

The background of the book cover is a vertical split illustration. The left side shows a modern office building with blue-tinted windows and grey concrete bands. The right side shows a vibrant green landscape with a large, leafy tree, rolling hills, and a field of yellow-orange flowers under a blue sky with white clouds.

**Анара  
Досмурзаева**

**Между  
офисом  
и жизнью**

# **Анара Досмурзаева**

# **Между офисом и жизнью**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72769483](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72769483)*

*ISBN 9785006853911*

## **Аннотация**

«Между офисом и жизнью» это откровенная история о поиске баланса между профессией и личной свободой. От застенчивой девочки, которая заикалась, до HR-профессионала в международных компаниях – автор делится своим путём через взлёты и падения, духовные практики и карьерные трансформации.

# Содержание

Вступление	5
Первое прикосновение к HR	9
Big4 номер два	11
Глава 2: Шотландский год и британская наглость	13
Глава 3: Становление амбассадором	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Между офисом и жизнью

**Анара Досмурзаева**

© Анара Досмурзаева, 2025

ISBN 978-5-0068-5391-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

**«Почему всё намешано как в плове»**

**Или как я поняла, что жизнь – это не отдельные ингредиенты, а одно блюдо**

Сию в прохладном доме в Техасе, за окном +40, конец августа 2025-го, кондиционер тихо гудит, и я думаю: «Боже, как же это всё намешалось в голове». HR-менеджмент, продажа неликвидного дома, мечты о путешествиях, кармический менеджмент, алмазная мудрость, коучинг, учёба в Шотландии и падения там же, ивенты, которые я организовывала, LinkedIn-пост, который стал триггером для этой книги, аналитика, employee wellbeing, счастье людей, опыт международных компаний...

В этой книге десять глав – каждая раскрывает свой уникальный сплав тем: от HR и кармы до путешествий и корпоративного благополучия. В общем, плов.

**Мой плов жизни**

У нас в Казахстане говорят: плов – это когда все ингредиенты готовятся вместе и пропитывают друг друга. Нельзя сначала отдельно сварить рис, отдельно мясо, отдельно морковь, а потом просто смешать на тарелке. Это уже не плов, а каша непонятная.

Так и моя жизнь, не могу отделить опыт HR-менеджера от знаний о кармическом менеджменте. Не могу говорить

о рабочем счастье, не упоминая медитации. Не могу рассказывать про employee wellbeing, не делаясь тем, как духовные практики изменили мой подход к управлению людьми. Потому что это всё – части одного целого. Части МЕНЯ.

### **История одной девочки, которая говорила «да»**

Я всегда говорила «да» всему интересному. В детстве – кружкам. В университете – стажировкам. После – учёбе за границей, коучингу, организации ивентов, новым практикам...

И каждое «да» приводило к следующему «да». Учёба в Шотландии привела к коучингу. Коучинг – к ивентам. Проблема с неликвидным домом – к кармическому менеджменту. Кармический менеджмент – к путешествиям. Всё связано.

### **Feature, а не баг**

В бизнесе любят делить: работа отдельно, жизнь отдельно. Но самые счастливые и успешные живут целостно.

Мой опыт показал: HR связан с духовностью, путешествия – с карьерой, а организация ивентов – с командной культурой. Всё переплетается.

### **Пловчик**

У каждого свой рецепт. У меня получился плов из HR-менеджмента, стремления к свободе, духовных практик, международного опыта и веры в то, что каждый заслуживает быть счастливым на работе.

В этой книге я поделюсь своим опытом с молодыми ре-

бьятами, которые хотят чего-то большего. Расскажу, как маленькие «да» привели меня от офисной усталости в Алматы к написанию книги в Техасе. Как духовные практики помогают решать бизнес-задачи. Как создавать рабочую культуру, в которой люди процветают. Будет много историй, немного техник и чуток откровений.

И да, будет много «несовместимых» вещей в одной тарелке. Потому что жизнь – это плов.

Добро пожаловать, устраивайтесь поудобнее и приятного аппетита!

