Дмитрий Грин



# МЕТОД ГРИНА

## твоя жизнь — твой сценарий

МИФ

МИФ Бизнес

Дмитрий Грин

# Метод Грина. Твоя жизнь – твой сценарий

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»
2026

УДК 159.923.2
ББК 88.53

**Грин Д. С.**

Метод Грина. Твоя жизнь – твой сценарий / Д. С. Грин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026 — (МИФ Бизнес)

ISBN 978-5-00-250658-3

Дмитрий Грин – серийный предприниматель, инвестор и филантроп. Человек, который создал экосистему для МТС Линк, образовательную платформу для бизнеса Zillion, международную интернет-радиостанцию и многое другое в самых разных областях. Его метод – быть успешным всегда, не из-за навязанных «так надо», а ради настоящего кайфа от процесса. Метод Грина – это практичный инструмент для того, чтобы пересобрать себя: отказаться от иллюзий, убрать шум и понять, чего хочешь на самом деле. А главное – начать действовать. Опыт автора, истории его учеников и практики для изменений в конце каждой главы помогут не просто размышлять и вдохновляться, а менять жизнь шаг за шагом.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-00-250658-3

© Грин Д. С., 2026
© Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2026

# Содержание

Введение 6
Покидая навязанные правила: как достичь подлинных результатов с методом Грина? (А. Курпатов) 9
Часть 1. Старт 10
Глава 1. Привычный ход вещей 10
Конец ознакомительного фрагмента. 23

# Дмитрий Грин
# Метод Грина. Твоя жизнь – твой сценарий

В оформлении макета использованы изображения по лицензии Shutterstock.com.

В оформлении переплета использована фотография из личного архива Д. Грина. Фотограф П. Шклярук.

*Все права защищены.*

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

© Текст, фотография на обложке. Грин Д., 2026
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

# Введение

Давайте познакомимся. Меня зовут Дмитрий Грин, я предприниматель: создаю инновационные компании, развиваю их и продаю. Помимо бизнеса, занимаюсь филантропией – организую и поддерживаю импакт-проекты[1], даю людям шанс реализоваться в просветительской деятельности. Я редко остаюсь в компаниях надолго, поскольку меня больше вдохновляет запуск: на этой стадии, в отличие от более поздних, самая большая зона неопределенности и нет никаких правил.

Я – человек селф-мейд. У меня не было ни влиятельных друзей, ни родственников со связями. Начал свой путь в «лихие 90-е», так что видел многое из того, что показали в фильме «Жмурки». Как итог: сегодня я долларовый миллионер, живу в США и Испании, посещаю 5–10 стран в год. Выбирая между «хочу» и «надо», всегда склоняюсь к первому и настоятельно рекомендую так поступать всем.

> ***Почему моя книга будет полезна для вас? Потому что на своем примере я способен показать вам, как стать успешным не из-за навязанных «так надо», а ради настоящего драйва от процесса. Я научился ставить цели и достигать их, получать удовольствие от жизни, собирать команды и вдохновлять людей – и готов поделиться этим с вами.***

Можно сказать, что я не работал ни дня – занимался только тем, что мне было интересно, параллельно находя способы получать за это деньги, опыт и возможности продвижения. Я объездил вдоль и поперек Россию, побывал в более чем пятидесяти регионах и в каждом городе все лучше и лучше понимал людей, устройство жизни и то, как круче всего ее хакнуть.

Я реализую свое призвание и получаю кайф от каждого созидательного дня. В 2003–2006 годах осуществлял проекты по поиску и вовлечению в благотворительные программы компании «ЮКОС» одаренных детей из 45 регионов России. Тогда наши образовательные программы по-настоящему меняли устоявшиеся в обществе убеждения: мы проводили для детей деловые игры, рассказывали, что такое демократия и рыночная экономика. В тот переходный период это было очень нужно людям, даже выпускникам школ и студентам. Мы давали базовые знания и видели, как трансформируется мировоззрение человека, как у него просыпаются лидерские качества. Это была потрясающая работа, которая действительно в то время существенно повлияла на гражданское общество и систему образования в стране. Кроме того, этот опыт сильно поднял мою планку, я уже не мог думать локально. Хотел бóльших масштаба и глубины.

У меня всегда хорошо получалось принимать автоматизационные решения. Пока другие перебирали бумажки, я создал автоматизацию контейнерных перевозок, а в Департаменте образования Москвы запустил уникальный проект «Карта школьника», который работает до сих пор. Эти решения опережали время и делали жизнь людей лучше.

Позже я основал компанию COMDI, которая стала провайдером онлайн-трансляций и создала мощную платформу для веб-конференций. COMDI получила инвестиции в банке «ВТБ», а затем поглотила компанию Webinar.ru. Так возникла крупная организация Webinar Group, поднявшая очень большой раунд уже у американских и европейских фондов и ставшая лидером российского рынка. В 2023 году ее купило ПАО «МТС».

