

101 ПРИНЦИП

ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ



ТИМУР КАЗАНЦЕВ

Тимур Казанцев

101 принцип осознанной жизни

«Автор»

2026

Казанцев Т.

101 принцип осознанной жизни / Т. Казанцев — «Автор», 2026

Жизнь – это бескрайний океан возможностей и испытаний. У каждого из нас должны быть свои принципы, которые помогут нам маневрировать по этому океану и плыть уверенно к своим целям. Эти принципы могут меняться со временем, и это нормально, поскольку мы развиваемся и пересматриваем свои убеждения. В этой книге я поделюсь 101 принципом, к которым пришел на данный момент своей жизни. Они помогли мне принимать решения на перепутьях и формировать свою осознанность. Книга не претендует на глубокие философские размышления, но предоставляет практические советы, которые могут помочь читателю стать более осознанным и принимать более обдуманные решения. Некоторые принципы покажутся простыми, но именно они зачастую приносят наибольшую пользу, о которой мы порой забываем. Книга представляет собой увлекательное чтение, которое может помочь читателям стать более осознанными и успешными в различных сферах жизни.

© Казанцев Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Часть I. Понимание себя	6
1. Понять себя	6
2. Добейтесь финансовой независимости	7
3. Избавьтесь от негативных установок	9
4. Энергия важнее времени	11
5. Оставаться ребенком	13
6. Зона комфорта	14
7. Будьте профессионалом	16
8. От мышления к судьбе	17
9. Слушайте свое тело, но не всегда	19
10. Сначала ты сам, потом все остальные	20
11. Опыт измеряется в событиях, а не в годах	21
12. Выбор быть кем угодно	22
13. Вам не придется работать и дня	23
14. Если вы самый умный человек в комнате	25
15. Береги честь смолоду	26
16. Хочу и Надо	27
17. Автономное мышление	28
18. Если хочешь заглянуть в будущее	29
19. Искусство канализации гнева: превращение злости в позитивный стимул	30
20. Проблемы или подсказки	31
21. Островок стабильности	32
22. Из них соткана твоя реальность	33
23. Давайте себе право	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Тимур Казанцев

101 принцип осознанной жизни

Введение

Жизнь – это бескрайний океан возможностей и испытаний. У каждого из нас должны быть свои принципы, которые помогут нам навигировать по этому океану и плыть уверенно к своим целям. Эти принципы могут меняться со временем, и это нормально, поскольку мы развиваемся и пересматриваем свои убеждения. В этой книге я поделюсь 101 принципом, к которым пришел на данный момент своей жизни. Они помогли мне принимать решения на перепутьях и формировать свою осознанность.

Пишу эту книгу в первую очередь для себя – чтобы структурировать свои мысли и понять, где я логичен, а где нет. В процессе написания приходят новые идеи, и иногда удается войти в состояние потока. Однажды я прочитал книгу "Гениальность на заказ" Марка Леви, которая вдохновила меня на подобные упражнения во фрирайтинге.

По сути, все книги, которые я написал, создавались для ответов на свои собственные вопросы и структурирования информации. Тот факт, что они нашли отклик у тысяч читателей – это приятный побочный эффект, свидетельствующий о нашем сходстве в мышлении и восприятии мира.

Вам не стоит ожидать от этой книги глубоких философских размышлений. Здесь я поделюсь своими личными наблюдениями, опытом и мыслями, через которые прошел сам. Некоторые принципы покажутся простыми, но именно они зачастую приносят наибольшую пользу, о которой мы порой забываем.

Мотивацию к написанию этой книги я черпал в том числе из работ успешного инвестора Рэя Далио¹, который говорил о необходимости создания своих собственных принципов, а также ряда других интересных книг². Надеюсь, это будет увлекательным чтением для вас, и если некоторые идеи покажутся вам достойными внедрения или, наоборот, спорными, буду рад услышать ваше мнение и комментарии в отзывах к книге.

Принципов в книге достаточно, и поэтому в попытке их структурировать, поделил их на 3 основные категории:

- Понимание себя
- Понимание других людей
- Понимание принципов окружающего мира

Каждый раздел предлагает определенные инсайты и советы, которые могут быть применимы в различных ситуациях жизни.

В книге также периодически встречаются задания, предназначенные для саморефлексии и развития осознанности. Рекомендую записывать свои ответы на них в заметках на телефоне или в блокноте. Позже, через некоторое время, вы сможете перечитать их, оценить свой прогресс и, возможно, сделать корректировки в своих убеждениях и действиях.

Приятного чтения и удачи на пути к осознанной жизни!

¹ Рэй Далио «Принципы. Жизнь и работа» <https://www.litres.ru/book/principy-zhizn-i-rabota-36628165/>

² Райан Холидэй «Жизнь стоика. 366 вопросов к себе» <https://www.litres.ru/ryan-holiday/dnevnik-stoika-366-voprosov-k-sebe-63595598/>

Часть I. Понимание себя

1. Понять себя

Без сомнения, одним из основополагающих принципов для осознанной жизни является глубокое понимание себя. Но что это конкретно означает? Чтобы достичь истинного понимания себя, необходимо исследовать и осознать множество аспектов своей личности, включая свои сильные и слабые стороны, черты характера, психологические травмы, подсознательные установки, систему ценностей и глубинные желания. В противном случае, человек рискует тем, что может преследовать множество разных целей, не имея ясного представления о своем истинном "я", что может привести к нежелательным последствиям: обреченным на провал отношениям, нелюбимой работе, стремлению к социальному статусу, который не отражает настоящих ценностей и т. д.

Когда же действия, поступки и решения человека основываются на его внутренних убеждениях и ценностях, они выполняются легче и без внутреннего конфликта. В итоге, человек избегает стресса и тревоги, увеличивая вероятность достижения истинного успеха в своем понимании. Глубокое понимание себя также предполагает осознание того, что действительно мотивирует нас к достижению целей, а также как наше физическое и психоэмоциональное состояние влияют на наше поведение и принятие решений.

