благополучного состояния. Если человек уделяет большую часть времени работе и при этом страдает, значит, суть всей жизни – это страдание. Если человек недоволен и несчастен от работы,

значит и вся жизнь будет такой. Если человек учится и зарабатывает деньги, чтобы в конкретный час уволиться и начать заниматься любимой деятельностью – значит, он не будет страдать, потому что фокус его внимания направлен на будущее, которое он представит красочным. Важно всегда иметь перспективы и возможности для развития. В самые тяжелые часы своей офисной деятельности я визуализировал десятки запасных вариантов действий: уехать на юг или обратно в провинцию, пойти учиться или сменить работу, стать фрилансером, сменить компанию или сферу деятельности. Если на работе мне приходилось тяжко, и я не получал удовольствия – уходил почти сразу же. Меня ничего не держало, ведь у меня не было ни семьи, ни долгов, ни обязательств. Очень важно не иметь долгов.

Можно долго расписывать важность любимой деятельности, но мне кажется, что это уже сказано тысячу раз во всех каналах всех блогеров мира. Когда я знакомлюсь на быстрых свиданиях, которые организую, я задаю один и тот же вопрос всегда: какая у тебя основная деятельность и какая любимая, и почему это не одно и то же. Отвечают разное, но редко кто говорит, что ненавидит основную работу, а от хобби горят глаза. Часто люди просто свыклись с той ситуацией, когда от одной активности они получают деньги, а другая дарит настроение и радость. Это благополучный исход, и хорошо, если так, хорошо если человека не травмирует и не вгоняет в депрессию работа. Многим предпринимательство не под-

ходит, это не их история, у них путь творчества, креатива или операционной деятельности, у каждого свои задатки. Если все ринутся в бизнесмены и блогеры, то некому будет на заводах работать и программировать. Поэтому важно найти свой дзен, свою гармонию, ту деятельность, от которой прет. Или просто встроиться гармонично в социальную систему, благополучно и без энтузиазма извлекая из нее деньги для жизненных потребностей.

Всегда можно совмещать основную работу и творчество, сделать свою работу удаленной, разнообразить жизнь фрилансом. Можно переехать в другой край или климатическую зону, выпросить на работе возможность зимовать в тропиках и трудиться оттуда. Каждый вправе стремиться получать счастье и может это делать, не создавая очередной магазин. Вариантов, как можно добавить красок в работу, предостаточно: сменить сферу деятельности или профессию, перейти на частичную удаленку или фриланс, накопить стабфонд и попробовать себя в предпринимательстве.

Самый частый вопрос, который волнует знакомых мне людей: какую деятельность выбрать? Ведь нередко бывает так, что нужно определиться с чем-то одним и становиться профессионалом. Например, если стал чайным мастером, то нужно крутиться в чайной среде, изучать мастерство, и другие направления будут уже закрыты. Самое сложное – умереть для других направлений и посвятить себя одному. А новые направления всегда притягательны, они будут появлять-

ся и создавать все новые профессии и возможности. С одной стороны, если взяться за все сразу, то можно ничего не поймать. А можно вложиться в одно направление и тоже прогореть. Тут стоит найти свой дзен, свои предрасположенности и сильные стороны.

В моем случае я просто стал заниматься тем, что больше всего получалось, и на что спрос в столице был огромен – организация оздоровительных мероприятий. Много людей в офисах работают и хотят стать здоровее и спортивнее, они хотят найти друзей и единомышленников, им нужны классные мероприятия, где эти запросы объединяются. И я даю им такую возможность, тем самым реализуя себя и создавая очевидное благо. Организаторской деятельностью я занимался еще в школе, когда собирал одноклассников на пьянки-гулянки, всегда был организатором. Мне это нравится, у меня структурный ум и нравится социализация.

Зачастую сложно найти работу по душе, если не разделяешь ценностей компании. Именно поэтому я не мог спокойно работать над продуктом, к которому равнодушен. Если это просто строительная компания или завод, если это автоцентр или мебельная фабрика – у меня нет ни малейшего желания вкладываться в создание такого продукта. Зачем мне тратить жизнь на создание еще одного барахла? Работа просто ради денег – это очень примитивно. Еще часто бывает, когда ценности продукта противоречат личным ценностям – например, работа в алкогольной компании. В этом

плане я нашел для себя баланс: как минимум буду работать над тем продуктом, у которого нейтральная карма. Например, сервис такси, особенно инновационный, он оптимизирует жизнь людей и вроде как всем только хорошо. А вот очередной магазин с однотипным барахлом никакой пользы не несет, на его месте могло располагаться полезное пространство. Конечно, самый икигай, когда в деятельности одновременно и личные потребности реализуются, и вреда для общества нет, и дар прокачивается, и навыки улучшаются, и новые знания достаются, и все это денежно хорошо вознаграждается. Но как правило, с отсутствием чего-то постоянно приходится мириться. Я и сейчас готов оставить свои дела и развивать чей-либо продукт, который будет удовлетворять предложенной мной выше структуре.

О здоровье и питании

Вторая по значимости позиция, которой я уделяю внимание в личной жизни и на мероприятиях, – здоровье. При этом я не просто это озвучиваю, а ударяюсь в детали. Считаю, что после выбора любимой деятельности нужно сразу же обратить внимание на здоровье и ответственно подходить к его поддержанию. Очень много людей «как бы» занимаются здоровьем, но часто по 8 часов в день сидят на работе и страдают от гиподинамии. Или у них «вроде как» правильное питание, но в еде преобладают простые углеводы – сахар, белая мука, разваренные каши, картофель, рис. Детали здесь крайне важны. Я сторонник модели, в которой нужно

устранять самые важные прорехи в системе и только потом заниматься менее важными. Поэтому перво-наперво предлагаю своим подписчикам добавить двигательной активности – минимум 10000 шагов в день. Далее питание – уменьшить количество простых углеводов, добавить полезных жиров, увеличить количество цельных и сырых овощей, орехов, жирной рыбы.

Далее по степени важности выделяю чек-апы, т.е. лабораторные анализы, которые указывают на наличие отклонений в организме и позволяют выбрать направление в питании. Часто анализы стоит расшифровывать со специалистом, который ведет частную практику и не заинтересован в дополнительных продажах услуг или БАДов. Далее – режим сна и бодрствования: спать не менее 7–8 часов, засыпать не позже 00:00, высыпаться, спать в спокойной обстановке без лишнего шума и света, крепко. Часто бывать на природе, на солнце. Я не буду перечислять все факторы крепкого здоровья и долголетия, скажу лишь, что черпать информацию стоит не из Сети с рандомных сайтов, а от блогеров научно-популярного сообщества. На меня повлиял более всего Андрей Беловешкин – доктор-блогер из Белоруссии, который на своем сайте создал сотню статей по всем важным направлениям жизни человека. У меня есть друг Паша Балов, который следит за научным сообществом, фанатеет от темы продления жизни и поддержания здоровья – он снабжает меня последними новостями из этой среды, и мне не приходится за-

ново изучать биохимию, чтобы интерпретировать зачастую непростые статьи биохакеров.

С питанием у меня была не простая история. После того как 7 лет назад я отказался от мяса и стал следить за питанием, появилось пристрастие к сладкому. При этом, как и большинство, я оправдывался так называемыми «натуральными сахарами» – фруктами, медом и сухофруктами. Как оказалось впоследствии, фруктоза при избыточном употреблении еще вреднее того белого сахара, который содержится в кондитерских изделиях. У меня появились частые перекусы, иногда я приходил на кухню десятки раз в день – особенно способствовала этому работа из дома и понимание того, что в течение дня холодильник в моем распоряжении. Из-за этого я испытывал большие трудности и плохо представлял, как решить проблему. Часто под конец дня переедал и засыпал с полным животом. От переедания я не толстею, такая у меня конституция, поэтому первое, что страдает от расстройств пищевого поведения – настроение, состояние и то, что скрыто от глаз – внутренние органы и сосуды. Решение пришло от научного сообщества – перейти на кетодиету – питание на жирах. Я заменил углеводы жирами – в питании стали преобладать жирная сметана, сливочное масло, сало, орехи, урбеч, ягоды, некрахмалистые овощи, зелень. Моей задачей было съедать углеводов не более 80 граммов в день. Несколько недель на таком питании – и о перекусах я забыл и вернулся к спокойному отношению к еде. Ел 2–3 раза в день,

не употреблял пищу после 18:00, и настроение улучшилось. После я перешел с кетодиеты на более умеренное питание и сейчас ем почти все, за исключением сладкого и мучного.

Знания по правильному питанию и здоровому образу жизни помогают мне делать свои мероприятия и продукты лучше. Они закрепляются лабораторными анализами и показателями организма моих друзей – все мы достигаем спортивных показателей, не болеем, физически выносливы, туристически активны, и лабораторные показатели улучшаем из года в год. Главный подход – избегать иллюзорных стратегий, не слушать единичных авторитетов, относиться без фанатизма и отталкиваться от научно обоснованных подходов, которые были проверены исследованиями на тысячах людей не одним зарубежным институтом.

О создании проектов

Каждый из вас способен создать свой проект, блог, свое предпринимательское начало. Не каждому это нужно, не у каждого есть предрасположенность, но модели и подходы доступны всем. Когда я работал в офисе над интернет-проектами, то трудился именно над стартапами. Стартап – это форма тестирования гипотез для создания прибыльной и успешной компании. Модель развития стартапа, которую я использовал, называлась *Lean startup*, т.е. бережливый стартап. Суть его в том, чтобы небольшими итерациями (стадиями) тестировать гипотезы и более рабочим, жизнеспособным из них

давать ход, а неэффективным нет. Еще можно описать процесс таким образом: мы улучшаем продукт, оцениваем улучшения, делаем выводы, лучшие модели и способы масштабируем и продолжаем использовать, а неэффективные убираем. Продвигаемся итерациями (стадиями), когда каждую гипотезу об улучшении и создании продукта проверяем на практике, т.е. в поле с реальными клиентами. Итогом всего процесса является поиск масштабируемой модели, которая приведет к удовлетворяемому результату.

Например, если нам нужно открыть интернет-магазин продукции *hand made*, которую изготавливаем, нам нужно узнать: наиболее эффективные интернет-площадки (сайт, соцмедиа, *email*, мессенджеры), цену на продукцию, какая будет упаковка, способ доставки и другие показатели. Изначально есть только гипотезы, но с помощью тестов мы можем определить модель ведения бизнеса. Стартап – это набор неопределенностей, которые есть лишь в нашей голове. Ни один специалист не назовет лучшую модель, цену, упаковку и способ дистрибуции, потому что каждый случай уникальный. И с помощью модели тестирования гипотез вы сами найдете ответы на все вопросы, конечно же, используя знания и методы, которые уже описаны во множестве книг, блогов, руководств.