---

[1] Импакт-проект нацелен на реализацию национальных целей и требует внебюджетных инвестиций. Его результат выражается в количественных и качественных показателях социального эффекта для общества.

В начале 2013 года я основал онлайн-академию Zillion и разработал систему управления обучением. Мы до сих пор преподаем soft skills и создаем онлайн-университеты для клиентов, входящих в топ–100 компаний России.

Мои ИТ-компании меняли образование и индустрию веб-конференций. Я трижды был удостоен Национальной премии за вклад в развитие российского сегмента сети Интернет, а также получил три премии Рунета: за радио RTS.FM, за сервис COMDI и за портал Zillion.

Благодаря моим бизнес-достижениям меня все чаще стали просить о менторстве, люди обращались ко мне за советами. От каждого я слышал одни и те же вопросы:

- Как найти смысл жизни?
- Как найти свое дело?
- Как избавиться от выгорания и депрессии?
- Как научиться делегировать, а не тянуть лямку?
- Как получать результаты через «хочу», а не через «надо»?
- Как начать зарабатывать?
- Как перейти на новый уровень дохода?
- Как избавиться от долгов?
- Как попасть в круг интересных людей?
- Как выстроить отношения с партнерами и близкими людьми?
- Как найти друзей?
- Как избавиться от одиночества?

Во время пандемии, сидя дома взаперти, я написал пост о том, что могу совершенно бесплатно помочь желающим не унывать и найти жизненные ориентиры в этот непростой момент. Но получил от своей аудитории совершенно иной запрос: люди действительно потерялись, только не в безысходности эпидемии, а в своей жизни. Они запутались в том, что лучше делать и кем быть, не понимая, почему их жизнь складывается не так, как хотелось бы, и как найти свое предназначение. Тогда я создал цикл онлайн-встреч «Как кайфовать и не бояться ничего потерять».

Представьте себя в будущем, скажем, лет через десять или пятнадцать. А теперь оглянитесь. Что вы испытываете, глядя на свой жизненный путь с высоты этого опыта и долгих лет? Был ли он счастливым?

Так сформировался метод Грина – правила, которые позволяют ежедневно находиться во внутренней гармонии, заниматься любимым делом по призванию. При этом непрекращающийся процесс развития может превратиться в полезную привычку и привести к настоящему прорыву.

Если нет, то, скорее всего, вы проживали не свой жизненный сценарий, поэтому он закончился, а как его продолжить, вы просто не знаете. Теперь каждый ваш новый день походит на предыдущий, а завтрашний не сулит ничего интересного. Все выглядит как одна сплошная серая масса, и вспоминаются лишь незначительные вспышки: хорошие воспоминания из отпуска или того времени, когда вам по-настоящему удавалось быть собой и кайфовать. В этом случае я особенно рад, что вы выбрали мою книгу, ведь лучшее время открыть поле своих возможностей – именно сейчас, сколько бы вам ни было лет.

***Моя цель – помочь вам понять феномен успеха, богатства и счастья, вырваться из дня сурка и начать жить счастливой жизнью.***

Необязательно для этого быть владельцем яхты и самолета. Возможно, ваш успех – быть хорошим специалистом и семьянином. Когда вы найдете свой путь, исчезнут реакции отказа – психосоматические болезни, связанные с внутренними зажимами, прокрастинация, которую

вы постоянно преодолевали, чтобы заниматься нелюбимой работой. Уверенно могу сказать, что человек здоров и счастлив, когда реализует свое предназначение.

Как устроена книга? Для начала мы оценим и разберем происходящее в вашей жизни сейчас, выясним, что же не дает двигаться вперед и испытывать кайф от каждого дня. Найдем пути выхода из состояния перегоревшей лампочки, на которое влияют не только ваши решения, но и глобальная мировая турбулентность. Углубимся в понимание страхов и ответим на вопрос, почему не работает мотивация. Затем определим, какое направление вас по-настоящему драйвит, чем вы хотите заниматься и как обнулить прошлое и создать новую миссию.

«Метод Грина» – это не просто книга, но еще и практикум. В конце каждой главы я добавил блок с заданиями для закрепления полученных знаний. Настоятельно рекомендую не упускать шанс поразмышлять и опробовать на практике все, что вы узнали. Это отличный способ улучшить ваши жизненные навыки и извлечь пользу от прочтения этой книги.

