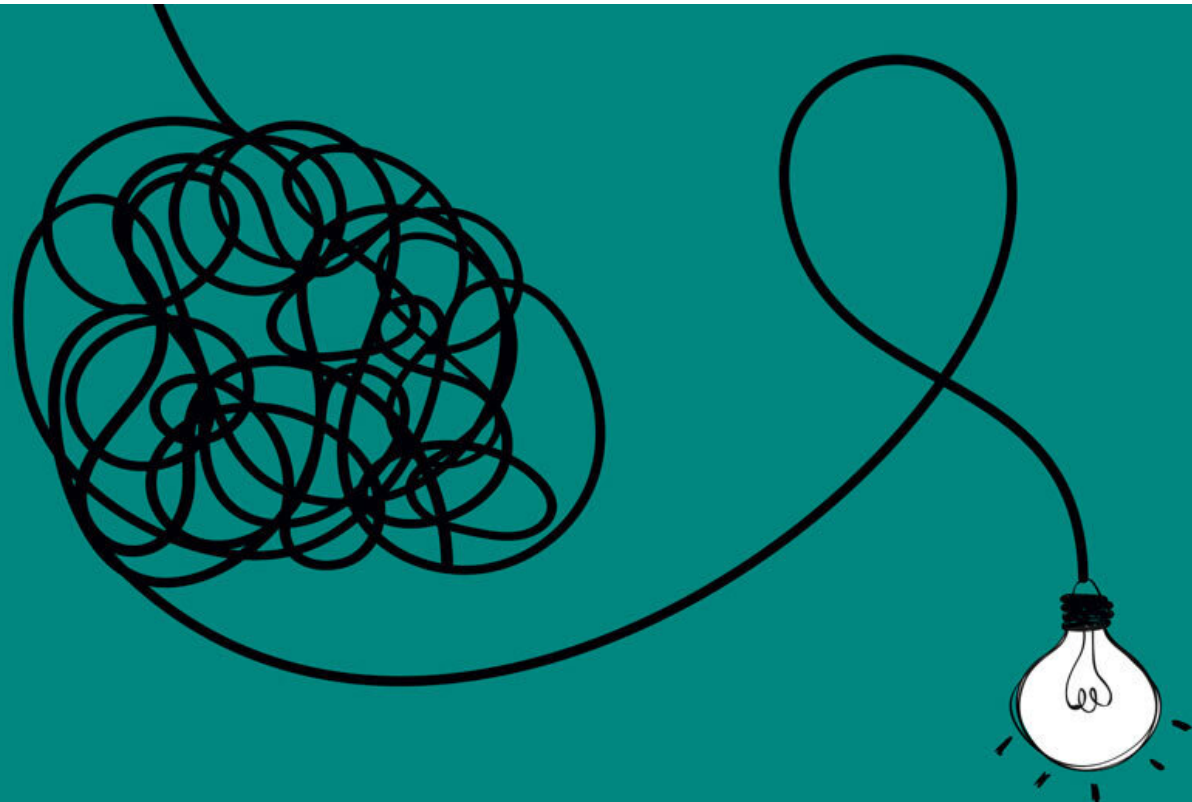




СТРАТЕГИЯ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЖИЗНИ

КАК НЕ ЗАСТРЯТЬ
В ДНЕ СУРКА
И НЕ РАСТЕРЯТЬ
РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Александр Сергеев

Александр Сергеев

**Стратегия второй
половины жизни: Как не
застрять в дне сурка и не
растерять радость жизни**

«Альпина Диджитал»

2025

УДК 159.9
ББК 88.31-224

Сергеев А. М.

Стратегия второй половины жизни: Как не застрять в дне сурка и не растерять радость жизни / А. М. Сергеев — «Альпина Диджитал», 2025

ISBN 978-5-00-206214-0

После 40 лет жизнь по инерции перестает работать: готовые сценарии заканчиваются, энергии становится меньше, а накопленный опыт все чаще тормозит вместо того, чтобы помогать. Без осознанной стратегии вторая половина жизни превращается в «день сурка» – бесконечное повторение одних и тех же действий без развития и радости. Александр Сергеев предлагает системный подход к построению личной стратегии. В основе книги лежит модель, которая включает в себя стратегический анализ и планирование, – это помогает выявить проблемы, которые лишают радости и смысла, а потом определить свое направление движения (вширь или вглубь), нейтрализовать внутреннее сопротивление и найти помощников. Кроме того, автор пишет о том, как превратить стратегию в ежедневные действия через систему проектов, привычек и правил, и предоставляет конкретные инструменты для работы с карьерой, финансами, отношениями, состоянием и временем. Каждый принцип раскрывается через практические упражнения и конкретные техники: от матрицы Эйзенхауэра до стратегических сессий с самим собой, от метода «помидорок» до формулы самопрезентации. Если обувь жмет – не надо ее разносить, переобувайтесь. Зачем читать • Системный подход к построению личной стратегии вместо разрозненных советов по саморазвитию. • Конкретные инструменты планирования. • Практические методы расстановки приоритетов и избавления от срочных, но неважных дел. • Работающие техники управления состоянием, карьерой, финансами и отношениями. Вы не успеваете не потому, что мало работаете, а потому, что делаете много, но не то. Особенности • Четкая структура повествования. • Яркие метафоры, которые делают абстрактные идеи понятными и запоминающимися. • Готовые шаблоны: формула

самопрезентации, структура проекта, правила календаря. • Баланс между философией и практикой – автор отвечает и на вопрос «зачем?», и на вопрос «как?». Счастье – побочный продукт правильно организованной деятельности, от которой вы получаете удовольствие. Для кого Для тех, кто перешагнул рубеж 40 лет и чувствует, что жизнь превращается в бег по кругу. Для руководителей и профессионалов, которые достигли успеха, но потеряли ощущение движения. Для всех, кто хочет превратить вторую половину жизни в осознанное путешествие, а не инерционное скольжение.