Можно утверждать, что понимание себя является фундаментальным принципом счастливой и осознанной жизни. Применяя его на практике, жизнь становится намного проще и понятнее, а человек способен осуществлять более осознанный выбор своего пути. Дополнительные принципы, представленные в книге, позволяют еще глубже раскрыть значение понимания себя, а также предоставляют инструменты для развития этого понимания и применения его в различных аспектах жизни. Таким образом, осознанное понимание себя становится не только отправной точкой, но и основой для создания гармоничной, счастливой и успешной жизни, наполненной глубоким смыслом и целенаправленностью.

Задание:

1. Каковы ваши убеждения и ценности, которые вы ни на что не променяете?
2. Есть ли у вас какие-либо психологические травмы, которые накладывают отпечаток на ваши поступки и мысли?
3. Какие ваши сильные стороны, которые вы знаете сами и которые подтверждают ваши друзья и знакомые?
4. В чем ваши слабости? Что у вас, как правило, получается с трудом?
5. Что вы любите и не любите: вещи, действия?

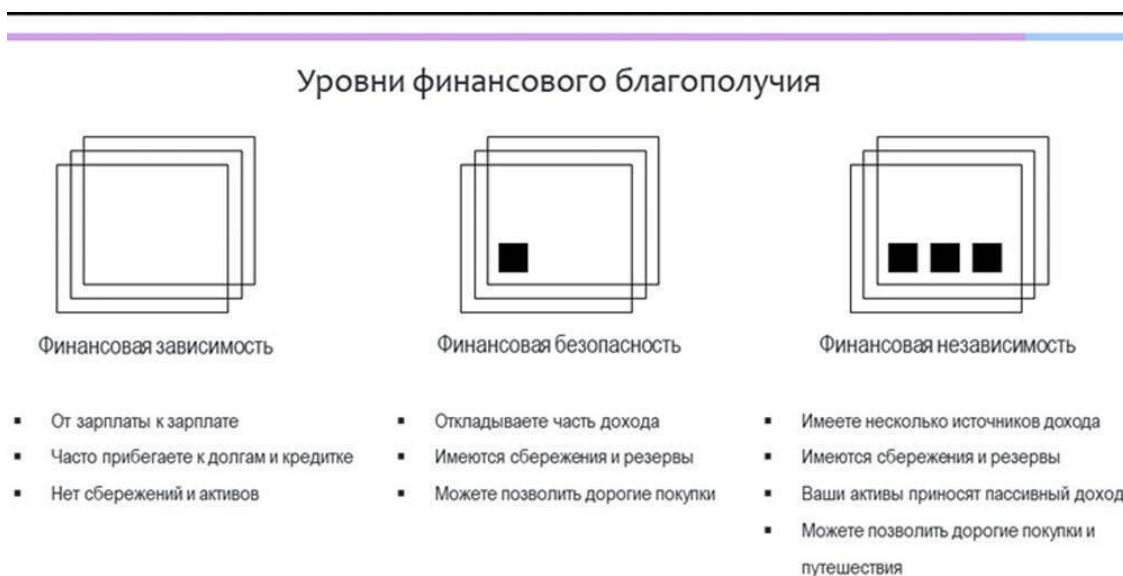
2. Добейтесь финансовой независимости

Наличие финансовой подушки и чувство того, что у вас имеется достаточный запас финансовых средств и активов, чтобы продержаться в практически любой ситуации и при любом кризисе, оказывает сильное успокаивающее воздействие на ваше психологическое состояние и позволяет принимать более правильные для вас и независимые решения.

Попытайтесь добиться финансовой независимости как можно раньше. Это позволит вам не соглашаться на те предложения, которые вам не нравятся, но вы вынуждены соглашаться на них, чтобы получить оплату, которая вам нужна для покрытия ежедневных расходов.

При финансовой независимости вы будете принимать решения только на основе того, нравится вам это предложение или нет, соответствует ли это вашим целям, интересам и ценностям, и не оказываться под давлением внешних обстоятельств и необходимости соглашаться на невыгодные или неинтересные для вас предложения.

Кроме того, будучи финансово независимым, как правило, вам не надо будет проводить время на нелюбимой работе 40–60 часов в неделю, и в результате вы будете иметь свободное время, чтобы думать и работать над тем, что вам действительно важно и интересно.



Наличие свободных и достаточных средств позволяет вам стать **дизайнером своей собственной жизни**: вы можете выбирать: когда, как много, где и над чем вам работать. Если вы с детства увлекались модой, наличие средств может позволить вам стать модельером и создать свою собственную линейку и бренд одежды, даже не будучи уверенными, что она может быть финансово успешной. Однако, ваша искренняя увлеченность и энтузиазм этим наверняка сделают ее таковой.

О финансовой независимости, инвестировании и получении пассивного дохода я написал несколько книг (<http://kazantsev.blog/finance>), которые могут быть полезны, если вы также считаете, что финансовая независимость – это одна из важнейших составляющих счастливой жизни, чему, к сожалению, редко учат в школах и университетах.

Задание:

1. Насколько вы сейчас находитесь в финансовой независимости: есть ли у вас финансовая подушка на длительный период, имеются ли альтернативные и пассивные источники дохода помимо основной работы?

2. Когда вы устраиваетесь на работу, вы делаете выбор на основе уровня оплаты или на основе ваших интересов?

3. Чем бы вы занимались, если бы финансовый вопрос был бы полностью закрыт и о нем не нужно было бы думать?

3. Избавьтесь от негативных установок

Иногда негативные установки в нашей голове или ограничивающие убеждения могут быть неочевидны, потому что, как правило, они находятся глубоко в подсознании.