После увольнения с работы я стал использовать модели ведения проектов – это приносило лучшие результаты, нежели мои соседи по рынку. Другие блогеры и организаторы

действуют по наитию, по интуиции, действуют, как считают и чувствуют нужным. Я же применяю системный подход и достигаю иногда лучших результатов. Каждый из вас может изучить одну из систем создания проектов с нуля и иметь в голове готовую структуру. Это не значит, что у вас будет подробное четкое руководство, что делать, но у вас будет схема и способы, которые останется применять.

Стратегия жизни и основные принципы

В этой главе я расскажу, какие у меня есть девизы. Это даже не девизы, а выводы за последнее десятилетие. Их можно назвать принципами.

1. **Цель жизни** – это поиск и проживание счастья, поиск и проживание новых ощущений и опытов. Мне важно менять декорации жизни – картинку перед глазами, чувства, окружение, жизненные устои и правила. Идеально удается это реализовать в путешествиях. Так как я блогер, то в путешествиях я не только отдыхаю, но и узнаю новую информацию, чтобы рассказать ее подписчикам.

2. **Постоянное совершенствование** жизненных процессов и развитие. Недавно услышал фразу, что есть только два пути – развитие и деградация, и остается только лишь выбрать скорость. Так вот я выбрал на данном этапе развитие с максимально возможной скоростью. Это не дрейфование со скоростью потока, а активная гребля и управление кораблем. Я стараюсь улучшить свое жилище – найти более

удобную локацию в более комфортном районе. Стараюсь с технической точки зрения быть на передовой – телефон, фотоаппарат, ноутбук, машина, сервисы для интернет-работы, почта, соцмедиа, видео и т.д.

3. В **плане здоровья**, как я уже говорил, – больше солнца, больше двигательной активности, полезное питание, меньше калорий, регулярная сдача анализов в лабораторию, регуляция работы гормональной системы (дофамин, серотонин и пр.), новые эмоции, психологические разборы с психотерапевтом.

4. В **отношениях с противоположным полом** стараюсь создать свою уникальную историю и не наступать на общепринятые грабли – ссоры, споры, ревность. Стараюсь не зацикливаться на одном человеке и хочу видеть непрерывный процесс развития у нее тоже.

5. **Гармония с окружающей средой**, природной и социальной. Стараюсь вести экологичный образ жизни, не плодить барахло, не загрязнять. С социальной точки зрения пытаюсь вести богоугодную деятельность, которая полезна для общества: объединяю людей по интересам, провожу оздоровительные занятия и в своем блоге рассказываю, как стать лучше.

6. **Развиваю творческую составляющую** в себе и обучаюсь – новым навыкам, способностям, пробую создавать новые продукты. Не иду проторенной дорожкой, а прокладываю новые. Читаю гору книг каждый год, правда, все мень-

ше. Про обучение будет отдельная глава.

7. **Ограничение страданий до минимума**. Стараюсь оставить только те страдания, которые развивают и стимулируют к движению. Например, когда я живу в Москве зимой, то это заставляет меня двигаться и придумывать новое. В окружении холода и серости не остается ничего другого, как разукрасить своей деятельностью окружающий мир – привнести новое, позитивное и конструктивное для других. Если бы я весь год жил в комфортных условиях, то, вероятно, уже заскучал бы от них.

Обучение

Как только я вышел из деструктивной среды, из школы, я попал в прекрасный новый мир, в мир свободы и самовыражения. Сразу же появилась потребность и интерес изучать новое. Я отправился в библиотеку и перечитал много всего, чаще всего – книги по психологии. После этого я подсел на биографии. На данный момент я перечитал все известные мне биографические книги об успешных политических деятелях, предпринимателях, значимых для мировой истории персонах. Чтение реальных историй, как изучение кейсов – крайне полезное занятие. Отчасти это развлечение – я отправляюсь в путешествие с этим человеком по истории и по его личной жизни. Отчасти это обучение и развитие – я набираюсь новых знаний и смотрю, какие подходы сработали, а какие нет. Узнаю, что случилось на самом деле.

Год назад я подсел на подкасты и видеоинтервью. Я просто втыкаю наушники в уши и во время прогулки слушаю интервью —чаще всего с людьми, успешными в той или иной среде – политика, бизнес, социальное предпринимательство, наука. Один из лучших способов передать информацию – преподнести ее в формате интервью. Я пользуюсь сервисами *YouTube Premium* и подкастами (ВК-подкасты, *Google*-подкасты). На место книг попали статьи экспертных изданий. Если нужно узнать больше информации о здоровье, я читаю блогеров биохакеров или экспертные интернет-издания; если требуется информация о путешествиях или интернет-маркетинге – соответственно. То, что я предлагаю вам читать эту книгу, – олдскульно. Но это удобно, если есть задача собрать лучшие статьи сайта в одном месте и прочитать скопом – формат книги идеален, в соцсетях сложно структурно что-то изучить.

Эзотерика и рационализм

С ней у меня особые отношения. Когда я начал заниматься йогой, то попал в эзотеричную среду. Под этим словом я понимаю техники, учения, знания, доказать которые невозможно (или уже доказано, что это не работает), вокруг которых создается информационный эгрегор. Еще сюда же можно вписать понятие лженауки. Например, уже доказано-передоказано, что гомеопатия – лженаука. Никаких действующих механизмов, кроме эффекта плацебо, нет. Астрология

тоже. Хиромантия, human design, энергия ци, чакры, ясновидение, колдовство, магия, пранаедение – таких мистических, оккультных понятий, не несущих за собой ничего работающего, кроме плацебо, полно. У меня есть подруга, которая была в отношениях с известным на весь мир пранаедом. Так она была уверена, что он именно тот, кем себя называет, пока не застукала его несколько раз за едой.

Эзотерика сама по себе не опасна, но это иллюзия, которую не пожелаешь своему близкому. Например, если у близкого человека проблемы с психикой или со здоровьем, если проблема решается приемом микроэлементов или работой с психотерапевтом, а ему на йоге твердят, что заблокирована такая-то чакра, то мне хочется вмешаться. Или обидно, когда вижу, что поклонников религии и эзотерики в стране больше, чем сторонников научного знания. В целом наша страна живет по наитию и интуиции, хоть и в чем-то есть здесь красота.

Я позиционирую свои продукты, фестивали, события как места, очищенные от эзотерики. Медитация и йога – это не эзотерика, если не начинаются упоминания разных энергий, чакр и аур. Медитация – искусство наблюдения за своими реакциями. Йога – целая философия и система учений, части которой – медитация и асаны.

В противоположность эзотерике я ставлю рациональный подход. Есть даже сообщества и направления по рационализму. На встречи одного из таких сообществ я ходил в антика-

фе «Кочерга». Рационализм – это метод мышления и жизни в целом, при котором всем управляет логика и эффективность. Когда я вижу, что пляжи Сочи жарким летним днем переполнены – я вижу это нерациональным, потому что загорать лучше утром и вечером, когда солнце не так опасно. А загорать днем – значит, сжигать кожу и получать радиацию. Но люди делают это не специально, просто у них нет знаний. Когда я вижу, что многие ездят на работу в Москву из Подмосковья и тратят в день более трех часов на дорогу – я вижу это нерациональным. Потому что эти часы можно потратить с толком вместо того, чтобы обтирать лавочки в электричках среди токсичного окружения.

Жизнь можно поставить на рельсы рационального подхода, но в то же время стоит уделить место волшебству и импровизации. Я, например, в какие-то моменты кажусь настолько рациональным и логичным, что это вызывает отторжение и непонимание у некоторых людей. Они же у меня ответно вызывают ощущение супернелогичных созданий, которыми управляет случай. Поэтому я даю себе регулярно волю – кушаю что-то сладкое, выпиваю, позволяю кутить. Но чаще всего моя жизнь – это свод строгих правил и принципов: не спать долго и ложиться до 00:00 (чтобы быть здоровым и соблюдать биоритмы), не есть сладкое, мучное и вредные жиры, не привязываться к материальному, не засиживаться на одном месте; не страдать, не плодить страдания, в том числе не создавать новых людей (об этом расскажу поз-

же). Благодаря дисциплине и строгим ограничениям я достигаю результатов и прихожу к намеченным целям. Когда мои знакомые живут спонтанно и в потоке, то я поощряю такое поведение в одном лишь случае – при отсутствии у них целей и задач в жизни. Если нет задачи быть здоровым в 50 лет – можно есть что угодно и спать сколько влезет. Если нет цели много путешествовать и жить за границей – можно приостановить обучение и не развивать новые навыки. Если нет мечты сделать международный проект – можно не учить английский. Если жить счастливо и качественно не в приоритете, то можно отпустить поводья жизни и довериться коням, которые унесут туда, куда получится. Наверное, так зачастую и случается, что жизнь, не управляемая волей, уносит в места более чудесные.

Состояние потока

Есть такое понятие, и это ключевая особенность жизни счастливого человека. Такое состояние можно получить, занимаясь любимым ремеслом, в любовных утехах, в туризме и спорте, в удовольствиях (еда, развлечения, общение), в моменты социализации, например, знакомясь с новыми людьми. Поток – момент высокой вовлеченности в процесс, когда время замедляется. Можно замедлять время с помощью некоторых запрещенных в РФ веществ, а можно найти деятельность, которая уведет в поток. Состояние потока находится между острым стрессом и апатией. Если вам не

скучно и вы не испытываете стресс, то это верное направление.

Для нахождения занятия по душе стоит увидеть: что вводит вас в состояние потока? Когда вы не замечаете время и получаете умеренное удовольствие – что это и когда? Например, на работе вы можете не замечать время, но оно не в удовольствие. Еда и прочие бытовые моменты не в счет. Вязание крестиком или катание на лыжах? Если вам есть куда расти в этом направлении, то его можно развивать.

Правда, есть еще эзотерическое понятие потока, когда отключаешь излишнее управление своей жизнь и доверяешь окружающему пространству, движешься синхронно с ним. Например, приехав на фестиваль, можно набросать себе план действий, стараться получить удовольствие, форсировать события, стремиться и пытаться, а можно расслабиться и позволить произойти случайности – мимолетно знакомиться, довериться незнакомцам, расслабиться в приятном месте.

Как научиться желать и хотеть большего и лучшего

В школьное время я жил в маленьком городе, почти селе, и ничего не хотел. У меня не было желания учиться, работать, путешествовать. В детстве я не мечтал стать кем-то. Как только я попадал в новый город побольше, у меня появ-

лялось желание переехать в него – так я попал в Москву. Я никогда сюда не стремился, оказался здесь случайно. В *IT*-сферу попал так же, просто занесло. Я не хотел путешествовать до тех пор, пока не увидел другие страны своими глазами. После Индии мне захотелось в Китай. После Китая – в Европу и США. Новый опыт рождает желание познать другой опыт. Когда я работал в офисе с 10:00 до 19:00, я страдал и мечтал работать из дома. Когда я начал работать из дома, я стал страдать от одиночества. Когда я стал работать за ноутбуком из разных частей Москвы, области и даже из других городов – стало лучше, но не идеально. Сейчас я хочу работать из разных городов мира и разных климатических областей.