*Слова падали на страницу, как капли дождя с крыши – сначала редко, потом всё чаще, пока не превратились в настоящий ливень мыслей.*

## **Глава 1: От застенчивой девочки до Big4**

### **Как детский страх научил меня готовиться ко всему**

С детства я заикалась. Была застенчивой, социально неловкой девочкой, которая умудрялась настраивать людей против себя, просто открыв рот. Не знала, как себя вести, как подать – видимо, инструкцию к социальному общению мне не выдали при рождении. В школе это превращалось в ежедневный квест на выживание. Каждое утро думала: «А вдруг сегодня вызовут к доске?» – и представляла, как стою перед классом и заикаюсь, а все смотрят с жалостью или смехом.

Поэтому стала готовиться ко всему и сразу – на всякий

случай. Учила ВСЕ главы по ВСЕМ предметам. Заучивала тексты наизусть, как актриса перед премьерой. Мой девиз был: «Лучше перестраховаться, чем опозориться». Уже тогда говорила жизни «да» – правда, из страха, а не от смелости.

Так же, кстати, и английский выучила – зубрила наизусть. I learnt English by heart – буквально выучила сердцем. Кто знал, что мой детский невроз станет суперспособностью?

Институт был крутой, англоязычный, но я не знала, кем хочу быть и зачем я учусь здесь. Лето 2008 года, диплом свежеотпечатан, пахнет ещё типографской краской. Кто-то из ребят предложил:

– Давайте соберёмся, подготовимся к собеседованиям вместе, поделимся контактами, опытом, вопросами.

– Окей, приду, – сказала я, даже не особо задумываясь.

Помню те душные июльские вечера в знакомом до боли зале – fun club. Кто-то хотел в нефтянку, кто-то в банк, кто-то в консалтинг. А я сижу и до сих пор не знаю, кем хочу быть. Пару недель готовилась с ребятами, и в сентябре я уже в одном из Big4 – в KPMG Kazakhstan.

# Первое прикосновение к HR

В первые месяцы работы мне дали клиента из пивной индустрии, проект по HR: анализировать компенсации и льготы персонала.

И тут началось самое интересное! Я просматривала таблицы с зарплатами и пакетами бенефитов, а в голове крутились совсем непрофессиональные мысли.

«Интересно, счастлив ли этот топ-менеджер с такими доходами? А этот маркетолог – куда он тратит такие деньги? А довольна ли жизнью вот эта сотрудница с таким пакетом льгот?»

Сию, изучаю цифры, а сама мысленно заглядываю в жизни этих людей. «Боже, – думала я, – какое мне вообще дело до их трат и счастья? This is none of my business! Вообще не моего ума дело!» Но не могла остановиться. За каждой строчкой в Excel я видела живого человека. И мне было искренне любопытно – делают ли их эти цифры счастливее?

Наверное, уже тогда во мне зародилась идея о том, что HR – это не просто цифры и процессы, а история о человеческом счастье.

## **Урок о стабильности**

Шесть месяцев в аудите прошли в блаженном неведении – работала, как прилежная студентка, не подозревая о надвигающейся буре. 2009-й ворвался в нашу компанию чёрным

списком: сорок человек под сокращение. Мой внутренний пессимист торжествовал – конечно же, я там. Ну и судьба решила преподать первый урок о том, что стабильности не существует.

День X превратил офис в очередь к палачу. По одному вызывали к старшему партнёру, как к зубному врачу. Я сидела и считала платежи по автокредиту – ирония судьбы, надо же было купить машину прямо перед кризисом. Когда все-таки после обеда произнесли моё имя, я уже знала финал. Три зарплаты плюс отпускные оказались неожиданно щедрым прощальным подарком. Машину я закрыла, а жизнь подарила мне понимание: иногда то, что кажется катастрофой, просто освобождает место для чего-то нового.

## Big4 номер два

Эффект домино в действии: один Big4 привёл к другому. Опыт есть, система знакома – меня зовут снова, теперь в HR. В резюме ловко написала про «HR-проекты и расчёты бонусов» – ну считала же зарплаты, чем не опыт?