Например, у вас появляются возможности зарабатывать большие суммы, которых ваши близкие даже никогда представить не могли. Но вы начинаете снова и снова «сливать» эти возможности, потому что внутри вас сидит «чувство вины». Оно заключается в том, что ваша семья привыкла много трудиться, чтобы заработать на проживание, и у вас сложилась такая же установка, что «деньги зарабатываются только тяжелым трудом». И если вы начнете получать высокий доход с легкостью, то это будет «несправедливо» по отношению к вашим родителям. И поэтому каждый раз при возникновении таких возможностей в вашей жизни, ваше подсознание будет находить оправдания, чтобы не допустить того, чтобы вы стали зарабатывать большие деньги легко.

Это вредная внутренняя установка, потому что она вас ограничивает развиваться, поэтому от нее надо избавляться либо менять ее. Можно попробовать изменить восприятие этой ситуации: например, вы можете сказать себе, что если вы станете финансово успешным, то вы сможете помочь и своим близким стать более успешными, станете примером для них и своих детей.

Таких негативных установок может быть очень много. Они могут звучать следующим образом:

«Мне никогда не везет»

«Я не заслуживаю успеха, потому что я такой-то и такой-то»

«Никто не любит меня»

«Другие люди лучше меня»

«Я не умею принимать решения»

«Я не могу изменить свою жизнь»

«Я обязательно должен/-на завести семью и детей до 30»

Такие отрицательные установки, когнитивные искажения и ограничивающие убеждения могут возникать из-за негативного жизненного опыта, критики со стороны окружающих, внутренних страхов, навязанных стереотипов или сравнения с другими людьми.

Есть много способов преодолеть такие убеждения. О них я, в частности, рассказываю в своей книге «Готов к переменам. Как жить и преуспевать в постоянно меняющемся мире»³. Одним из таких способов является выписать все такие убеждения на лист бумаги и разместить их в один из двух столбцов: «мнение», или «факт». Так, мы сможем увидеть, что является действительно истиной и фактом, а что – только ваше личное или чужое мнение.

³ Тимур Казанцев «Готов к переменам. Как жить и преуспевать в постоянно меняющемся мире» <https://www.litres.ru/timur-kazancev/gotov-k-peremenam-kak-zhit-i-preuspevat-v-postoyanno-menyau/>

	Факт	Мнение
«Я никчемный человек»		
«Никто не любит меня»		
«Мне никогда не везет»		
«Я не умею принимать решения»		
«Я провалил эту задачу»		
«Он/Она кричал(а) на меня»		
«Я эгоист»		
«Со мной что-то не так»		
«Я не одолжил денег, когда меня попросили»		
«Я не извинился, хотя был неправ»		

К таким негативным установкам можно также сначала добавлять фразу «*Я думаю, что...*». Это создает некую дистанцию с этой установкой и дает вам понять, что это просто мысль, одна из тысяч, которые просто закрались вам в ум, и не дают вам развиваться дальше и жить полноценной жизнью.

Задание:

1. Подумайте, есть ли у вас какие-либо ограничивающие вас ментальные установки, которые мешают вам развиваться (в работе, взаимоотношениях с людьми, самоидентификации).
2. Попробуйте выписать эти ограничивающие убеждения в два столбца, как в примере выше.

4. Энергия важнее времени

Вы можете быть молодым и вроде бы достаточно сильным человеком, но если у вас нет энергии делать что-либо, то вы будете продолжать прокрастинировать, даже имея полно свободного времени.

А если у вас достаточно энергии, то вы сможете и в 70 лет быть активным, или выполнять нужную работу за более короткий срок, потому что будете чувствовать, что находитесь в «потоке» и вам все под силу.

Как заручиться энергией и откуда ее брать? Для каждого человека, скорее всего, будут в том числе и свои собственные источники, но следующие, как правило, работают для всех:

1. Качественный сон
2. Здоровое питание
3. Делать то, что интересно и что заряжает (любимая работа, путешествия, общение с интересными людьми, и пр.)

Стоит также помнить, что даже если у вас имеются источники, заряжающие вас энергией, но если есть что-то, что энергию вашу высасывает, то вы никогда не сможете чувствовать себя полностью заряженным. Это как наполнять ванну водой при открытом сливе или наливать воду в дуршлаг.

Поэтому сначала избавьтесь от того, что вашу энергию съедает. Это могут быть незакрытые, но важные задачи, или та ссора, после которой вы так и не извинились и которая продолжает мучать вашу совесть. И следующим шагом, найдите и пользуйтесь тем, что наполняет вас энергией.

У меня, например, имеется список из более 100 дел и вещей, которые заряжают меня энергией (на короткий, средний или долгий срок в зависимости от типа активности) и дают восстановиться после физических или эмоциональных перегрузок.

- | | |
|--|---|
| 41. Поиграть на инструменте | 61. Приготовить дома ужин при свечах для себя / с любимым |
| 42. Играть в настольную игру | 62. Навести порядок в доме |
| 43. Сложить вещи | 63. Устроить большую стирку |
| 44. Полежать на игольчатом коврике | 64. Почитать |
| 45. Написать 10 «спасибо» сегодняшнему дню | 65. Посмотреть жизнеутверждающий фильм дома |
| 46. Сходить на мастер-класс по гончарному искусству, рисованию, танцам | 66. Общение с друзьями |
| 47. Собрать грибы, ягоды в лесу | 67. Шопинг |
| 48. Рисовать акварелью | 68. Общение с детьми, совместное время |
| 49. Послушать музыку | 69. Общение с мужем, совместный досуг |
| 50. Понаблюдать в парке за людьми | 70. Вождение автомобиля |
| 51. Заняться спортом / сходить в спортзал / пробежка | 71. Поход в театр / выставка / музей / концерт |
| 52. Выспаться | 72. Сходить в любимый ресторан |
| 53. Принять ванну со свечами, аромамаслами, с солью | |
| 54. Баня, сауна, хамам | |
| 55. Сходить на массаж, СПА | |
| 56. Погулять на природе | |
| 57. Сходить в кино | |