***Я написал «Метод Грина», чтобы дать вам набор инструментов, позволяющих получать радость от каждого дня. Все, что я расскажу на этих страницах, работает в моей жизни и, уверен, сработает и у вас.***

# Покидая навязанные правила: как достичь подлинных результатов с методом Грина? (А. Курпатов)

*«Метод Грина» – книга, которая изящно обманывает ожидания читателя. Есть общие правила, хорошо знакомые нам по множеству книг об «успешном успехе». Например: «Не мечтай», «Не делай ничего бесплатно», «Играй по правилам», но насколько они соответствуют нам? Обычно авторы книг по мотивации такого рода вопросами не задаются, а ведь от этого зависит, сработают их правила в нашем случае или нет…*

*Книга Дмитрия Грина – по сути, тренажер критического мышления – учит нас не слепо следовать правилам (даже авторским), а понимать их природу и механизмы работы. Это позволяет использовать их осознанно, выбирая в каждый момент времени то, что действительно работает для нас. Такой подход намного сложнее, чем простое следование инструкциям, но и результат оказывается более глубоким, более подлинным.*

*Так что Дмитрий Грин не просто рассказывает, как выйти за рамки навязанных обществом шаблонов мышления, а добивается от нас – читателей – действительной внутренней трансформации. Мы получаем не только теоретическое знание, но и реальный опыт переосмысления своих установок и ценностей.*

*Личные истории автора – от потери памяти в юности до опыта работы в крупных корпорациях – служат не просто иллюстрациями. Они показывают, как можно использовать правила системы, оставаясь внутренне свободным. Особенно ценно то, что Дмитрий откровенно рассказывает о своих ошибках и неудачах, демонстрируя, как их можно превратить в источник роста и развития.*

> ***«Метод Грина» можно назвать метакнигой о саморазвитии – она не столько дает конкретные инструменты, сколько учит нас критически относиться к любым инструментам, даже самым проверенным, а также понимать, куда и зачем мы прикладываем с их помощью усилия.***

*«Метод Грина» – книга для тех, кто готов к интеллектуальной игре, кто ищет не готовых решений, а нового взгляда на привычные вещи. Она, мне кажется, будет особенно полезна тем читателям, что устали от традиционной литературы по саморазвитию. Потому что эта книга не о том, как быть счастливым, а практическое руководство по обретению внутренней свободы через понимание и принятие правил игры под названием «жизнь».*

*Мне же остается лишь пожелать читателю по-настоящему увлекательного путешествия к пониманию самих себя!*

> ***Врач-психотерапевт, президент Высшей школы методологии Андрей Курпатов***

# Часть 1. Старт

## Глава 1. Привычный ход вещей

*В этой главе вы узнаете, почему живете именно так, возможно ли это изменить и как добиться перемен, если очень хочется.*

### На повестке дня

Замечали ли вы, как сильно многие любят истории о страданиях? А как их герои, вдоволь настрадавшись, начинают учить жизни других, рассказывая, что собрали волю в кулак, оттолкнулись и поднялись с самого дна? Молодцы, конечно. Однако они упускают важный нюанс: достичь дна несложно.

***Настоящее испытание – начав движение вверх, не разбиться о стеклянный потолок, созданный из страхов, ограничений и стереотипов.***

Еще тяжелее, прежде чем следовать советам самопровозглашенных наставников, – попробовать понять, откуда взялся этот купол и что определяет его высоту. Посмотрите вокруг: стеклянный потолок – часть аквариума, в котором вы плаваете. Вы забрались в него сами, выбрав место жительства, жену (не всегда любимую), ненавистную работу и ипотеку, на погашение которой уходят все деньги.

### Как распознать

С самого рождения каждому из нас настоятельно рекомендовали быть (или казаться) нормальным человеком и использовать стандартный сценарий действий, который приведет:

- к нормальной жизни,
- к нормальной семье,
- к нормальной пенсии.