И вот лежу я днём на диване (дневной сон – моя религия), а тут звонок из PwC Kazakhstan. «Нужен специалист по визам для экспатов». Визы! Не зарплаты, не бонусы – простые визы и разрешения. Думаю: «Ну окей, хоть не буду лазить в чужих карманах!»

Внутренне согласилась ещё до окончания собеседования. Job offer пришёл через пару дней. Видимо, когда судьба зовёт, она не любит ждать.

### **Мир в одном офисе**

Откровенно – мне понравилась кухня HR! Особенно общение с персоналом: американцами, англичанами, немцами, представителями практически всех стран. Я стала различать культурные нюансы, как сомелье различает оттенки вина.

Англичане оказались культурно ближе нам, чем американцы, а немцы – ближе англичан. С немцем я легко обсуждала фильмы или марки машин – всё было органично и естественно. Англичане казались добрее к людям в целом.

Американцы удивляли: внешне открытые и дружелюбные, но при этом умудрялись оставаться загадкой. Парадокс

какой-то – много общаешься, а человека не знаешь. С одним американцем я всё же подружилась. Как-то в офисе сказала ему:

– Вы так похожи на моего любимого актёра, Бена Аффлекка!

Сейчас понимаю, что комплимент был на грани харасмента, но тогда это сработало – общение завязалось, а следом и дружба.

А ещё литовцы и латвийцы были удивительно близки нам ментально, но принципиально не говорили по-русски, хотя всё понимали. Постсоветская травма, наверное.

Таким образом я решила, что хочу быть в HR, быть среди людей, именно в такой корпоративной среде, и приняла решение пойти учиться на эту профессию.

### **Первые ингредиенты**

Тогда я ещё не понимала, что в моём плове жизни начали смешиваться первые ингредиенты: застенчивость научила меня готовиться, Big4 дала систему, работа с экспатами открыла мир культур, а любопытство к людям стало той специей, которая всё связывает.

Ингредиенты были заложены в казан. Оставалось только добавить огня.

## **Глава 2: Шотландский год и британская наглость**

### **Как государственный грант превратил меня в производителя счастья**

Подруга постоянно торчала с учебниками английского и какими-то формами. «Опять её перфекционизм», думала я. А потом она спокойно сообщает: «Поступила в Англию, лечу на учёбу». Челюсть – в пол.

Про эту госпрограмму, грант «Болашак» для лучшей молодёжи страны, я знала давно, но сдача экзамена IELTS в моей голове была синонимом «адского труда». Нужно готовиться, нужно время, нужно... В общем, всегда находилось «нужно» поважнее. А она просто взяла и подготовилась. Без драмы, без «когда найду время». Просто сделала.

### **Токсичные отношения с IELTS**

IELTS и я – это была токсичная история отношений. Сдаю – получаю 5 из 9 баллов. Снова сдаю – опять 5. Как заколдованная! А мне нужно было 6.5. Каждая попытка стоила 250 фунтов стерлингов, даже не долларов, и я воспринимала это как грабёж среди бела дня. Тогда я ещё не знала главного правила денег: иногда нужно потратить, чтобы получить. Но 250 фунтов казались космической суммой, которую я просто «спускаю в трубу».

Через два года моих героических поражений молодой человек, с которым тогда встречалась, выдал фразу, которая перевернула всё: «Подготовься нормально, сдай ещё раз. Деньги же вернутся через Болашак – чего ты боишься?»

Бум! Прямо в сердце. Действительно, чего я боюсь? Провала? Так я уже три раза проваливалась. Потери денег? Так государство их вернёт. Страх оказался просто... страхом.

Это стало моим очередным «да» жизни. Два месяца готовилась по старинке – как в школе. Взяла книгу по подготовке к IELTS и запомнила её от корки до корки – каждое слово, каждую конструкцию. Метод пещерного человека, но работает. Результат: заветные 6.5 балла.

Билет в новую жизнь

Экзамен был билетом в британский вуз. Из-за своей стратегической лени я не стала связываться с американским TOEFL, а выбрала «что попроще» – IELTS. Если бы не поленилась, сейчас рассказывала бы истории про Америку. Полгода в Шотландии я ругала себя последними словами: «Могла бы в США учиться, дура!» Но в 2025-м понимаю – всё было именно так, как должно было быть.