121.	Сменить тип питания (например вегетарианство)		
122.	Заняться изучением натуральных камней , завести себе дома красивый камень		
123.	Изучать историю искусств		
124.	Чтение, дающее инсайт		
125.	Завершить незавершенное дело	141.	Заняться любым делом, формирующим новые нейронные связи
126.	Что-то проектировать / планировать	142.	Устроить себе дни ничегонеделания
127.	Почистить свое пространство от лишних / ненужных вещей	143.	Достижение одной из своих целей, новой вершины
128.	Создать уют	144.	Организовать себе неделю исполнения любого своего желания
129.	Пообщаться с учителем / проводником	145.	Пожить в палатках на природе
130.	Сделать альбом своих красивых фотографий		
131.	Обновить кухонную утварь		
132.	Устроить романтические выходные своей второй половинке		
133.	Организовать выходные любви к своему внутреннему ребенку , веселиться		
134.	Провести ревизию своих целей		
135.	Попросить о помощи / оказать помощь		
136.	Заняться планированием отпуска		
137.	Придумать новый дизайн квартиры / дома, переставить мебель		
138.	Поработать со стилистом и обновить гардероб , стиль		
139.	Продумать и вводить новые привычки		
140.	Прыгнуть с парашютом		



Задание:

1. Есть ли что-то что постоянно забирает вашу энергию (нерешенная проблема, нелюбимая работа)?
2. Выпишите для себя 5-10 вещей или действий, которые наполняют вас энергией.

5. Остаться ребенком

Начиная сталкиваться с проблемами, которые неизбежно возникают с течением жизни, нам приходится надевать на себя маску взрослых и начинать решать эти проблемы. Зачастую это ведет к тому, что мы местами становимся более жесткими, хмурыми и начинаем думать о всем, что угодно, но не о том, о чем думали в самые счастливые периоды детства.

А ведь именно в детстве мы, возможно, были счастливее всего. Как вернуть себе эти прошлые ощущения? Надо вспомнить, а чем дети отличаются от взрослых? Как минимум, можно выделить следующие советы:

- Быть любопытными
- Не иметь ожиданий плохого
- Ожидать приключений от каждого события

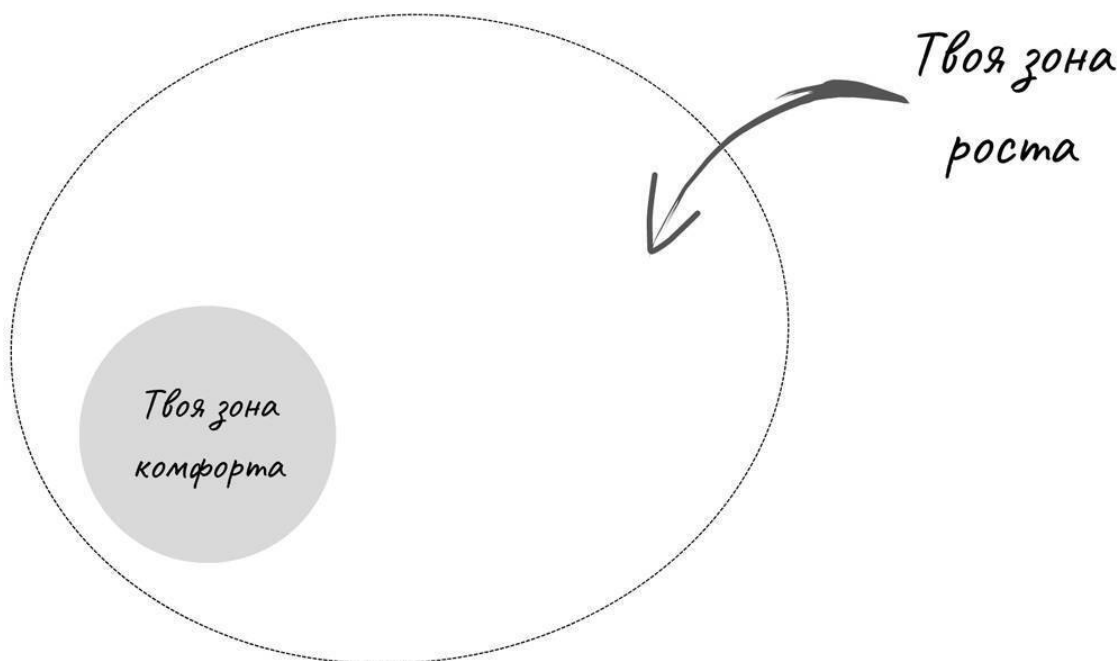
Задание:

1. Как часто, вы рассматриваете будущие события в качестве потенциальных проблем, а не любопытных приключений и интересного опыта?

6. Зона комфорта

Всем известно высказывание, что *«развитие лежит за пределами вашей зоны комфорта»*. И правда, как правило, самые трудные ситуации делают нас еще сильнее.

Чтобы развиваться, иногда приходится брать на себя тяжёлые обязанности: возможно взять ипотеку, или подписаться под выполнение сложного проекта. Но зато это мотивирует вас работать еще больше и развиваться.



Не ждите пока жизнь сама выведет вас из зоны комфорта – сами периодически выходите за ее рамки. Выезжайте в походы, где нет воды из под крана, там где холодно, или хотя бы в отели с простой обстановкой. Не привыкайте к хорошему на долгий период. Если вы привыкли ездить на машине, раз в месяц пересаживайтесь на метро, общественный транспорт, велосипед или ходите пешком. Вы узнаете много нового о том, как живут другие люди, и возможно, даже станете более благодарными за то, что имеете.

Иногда твоя зона развития может скрываться за тем, что тебя постоянно преследует и раздражает. Возможно, имеет смысл это полюбить или раз и навсегда решить этот вопрос.

Много лет назад, когда я был студентом университета, я совмещал учебу с работой в туристической фирме. Мы оформляли билеты через специализированную систему бронирования, где даже малейшие ошибки могли обернуться штрафами от авиакомпаний, составляющими 10–50 % нашей зарплаты. Перебронирования и возвраты вызывали страх и напряжение среди коллег, ведь риск совершить ошибку был велик, и постоянно возникали попытки переложить ответственность на других.