Недавно ко мне приехал в гости друг, который рассказал, «как там в Греции». Я почти ничего про нее не знал, но друг открыл ее с интересной стороны. Я увидел эту страну более цивилизованной, чем Индия или Китай, но такой же расслабленной и размеренной – мне захотелось там пожить. Этот человек открыл для меня желание нового опыта.

Первые 5 лет моей жизни в Москве я отрицал желание иметь машину. У меня был велосипед, и я катался по городу и области почти без проблем, мне все нравилось. Я укладывал вещи в велорюкзак и путешествовал на электричке. Спал в палатке, готовил на горелке или костре, ездил без пробок и бюджетно. Но когда появилась машина и друзья, которые ездят в основном на машине – я увидел эту сторону переме-

щения с новой стороны, и мне нравится! Мы укладываем в нашу *Kia Soul* велосипеды, кучу барахла, палатки, теплые вещи, несколько нарядов, спортинвентарь и едем, куда хочется. Не туда, куда едет электричка, и не в то время, в которое она едет, а туда и в то время, когда хотим мы. Конечно, бывают пробки, но преимуществ больше. Тут и велосипеды, и комфорт.

Я хочу сказать: чтобы начать хотеть – нужен образец и проводник. Тот, кто покажет прекрасный новый мир с этим опытом. А хотеть и желать важно, потому что часто люди ограничиваются своими возможностями и защищают свои границы. Для достижения нового нужно развиваться. Для развития необходимо желание. Вот и запустить желание может тот, кто вас вдохновит. Для этого вдохновения нужно быть открытым. Сейчас я открыт для того, чтобы больше путешествовать, зарабатывать, учить новые языки, пробовать новый опыт, сдавать различные анализы, жить в разных городах и работать над разными проектами.

О силе воли, мотивации и прокрастинации

Красной нитью в моей книге проходит идея создания своего любимого дела, получение и удержание мотивации и состояние счастья. Я уже писал, что счастье складывается в основном из двух вещей – любимого дела и здоровья. Остальное в жизни нанизываются на них. Для создания любимого дела и сохранения крепкого здоровья нужны сила воли и мо-

тивация. Но часто люди попадаются не на эти два прекрасных потока, а на прокрастинацию – откладывание дел на потом. Она получается по нескольким причинам:

1) нет времени и сил;

2) нет мотивации и вдохновения;

3) недостаточно знаний или они недостоверны;

4) гормональная система вышла из строя – не ресурсное состояние.

Вместо того чтобы начать утром с разминки и пробежки, человек часто спит и пробуждает себя кофе. Вместо того чтобы спать лечь пораньше и выровнять биоритмы, человек часто засиживается за сериалами, соцсетями или едой. Вместо обучающих курсов – развлекательные причуды. Вместо изучения языка – серфинг по Сети. Вместо того чтобы начать свой проект – откладывание на завтра. Вместо полезной еды – бургеры, булочки и фрукты.

Чтобы начать свой проект, уволиться с работы и стремиться к любимой деятельности, обучиться новому навыку, начать сложное и рутинное дело, сделать жизнь лучше, нужно соблюдать несколько правил. Я уже писал про состояние потока и вдохновение – идеи этого абзаца похожие. Мой совет будет таким – нужно взяться за все одновременно и не ждать быстрых результатов. Одновременно нужно взяться за здоровье, за полезные привычки, за обучение новым навыкам, за долгосрочные изменения в жизни, за смену локации для проживания, за обучение новым языкам, за смену пи-

тания и окружения. В таком случае просто начинается новая жизнь. Вводить по одному изменению в старую тухлую жизнь бесполезно. Это как ремонтировать ржавые «Жигули». Лучше смести старый разваливающийся дом и начать строить новый. При этом не ожидать, что новый построится через пару дней. Мозгу нужна встряска и перезагрузка, его нужно ввести в процесс обучения. Я несколько лет пытался начать комплексно учить английский язык, но получилось только полгода назад. Я годы работал в офисе и мечтал начать свое дело. Но в один момент уволился и запустил проекты. Я долго пытался изменить питание и убрать из жизни перекусы – в один момент это получилось. Сейчас для меня обучиться новому навыку или изменить привычные паттерны поведения – это в удовольствие! Я только и стараюсь найти, что бы улучшить! Что нужно поменять в жизни по степени важности:

1) уйти с токсичной работы;

2) заняться здоровьем и настроением;

3) сменить окружение;

4) сменить место жизни и локацию;

5) улучшить питание и убрать сладкое, мучное, излишний кофе, излишний алкоголь, психостимуляторы.

То есть изначально стоит смести старое, далее выстроить базу для создания новой жизни, затем изменить мышление и метод принятия решения, потом привить полезные навыки и уж после всего просто начать делать новые проекты.

Как уйти с нелюбимой работы

Не всем стоит покидать свою работу, если она не нравится. Возможно, предпринимательство, самозанятость, фриланс или удаленная работа – это не ваше. Часто, когда я спрашиваю «офисных жителей», какие у них еще есть таланты, что в жизни вдохновляет и чем хочется заниматься, то получаю очень скудный список. Поэтому увольнение – лучший вариант, когда офисная работа уже сильно бесит и есть альтернативы. Например, у вас есть пассивный заработок или накопления. Я советую параллельно с постоянной работой начать зарабатывать на своем хобби. Когда доходы от параллельной занятости будут значительными, например, 20 тысяч рублей в месяц, то можно смело отчаливать с насиженного кресла.

Не всегда стоит монетизировать свое хобби. Можно перейти на частичную или полную удаленку. Можно начать зарабатывать фрилансом. Можно перейти на частичную удаленку из другой страны и частичный фриланс. Не обязательно сразу создавать свою йога-студию. Давать советы, как именно уходить с нелюбимой работы, сложно и лучше это делать каждому индивидуально, уж очень много нюансов. Но менять что-то в работе, если она бесит, обязательно!

Что определяет – бытие или сознание?

Мы создаем реальность или реальность создает нас? Ин-

тересно, можно размышлять на эту тему как раз в отношении создания любимого проекта. Что создает друг друга – мы проект или проект нас? Ведь чтобы создать нечто новое, на что у нас нет компетенций и уровня развития, нужна какая-то магия! И эта магия существует. А именно – позволить проекту изменить нас.

Итак, если мы меняем среду, то новая среда меняет нас. Несколько лет назад я попал в среду эзотериков и йогов. Когда варился в этом обществе, то не мог допустить в свою жизнь людей с другой «начинкой» – предпринимателей и рационалистов. Но когда меня начало тошнить от эзотерики и таких людей – я искал, кем можно вдохновиться в деловой среде. Начал посещать бизнес-мероприятия, конференции, нетворкинги, встречи. Я исключал общение с эзотериками и привлекал рационалистов. Новая среда начала менять меня, мой ум и систему мышления. Сейчас я достаточно свободен для того, чтобы поддержать общение со всеми вообще!

Поэтому лучший способ достичь нового – начать делать это новое, сменить среду, и все получится само собой. Назови 5 своих лучших друзей, и я скажу, кто ты. Ты – это нечто среднее между ближайшими десятью друзьями. Твой доход – это нечто среднее твоих 10 лучших знакомых. Все это высказывания по теме. Когда я хотел стать блогером – я просто назвал себя блогером, везде так представлялся и вел блог. Все, я стал блогером в один счет! Дальше лишь улучшал рабочие процессы. Назовите себя тем, кем хотите быть, и окру-

жение начнет обращаться с вами как с тем, кем вы хотите быть.

Личный бренд

Так уж получается, что написание этой книги – первый опыт для меня. Каждая глава дается непросто. Долго печатать не получается, но стараюсь уделять по часу каждый вечер, чтобы написать пару страниц. Днем у меня возникают идеи тем, записываю их и вечером пишу о них. Раньше я так писал посты: придет в голову идея – сразу «оформляю» ее у себя на стене ВКонтакте. Старался оформить в самом провокационном виде, чтобы собрать максимум вовлечения и обратной связи. Теперь навык пригодился, правда, в книге должна прослеживаться какая-то закономерность между темами, не уверен, что у меня она есть – просто набор разнотематических заметок.

Эта заметка о личном бренде. Каждый из нас создает его себе, осознанно или нет. Человек закрепляет за собой особые черты характера, паттерны поведения, закономерности и особенности. Вся их совокупность создает ему либо образ, либо бренд. Если человек дает своему образу название – например, блогер Вася Пупкин, значит, он становится брендом. Бренд может быть как коммерческий (например, привязанный к личной предпринимательской деятельности), так и социальный. Если я буду просто писать тексты в соцсетях на определенную тему, например, об экологии, то могу со-

здать себе бренд популяризатора этой науки. Если я, к примеру, популяризирую экологию и у меня есть интернет-магазин экотоваров, то бренд привязан к магазину. У каждого политика есть бренд. Это набор социальных масок для идентификации человека в медиасреде.

Важность создания личного бренда переоценить сложно. Не стоит этим заниматься, если человек занимается только лишь бизнесом *B2B*, если его деятельность мутная или если у него итак все в шоколаде. Я, конечно же, не буду здесь читать типичную лекцию по брендингу, контента в сети навалом, а буду говорить о личном опыте. В течение пары лет я развивал группы в ВКонтакте и дальше решил отпочковаться. Стал писать уникальные статьи, выражая в них свое мнение. Сейчас продолжаю это практиковать уже года 4. Когда появляется собственный взгляд на вещи и человек начинает отвечать своей репутацией, тогда и создается личный бренд. Например, Олег Тиньков имеет личный бренд, который только отчасти кореллирует с брендом банка. Они движутся параллельно и друг другу помогают.

В данный момент успех любого моего проекта связан с личным брендом. Если я за что-то берусь, то отвечаю лично. Помогает мне моя позитивная история, рекомендации и знакомства. Если меня не знают, то я показываю свои профили в соцсетях, указываю на знакомства и тех, кто меня может порекомендовать. Есть такие люди, кто не развивает соцсети и личный бренд. Я не представляю, как они ведут дела, если,

конечно, у них есть личная проектная деятельность. Я вижу такие тенденции, что на наемную работу на лучшие позиции начинают брать людей с ЛБ, как проактивных, творческих и инициативных. Людей *noname* можно взять выполнять рутинные задачи, а ярких персон возьмут на ответственные позиции.