Прошла отбор прекрасной государственной программы «Болашак» – до сих пор не понимаю как, но прошла: участвовали 300 человек, прошли только половина. Из трёх вариантов представленных вузов из Британии выбрала свой заветный Абердин, Шотландия, для магистратуры по HR.

Лучший год жизни

И тут началась сказка. Лучший год в моей жизни – без преувеличений. Полная свобода: учишься, наслаждаешься, развиваешься. А деньги просто материализуются на карточке – 2000 долларов каждый месяц! От родного отца я не получала столько заботы. Государство платит мне за то, что я получаю удовольствие от жизни. Абсурд какой-то сказочный.

Аренда: 500 долларов, всё остальное – моё богатство! И я наконец-то смогла реализовать свою мечту: есть итальянскую пасту в ресторанах и самой за неё платить. До этого рестораны знала только по корпоративам, где платила компания. А тут сижу с картой в руках и чувствую себя миллионером: «Официант, ещё одну порцию карбонары, пожалуйста!»

Спустя полгода я освоилась настолько, что стала общаться со «взрослыми дядями и тётями» – им было по 35—40 лет, а мне казалось, что это уже совсем другое поколение. Почему-то я всегда тянулась к тем, кто старше – может, потому что напоминала им их молодость?

Вечер, который всё изменил

Друг из Питера, работавший в Deloitte Aberdeen (ещё одна Big4), позвал меня на Internations. Дяде было 37, и я до сих пор не понимаю, что нас объединяло, кроме общих травм от аудита. «Пойдём на мероприятие для нефтяников», – сказал он. И что вы думаете? Конечно, я пошла!

Атмосфера напоминала лучшие корпоративы PwC и KPMG, только в десять раз круче. Техасцы, дубайцы, нор-

вежцы – вся международная нефтяная тусовка в одном баре. Вино, непринуждённое общение, стильно одетые люди, и всё это пропитано запахом больших денег и чёрного золота. Большие деньги – просто предположение, судя по одежде и ценам в этом ресторане.

Я стояла с бокалом и думала: «А почему у нас дома такого нет?!»

Одного вечера хватило, чтобы понять: хочу заниматься ивентами! Буду делать ивенты. Правда, друзей особо не завела в тот вечер – все были серьёзные работающие люди, а я студентка из далёкого Казахстана. Но идея уже засела в голове намертво.

Вот он, момент, когда ингредиенты плова начали по-настоящему смешиваться: HR-опыт из Big4, британское образование, страсть к общению с людьми из разных культур и свежая идея делать ивенты. Всё это варилось в одном казане под названием «моя жизнь», и я уже чувствовала этот особенный аромат, когда понимаешь – блюдо уже почти готово.

Возвращение с британской наглостью

Вернулась домой с дипломом и британской наглостью в комплекте. Меня пригласили в квазигосударственную компанию на позицию старшего HR-менеджера. What? Так сразу? Была приятно удивлена.

Помимо скучных оценок и обучений, рекрутинга, и делопроизводства мне поручили корпоративы. Новый год, 8 мар-

та, Наурыз – весь праздничный календарь стал моей головной болью. Один из КРІ: провести корпоративный Новый год. И тут британская наглость дала о себе знать.

Я, свежеиспечённая выпускница, созвала все департаменты и заявляю: «Нужно снять видео про новогодние желания. У вас неделя!»

Представляете лица крутых финансистов?

– Мы... снимать ролики? Да ещё и за неделю? Серьёзно?

– Ага, серьёзно!

Не знаю, откуда столько смелости – видимо, шотландский воздух ещё не выветрился. Но все поддались на это безумие!

Когда офис превратился в студию

Начался корпоративный хаос: выходишь в коридор – а там финансисты с телефонами что-то снимают и угорают как дети. Заходишь в конференц-зал – юристы репетируют свою «сцену» и ржут над собственными идеями. Весь офис превратился в съёмочную площадку, где солидные взрослые люди вдруг стали режиссёрами своих мини-фильмов.