Я осознал, что, если не преодолею свой страх и не научусь осуществлять эти операции, стресс и тревога станут моими постоянными спутниками. Так, приняв решение разобраться в процессе, я вложил много времени и усилий, чтобы освоить этот навык. В результате, не только

я стал наслаждаться выполнением данных операций, постигнув их суть и особенности, но и завоевал уважение и признание среди коллег, которые обращались ко мне за помощью.

Таким образом, я смог противостоять своему страху и превратить его в свою зону роста и развития.

После этого в моей жизни происходило еще множество ситуаций, в которых выход из зоны комфорта в итоге становился трамплином для моего дальнейшего развития. Иногда такие моменты случаются неожиданно, а иногда я сознательно стремлюсь выйти за границы комфорта, особенно когда замечаю, что мое развитие застывает на определенном уровне.

Задание:

1. Часто ли вы выходите за зону комфорта?
2. В чем может заключаться ваша зона роста?

7. Будьте профессионалом

Когда ваше имя становится синонимом профессионализма или особых навыков в определенной области, новые возможности распахиваются перед вами с невиданной легкостью.

Представьте картину:

Василий – продавец-виртуоз, способный уговорить любого на покупку

Татьяна – мастер по подбору персонала, найти лучшего кандидата – её призвание

Марина – гений чисел и бухгалтерии, ничто не ускользнет от её взгляда

Если нужно прокачать английский, Тимур – ваш надежный наставник

Хотите эффективную рекламу с ограниченным бюджетом? Стас сделает это возможным

Будучи экспертом, люди уверены, что получают именно то, что им нужно, и за это они готовы заплатить даже сверх среднерыночной стоимости.

Обычно топ-1-5% специалистов в своей области зарабатывают в 5-10 раз больше своих коллег. Ведущие программисты могут получать более миллиона рублей в месяц, в то время как большинство в этой сфере зарабатывают 100–300 тысяч. Это же касается и топовых спортсменов, актеров, преподавателей, бухгалтеров, блоггеров и других профессионалов.

Кроме того, профессионалы получают пользу от "сарафанного радио" – друзья и клиенты сами рекомендуют их знакомым, избавляя от дополнительных рекламных расходов.

Экспертов также часто и охотно приглашают на мероприятия и амбициозные проекты, предоставляя им больше возможностей для реализации своих талантов в разных сферах.

Задание:

1. В какой области вы являетесь профессионалом? Что дается вам легко и вы выполняете это на высоком уровне?

8. От мышления к судьбе

Предположим, у нас в голове имеется картинка того, кем хотим стать или чего хотим достичь. Чтобы приблизиться к этой цели, важно начать не с изменения привычек, а с пересмотра наших убеждений и ценностей.

Ведь именно на основе наших убеждений и мировоззрения формируются наши повседневные решения, действия и выбор того или иного пути. Это, в свою очередь, определяет нашу жизнь, или, если угодно, судьбу. Поэтому исходный пункт – убеждения и мышление.

Если сразу же начинать с изменения привычек и поступков, не изменив мышление, то если эти новые действия противоречат тому, во что мы верим изнутри, мы все равно через какое-то время «сольёмся», бросим эти нововведенные привычки и вернемся к тому, во что верим изнутри, и что нам близко по миропониманию.

Мышление определяет наши решения. Решения приводят к действиям. Действия создают привычки. Привычки формируют поведение. Поведение выражается в характере. Характер определяет судьбу. Таким образом, если мы хотим изменить свою судьбу, важно начать с изменения мышления.

СУДЬБА



Задание:

1. Хотите ли вы изменить что-то в своей жизни?
2. Каким образом вы можете изменить свое мышление, чтобы направить себя к достижению этой картины?

9. Слушайте свое тело, но не всегда

Берегите своё тело (оно у вас одно:) и прислушивайтесь к его сигналам. Если после тяжёлой работы и нагрузок оно требует отдыха, обязательно позвольте ему восстановиться. Завершив сложную задачу, отблагодарите себя. В то же время, если тело саботирует вас и постоянно откладывает выполнение важных дел, не поддавайтесь на его манипуляции и выполняйте запланированные задачи.

Лично у меня время от времени такое случается, например, перед долгой и сложной поездкой или очередным походом в спортзал, когда совсем нет настроения. Тело как будто "сбоит" – то начинает заболеть, то в голову приходят различные негативные мысли о возможных трудностях. Я осознаю, что это просто моя физиология, стремящаяся избежать выхода из зоны комфорта, и поэтому стараюсь не поддаваться на такие уловки. Вместо этого, я все равно выполняю запланированные дела. В итоге, после начала поездки, через пару дней недомогание исчезает, поскольку тело осознаёт, что я всё равно буду действовать согласно своим планам.

Тем не менее, я также уделяю внимание отдыху, особенно если слишком много работал и чувствую истинную физическую усталость. Поэтому важно понимать, когда тело действительно требует отдыха и вознаграждения, а когда просто пытается избежать лишних трудностей и усилий, чтобы оставаться в зоне комфорта

Задание:

1. Прислушиваетесь ли вы к знакам своего тела?
2. Распознаете ли вы, когда тело действительно просит отдыха, а когда просто саботирует вас, чтобы не выходить за рамки комфорта?

10. Сначала ты сам, потом все остальные

Недаром в самолете при объявлении правил поведения в экстренной ситуации предупреждают, что если вы путешествуете с младенцами, сначала кислородную маску надо надеть на себя, и только потом на ребенка. Потому что в противном случае, без кислородной маски на высоте более 10 тысяч метров над землей человек потеряет сознание уже через 5-10 секунд. Если за это время взрослый человек успеет надеть маску на себя, то он сможет помочь и ребенку, даже если тот лишится чувств, потому что после того как кислород начнет поступать в легкие ребенка, он снова очнется. Если же сначала вы наденете маску на младенца, и не успеете надеть ее на себя, то когда вы лишитесь чувств, не факт, что ваш младенец сможет надеть ее на вас.