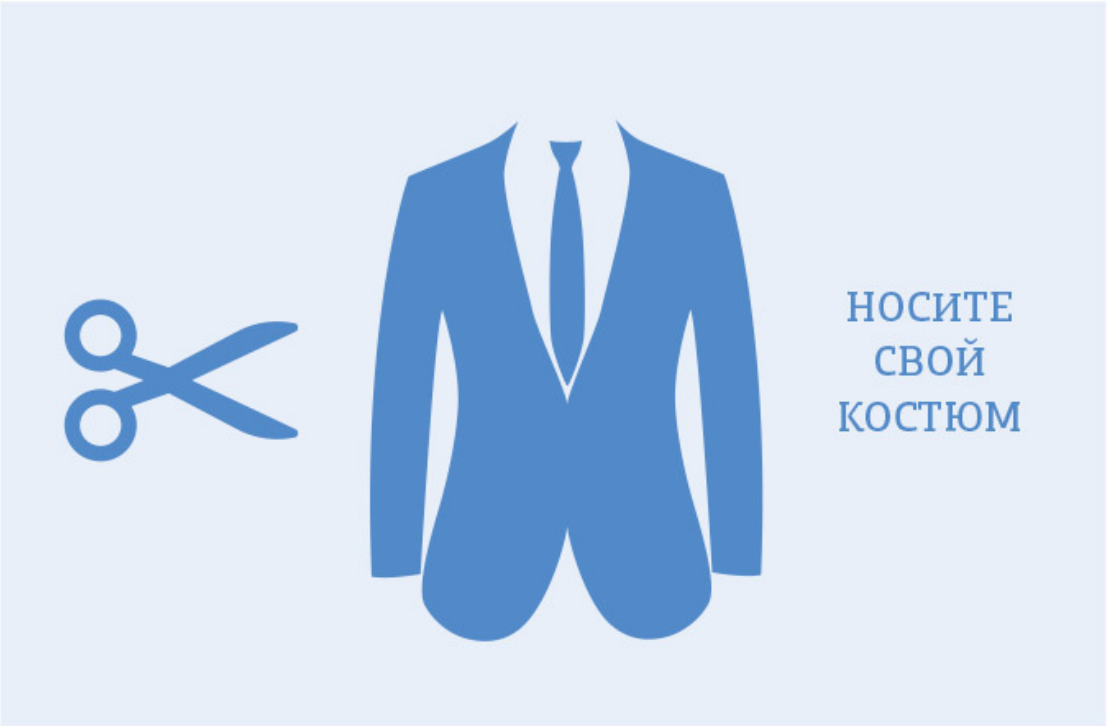

Школа, вуз, работа, окружение – все это направлено на поддержание корректной работы матрицы под названием «среднестатистическая жизнь».

К перечисленному выше набору дополнением могут идти бонусы:

- достроить дом,
- продолжить дело родителей,
- вытянуть бизнес отца,
- не забыть мамины рецепты.

***Проще говоря, в каждого человека по умолчанию закладывают определенную программу.***

Ее можно просто принять – и этот шаг кажется самым логичным: все вокруг давят, хвалят за «верные» шаги и в придачу вручают стандартный костюм с рубашкой 46-го размера. Дальше остается лишь наблюдать, как вы превращаетесь в потомственного юриста или врача.




## Корни проблемы

Тут-то и начинается самое интересное: все надеются, что костюмчик сядет как влитой, а рубашка отлично дополнит образ. Вот только, увы, это утопия. И костюм, и рубашку надо подшивать, укорачивать или, напротив, немного выпускать швы, а заодно переставлять пуговицы. В целом может получиться вполне приятное и опрятное отражение в зеркале. Проблема в том, что вы не выбирали этот костюм – вам его подсунули. И как бы вы ни старались, ни перешивали его и ни хитрили, невооруженным взглядом видно: фасон если не окончательно устарел, то уж точно не в тренде.




Каждый из нас – создатель собственного костюма.
Каждый – автор сценария своей истории в аквариуме.
Но ведь у другого и трава зеленее, и аквариум больше и красивее.

***Человек упирается в потолок тогда, когда начинает засматриваться на тех, кто за пределами его аквариума.***

Возможно, именно с этим столкнулись и вы?

## Ведь у вас так?

Ваш жизненный сценарий написан, и в этом вам активно помогли другие, навязывая выбор профессии и предпочтения в еде, а заодно моральные ценности и слабости. Этих «помощников» на пути было немало: родители, школьные учителя, начальство, власть, даже герои любимых произведений. Проблема в том, что все, кто подсовывают нам сценарий, не учат писать его самостоятельно.

Жить по сценарию мучительно скучно. Ведь гораздо интереснее смотреть фильм с неизвестным финалом, чем знать его заранее и, позевывая, сидеть в кинозале, ожидая окончания картины и тайно надеясь, что хотя бы яркая игра актеров немного скрасит эту рутину, правда? Что мешает вам встать и уйти в соседний зал, откуда даже через стену слышны звуки экшена и незнакомые мелодии? Но вы продолжаете следить за очевидным до боли сюжетом… Из вас делают потребителя во всем. Незаметно вы оказываетесь в тупике: с одной стороны, больше не хочется находиться в этой парадигме, с другой – нет сил, знаний и навыков двигаться дальше. Вы застряли.

Надеюсь, в этой точке вам стало понятно: никакого потолка вы не достигли, а просто-напросто отработали старый, навязанный сценарий, столкнувшись с необходимостью отыскать собственный. Это похвально! Только вот начали вы не совсем верно: вместо того, чтобы

еще раз взглянуть на себя, зачем-то смотрите на других, между делом примеряя «новые костюмы и рубашки» и параллельно изучая истории успеха, книги по саморазвитию и биографии сильных мира сего. Все для чего? Чтобы попытаться натянуть на себя чужой опыт. Только вот он совсем не натягивается. Но есть и хорошая новость: решение этой проблемы существует, и, я надеюсь, вам удастся найти его в себе.

***Я верю в любого человека, с которым контактирую. В том числе в вас.***

## Моими глазами

Что же побуждает нас двигаться к целям и уходить от навязанных сценариев? Уверен, источник этой веры – предвкушение, что начнется, когда все получится.

***Позитивные мысли – это ни много ни мало результат наших убеждений.***

В некотором роде это эффект плацебо, который, как известно, способен творить чудеса: вселять надежду, помогать в достижении сложных целей и даже излечивать тяжелейшие заболевания.

Мне запомнился эксперимент.