В итоге 22 декабря 2016 года устроила праздник на 200 человек с премьерой «голливудских блокбастеров» в красивом ресторане. Люди смеялись до слёз, обнимались, были счастливы. А я стояла и думала: «Вот оно! Теперь я не потребляю счастье – я его произвожу!»

Кто бы мог подумать, что британское образование научит меня делать людей счастливыми через корпоративное безумие?

Коллегам так понравилось, что в какой-то момент я стала душой компании. Ирония судьбы: девочка, которая в детстве боялась отвечать у доски, теперь хватается микрофон и ведёт корпоративы на 200 человек! Местный тамада, а не HR-менеджер.

Все эти разрозненные кусочки – детская застенчивость, которая научила готовиться; аудиторский опыт, который дал системность; британская учёба, которая подарила смелость; страсть к людям, которая привела в HR; мечта об ивентах, которая материализовалась на корпоративе – всё это начало пропитывать друг друга, как ингредиенты в хорошем плове.

Я не просто работала HR-менеджером, который иногда делает ивенты. Я стала человеком, который понимает: счастье людей на работе создаётся не отдельными «мероприятиями», а тем, как всё это смешивается в единую культуру.

# Глава 3: Становление амбассадором

## Как я стала мини-селебрити, зарабатывая на вечеринках

В 2016 году каким-то случайным образом попала на ивент в Алматы, проводимый Internations. Знакомые буквы, была я на таком ивенте, когда училась за границей. Конечно, это была не та вечеринка, какая была в Абердине – поскромнее. Стала ходить, посещать, общаться с людьми. Думаю: «Круто, у нас тоже, оказывается, есть это».

Как-то через год случайно узнаю, что им нужен амбассадор – организатор ивентов, который будет раз в месяц проводить мероприятия. Им самим нужен организатор.

– Guess what? I'm in.

Быстро заполнила анкету, прошла формальное собеседование на мотивацию, и меня взяли. Через пару недель из НQ (штаб квартиры) в Германии отправили все реквизиты для проведения ивентов, а моя задача была найти место – бар, ресторан, договориться с ними о дате и написать приглашение участникам на платформе [internations.org](http://internations.org).

Первая инвестиция в бизнес

Я вложила 15 000 тенге на покупку пива и вина – моя первая инвестиция в бизнес. Тогда это было порядка 40—

45 долларов (2017). И в тот вечер я заработала порядка 50 000 тенге – тогда это около 150 долларов. Проведение ивента окупилось в три раза. И стало окупаться постоянно на протяжении двух лет, пока была амбассадором этой организации. Меня знали все иностранцы города. Мини-селебрити!

Сама там веселилась, отдыхала, гуляла, танцевала, пока каблуки не выпадут, и приносила домой деньги. Мне это нравилось. Провожу больше ивентов, стала делать их интересными: pub quiz, dance party night, salsa night, bachata night, pool party, summer party, fall party. Стали приходить от 40 до 150 человек на каждое мероприятие. Большая половина из них – экспаты, работающие в Казахстане.

### Преодоление себя

Каждое проведение для меня было волнительно – не забывайте, в прошлом стесняга-заика. Мне нужно было договариваться с ресторанами, барами, чтобы они предоставили зал, еду. Мне нужно было договариваться с пивной компанией, чтобы они предоставили алкоголь, напитки... желательно бесплатно. Знала, что напитки алкоголь мне могут предоставить бесплатно, работала в пивнушке, помните. У них есть статья расходов: маркетинговые мероприятия.

И знаете что? Каким-то странным образом рестораны, пивные компании – всё необходимое предоставляли бесплатно. До сих пор удивляюсь, что я такого говорила ресторанам. Может, пару раз упоминала, что мои гости в основ-

ном – экспаты, платёжеспособные работающие люди. Может, из-за этого.