Поэтому в первую очередь мы должны думать о себе, и только потом о других. Если вы сильный и самодостаточный, то вы сможете помочь и другим. А если вы слабый и у вас нет средств и возможностей, потому что всю жизнь ставили в приоритет других, то в критической ситуации вы не сможете помочь ни себе, ни другим. Кроме того, когда вы живете своими приоритетами и интересами, то вы чувствуете себя более счастливым и удовлетворенным жизнью.

Естественно, все вышесказанное не относится к ситуациям, когда вы должны помогать своим близким, требующим периодического внимания и помощи, даже в ущерб своим приоритетным и тем более второстепенным задачам.

Задание:

1. Вспомните случаи, когда вы жертвовали своими целями и интересами, чтобы удовлетворить желания других.
2. Умеете ли вы говорить «Нет» другим людям, когда вам это действительно не нужно?

11. Опыт измеряется в событиях, а не в годах

Согласитесь у 25-летнего человека, который попробовал открыть несколько разных бизнесов, был женат и развелся несколько раз, успел пожить в разных странах – опыта у него и того, чем можно поделиться, намного больше, чем у 45-летнего человека, который после окончания университета работал на одной и той же работе и ничего сверхъестественного не делал.

Тут не стоит вопрос, кто из этих двух гипотетических людей более счастлив, потому что это все зависит от внутренних целей и определения счастья. Но в том, что касается опыта, знаний и тем, чем можно поделиться и о чем можно будет вспомнить на старости лет, очевидно, что жизнь первого человека будет намного разнообразнее.

Сейчас, когда я вспоминаю свое прошлое, я вспоминаю именно те периоды, когда постоянно был определенный «движ»: когда происходило очень много событий в единицу времени и все они были нестандартными и захватывающими. Например, мой период работы в крупной международной компании, когда за 5 лет я объездил с командировками 4 континента, побывав несколько раз в Африке, Америке, Азии, Ближнем Востоке и многих других странах с интересными проектами. Или период пару лет назад, в течение которого каждый день мы устраивали какие-то вылазки в театры, музеи, круизы, другие города и страны.

Те периоды же, которые проходили рутинно, сливаются в одно большое размытое пятно, из которого трудно даже выделить что-то интересное и запоминающееся. На самом деле наш мозг хранит воспоминания либо как одну большую коробку, где одна большая размытая рутина, либо как множество небольших коробок, каждая из которых уникальна и в которых большое разнообразие событий. Чем дольше мы живем в режиме рутины и автопилота, тем сильнее наше ощущение того, что жизнь скучна и протекает очень быстро. И наоборот, чем больше новых событий, опыта и эмоций мы генерируем, тем больше кажется, что наша жизнь настолько длинна и насыщена, что мы успеваем так много всего разнообразного.

Задание:

1. Много ли у вас событий в жизни, воспоминания о которых заставляют вас улыбнуться и наполняют вас энергией?
2. Часто ли вы совершаете поступки или беретесь за дела, которые нестандартны для вашей жизни?
3. Сколько разных сфер деятельности присутствует в вашей жизни: сколько видов работы, спорт, сколько хобби, путешествия, с каким количеством разнообразных людей вы общаетесь?

12. Выбор быть кем угодно

По сути, мы обладаем потенциалом стать кем угодно в любой момент нашей жизни. Мы можем выглядеть и чувствовать себя как 25-летний в 50 лет, если у нас хорошее здоровье и неутолимая жажда жизни. Или в 19 лет быть таким же серьезным и взрослым, как опытный бизнесмен, если наш путь уже наполнен значимыми жизненными уроками.

Чтобы стать кем угодно, нужно располагать необходимыми ресурсами, такими как здоровье, сила, финансы, опыт и подходящее окружение. Кроме того, нужно искренне верить в свои способности, подкрепляя это убеждение сознательным поведением и действиями.

Таким образом, мы можем переосмысливать и «пересобирать» себя несколько раз в течение жизни, в зависимости от того, как мы себя чувствуем в определенный период и какие цели перед собой ставим. Это позволяет нам адаптироваться к новым обстоятельствам, расти и развиваться, создавая свою уникальную историю.

13. Вам не придется работать и дня

Следующие слова приписывают известному мыслителю Конфуцию, а также некоторым другим известным и успешным личностям:

«Найдите работу по душе и вам не придется работать и дня».

Еще одна интересная фраза, которую я когда-то услышал, звучала следующим образом:

«Если вам нужен отпуск от работы, то это не та работа, которой вам следует заниматься».

Обе эти фразы намекают на то, что если мы найдем работу нашей мечты, то она не будет казаться нам тяжким трудом, а наоборот, мы будем рассматривать ее как наше хобби, которое приносит деньги.

Каким образом можно найти такую работу мечты?

В этом нам может помочь то, что японцы называют «**икигаем**» – один из самых эффективных способов прожить осознанную и счастливую жизнь. Подробнее об этом я описывал в своей книге «Как уйти с нелюбимой работы, получать пассивный доход и начать жить жизнью мечты»⁴, но если вкратце, то это означает, что необходимо найти такое дело, которое бы находилось **на пересечении ответов** на следующие вопросы:

1. *Что мне нравится делать? (я получаю от этого удовольствие)*
2. *Что я умею делать хорошо? (другие люди хвалят меня за это)*
3. *Как я могу принести пользу (людям, обществу, миру)?*
4. *За что мне готовы платить?*

⁴ <https://www.litres.ru/timur-kazancev/kak-uyti-s-nelubimoy-raboty-poluchat-passivnyy-dohod-i-nach/>



Следование икигаю позволяет вам следовать своим реальным интересам, вы освобождаете себя от оков следования целям других, получаете достойное вознаграждение и приносите пользу людям и обществу, и совсем от этого не устаете, потому что получаете истинное наслаждение от своей деятельности.

Задание:

1. Попробуйте ответить на эти вопросы и найти свой икигай.