Личный бренд связан с какой-то идеей или темой. Он ассоциируется в головах людей с чем-то определенным, и этим процессом можно и нужно управлять. Например, в начале своего пути я старался ассоциироваться в головах моих пользователей с йогой. А когда отпочковывался от эзотерики, то поменял приставку у всех проектов на «дзен». Теперь дзен – это моя тень. А чтобы тень была позитивной, нужно разъяснить, что значит дзен. Именно для этого отчасти я и пишу эту книгу – чтобы сложить ясный приятный образ дзена.

Сила в мелочах

Эта тема перекликается с той, в которой я описывал свои заморочки. Чем дальше живу, тем больше важных мелочей появляется. Дьявол в мелочах. И когда этих мелочей накапливается критическая масса – система может дать сбой. Часто ко мне за консультацией по соцсетям обращаются начинающие предприниматели или организаторы. У них не получается сделать либо продажи, либо событие. Когда я обращаю их внимание на кучу недочетов, они считают, что это

малозначительно. Но этих недочетов много: кривой текст, кривой дизайн, кривая структура, завышенные цены, плохая оптимизация, недостаточная реклама. Вроде может и выглядеть порядочно, но каждый пункт надо улучшить.

Со здоровьем и настроением так же – по мелочам можно насобирать немало упущений: недосып или пересып, сладкое в питании, вечерние поздние перекусы, недостаточная физическая активность, вредные привычки, отсутствие кардинальных улучшений и повторение прежних ошибок. Каждый из недочетов отдельно выглядит малозначительно. Но таких пунктов много и, набираясь, они создают проблему: плохое настроение, не ресурсное состояние, заболевания или проблемы на проектах.

Есть такое понятие – ресурсное состояние. Это состояние, из которого можно творить и делать много дел. Чаще всего люди его достигают с помощью кофе, но потом приходится расплачиваться, ибо это энергия в кредит. Все равно что взять кредит в банке – поначалу настроение чудесное. Но выплачивание его с процентами вообще не радует. Ресурсное состояние – пик продуктивности: хорошее настроение, быстрая скорость реакции, дела идут в гору, проблемы решаются, появляются возможности – как в сказке. Если такое состояние регулярное, то жизнь приносит удовольствие. Если такого состояния нет, то все наоборот – дела не совершаются, проблемы накапливаются, выход не находится, перспектив нет. Ищите свой путь, чтобы поймать это состояние!

Страх смерти

Вероятно, это ключевой мотиватор и демотиватор в жизни. Человек боится умереть и поэтому он делает множество вещей: рождает детей, зарабатывает деньги, ухаживает за внешностью, увеличивает благосостояние, уходит от одиночества. Представьте, что было бы, живи мы вечно и умирай только от несчастного случая, что, если бы мы не старели? Оттянуть старость и побыть молодым – неосознанный (или иногда осознанный) процесс, который невидимой нитью проходит через нашу жизненную стратегию – хочется чувствовать себя и выглядеть молодым.

Почему в жизни появляются страдания? Не от страха смерти? Почему люди боятся проявлять себя и свои истинные чувства? Каждый из нас катится к закату – это финиш нашего пути. За каждым из нас идет смерть, кому-то идти еще долго, кому-то нет. Осознанно или нет, но каждый из нас чувствует ее веяние. Хорошо, если это не сказывается на жизни и деятельности. Но зачастую наоборот.

Страдания появляются, когда то, к чему человек стремится и чего хочет, не достигает и не получает. Хочет хорошей экологии и природы кругом – ее нет. Хочет спокойствия в голове и здоровья – их нет. Хочется гармоничной работы и достатка – их нет. Хочется талантов и творческого задатка – их нет. Когда много всего хочется, но этого нет, когда желаемое не равно действительности, то появляется негативный

стресс, т.е. страдания. Например, человек съездил впервые в отпуск зимой в тропические страны, а потом вернулся в свой серый темный Петербург – и уже не может здесь зимовать. И уехать тоже не может, и город сложно покинуть, потому что тут вся жизнь, друзья и семья, и остаться уже не может – появляются страдания. Их приходится тушить алкоголем и сериалами.

А что, если бы не было этого дедлайна под названием смерть? Вероятно, этот человек перестал бы страдать – он уже не привязан к срокам и мог бы взять в жизни паузу, перешел бы на так называемый дауншифтинг, на пониженные скорости. Он бы обучился новым востребованным специальностям, завел новых друзей в других частях мира, больше путешествовал. Получается, если создать себе такую картинку мира, где нет дедлайна, то страданий будет меньше. Отчасти религии решают этот вопрос и обещают богатую загробную жизнь – только верится разумному человеку в эту картинку не просто.

В моей жизни страдания закончились после того, как я осознал все эти процессы. Когда я понял, что жизнь катится к смерти и с этим ничего не поделать, когда нужно только радоваться каждому оставшемуся моменту и его ценить – тогда и пришло облегчение. Самое классное – избавиться от иллюзий, которые рисуют религии про загробную жизнь: нет ее, и бояться нечего. Если я умру, то страдать и печалиться по этому случаю уже не буду, ведь меня не станет. Но стра-

дания и печали у людей есть сейчас – совершенно бесполезные, ведь сейчас жизнь.

О взаимоотношениях

мужчины и женщины

Это очень горячая тема, прям топовая, все ее мусолят. О ней говорят все, в ней представляются экспертами и консультируют даже те, кто имеет мало семейного опыта. О прекрасной сказке любви и поддержке мужчины и женщины мечтают все, но приблизиться к этому идеалу удалось немногим. Раньше мне казалось, что у меня куча опыта отношений и значит, я могу быть в теме профессионалом. Сейчас понимаю: для создания гармоничного союза изобретать велосипед не нужно. Ресурсы и возможности есть у всех – реализовать и довести до благополучного разрешения удастся крошечной части начавших. Типичные варианты, которые я вижу:

1) классический брак с детьми и общим имуществом;

2) случайный брак по любви, стихийный и эмоциональный, насыщенный и недолгий;

3) временные союзы с разного рода успехами;

4) выгодные (и удобные) отношения;

5) дружеские отношения.

Я никогда не был в классическом браке, не стремился иметь детей, не представляю себя в формате обычной се-

мьи. Поэтому не могу сказать, что нужно сделать для *happy end'a*. Есть опыт творческих союзов, когда мы друг другу помогали раскрыть творческое начало и вели совместную деятельность. Мне нравится такой формат отношений, в будущем планирую его исследовать. С виду это может показаться больше дружбой или деловым союзом.

Те советы, которые дам ниже, применять не обязательно. И они могут быть далеки от истины. Воспринимайте их просто как мнение человека с определенным опытом, и к вашей истории они могут не иметь отношения. Первое, что я вижу, – это нежелание людей рисковать личным комфортом для создания союза. Но именно команда может достичь больше, чем одинокий человек. Компания, которая состоит из двух разноквалифицированных специалистов достигнет большего, чем один профессионал, но при условии, что у них получится командная работа. И сложности именно в том, чтобы подобрать двух разных людей с одной стратегией, но разными знаниями и способностями. Семейный союз мне видится как бизнес-единица. У нее есть почти те же показатели, что и у коммерческой составляющей – цель, продукт работы, сотрудники, командная работа. Если работа спорится, то и учредители удовлетворены, и богаты, и есть перспективы. Если процессы не налажены, то создатели компании рассорятся, разойдутся, цели не будут достигнуты. Может показаться очень суровым подход сравнения бизнеса и семьи, но никто не мешает перенимать техники не один в один.

Любовь и приятные моменты никто не отменял.

Следующее, что я замечаю, – удобство одиночной жизни в мегаполисе. Это свобода перемещения, жизни в квартире, работа, досуг, хобби. Если двое людей в семье ходят на разные работы, у них разные хобби, разные интересы, то одной лишь кроватью на ночь объединен не будешь. Гармония появляется при схожести интересов, наличии общего времени, неподдельного интереса друг к другу. Всегда можно развивать общий семейный проект, пусть хотя бы это будет дача.

Лучше, если семья будет состоять из разнообразных юнитов, а не только наемных работников. Когда оба работают до 21:00 и еще часик тратят на дорогу, остается только лечь вдвоем уставшим спать. Классно, когда оба фрилансеры и работают из разных стран. Хорошо, когда один из них предприниматель, другой помогает первому. Или другие разные роли – очень важны именно коммуникационные *soft skills*, навыки, которые помогут сохранить человеческий облик отношений. Отчего рушатся пары? Чаще всего встречаю такие причины, как ссоры, разные пути развития, ревность, недопонимания – все это решается подъемом общего уровня психологического развития. Когда есть навык не обижаться, не ревновать, не провоцировать, тогда и размолвок будет меньше. Суть моего посыла в том, чтобы единица сошлась с единицей, а не ноль с единицей, и уж точно не минус с нулем или единицей.

Еще бывает так, что и не нужно создавать долгосрочные

пары. Если нет задачи иметь детей, то не вижу смысла жить с одним человеком до конца дней своих. Если есть планы на детей или дети уже есть, то другого развития событий не вижу: хочешь не хочешь, а семью сохранить надо до подросткового возраста ребенка. Хотя тут много вариантов и сложностей. Я, например, жил без отца изначально, и мне было хорошо. Были отчимы, которые приносили в жизнь только сложности, но я рад, что у меня не было отца, я воспитывался на улице и был свободен. В деревне Костромской области, я считаю, что лучше уж воспитываться на улице, чем под строгим взглядом непонятно какого человека. В целом воспитание вижу только как процесс постоянного насилия над ребенком более или менее сильной интенсивности. Писать и разбираться в столь сложной теме не хочется.

Те пары, которые я знаю лично и которые видятся мне гармоничными, – состоятельные сложившиеся люди, у которых есть любимая деятельность, видение своей жизни, богатый жизненный опыт. Им вместе удобно, хорошо, приятно, веселее. Поэтому если вы из себя мало что толкового представляете и есть непаханое поле в плане получения жизненного опыта и личного развития – не стоит портить другому настроение и жизнь и лучше заняться собой (это не совет, просто лирика).

Почему эта книга не о дзен

Возможно, вы ожидали, что книга будет о восточной куль-

туре, о философии, о медитации и просветлении. Но я вижу дзен большого города именно как гармоничную жизнь: когда в жизни нет страданий, есть благополучие и счастье, когда другим от жизни этого человека хорошо. То есть это объективный дзен, а не субъективный. Когда человек под наркотиками и ему хорошо, ему может показаться, что в жизни дзен. Когда человек богат и здоров, но, например, он нарушает законы, его бизнес направлен на выпуск сигарет или других вредных продуктов, а его сотрудники не получают социальных пособий, то это не дзен. Поэтому в этой истории и нужен так называемый мастер, специалист в дзен, кто подскажет и направит. Тот, кто представляет собой образец дзен, кто прожил праведную жизнь и может дать мудрый совет.