> *Группе из шести человек предложили съесть суп. Пятеро были актерами, а один – испытуемым. В описании к блюду говорилось, что этот суп – шедевр кулинарии. Людям подавали действительно хорошее блюдо, но намеренно добавляли в него слишком много соли. Во время трапезы актеры высказывали восхищение и не скупились на комплименты, утверждая, что это самый вкусный суп в их жизни. А что испытуемый? Поначалу он чувствовал, что блюдо пересолено, но, видя реакцию коллег и слыша их восторженные отзывы, менял мнение: суп ему нравился все больше с каждой ложкой и в итоге действительно приобрел в его глазах великолепный вкус.*

Видимо, об этом эксперименте знал бизнесмен, который открыл ресторан, где в полной темноте кормил гостей блюдами «от шеф-повара». Посетители были в восторге, а популярные сайты с отзывами дали этому заведению максимальную оценку, пока не выяснилось, что «высокая кухня» – это не что иное, как разогретые в микроволновой печи полуфабрикаты из соседнего супермаркета.

Наш мозг не знает, что реально, а что нет. Все, что он обрабатывает, – это субъективная оценка происходящего через призму наших убеждений и прошлого опыта. Человеческие возможности сдерживаются ограничивающими убеждениями, которые, в свою очередь, строятся на нашем прошлом, оценках окружающих, а также на так называемом здравом смысле.




## Из жизни по теме

То, что человека формируют жизненные обстоятельства, – факт общеизвестный. Каждый из нас стал настоящей версией себя благодаря пути, который прошел. Но также на то, кто мы есть и кем станем, влияют наши планы – неважно, реализовали мы их или еще нет.

С детства я планировал стать врачом: склонялся то к хирургии, то к педиатрии. Затем на мой подростковый возраст пришлись модные тогда триллеры «Щепка» и «Основной инстинкт». Так меня увлекла психология. Открывать глубинные тайны, спрятанные в подсознании людей, находить истинные мотивы, причинно-следственные связи казалось очень крутым, высшим уровнем мечтаний и отличной перспективой, что, безусловно, манило молодого Дмитрия Грина. Но в то же время прагматик во мне требовал чего-то более понятного. Тогда же я попал в поток предпринимательства. Дело пошло, у меня все получалось, да и деньги, честно говоря, были нужны. Я подумал: «Да куда от меня денется эта психология? Вот сейчас немного встану на ноги, окрепну, сформирую материальный и социальный капитал, а затем вернусь к воплощению своих задумок».

Кроме того, уже тогда я был довольно амбициозен, поэтому меня интересовал какой-то более высокий, как мне тогда казалось, уровень достижений. Что такое психолог? Это несерьезно. То ли дело психотерапевт – уже самый настоящий доктор в белом халате. Сейчас понимаю, что для достижения этой хрустальной мечты у меня на пути существовало множество барьеров, которые тогда я вряд ли смог бы преодолеть. Я должен был бы поступить в медицинский университет, что, в свою очередь, требовало серьезной подготовки и уж точно исключало возможность учиться неполный день… Думаю, я просто не был к этому готов. На уровне интуиции ощущал, что лучше синица в руке. Так, решив, что нужно заниматься тем, что идет,

я отпустил своего журавля на долгие годы и свернул в сторону бизнеса, все больше отдаляясь от своей мечты.

Предпринимательство действительно шло очень хорошо. Этот путь привел меня на уровень топ-менеджмента, затем спикерства, инвестиций. Все время я думал (порой заставляя себя это делать), что я – бизнесмен. На самом же деле из меня всегда прорывалось желание изучать работу человеческого мозга. Кажется, интуитивно я стремился к этому постоянно. Еще спустя годы я окончательно осознал, что в своей текущей деятельности мне больше некуда расти, а сам процесс зарабатывания денег уже неинтересен. Я решил, что больше не хочу просто «делать бизнес».

Совершив этот большой круг в 25 лет, сегодня я возвращаюсь к тому, чем мне всегда нравилось заниматься больше всего: работать с людьми. Поиск причинно-следственных связей и погружение в проблемы доставляют мне внутреннее удовлетворение, я получаю от этого истинное удовольствие. Да и если проанализировать всю мою карьеру, то работа с людьми – их «воспитание», помощь им, даже мягкое и тактичное увольнение – всегда была одной из моих самых сильных сторон.

Сейчас я все больше и больше увлекаюсь психологией и прихожу к состоянию комфорта. Ведь, в общем-то, весь мой предпринимательский и жизненный опыт, хоть и был невероятно интересным и ценным, оказался прелюдией к настоящему предназначению.