14. Если вы самый умный человек в комнате

«Если вы самый умный человек в комнате, то вы не в той комнате, где должны находиться».

На самом деле, каким бы самоуверенным ни казалось это высказывание, я руководствовался в том числе и им, когда принимал решение уйти с престижной и высокооплачиваемой работы, потому что понимал, что уже не развиваюсь на этой позиции и в этой компании, и если остался бы там дольше, то была высокая вероятность, что я бы просто стагнировал или даже деградировал с точки зрения личного развития. А финансовое вознаграждение никогда не было моим основным фактором при принятии решений.

Данное высказывание побуждает вас развиваться и стремиться к раскрытию своего потенциала. Всем известна поговорка *«скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты»* или высказывание, что *«ваша зарплата равняется среднестатистической зарплате 5 людей из вашего окружения»*. Соответственно, если мы хотим увеличения дохода, развиваться и становиться еще более успешными, нам просто необходимо периодически переходить в то окружение, которое успешнее нас, чтобы нам было куда стремиться и на чей пример опираться.

Задание:

1. Есть ли в вашем окружении (на работе, друзья) те, которые уже обладают качествами, знаниями и навыками, к которым вы еще только стремитесь, или вы – *«самый умный человек в комнате»?*?)

15. Береги честь смолоду

В долгосрочной перспективе выгодно быть честным, и начинать беречь свою честь нужно как можно раньше.

Если человек обманывает вас или не сдерживает своё слово, вероятно, после этого инцидента вы не захотите иметь с ним никаких дел в будущем. Такой подход применяется не только в личных отношениях, но и в бизнесе.

Многие компании сегодня смотрят не на то, сколько клиент принесет им прибыли с разовой покупки, а вместо этого они смотрят на так называемое LTV – lifetime value – или пожизненную ценность клиента, то есть сколько он может принести, если продолжит оставаться их клиентом как можно дольше. Осознавая ценность своего бренда и репутации, такие компании стремятся заботиться о своем имидже, соблюдая принципы честности и прозрачности. Ведь потеря доверия со стороны клиентов может привести к серьезным финансовым потерям и ухудшению репутации.

В личной жизни, даже если вы вдруг обанкротитесь по независящим от вас причинам, наличие хорошей репутации и знакомых, с которыми у вас сложились здоровые и доверительные отношения, позволит вам намного легче и быстрее восстановить свои позиции, как только вы попросите помощь или начнете новое дело.

Таким образом, беречь честь смолоду – это мудрый подход, который может принести долгосрочные выгоды и успех.

16. Хочу и Надо

Возьмите лист бумаги или создайте таблицу из двух столбцов на компьютере. Один столбец называется «ХОЧУ», а второй – «НАДО».

Выпишите все решения и поступки, которые вы совершали и выбирали последние несколько дней/недель. В каком столбце получилось больше пунктов: «хочу» или «надо»?

Например, *«остался вчера до 23.30 на работе»* – вы сделали это, потому что вас попросило руководство, или потому что вы сами этого хотели завершить интересный для вас проект, находясь в потоке?

Или *«погулять с семьей в парке»*: потому что вас попросил об этом супруг(-а) или потому что сами этого хотели?

Если пунктов намного больше в столбце «Надо», это означает, что мы часто подстраиваемся под желания окружающих и забываем о своих собственных интересах, подавляя их в угоду другим.

Если мы хотим полноценной жизни, чувствовать вкус к ней и в том числе повысить мнение о себе и самоуверенность, то необходимо также не забывать наполнять столбец «Хочу».

Естественно, будут моменты, когда мы должны будем делать то, что нам в данный момент не очень хочется, это нормально – например, сделать домашнее задание или помочь родным с переездом, или изредка задержаться на работе. Но такие вынужденные решения не должны быть постоянными и затмевать наши собственные желания и интересы.

Задание:

1. Составьте таблицу из двух столбцов «Хочу» и «Надо» и выпишите в нее ваши последние поступки и решения.

17. Автономное мышление

В современном мире мы часто сталкиваемся с тем, что ищем мудрые советы и руководство у окружающих: родителей, коучей, друзей. Однако стоит помнить, что они мыслят из своего опыта и своего видения мира, и их рекомендации могут быть не всегда полезными и эффективными именно для нас.

Необходимость мыслить самостоятельно отражает важность развития умения принимать решения и отвечать за их результаты. Часто мы обращаемся за советом к другим, чтобы переложить на них ответственность за принятые решения, освободить себя от страха ошибиться и неудачи. Однако, такое отношение может привести к потере контроля над собственной жизнью и зависимости от мнений других.

Мыслить самостоятельно означает осознавать, что каждый из нас является автором своей судьбы. Мы обладаем уникальными навыками, знаниями и опытом, и только мы в большей степени можем определить, что лучше всего подходит для нас в данной ситуации. Взаимодействие с окружающими может быть полезным для получения новых идей и критического взгляда на ситуацию, но финальное решение должно быть принято самостоятельно.

Задание:

1. Как часто вы ищете совета о том как поступить у окружающих?

18. Если хочешь заглянуть в будущее

Чтобы представить свое будущее, обратите внимание на людей старшего возраста, которые занимаются тем же делом, что и вы сейчас. Это может дать вам представление о том, куда может привести ваша текущая деятельность.

К примеру, когда я работал на своей предыдущей работе, это стало одной из причин, почему я ушел. Я наблюдал за своими старшими коллегами, которые проработали в компании многие годы, и осознал, что не хочу провести так свою жизнь в будущем. Несмотря на возможность карьерного роста, мне не хотелось бы ежедневно приходить на работу и проводить весь световой день в офисе.

Возьмем еще один пример: если вы занимаетесь спортом и хотите узнать, каким будет ваше будущее в этой области, посмотрите на профессиональных спортсменов, уже завершивших карьеру. Их опыт и достижения могут стать отправной точкой для понимания того, какими возможностями обладает ваш выбранный путь.