О важности непосредственной передачи опыта

Бывало ли у вас такое, что попадаешь в поле человека и сразу становятся понятными многие моменты. Например, приходишь на урок к истинному мастеру йоги и понимаешь йогу. Приходишь на концерт к виртуозу-инструменталу – понимаешь искусство игры на этом инструменте. Если есть нерешенный вопрос – иногда достаточно короткого разговора с человеком, уже закрывшим этот вопрос. Наше тело умное и иногда может решить некоторые задачи без нашего вмешательства. Например, оно может подсказать, что сейчас

надо съесть или какой образ жизни вести – подскажет исходя из того, что ему не хватает и какие возможности видит. Поэтому, когда у нас есть задачи и незакрытые вопросы (при общении или просто наблюдении развитого человека), эти вопросы могут решиться.

Когда во время своей офисной жизни я приходил на лекции в индийский центр в Москве, там регулярно выступал какой-то монах. Это был не религиозный лидер, а обычный человек, достаточно современный. Он вещал про реализацию, гармонию, счастье. Он много путешествовал и во время приездов в Москву проводил открытые встречи. На одной из них я задал вопрос: «Как лучше всего помочь другим людям?» Он сказал, что нужно дать пример, а не обучать их. И меня осенило, что не нужно стараться изменить людей, достаточно показать пример.

Когда я начинал преподавать йогу, у меня было волнительное состояние. Это антипример, мое публичное выступление было отвратительным. Я говорил, торопился, потел, речь была пустой. Я практиковался из года в год и сейчас на занятии могу вещать совершенно спокойно и передать такое состояние и такие знания, какие хочу. Раньше передавал так, как получалось – получалось плохо.

В данный период своей жизни я, чтобы чему-то научиться, жду, когда встречу реализованного в этой сфере человека. Если просто выходить на открытый рынок и перебирать преподавателей, очень вероятно, что потрачу уйму времени

на людей низкого качества знания и с малым опытом. Чаще всего пользуюсь рекомендациями знакомых. Например, если мне нужен преподаватель по вождению машины, то я могу перебрать десяток человек, потратить кучу времени и денег на этот опыт и даже разочароваться в вождении. А могу встретить или найти одного профессионала-мастера и с ним за пару уроков пойму всю суть. Когда у меня берут уроки по соцсетям, контактной йоге или тайскому массажу, часто люди больше не возвращаются. Иногда может показаться, что людям не понравилось, но чаще получается так, что я обучаю на раз. За один урок по массажу можно понять его суть. За одну тренировку по технике бега человек понимает, как бегать. Если бы в беговых школах объясняли, как бегать правильно за один урок, они бы остались без учеников и денег. Я обучался бегу у отечественного специалиста удаленно. У него, точнее его компании, есть *YouTube*-канал, где он выложил десятки обучающих видео. Просмотрев их, я взял примерно одну десятую и использую эти знания. Остальные он добавил, видимо, для разнообразия. Если не разобраться в теме, то можно подумать, что нужно делать все упражнения, тогда как нужны лишь основные.

Москва в этом плане притягательна. Здесь хоть и нет времени, зато мастеров, специалистов навалом. Их тут даже больше, чем можно себе позволить. В любой момент можно научиться любому ремеслу. Всегда можно прийти на проекты волонтером или помощником и перенять знания. Очень

часто первая консультация или занятие бесплатные. Летом вокруг столицы проходят десятки крупных и сотни мелких фестивалей – там можно зарядиться энергией, наполниться творчеством, попробовать разные направления. Правда, это заразительно. Побывав на фестивалях, где люди занимаются сотворчеством, после этого ездить на классические развлечения не хочется, они будут казаться сухими, безжизненными, официозными.

Open mind

Не помню, как и когда, но однажды я узнал о таком понятии, как *open mind*. Это означает что-то типа «открытое сознание». Так говорят, когда человек открыт для ситуации или нового опыта. Я решил упомянуть здесь об этом понятии, потому что считаю его важным. Лучше чаще находиться в открытом состоянии, нежели в закрытом. В первом случае человек дает такие ответы окружающей среде: да, хорошо, попробую, это интересно, возможно, любопытно. В закрытом состоянии человек ограждает себя от нового опыта и говорит: нет, это невозможно, это неинтересно, не буду, не хочу, все плохо.

Когда это проявляется? Например, человек в чем-то убежден. И когда ему говоришь про информацию, которая противоречит его убеждениям, человек может, не задумываясь, автоматически отвечать и отказываться от новой информации. Либо если предлагаешь человеку новый опыт, напри-

мер, поехали в Индию или давай покатаемся на сноуборде, то человек может, особо не размышляя, сразу же отказаться, отмазавшись, мол, в Индии опасно и грязно, а на доске он кататься не умеет. Или, например, я могу предложить человеку пойти в разговорный клуб английского практиковать *English speaking*, на что человек ответит, мол, его уровень низкий для таких событий, хотя данный опыт будет ему полезен.

Почему это важно? Потому что новый опыт нас развивает. Окружающая среда постоянно подкидывает нам возможности для новых экспериментов. И от того, насколько осознанно мы откликаемся на предложения, зависит наше будущее. Если это действительно нам сейчас не нужно, если действительно информация недостоверная, то, спору нет, надо отказываться. А когда отказ происходит автоматически, то над автоматизмами стоит работать. Они были созданы для защиты нас от опасных ситуаций и экономии времени. Когда они ограничивают наше развитие – стоит вмешаться.

Сразу же пример из моей жизни. Пару лет я отказывался сдать анализы и вмешаться в мою стратегию пищевого поведения. Друг говорил, что у меня слишком много сладкого и перекусов, что я употребляю сомнительные с точки зрения пользы продукты – мучное, сахар, мед, разваренные каши. Но я, даже не задумываясь, отказывался, потому что новый опыт не входил в мою картинку мира. Я сформировал для себя определенный образ и четко ему следовал. Те, кто был моим авторитетом, показывали мне пример, которому я сле-

довал. Соответственно я не буду следовать за тем, кто для меня не авторитет. И здесь кроется большая ошибка. Часто люди следуют не за объективным знанием, а за авторитетами. Таким образом они и попадают в секты и деструктивные сообщества.

Я вижу изменения себя, начиная с принятия *open mind*. Я стал откликаться на предложения от пространства словами «да», «возможно», «попробую», «постараюсь разобраться», «это интересно». После этого мир будет давать еще больше и больше возможностей – прекрасно, когда много выбора.

Разбор моих проектов

В этой главе я хочу углубиться в историю и суть проектов, которые стали успешными. Правда, успешность их субъективна, потому что кто-то другой скажет, что они провальные. Но для меня они имеют промежуточный успех, а значит, достойны разбора.

Расскажу сразу про все мои начинания, чтобы погрузить вас в атмосферу стартапа. Изначально я распылил свое внимание на разные направления. Это была осознанная стратегия, потому что провал в чем-то одном грозил мне разорением. У меня не было шанса на ошибку, так как средств всегда хватало ровно на месяц. Если я не получаю прибыли, то вынужден буду искать работу. Эта стратегия посевных инвестиций, только инвестициями были мои силы и время. Я направился в сторону беговых тренировок, путешествий по

России (туризм), индивидуальных тренировок, в йогу и тайский массаж, в организацию фестивалей, в создание блога и в настройку рекламы. Все эти направления мне почти одинаково интересны и развивают меня по-разному. Во всех из них я что-то умел, и были предпосылки для развития. В беге я достиг III взрослого разряда; в туризме мне хорошо давались путешествия по экопоселениям страны; в йоге я не гибок (поэтому данное направление для меня наименее перспективное); в рекламе и интернет-стратегиях я знал больше всего, поэтому на это направление возлагал большие надежды; организация мероприятий – мой дар, так как этим занимался с самого детства (правда, перспектив для роста и заработка не видел).

Я уперся в потолок своего развития на беговых тренировках, потому что сайт, где я размещал анонсы пробежек, закрыл такую возможность. Реклама в соцсетях работала не так эффективно – я был вынужден прекратить свои забеги. До профессионального уровня я так и не дошел ни в одном из направлений: для развития чего-либо профессионально, нужно заниматься только этим. А мне интересно пробовать новое и развивать разные стороны своего характера и таланта. Поэтому все направления, которые я перечислил, продолжаю развивать и поддерживать, но уже в фоновом режиме. Иногда есть туристические поездки, я совмещаю их с личным отдыхом и интересами. Иногда есть регулярные занятия по йоге, я совмещаю их с периодом холодов в Москве. Ино-

гда есть обучающие курсы по йоге, я провожу их в столице в мае, когда хочется заниматься на траве. Иногда есть беговые индивидуальные тренировки – я провожу их, когда есть запрос от людей.

Вечеринки знакомств (дзен-знакомства, *speed dating*) я провожу регулярно, почти каждую неделю. В холодное время года они проходят в помещениях, летом на траве в парке. Они очень гармонично вписались в общую стратегию, потому что:

1) мне самому нравится знакомиться и находить новых людей;

2) участникам нравится, и у них есть запрос;

3) этого никто не делает, и мне приятно быть первопроходцем;

4) это привлекает много внимания, и мне достаются контакты для других проектов;

5) у меня есть возможность проводить их, в отличие от большинства – есть аудитория в соцсетях, есть дар организации мероприятий, есть способности для их проведения.

Фестивали тоже проходят регулярно, раз в пару месяцев. Мне самому эта тема интересна и здесь можно развиваться бесконечно – каждый раз уникальная новая программа, иногда новое место, новые люди, новый сезон и погода. Фестиваль – неотъемлемая жизнь современного человека, праздник. Потребность в общих сборах, праздниках и совместных занятиях есть всегда и у всех, поэтому тема фестивалей

неисчерпаема и бесконечна. Мне лишь остается постоянно развивать ее – привлекать новых преподавателей, делать все более профессионально, находить новые пространства, оптимизировать программу.

Настройка рекламы и ведение блога – это третья часть моих существующих успешных проектов. Так как для успешной реализации всех перечисленных направлений нужно обязательно владеть рекламой в соцсетях, то я вынужден быть в блоггинге на высоком уровне. Я и так каждую неделю трачу бюджет на привлечение участников, я и так создаю контент и авторское мнение в соцсетях – делаю это фоном. Поэтому интернет-способности развиваются сами, и иногда удается это монетизировать. Другие люди обращаются за консультацией и настройкой рекламы для них.

О мечтах

Я о многом мечтал за свою жизнь: переехать жить в экопоселение, путешествовать до конца своих дней, создать свою деревню. На данный момент мне интересно не привязываться к одному месту и динамично перемещаться по миру. Новый опыт и впечатления сильно трансформируют и развивают. Походы в музей, траты на новую одежду, на уроки английского иногда можно смело заменить на путешествие в Европу на недельку – впечатлений и знаний будет не меньше. Транспорт и технологии развиваются, границ становится меньше – путешествовать все проще. Этой весной мы с Ви-

кой были в Китае и это вообще параллельная вселенная. Мы как будто попали в будущее – быстрые поезда, зеленые мегаполисы, стеклянные дома, электротранспорт, позитивные люди, очень удобные города.