Мы никогда уже не узнаем, как сложилась бы жизнь, займись я сразу же психологией. Возможно, в силу недостаточного опыта я встретил бы слишком сильное сопротивление и испытал разочарование. А может, напротив, собрал бы волю в кулак, инвестировал в это занятие все таланты, вложил максимум сил и пришел бы сегодня к научному открытию, которое изменило бы мир и судьбы миллионов людей. И кстати говоря, может, еще и приду. Но при этом я прекрасно понимаю, что молодость прошла, а с ней меня покинула та подвижность ума, которая позволяет наработать именно клиническую практику. За годы жизни во мне уже сформировались разные модели поведения, определенные знания и принципы. Так что сидеть и ворчать сейчас на каких-нибудь конференциях мне уже будет просто неинтересно. И все же одно я могу сказать точно: сегодня лучше всего на мне сидит именно эта припасенная с юности рубашка. Она всегда была со мной, просто когда впервые принимал решение, надеть ее или убрать на верхнюю полку, я до нее не дорос. Зато теперь она идеально садится на меня, а мой бэкграунд позволяет еще и подогнать ее под себя, сделав строчки в нужных местах и укрепив пуговицы. Да, я изменился, превратился в нынешнего себя – не беда. Теперь я нахожу другие форматы для занятия любимым делом: консультирую людей и написал эту книгу. Вот мой путь для достижения своего предназначения. Тот путь, с которого я когда-то свернул.

Суть этой истории заключается в следующем:

> ***Даже если вы всю жизнь положили на то, чтобы стать востребованным специалистом, профессионалом, мастером в определенной сфере, никогда не поздно все изменить.***




Да, вы могли ошибиться и очень долгое время двигаться в неверном направлении. Но если вдруг почувствовали силы и желание кардинально поменять свое настоящее, не нужно бояться. Признайте это и начните шагать туда, куда вас влекло с самого начала. Ведь наши детские мечты и желания часто оказываются очень верными. Помните: «устами младенца…» Увы, этот тихий детский голосок очень часто заглушает гул общественного мнения, предлагая что-то «более понятное и безопасное». И мы сворачиваем в том направлении, куда нас унесло, нередко даже добиваясь успеха и признания. Но это не значит, что теперь наш путь предначертан до гробовой доски. Всегда можно все исправить. Путь не всегда бывает по прямой, иногда он проходит через пробы, ошибки и даже успех, который окружающие всегда воспринимают сквозь призму вопроса: «Да на что тебе вообще жаловаться?» На это им всегда можно ответить, что деньги – это просто средство к существованию, покупка комфорта и услуг. Они очень украшают жизнь, но не решают вопрос предназначения – того, что вы на самом деле хотите дать этому миру.

Как предприниматель я сделал многое, но как психолог сделал бы еще больше: помог бы тем, кто сдавался или выгорал; поддержал нестандартно мыслящих людей, убедив их, что они движутся в верном направлении; не дал бы предпринимателям сломаться под давлением семьи и «доброжелателей». Иными словами, я мог бы сделать для этого мира еще больше. И у меня все еще есть этот шанс, которым я точно воспользуюсь.

## Решение проблемы

Если сейчас вы не очень довольны своим положением, то легко можете это исправить. Раз вы пришли в точку, где сейчас находитесь, то есть и обратный путь. Важно это видеть и понимать. С последним, как правило, и возникают проблемы.

Когда вы следуете заданному сценарию, ваш путь похож на рельсы, с которых нельзя свернуть. Вы можете даже немного взбунтоваться и, скажем, напиться на вечеринке, но завтрашний день все равно предопределен: работа, обед, выгул собаки. С самого детства в человеке полностью убивается способность принимать самостоятельные решения и выстраивать свою жизнь спонтанно. Но если мы обратимся к теории эволюции, то увидим, что все возникло

именно из хаоса, а не из порядка. Уберите хаос из цепочки развития Вселенной – и вот уже частицы перестают сталкиваться друг с другом, и в мире ничего не остается: ни звезд, ни планет, ни человечества.

Вы знали, что после Большого взрыва четыре миллиарда лет назад был период, когда все пришло в равновесие и замерло? Так продолжалось тысячелетия, пока одна частица случайно не ударилась о другую… И понеслось. Прежде чем появилась наша планета, несколько звезд проживали циклы рождения и взрыва сверхновых. Все необходимые материалы и элементы для существования нашего мира – это строительный материал Вселенной, который в момент Большого взрыва представлял собой кварк-глюонную плазму[2].

***Так что в некотором роде и вы, и я – немного звезды, ведь мы полностью состоим из продукта их эволюции.***

Все, что мы имеем сегодня, – это череда ошибок. Чтобы куда-то выплыть, для начала надо иметь в голове mindset[3] и позволить хаосу самому определять, в какое место можно попасть. Не стоит прикладывать сверхусилия, пытаясь плыть против течения. Лучше применить их с пользой для того, чтобы направить само русло реки жизни в том направлении, которое нужно именно вам.

Нам свойственно считать себя значимыми, особенными, имеющими собственную точку зрения, свой стиль, предпочтения и осознанность.

Но на самом деле мы ходячая гора клише, усвоенных в различное время от нашего окружения, из рекламных сообщений и набора знаний, позволяющих нам заниматься ремеслом, за которое кто-то платит. Все это приправлено гормонами и разного рода стимуляторами.