Или, если вы предприниматель, изучите истории успешных бизнесменов, прошедших через разные этапы развития своих компаний. Оцените их успехи и неудачи, чтобы понять, какие преграды и возможности могут ждать вас в будущем.

Важно помнить, что ваш путь может быть уникален, и ваши будущие результаты могут отличаться от тех, кого вы используете в качестве примера. Однако, наблюдая за другими, вы сможете оценить различные сценарии и быть более осведомленным о том, что вас может ждать впереди.

Задание:

1. Посмотрите на людей, которые старше вас и прошли ту траекторию, по которой двигаетесь вы сейчас.

19. Искусство канализации гнева: превращение злости в позитивный стимул

Каждый за свою жизнь испытывал чувство сильной злости и раздражения. Не каждому из нас удастся контролировать эти эмоции, и из-за этого многие из нас начинают еще больше упрекать себя за то, что не могут справиться с ними.

Возможно, не стоит пытаться полностью заглушать и подавлять эти негативные эмоции, ведь это будет подобно попытке сдержать все накапливающееся давление в ограниченном пространстве, что неизбежно приведет к скорому взрыву и высвобождению этой мощной и разрушительной энергии.

Поэтому одним из способов борьбы со злостью может иногда быть просто ее принятие, осознание и использование этого сильного чувства, чтобы получить энергию, и потом направить эту энергию в правильное русло, чтобы добиться своих целей.

Так поступают многие спортсмены, которые используют эту энергию, чтобы еще усерднее заниматься с целью добиться реванша над своими оппонентами после проигранного матча.

В моей собственной истории, есть люди из моего прошлого, с кем наши пути уже давно разошлись, но несмотря на это, я по-прежнему хочу доказать им что-то, и эта энергия периодически драйвит меня работать еще активнее.

Я понимаю, что с психологической точки зрения желание доказать кому-то что-то является своеобразной формой неуверенности или страха, заложенного внутри. Но понимая это, я позволяю находиться этому чувству внутри себя, потому что я рассматриваю его как дополнительную мотивацию и источник энергии, когда мне недостаточно других форм.

Задание:

1. Подумайте в какое *позитивное русло* вы можете направить свое чувство злости, чтобы использовать его в качестве дополнительного источника энергии.

20. Проблемы или подсказки

Если у вас в бизнесе или вашем деле постоянно возникают проблемы, которые вгоняют вас в стресс и негативно сказываются на вашем физиологическом и психологическом состоянии, то, возможно, вы занимаетесь не своим делом.

Потому что, если бы вы занимались своим делом, то вы бы не воспринимали все это как проблемы. Представьте себе, что ваше любимое хобби – это катание на скейтборде или занятия боксом. Если вы падаете со скейта или получаете удары и синяки каждый день, для вас это не будет проблемой, вы будете воспринимать это как само собой разумеющееся и как часть увлекательного процесса, и на следующий день опять будете с нетерпением идти на тренировки. Потому что вы любите этим заниматься, несмотря на все трудности и периодическую боль.

Так же и в бизнесе или другом увлечении. Если трудности, которые возникают у вас на пути, отбивают желание продолжать заниматься этим делом, то возможно, вам стоит подумать, а правильное ли дело вы для себя выбрали.

Задание:

1. Как вы относитесь к сложностям, которые возникают в вашем деле или бизнесе: они вас задорят и вы воспринимаете их как вызов, который вы готовы с удовольствием принять, или они доставляют вам только сильный стресс?

21. Островок стабильности

В мире, полном суеты и рутины, периодически важно приземляться и обращать внимание на свое внутреннее состояние. Для этого существует много практик: духовные, медитации, йога, цигун, прогулки на воздухе, путешествия, разговоры с близкими или хорошая книга.

Такие практики могут стать своеобразным островком стабильности в нашем нестабильном и быстро изменчивом мире.



Какие бы практики вы ни выбрали для приземления, главное – прислушиваться к себе и определить, что именно подходит вам и помогает обрести гармонию, внутренний мир и сосредоточиться на самом главном. Что помогает вам прийти в себя и восстановить энергию, когда вокруг все нестабильно?

Задание:

1. Как вы приземляетесь и какие практики вы применяете, чтобы на время отойти от земной суеты и рутины, подумать о главном и восстановить энергию? Каков ваш островок стабильности?

22. Из них соткана твоя реальность

Мысли играют огромную роль в нашей жизни. Они определяют наше отношение к окружающему миру, наши решения и поступки. Следить за своими мыслями – значит влиять на свою реальность.

Римскому императору и философу Марку Аврелию приписывают следующее высказывание:

«Счастье твоей жизни зависит от качества твоих мыслей»

Если мы смотрим на все оптимистично, то мы будем замечать возможности там, где пессимисты будут видеть только негативные стороны. Это видение возможностей будет придавать нам энтузиазма, стремления работать еще больше и с интересом, в то время как для пессимиста риски и страхи будут демотивировать от выполнения какой-либо работы, и придавать ему негативный настрой, который, как уже было доказано учеными, влияет и на физиологическое состояние нашего организма (за счет соответствующих нейротрансмиттеров и гормонов).

Помимо профессиональной сферы, мысли влияют и на личные отношения. Постоянно сомневаясь в людях, мы рискуем оставаться в одиночестве. А вера в добро и искренность окружающих помогает строить новые отношения и укреплять связи с близкими.

Поэтому если мы хотим приблизить жизнь нашей мечты, стоит следить за своими мыслями – ведь из них соткана наша реальность.

Задание:

1. Обратите внимание на то, какие мысли вас окружают в течение дня.

23. Давайте себе право

Перед тем как приступить к написанию новой книги, я часто сталкиваюсь с ощущением давления, вызванного стремлением создать произведение высокого качества и полезное для читателей. Однако я снимаю это напряжение, разрешая себе просто начать писать – одной главы, параграфа или даже предложения, не думая о том, что результат должен быть шедевром или что книга вообще будет издана.

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.