Создать свою творческую деревню – тоже текущая мечта. Этой идеей я вдохновился после приезда в подмосковные усадьбу Гуслица и экопоселение Миленки. Это стартапы, которые развиваются без планов, в потоке, проекты, которые нужны людям, они экологичны, приятны, их можно назвать *hand made*. Я побывал почти во всех подмосковных творческих локациях: экопоселения, Этномир, глэмпинги, экопарки (Никола-Ленивец), фестивали, усадьбы. Побывав там, вижу, как можно создать деревню, используя позитивный опыт и лучшие технологии этих проектов. Мне это видится как участок домов на 100, где есть общие пространства и частное жилье. Жители могли бы всегда найти общий досуг и ходили бы друг к другу в гости. Правда, постоянная работа в городе никак не вписывается в этот проект.

Создание устойчивого сообщества – это тоже мечта, правда, реализацию этого проекта уже начал. Сейчас есть участники, которые регулярно посещают события, организованные мной. Они знакомы между собой и им радостно видеть друг друга на фестивалях – приятнее приезжать туда, где кого-то знаешь и есть друзья. Поэтому объединив таких людей, я и создал костяк сообщества. Что делать дальше – покажут возможности и время. В идеале хочется видеть сообщество,

комьюнити, где всегда можно найти поддержку и помощь, где люди разделяют интересы и ценности, где можно найти друзей и компанию на событие. Создание сообщества – самое сложное и долгое из всех моих задумок. Но реализовав его, остальное будет сделать проще. Потому что хоть деревню, хоть другой проект для существующего сообщества создать проще – есть для кого делать, есть спрос, есть запрос, есть обратная связь и есть поддержка.

Проявление эмоций и негатив

В моем детстве было много негатива и печальных моментов, я вырос в полубандитском городе, на его окраине. Семья была неблагополучной, и воспитание я получал на улице. Я служил в армии. Когда попал в йоговское благостное сообщество в Москве, то получил способности наблюдать эмоции со стороны и себя с ними не отождествлять. Такому можно научиться, практикуя разные виды медитации. После этого вставал вопрос: можно ли полностью освободить жизнь от негативных реакций? Мне очень этого хотелось, но с момента начала и до момента успеха прошло пару лет. Сейчас я попадаю в деструктивные состояния крайне редко, в исключительных ситуациях – для этого надо постараться близким людям. При этом есть чувства, когда до определенной грани они нормальные, а потом патологические, например, ревность. Ревновать нормально, особенно когда провоцируют, но когда появляются навязчивые мысли и мнитель-

ность, уже надо задуматься.

Год назад мы с девушкой решили поставить эксперимент и снять табу на негатив в наших взаимоотношениях – мы просто прописали правила, запрещающие проявлять негатив и реагировать таким образом. Мы продержались неделю. В течение совместных 1,5 лет чего только не было – разве что ножи друг в друга не метали. Сейчас стало спокойнее благодаря постоянным разборам, в том числе с психотерапевтом. Но этот пример показательный в плане того, что управление нашим телом, особенно животными началами – суперсложная история.

Месяц назад мне захотелось провести день в одиночестве на даче без Сети и еды. Как проснулся – на автомате сразу же залез в Сеть. Потом скатился к еде, и затея провалилась. Есть такое понятие – доминанта. Домина́нта – устойчивый очаг повышенной возбудимости нервных центров, при котором возбуждения, приходящие в центр, служат усилению возбуждения в очаге, тогда как в остальной части нервной системы широко наблюдаются явления торможения. Когда мы сыты и от соцсетей уже тошнит – легко принять решение взять паузу в еде на денек, поехать на ретрит или взять любую другую аскезу. Когда же дело доходит до выполнения, то активна уже другая доминанта, т.е. активен уже другой очаг нервной системы. Части нашего мозга конкурируют между собой за реализацию и активность – отвечающие за размножение, за еду, за рациональность, безопасность и другие. По-

этому очень просто принять решение жить без негатива и ограничить его, но когда дойдет дело наорать матом и кинуть тарелку – мы уже не мы.

Выход, который я для себя нашел, очень глубокий, и я не рекомендую его вам как руководство. Решением для меня при подобных спорных ситуациях является отказ от получения результатов в пользу сохранения благостного состояния. То есть для меня ресурсное состояние в жизни в первую очередь. Я живу ради хорошего настроения и благополучия. Я не буду заниматься порчей настроения себе или другим, чтобы выторговать какую-то мелочь. И даже откажусь от верной жены, если она будет регулярно портить мне настроение. Благодаря этой способности я привык отказываться от достижения чего-либо в пользу хорошего самочувствия и настроения. Например, недавно я в четвертый раз не сдал экзамен в автошколе, и меня это начало жутко бесить. Потом я вспомнил, что мое состояние дороже любых автомобильных прав, и решил вопрос другим способом.

В целом проявление и контроль эмоций – это большой важный вопрос. Нужно ли управлять эмоциями? Вы только задумайтесь: после того, как человек ими будет управлять, он уже не будет столь спонтанен и естественен. Человек будет пропускать зарождающиеся эмоции через фильтр цензуры. А когда эмоции перестанут зарождаться, что тогда? Искусственно их создавать и тратить на это энергию? Вначале тратили энергию на контроль и сдерживание эмоций, потом

на их создание – одно меняется на другое. Поэтому я вижу, что тут важен баланс. Не стоит уничтожать проявление диких, естественных эмоций. Но и не стоит отпускать их на самотек, особенно негативные, ибо жизнь в социуме будет не очень приятной.

Органы восприятия и новый опыт

После богатого опыта посещения разных телесных и творческих практик появились навыки кастомизирования своих ощущений – разделение на опыт грубого тела, зрительный, слуховой, социальный и т.д. Когда живешь неосознанно, по чужим сценариям, то все происходит в голове. Мысли, стресс, хаос, размышления, внимание – все там. Но когда научился осознавать и распознавать ощущения, тогда жизнь стала богаче и сложнее. Теперь каждый день на меня обрушивается поток информации с разных участков тела. Глаза сообщают про освещенность пространства внутри дома и снаружи; уши сообщают про шум внутри помещения и на улице, а также про фоновый шум города в целом. Разные участки тела сообщают про температурные изменения, про влажность, текстурные прикосновения и т.д. Участки мозга сообщают про социальную обстановку – других людей, их настроения, атмосферу в обществе и помещении. От еды можно увидеть моментальные изменения в настроении и состоянии – бодрость, апатия, вялость, волнение. Все эти ощущения вместе создают такую массу разной изменчивости и

любопытства, что можно никуда не ходить и наблюдать лишь это. Поэтому многие любят медитацию – в ней можно увидеть свой многообразный внутренний мир.

Благодаря практикам и медитации мне удалось выделить органы восприятия и чувствовать их отдельно. Например, я прекрасно понимаю снижение настроения, когда освещенность низкая и кругом преобладают серые цвета. Или я чувствую легкую бодрость, когда вечером вижу свет синего спектра от своего телефона (хотя желательно вечером включать желтый фильтр, чтобы не блокировать выработку мелатонина). Я прекрасно чувствую напряжение или расслабленность своего тела, чувствую потребность бегать или заниматься йогой (растяжкой), могу отделить потребность в дыхательных практиках от нужды именно в кардионагрузке. Почти это же чувствует обычный человек, только действует скорее интуитивно и неосознанно. Например, он не понимает, почему проспал и почему сегодня не пошел на пробежку, или просто оправдывается тем, что устал или не выспался. Я же могу определить, что не выспался, потому что поел после 18 часов рыбы, сидел в телефоне на ночь и в комнате во время сна были периодические шумы.

Соответственно, у меня появились рычаги влияния и панель управления своим телом. Ну, хотя бы как минимум телом. А тело управляет всем остальным. Когда тело будет в состоянии вдохновения, радости, будет здоровое и бодрое, оно сможет достигать поставленных задач и даже предвос-

хищать их! Приведу пару примеров. Например, я сижу дома за компом, работаю и чувствую, что новые идеи не приходят и вдохновения нет. Я стараюсь проверить все каналы восприятия – зрительный, аудиальный, тактильный, социальный, телесный. Дальше проверяю, насколько я поддерживаю себя в форме в плане здоровья. Дальше чекаю, где я зафакапил состояние продуктивности в поведении – может быть слишком много сидения или переборщил с едой и напитками, или я обошелся с кем-то некорректно. В итоге получается полуинтуитивный результат аналитики. Окажется, что было недостаточно социального взаимодействия – я мало общался. Или надо пробежаться, активно позаниматься. Или стоит выехать за город на день-два. Или нужно уже в отпуск и дальние путешествия. Иногда решения нет, и остается просто перебирать разные варианты, как поменять свое состояние.

Так как моя деятельность исключительно творческая, то она зависит от вдохновения. Его нет – ничего не случится. Мои долгосрочные проекты типа фестивалей всегда вдохновляют и радуют. Если бы они это не делали, то я бы сменил активность. Поэтому остается только находить вдохновение на изменения в проектах, на их развитие, на новые решения, на изменения. Регулярно придумываю новые идеи проектов. Регулярно ко мне обращаются другие люди с просьбой помочь развить их проект – мне нужно придумать, как и чем им помочь.

Вот с личным развитием сложнее. Сложнее всего с долгосрочными планами. Например, в будущем я хочу динамично перемещаться между разными странами. Для этого мне нужен уверенный английский. Но сейчас возможностей его естественным образом практиковать не так много. Мне приходится вдохновлять себя, чтобы смотреть видео на английском и брать удаленные уроки. Личное общение мне уже дается без дополнительного пинка, и я принимаю дома каучсерферов, чтобы такая возможность появилась. Заставить себя отправиться на профилактическую пробежку тоже непросто. Когда засиделся, и задница от стула уже каменная, несложно найти силы бежать. А вот пробежаться утром для получения заряда бодрости на день – задача другого порядка. Не так-то просто в последнее время найти мотивацию, чтобы регулярно выбираться на новые мероприятия, особенно в те локации, где я уже был. Таковых в Москве много. Новые места и проекты меня затянут легко, а выбраться навестить привычное место непросто. Однако необходимо, потому что это социализация, новый опыт, новые знакомства, возможность сменить среду.

Интересно даже то, что жизнь просто разделилась на поиск нового опыта и ощущений. Появилась зависимость от развития и трансформаций. Новый день мне нужен для улучшения своих достижений и проектов, для стремления к новым вершинам. Мне сложно найти свободную неделю, чтобы поехать на ретрит, это почти нереально. Когда выезжаю без

соцсетей и активности на природу, то идеи и продуктивность переполняют – в таком состоянии очень сложно удержаться без деятельности.