В придуманном нами мире мы сами себя вынуждаем постоянно потреблять, и не только новые товары или услуги, определяющие наш условный статус, но и внимание других людей, которое выражается в признании нашего ума, власти или на худой конец положительных человеческих качеств.

Мы делаем это, чтобы доказывать сам факт существования прежде всего себе, потому что, по правде говоря, остальным до нас нет никакого дела.

Не бойтесь признаться себе в этом и начать все сначала. Я знаю, очень страшно отказаться от того, что есть сейчас. Еще страшнее – мысли о том, что ничего не получится. Размышления на эту тему могут затянуться, доставляя страдания и воруя ваши лучшие годы.

***Наша жизнь – это дорога. Не бойтесь идти вперед.***

Любой человек может добиться чего угодно, если найдет свой путь на бесконечной карте возможностей.

Вопрос неравенства давно решен. В нашем мире есть бесплатная медицина, образование и социальные институты. При наличии любого устройства для выхода в интернет мы получаем доступ ко всей информации, необходимой человеку, чтобы преуспеть.

Сегодня простой студент университета может создать глобальный сервис с миллиардами пользователей, эмигрант из Африки – открыть компанию по производству электрокаров и запустить людей на МКС, а девушка, записавшая с братом пару десятков треков в своей спальне, – получить более ста престижных наград, включая пять «Грэмми».

Тем не менее остаются скептики, которые продолжают борьбу с неким неравенством.

---

[2] Кварк-глюонная плазма (хромоплазма, кварковый суп) – агрегатное состояние вещества, в которое материя переходит при очень высоких температурах.

[3] Майндсет (от *англ.* mindset) – склад ума, привычный образ мыслей, тип мышления.

## Из опыта учеников

Время от времени я провожу консультации, где обсуждаю, как испытывать кайф от того, что мы делаем. Однажды ко мне обратилась Лилия (имя, конечно же, изменено). Она росла без отца, мама была строгой и запрещала ей любые виды самовыражения. Лилия выбрала профессию пиарщика и открыла агентство: ей нравилось подсвечивать других, оставаясь в тени. Вернувшись в профессию из затянувшегося декрета, уже через пару месяцев она поняла, что идет не по своему пути. Лилия хотела много денег, большую квартиру и хорошие условия жизни. Ее хобби – гонять на машине и много путешествовать. Я спросил ее на встрече:

*– Есть ли у вас визуализация себя лет через пять?*

*– Я владею большой и прибыльной компанией. А еще у меня есть семья. Время между работой и детьми я делю 50/50.*

*– Разделите всю деятельность на «хочу» и «надо». Какие действия в каждую из категорий вы бы включили?*

*– «Хочу» – это стратегия (куда идти), творческая составляющая (сочинять сказки), ивенты (устраивать мероприятия). Еще «хочу» – это «неженский» бизнес: мне, например, нравятся промышленность, ИТ. А вот «надо» – это администрирование в пиаре и все сопутствующие рутинные процессы.*

*– Самое главное в вашей работе – это атмосфера и довольные клиенты, но сам по себе выбор профессии пиарщика необязательно приведет к достижению мечты о миллионах. Вы переросли пиар, следующий шаг – разрабатывать концепты и создавать ценности. Можно посмотреть в сторону социальной политики – это уже совсем другой уровень. Или открыть консалтинг. Я не выдаю готовых рецептов, но то, что я сказал, может заставить задуматься и посмотреть на свою жизнь с другой стороны. Существуют и так называемые «женские» профессии, куда вам было бы интересно пойти.*  ***У вас есть некий набор иллюзий относительно того, чем вам стоит заниматься.*** *Если как следует копнуть, все это окажется неинтересным: стратегические планы – это скучно, работать с сотрудниками – тоже. То, что я советую, не просто интересно, но и легко осуществимо: вам потребуются для старта всего два-три сотрудника и записная книжка. И что самое главное, есть возможность работать с большими проектами неторопливо. Ведь в нашем случае нет никакой спешки.*

*– Нужно еще найти таких клиентов!*

*– Тут одно цепляется за другое. Смотрите, первыми будут клиенты, которые до сих пор обращаются к вам за помощью. Задача в том, чтобы не идти по пути агентства: «Давайте я сейчас размещу пресс-релиз», «Сейчас сделаем прокачку спикеров компании» – и остальной набор. Это все скукота.*

***Лучше подойти с позиции консалтинга: «Посмотрим, что вам объяснить» – и следом продать то, что вы в самом деле хотите, со словами: «Пиар вам может сделать студентка-второгодница, а я способна дать более ценный продукт – сделать так, чтобы ваша компания совершила скачок на другой уровень».*** *Вот так, кейс за кейсом, дело будет запущено. Я верю в любого человека, с которым говорю, в том числе в вас, Лилия. Продавайте то, что вам нравится, и получайте от этого удовольствие.*

*– Дмитрий, я так давно ходила вокруг этих мыслей. Но все тянула, не решалась себе в этом признаться, сделать новый шаг. Спасибо, что окончательно открыли мне глаза. Жить как раньше я уже точно не смогу!*




После нашей встречи Лилия окончательно осознала, что старая рубашка стала ей узка. Раскручивать других оказалось уже недостаточно. Теперь ей очень хотелось много зарабатывать, путешествовать и гонять с ветерком на машине с открытым верхом. Она наконец дала себе разрешение жить своей жизнью: развивать собственный бизнес, создавать ценности и самовыражаться.