Компания Heineken Казахстан поставила мне целых 50 упаковок пива (600 банок) и прохладительных напитков, плюс пригнали 4 холодильника. Я им так благодарна и с теплотой вспоминаю по сей день. Рестораны дарили мне сертификаты на ужин на различные суммы от 30 до 50 долларов, чтобы я могла разыгрывать их среди гостей. Wellness club Luxog Almaty предоставил всё своё здание с бассейном для моих гостей. Я только платила диджею, с которым познакомилась на мероприятиях, когда проводила корпоративы на той работе в 2016—2017 годах. Ууухх, просила его играть все мои любимые Backstreet Boys, Justin Timberlake.

### Техасский союз

Судьба тогда свела меня с настоящим техасцем с той особой техасской непосредственностью и открытостью. Познакомились мы на одном из таких же событий, где он сидел один-одинёшенек. Так же, как и я, beautiful outsider. Плюс американская культура всегда притягивала меня как магнит – что-то в их лёгкости общения резонировало с моей душой. Разговоры с американцами у меня всегда складывались естественно, словно мы говорили на одном языке не только в прямом, но и в переносном смысле.

Наша дружба крепла с каждой встречей, и когда мне предложили стать амбассадором, первое, что я сделала – пригласила его стать моей правой рукой. Техасец с энтузиаз-

мом взялся за дело: готовил каверзные вопросы для pub quiz и виртуозно вёл их на своём родном английском. Мои вечеринки обрели особый колорит – викторины сменялись конкурсами, сыпались призы и подарки, а английская речь создавала атмосферу настоящего международного события, где каждый гость чувствовал себя частью большого англоязычного мира.

Была ещё параллельная группа из Италии – они тоже проводили раз в месяц, но они просто проводили, просто собирали людей для нетворкинга и всё. А я вкладывалась, придумывала тему для встреч. В общем, две команды должны были два раза в месяц проводить ивенты.

Конкуренции не было большой, просто стала получать отзывы, что команда Анары и Andrew классно и весело проводит ивенты. Меня это радовало.

### Магия соединения

Оглядываясь назад, понимаю – я не просто проводила ивенты. Я создавала мосты между людьми. И этот мост стал возможен благодаря опыту в PwC где я делала визы, привозила экспатов в Казахстан.

На моих вечеринках люди знакомились, общались, становились друзьями. Кто-то даже женился, познакомившись на мероприятиях. Представляете? Я случайно стала купидоном с микрофоном в руках и призами от спонсоров.

Каждый раз, когда видела, как стеснительный программист из Германии болтает с весёлой учительницей из Ав-

стралии, или когда техасец объяснял казахстанцу правила американского футбола – сердце пело. Я давала людям то, чего сама всегда искала: возможность быть собой в компании тех, кто тебя понимает.

И самое удивительное, чем больше я соединяла других, тем больше обретала своё место в мире. Из стесняги и зайки превратилась в мини-селебрити, которую знали все иностранцы города.

Вселенная щедро возвращала: спонсоры сами предлагали помощь, люди становились друзьями, а я наконец нашла то дело, которое приносило радость и деньги одновременно.

Что я поняла

Сейчас, на дворе 2025 год, за спиной опыт в HR свыше 10 лет, опыт проведения весёлых мероприятий в своём городе, получение диплома профессионального коуча. И главное – понимание того, что в жизни нет случайностей. Про коуча ещё поговорим.

Каждый мой «провал», каждое моё «да» приводили меня к тому, что имею сейчас. Заикание научило меня готовиться лучше всех остальных – теперь я могу провести презентацию для топ-менеджеров без единой запинки. Сокращение из KPMG привело в PwC, где я открыла мир международного общения и обрела новую профессию – если бы меня не сократили, я так и осталась бы в аудите, который мне ни разу не близок. Страх потратить деньги на IELTS научил ценить инвестиции в себя – теперь я не экономлю на образовании

и развитии.

**Что можешь сделать ты?**

**Не бойся «провалов» – они часто приводят к новым возможностям. То, что кажется концом света, может стать началом чего-то прекрасного.**

**Инвестируй в себя, даже когда страшно тратить деньги. Мои 250 фунтов за IELTS открыли дверь в Британию. Государство закинуло на мой счёт стипендию в размере 50 000 долларов для обучения. Мои 40 долларов на первый ивент принесли 150 долларов дохода – и много таких 150 ещё за вечер пьянок-гулянок.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.