Универсальный способ для сохранения максимальной вовлеченности в жизнь, получения максимального количества переживаний, ощущений и опыта – путешествия. Желательно в этих путешествиях не зависать на пляже, а динамично исследовать район. Идеально – мутить свой проект или принимать участие в проектах других. Когда мы с друзьями зимовали в Индии на побережье, то арендовали большую виллу и сделали плейс для путешественников и мероприятий. Это украсило два зимних месяца, и я получил развитие по разным направлениям: прием путешественников, знакомства, регулярные занятия, коммуникации с местными жителями, обустройство пространства, вовлечение гостей и т.д. Чаще всего я путешествую на велосипеде по Московской области – это доступно с конца апреля по ноябрь.

Еще один хороший способ добавить в жизнь красок – развитие нового творческого направления (рисование, пение, игра, катание на чем-то или рукоделие). Новые возможности в этом создаются каждый день; соцсети – неиссякаемый источник вдохновения. Например, я перепробовал многие виды тенниса – большой, настольный, спидминтон, бадминтон, пляжный. Развивать свои способности и того проще. Однажды мне перепал абонемент в мультиспортивный центр *X-Fit*. Программа там состояла из самых разных активно-

стей каждый день. Я чередовал сауну, бассейн, танцы, йогу за один вечер. На фестивалях можно пробовать себя в одном из направлений и уже дальше углубляться. Видеоуроки и *YouTube* дают массу возможностей для дистанционного развития. Например, рисовать, медитировать, планировать можно научиться, сидя в деревне под деревом, необязательно ездить через всю Москву на уроки.

Развивать себя через знакомство с новыми людьми – еще один доступный и неиссякаемый источник. Когда я жил в Ярославле и работал официантом, то знакомился ВКонтакте с девушками и гулял в каждый из своих выходных. Часто получалось даже 2–3 знакомства в день. Это называется пикап – искусство соблазнения. Те девушки, которые не вызывали особого притяжения, легко подходили для дружеской беседы. Знакомство людей стало моим основным талантом, который до сих пор развиваю. На мероприятиях, организованных мной, тысячи людей каждый год находят единомышленников, друзей, компанию. Я даже ударился в это направление более-менее профессионально – создал вечеринку знакомств «Дзен.Знакомства», которая проводится по формату *speed dating*. Позади около 60 встреч, на каждую приходит в среднем 40 человек. Пробовал создать приложение знакомств по интересам, но с технической стороны не потянул – не смог найти разработчика энтузиаста, который стал бы партнером. Кстати, если вы или ваши знакомые вдохновятся этой возможностью – влиться в идею еще актуально!

Работать из разных локаций – еще одна возможность прокачивать свои органы восприятия и не давать им угасать. А они могут атрофироваться! Да-да, если части мозга, ответственные за что-то, например, баланс или изучение новых языков, не будут тренироваться и получать нагрузки, они постепенно угаснут. Работать из разных уголков мира, страны или города – это очень удобно! Одновременно можно развиваться по всем фронтам – новые люди, новые культуры, новые помещения. Да, конечно, не у всех есть возможность и желание удаленной работы, но никто не призывает ограничить себя только этим. Можно раз-два в год выезжать в новую страну. Я, например, еженедельно выбираюсь из дома и работаю из парка, библиотеки, кафе или коворкинга. Прямо сейчас я печатаю эту книгу в парке Сокольники в Москве. Сейчас 22:00, прохладно и темно, но занятие увлекает, и я не замечаю дискомфорта. Завтра я поеду в подмосковный «Этномир», чтобы дописывать сочинение.

Выбирая одно, умираешь для другого

Когда выбираешь одно из направлений развития, то автоматически закрываешь для себя возможности других направлений. Если решил заниматься футболом, то в эти дни не сможешь играть на флейте. Если идешь на наемную работу – перспективы предпринимательства уже нет. Если решил иметь детей, то о личной жизни в какой-то мере можно забыть. И как же быть с этим? Иногда, выбрав одно направ-

ление, начинаешь в нем сомневаться. При этом есть множество других возможностей, мир изобилен. И этот выбор часто не дает покоя: продолжить двигаться выбранным курсом или попробовать что-то еще?

Когда я работал в офисе, то этот выбор ощущался намного острее. Но дальнейшие перспективы от меня зависели мало, я всецело зависел от успеха компании. Если компания развивается и богатеет, то и я соответственно. Поэтому я не мог ждать годы, пока организация выйдет на новый уровень. Часто я за неделю понимал динамику и не мог удержаться от выбора смены работы.

Сейчас этот выбор тоже есть, но он уже не такой волнительный, потому что я иду своей дорогой, а не работаю по сценарию других людей. И какой бы моя дорога не была ухабистой (может, она приведет в болото!) – это моя дорога, я ее выбрал, так спокойнее и приятнее. Иногда мне не дает покоя мысль, что в рамках организации, работая над интересным перспективным брендом, я получу больше развития и моя жизнь будет богаче. Возможно, но я оцениваю свои возможности найти комфортную работу низкими. Мне важна атмосфера в коллективе, рабочее пространство, свобода, устройство рабочих процессов. Больше всего важна миссия компании и ее суть. Если цель компании – продавать алкоголь, то для меня это значит участие в создании зла. Мне по душе безликие сервисы, которые оптимизируют существующий рынок – например, приложение по доставке или он-

лайн-агрегатор. Даже представить не могу, что работаю на компанию, не несущую пользы обществу, а созданную исключительно для обогащения ее создателей. Какой-то мужик, значит, в это время зарабатывает очередной миллион, не приносит социальной пользы, а я буду тратить на это свою жизнь? Очень странная история получается.

О трендах

Мой расслабленный и свободный образ жизни позволяет смотреть множество обучающих видео и читать немало статей. Примерно треть каждого дня трачу именно на это (те дни, которые не заняты делами). Когда я работал в офисе, то не мог не следить за трендами – читал статьи, новости, следил за жизнью города, мониторил анонсы мероприятий. Если сидеть на месте и жить по старинке, то не поспеешь за темпом жизни. Есть тонкая грань между двумя крайностями: не живешь в моменте, не здесь и сейчас, а постоянно развиваешься и мониторишь тренды; живешь по интуиции, здесь и сейчас, расслабляешься, получаешь удовольствие, но можно не вписаться в новые парадигмы жизни, потому что условия пребывания на планете очень быстро меняются. Например, можно питаться по традиции, как в семье и роду заведено, но пропустить тенденцию сдавать в лаборатории ежегодный чекап, не пользоваться возможностью сдать генетический тест – и все, может быть попадос, например, диабет или инсульт. Вы можете быть не виноваты – таковы генети-

ческие баги и предрасположенности.

Перечислю те тренды, которые сам увидел и которым следую:

поиск любимой работы, ремесла, деятельности, реализации;

больше путешествий, новых знаний и впечатлений;

научно обоснованный мониторинг здоровья в независимых лабораториях;

изучение передовых технологий, соцсетей, актуальных и популярных методов передачи информации;

социализация и изучение новых способов взаимодействия и коммуникации между людьми;

развитие новых творческих способностей;

изучение новых языков;

сокращение калорийности питания, уменьшение сахара и быстрых углеводов, голодание;

больше физической ежедневной активности;

ограничение информационного шума, медитация, путешествия на природу;

шеринг-стратегии – аренда вместо покупки, совместное потребление;

экологичное расходование ресурсов;

выстраивание личного бренда;

развитие сообщества, комьюнити.

Сила сообществ

В последнее время много слышу о том, что сейчас на пике популярности локальные сообщества, комьюнити. Это объединения людей по интересам и активное взаимодействие, сотворчество. Приведу пример. Есть гипотетический отель, в котором по классике – ресепшн, сайт с формой бронирования, номера, развлечения на территории, ресторан, разные услуги, тренажеры. И есть второй случай: тоже отель, но вокруг него есть сообщество – люди-евангелисты, которые привлекают к отелю внимание своей деятельностью, это могут быть блогеры или творческие люди (а лучше и те, и другие). Сейчас, когда нет личного бренда, когда нет активного социального взаимодействия вокруг проекта, информационной социальной движухи – считай, что этого бренда нет. Живая энергия, коммуникации привлекают внимание и притягивают других людей. Потребителям проще довериться проекту, где есть постоянные клиенты и участники, которые активно популяризируют данный проект.

Я это понял, когда подобные проекты еще не стали мейнстримом. Я создавал сообщество единомышленников ЗОЖ, йоги, спорта в ВК и в реальной жизни. Сейчас это выросло в чат *#zenfamily* с сотней человек, которые периодически пересекаются на событиях и имеют более-менее близкие интересы и ценности. Такой путь не быстрый, не простой, но долгосрочные выгоды огромные. Когда я рекламирую очередное событие, у меня уже есть множество лояльных людей, которым не нужно доказывать, что продукт классный. Чаще всего

они просто слепо доверяют. Когда таких людей собирается много, например на фестивале, то атмосферу и настроение не почувствовать невозможно!

О будущем семьи

Я скептичен в отношении целесообразности и эффективности построения отношений по классическому формату семьи. Эта форма взаимоотношений могла иметь успех в прежние времена, но мир очень динамичен, вряд ли сейчас она актуальна. Но в то же время ничего другого не придумано. Люди либо живут отдельно, т.е. самостоятельно, либо строят классику. Мне не нравится ни то, ни то. Мне ближе коммунный тип, когда люди живут сообществами с примерно одинаковыми интересами и ценностями. Некоторые экопоселения приблизились по своему строю в формате коммуны. Люди живут вместе, отделившись от города, часто ходят друг к другу в гости, помогают воспитывать детей, помогают по хозяйству, вместе занимаются творчеством, отмечают праздники.

Формат открытых отношений тоже странный. Мы эволюционно не подходим для того, чтобы видеть, как с твоим человеком обнимается кто-то еще – возникнет ревность.

В то же время самый острый вопрос – дети. В классической семье процесс воспитания ребенка – это сплошное насилие и над собой, и над детьми. Здесь требуются кардинальные изменения. Из-за детей люди вынуждены ограничивать

друг друга только своим обществом, проводят десятки лет вместе сами того не желая, при этом регулярно практикуя измены. Получается супернегармоничная история. А дзен – это гармония.

С одной стороны, каждому конкретному человеку можно подстроиться под обстоятельства и лавировать между требованиями и возможностями в процессе организации семьи и детей. Но в целом, в обществе с этим дела обстоят плохо. Институт семьи разрушен, ничего на замену ему нет. И мы вынуждены жить в обществе, где дети воспитываются через процесс страдания, накапливая его в себе.