Я рассказал о Лилии не просто так: горжусь ею, ведь для того, чтобы взглянуть правде в глаза, требуется мужество. Но именно правда открывает нам реальное положение вещей.

## Что можете сделать вы

Неопределенность пугает любого человека, именно поэтому мы хотим больше дел, больше контактов, больше развлечений, больше планов, больше, больше, больше… Но сбежать от себя можно только в выдуманную реальность, где, как вы понимаете, настоящего счастья нет.

***Что тогда с реальным миром? Много ли в нем жизни?***

Мы просыпаемся, завтракаем, идем на работу, возвращаемся домой, а потом наступает завтра. Как ослики, ходим по кругу. Морковкой выступают стабильность и предсказуемость завтрашнего дня. Страх не дает нам поднять голову и оглядеться, поэтому изо дня в день мы видим перед собой одно и то же. Летят годы, приходит старость, и только тогда мы начинаем намного больше замечать и понимать, но уже ничего не хочется. И лишь память нет-нет да предательски шепнет: «А ведь мы с тобой мечтали совсем о другом…»

Можно бесконечно бегать от себя и мира, прятаться за навязанными убеждениями и ценностями и упрямо следовать готовому сценарию жизни. Но я предлагаю выбрать другой путь: на примере Лилии взглянуть в сторону правды и столкнуться с ней лицом к лицу. Это может быть страшно, грустно и даже больно, но это поможет скинуть старомодную чужую рубашку. Ниже я задам несколько вопросов. Возьмите карандаш, выделите 15 минут свободного времени и вдумчиво ответьте на каждый из них.

**Посмотрите вокруг.** Что из того, что вы видите, реально?

……

**Загляните в свой календарь.** Что из того, что запланировано, действительно важно?

……

**Вспомните свои мечты.** Что из этого вам действительно нужно?

……

**Откройте свою записную книжку.** Кто из этих людей вам действительно дорог?

……

**Посмотрите раздел «Экранное время» в своем смартфоне.** Оно действительно было проведено с пользой?

……

И наконец, самое важное: **задумайтесь, вы проживаете *свою* жизнь?** Здесь и сейчас?

……

Жить в настоящем – одна из привычек, которую очень трудно себе привить. Гораздо проще проводить время в прошлом, вспоминая детство или сожалея о былых успехах и упущенных возможностях. Или, наоборот, перемещаться в будущее и мечтать. В общем, быть где угодно, но только не тут, не в конкретном моменте. Пока наш мозг занят визуализацией, мы как бы проваливаемся в сон наяву, часто не желая просыпаться. Становится страшно, что мечты никогда не сбудутся, ведь в настоящем есть трудности, неудачи прошлого, взятые обязательства и неопределенности. Таким образом, чем больше мы мечтаем, тем больше получаем стресса от страха. Часто единственный островок стабильности можно найти в прошлом – в тех воспоминаниях, где нам хорошо. Эта коварная ловушка отлично работает с мечтателями, забирая у них лучшее время, ломая людей и делая их несчастными без всяких разумных причин. А ведь все могло быть иначе.

***Живите в настоящем – вот решение.***

Для того чтобы освоить этот навык, надо сделать несколько простых шагов.

1. Принять факт, что никто не может предсказать будущее, и перестать рисовать себе препятствия. Их нет, пока мы с ними не столкнемся. И не факт, что вообще столкнемся.

2. Честно определить свое положение в пространстве и времени, обязательно записав координаты. Это станет вашей точкой старта.

3. Превратить мечту в большую цель, а план ее достижения – в программу увлекательного путешествия, наполненного приключениями.

4. Отправиться в путь, корректируя каждый последующий пункт плана уже в дороге.

5. Смотреть вперед и по сторонам, но никогда назад – там вы уже были, и делать там нечего.

6. Не бояться сворачивать туда, где вам больше нравится.

Соблюдая эти шесть правил, вы быстро выработаете привычку жить в настоящем, и тогда-то уж точно горевать по прошлому станет неинтересно. Ваша цель окажется ближе и, скорее всего, сильно изменится, но это будет именно ваша цель, а не заимствованная или навязанная обществом. И вы непременно достигнете ее, но сделаете это в то время и в том месте, когда будете к этому готовы.

## Итоги и выводы

«Это невозможно». Мы часто произносим эту фразу, сталкиваясь с новой идеей, способной кардинально изменить наш привычный уклад. В душу пробиваются сомнения, которые перехватывают власть над разумом, и нами правят стереотипы. Но все в вашей судьбе может быть иначе, если вы примете новую установку.

# 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.