Командная работа

На чем спотыкаются многие проекты и фрилансеры, находясь на определенном этапе своего развития? На необходимости создавать команду. Когда человек делает проект один – это называется самозанятость. При этом человек обязательно зайдет в тупик. Начинать одному идеально, но это лишь для старта. Со временем для роста нужно делегировать. Даже если человек фрилансер и, например, настраивает рекламу. Когда-то ему надоест делать одно и то же, ему придется либо влиться в какую-то команду, либо создавать свою. Если он будет создавать свою, то нужно делегировать задачи и передавать экспертные знания.

Некоторые проекты создавать одному невозможно. Например, фестиваль на 50 человек еще можно вытянуть од-

ному, но на 500 нужна команда – один настраивает рекламу, другой занимается программой, третий – местом проведения. И если вы не создали такой продукт, который сможет прокормить команду, значит, будет сложно. На данном этапе своей деятельности у меня есть проектная команда для определенного продукта. Для организации фестиваля у меня есть помощники и партнеры, кого можно гипотетически заинтересовать участием. Для организации курса или более мелкого события я смогу сотрудничать с уже наработанными контактами по аренде пространства, по видео-, фотосъемке и монтажу, по программе. Сам я страдаю от того, что у меня нет сложившейся команды из специалистов, с кем я могу делать грандиозные проекты. Наверное, для этого нужно либо время, либо талант. Конечно, я не занимаюсь чем-то масштабным, чтобы над этим трудились разные специалисты. Чаще всего я провожу либо разовые мероприятия, либо авторские, либо развиваю личный бренд. Обычно у блогера нет команды, если он не достаточно знаменитый. Чаще всего в таких случаях пользуются услугами фрилансеров.

Искусство создавать команды – исключительный дар и везение. Это суперсложно! Только представьте: нужно организовать рабочий процесс, всех проконтролировать; возможно, придется создать самоорганизующийся коллектив; нужно иметь прибыльный успешный проект, на котором заработает вся команда; нужно самому быть очень крутым и опытным, чтобы привлечь подобных людей; нужно иметь план на

будущее; нужно оформить четко структурированный проект юридически. Наверное, поэтому мы видим столь мало душевных проектов, участвуя в которых или пользуясь услугами которых получаешь эстетическое удовольствие —большая конкуренция, кадры стоят дорого, сплотить команду сложно и нет четкой миссии.

Большинство фестивалей вокруг – просто программа музыкальных коллективов, которые выступают на классической сцене, вокруг продают обычную еду, и все это организовано в каком-нибудь арендованном пространстве. И так мало событий, откуда уходишь вдохновленным, отдохнувшим, получившим новый опыт и эстетически перезагруженным. Лишь летом можно найти десяток фестивалей на природе за большие деньги, где все эти условия выполняются. Но это скорее исключение и большое везение.

Я давно пытаюсь привлечь партнеров, с которыми можно вместе творить и создавать проекты. Но такие не находятся, потому что большинство людей либо занято своими активностями, либо работает в офисе и им нужна стабильная зарплата каждый месяц. Периодически приходят разные люди, с кем удается поучаствовать в сотворчестве на 1–2 раза, но долгосрочного партнерства не получается. Для привлечения в свой проект талантливых людей и перспективных партнеров надо действовать так:

1) смотрите на мотивацию человека;

2) действуйте на перспективу, находите тех, кто в долго-

срочном пути сможет быть вам полезен;

3) подумайте, чем вы сможете быть полезны;

4) уступайте, если сотрудничество дороже выгоды;

5) ведите дела чисто и озвучивайте все свои переживания или недовольство.

Инфляция удовольствий

Если вы думаете, что, достигнув пункта А, к которому стремитесь, станете счастливы, то ошибаетесь. Это чувство продлится недолго. Если бы человек становился счастливее, богатея, то миллионеры и миллиардеры расслабились и прекратили бы финансовые войны – они бы чилили у себя на островах и серфили на волнах. Когда я торчал в офисе и мечтал поехать в кругосветку, то видел для себя возможность свободно путешествовать как невероятное и недостижимое блаженство. Сейчас у меня некое подобие такой возможности есть, хотя бы примерно, я приблизился – я могу брать удаленные заказы и работать из разных стран. Но сейчас другие приоритеты в жизни. То счастье, которое было для меня таковым несколько лет назад, уже не будет им сейчас. Планка сильно поднялась. Удовольствия, как и деньги, имеют свойство обесцениваться. Когда их становится слишком много в свободном обращении, они приносят меньше толку и радости. Недаром в последние годы випассана медитация и ретриты обрели большую популярность. Люди хотят просто отдыхать и очищаться от развлечений.

Если сравнить уровень счастья между первым годом, когда я ушел с работы, и сейчас, то тогда было в два раза выше. Но если сравнить достижения и результаты, то сейчас уровень и качество жизни значительно выросли! Для того чтобы уровень радости оставался всегда высоким, нужно периодически обнуляться. Это похоже на рынок: периодически должен происходить кризис и обрушаться рынок акций. Рынок построен на ожиданиях, акционеры *Uber* постоянно вкладывают в него, но не получают прибыли, они в минусе, но они живут ожиданиями, что получат сверхприбыль.

На август этого года я запланировал серьезные изменения в жизни и випассану. Неделю я буду жить на берегу озера на Ладоге, без соцсетей и общения, вставать в 4 утра и слушать благостные речи мастера. Никогда в моей жизни не было столько дней без соцсетей и активности – я уверен, что выйду оттуда обновленным, с работающими по-другому мозгами.

Жизнь построена на ожиданиях. Наши проекции на будущее – ожидания. Когда накапливается напряжение в теле, когда появляется тревога, нужно обнулить свои ожидания и перейти в состояние благодарности. Я уже писал, что делал так в самые сложные периоды своей жизни. Сейчас я не могу так поступить, потому что моя радость – это достижения моих проектов. Если успех в профессиональном плане стагнирует, то и мое настроение соответственно. Если я буду радоваться тем же результатам, что были 5 лет назад, то в ка-

кое-то время могут прийти конкуренты и смести меня с рынка, как менее модернизированного и приспособившегося.

Мне нравится история о том, что периодически нужно отпускать вожжи и откатываться по результатам назад, дабы сделать рывок вперед. Вырвавшись, можно удерживаться в положении лидера до тех пор, пока есть удовольствия, как только их сменит выгорание и усталость, снова откатиться назад, отдохнуть – и вперед! Жизнь циклична, и периодически нужно отдыхать. Тем более мы, русские, такие в душе, у нас то пусто, то густо, то война и мобилизация, то стагнация и деградация. Я думаю, это из-за климата. Крестьянин упахивался летом, зато зимой ничего не делал и медитировал у свечи дни напролет.

О благодарности

Когда я был наемным работником, то иногда приходил на события «за донейшн» (*donation* – свободный взнос, пожертвование). Так как на работе прививается идеология наживы и максимального заработка, то я не видел смысла платить там, где этого можно не делать. Я считал, что раз уж мне подвернулась прекрасная возможность сходить на событие к столь щедрому состоятельному человеку, который может себе позволить не брать с людей деньги, то грех не пользоваться! Это было странным, ведь я целый год работал официантом, где оклад был 3000 рублей, остальные деньги я получал чаевыми – те же пожертвования!

Сейчас большинство моих событий проходят за свободный взнос – вечеринки *speed dating* в парках, встречи, пикники. Благодарность – это не врожденная способность, не отличительная особенность состоятельных людей, а способность, которую нужно нарабатывать. Часто бывают трудные ситуации, в которых возникают негативные чувства – когда кто-то обделил, обидел, не додал. Если сменить свое состояние нехватки на благодарность – становится тепло и приятно.

Когда я работал в офисе и у меня приключались приступы стресса, я обнулял свои амбиции, понижал планку и благодарил за то, что у меня есть. Когда я стремился стать руководителем, а у меня не получалось, я расстраивался. Но стоило мне перевести внимание на благодарность за текущие результаты (когда я обращал внимание на то, что нахожусь не в деревне, а в столице, что у меня крепкое здоровье и есть навыки и перспективы), как становилось хорошо.

Раньше я не любил покупать книги и обучающие курсы – старался скачать бесплатно. Я могу себя понять, так как жил впритык по деньгам. Сейчас, когда мне нужна определенная книга, если я хочу купить обучающий курс, если мне нужна новая техника, если я хочу поехать на фестиваль, я вхожу в состояние благодарности, что у меня есть возможность, и пользуюсь ею. Можно же поехать в путешествие и постоянно сожалеть, что будут потрачены большие деньги, а можно поехать и радоваться, что возможность возникла и ты поехал!

Заключение

Книга получилась неструктурной и спонтанной, прямо как моя жизнь. Но, кажется, я охватил основные темы, которые заботят не только меня. По каждой главе у меня значительный опыт, и есть что рассказать. Ни в коем случае не стоит использовать полученную информацию как инструкцию к действию – можно воспринимать это как художественную книгу или просто биографию. Каждый человек уникален, у каждого своя предыстория, свое строение ума, тип мышления, для кого-то моя история покажется чем-то отвратительным, для других это – притягательная сказка. Я понятия не имел, о чем буду писать, когда начинал. Сам процесс понравился. Правда, сложно дается писать больше 3–4 страниц за раз. Когда придумываю текст – голова работает интенсивно, приятно шевелятся извилины. Этот процесс можно воспринимать как медитацию – недаром очень популярны утренние страницы, личные дневники и блоги. Когда человек пишет, он размышляет о прошлом, анализирует настоящее и планирует будущее. Это выход из состояния ментальной мешанины и пребывание в состоянии потока.

Не буду ничего желать и рекомендовать, для достижения разных целей нужны разные средства. Я не знаю ваших целей, поэтому советовать нечего. Надеюсь, вы стремитесь быть счастливыми, хотя к этому не нужно отдельно идти – такова биологическая программа. Иногда к счастью можно

прийти через страдания, иногда через беззаботную жизнь – пути неисповедимы!

Благодарности

Вообще, в этом разделе принято писать, кого благодарит автор. Но это дзен.книга, поэтому здесь пойдет речь про благодарности читателей. Если у вас возникло желание поощрить меня за книгу – это будет хороший энергообмен. Получив достаточное вознаграждение, напишу книги, в которых раскрою новые темы или подробно опишу обозначенные в этом издании.

Когда возникает отклик у аудитории, тогда же и возникает желание создавать и творить. Если отклика нет, значит, не зашло и нужно сместить фокус.

Также вы можете написать отзыв или выразить мнение о книге здесь:

«ВКонтакте»: vk.com/activmos

WhatsApp: +79252226896.

Пожертвования принимаю:

на Яндекс.Кошелек: **410011819077235**

на карту Сбербанка или Тинькофф Банка по привязанному к карте номеру: **+79252226896**.

Читатели, отправившие «жирненький» донейшн (от 1000 руб.), получат бонусы. Подробнее об этом узнайте у автора.

Хорошей кармы!

zenafisha.ru
zenfestival.ru – Дзен.Фестиваль
+79252226896 – WhatsApp