УДК 159.9

ББК 88.31-224

ISBN 978-5-00-206214-0

© Сергеев А. М., 2025

© Альпина Диджитал, 2025

Содержание

Часть 1	9
О чем и для кого эта книга	9
Что такое вторая половина жизни и в чем ее особенность	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Александр Сергеев
Стратегия второй половины
жизни: Как не застрять в дне сурка
и не растерять радость жизни

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Главный редактор: *Мария Султанова*

Руководитель проекта: *Екатерина Васильцова*

Арт-директор: *Татевик Саркисян*

Дизайнер: *Анастасия Иванова*

Корректоры: *Наташа Казакова, Евгений Бударин*

Верстка: *Белла Руссо*

© Сергеев А., 2025

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2026

* * *

АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВ

СТРАТЕГИЯ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЖИЗНИ

КАК НЕ ЗАСТРЯТЬ
В ДНЕ СУРКА И НЕ РАСТЕРЯТЬ
РАДОСТЬ ЖИЗНИ



МОСКВА
2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством

сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Часть 1

Вторая половина жизни и жизненно необходимая стратегия

О чем и для кого эта книга

Мне очень нравится метафора жизни как путешествия – с проводниками и попутчиками, открытиями, новыми местами, неожиданными поворотами, порой и неприятными. В повседневной жизни у каждого из нас много забот, дел, работы, домашних обязательств и прочих обстоятельств. И чтобы наше жизненное путешествие не шло как попало, необходима возможность подняться над этой повседневностью и посмотреть на свою жизнь сверху.

Быстро понять, зачем нужна жизненная стратегия, поможет простое упражнение.

Задание 1. Возьмите лист бумаги, ручку и нарисуйте горизонтальную линию длиной около 10 сантиметров. Поставьте две точки – в начале и в конце линии. Первую обозначим русской буквой «Р», а вторую – «С» (рис. 1).

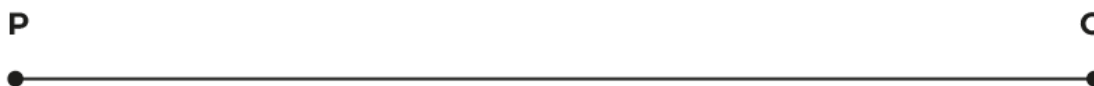


Рисунок 1

Я думаю, самые догадливые читатели уже поняли, что эта прямая – время нашей жизни. Точка «Р» на ней – наше рождение, а «С» – точка, когда мы умираем. А теперь отметьте на этом отрезке точку «Я» – момент, в котором вы находитесь прямо сейчас. Отрезок от «Р» до «Я» – ваше прошлое, от «Я» до «С» – ваше будущее.

А теперь добавьте на линию несколько событий, которые считаете самыми важными, определяющими курс вашей жизни (пример на рис. 2). Это могут быть как точки, так и отрезки. Какие-то из них, возможно, начались в прошлом и тянутся в будущее. Обозначьте их на графике цифрами и подпишите значение каждой из них.



1. Поступление на мехмат.
2. Стажировка в McKinsey.
3. Свадьба.
4. Рождение дочери.

Рисунок 2

Затем добавьте еще пять, подпишите и посмотрите на рисунок и список, который у вас получился, – 10 важных событий вашей жизни. Подумайте: как они связаны между собой? Как из одного события вытекает другое? Как одно предопределяет другое? Когда у вас есть понимание, как ключевые события и решения нашей жизни связаны между собой, – у вас есть стратегия.

Глядя на эту цепочку событий, можно заметить важный жизненный принцип: когда мы рождаемся, у нас много возможностей. Жизнь может пойти по очень разным сценариям. Со временем их количество начинает сокращаться, а какие-то возможности становятся для нас недоступными.

Простой пример: если не начали заниматься балетом в юном возрасте, не поступили в балетное училище – шансов стать профессиональным артистом балета у вас уже не будет. Нельзя себе сказать: «Займусь балетом в 20, а к 30 стану солистом Большого театра».

На каждом жизненном отрезке люди вольно или невольно «отрезают» определенные возможности. Поэтому для жизненной стратегии важно четко понять наличие взаимосвязи: одними решениями мы сокращаем возможности, другими – их создаем. **Хорошая стратегия умножает возможности, несмотря на все, что с нами происходит.**

Хорошая стратегия умножает возможности, несмотря на все, что с нами происходит.

Как умножать возможности? Одно слово: «новое». Новые увлечения и хобби, новая профессия, новые знакомства, новые путешествия.

- Пробовать новое.
- Делать по-новому.
- Заняться новым.

Каждое новое действие порождает и открывает новые возможности. Если этого не делать, жизнь будет похожа на бег в колесе, когда вы крутитесь-крутитесь, но, сколько бы усилий ни прилагали, результат будет один и тот же: повторение и однообразие. А это, во-первых, скучно. И, во-вторых, очень утомительно.

В этой книге собраны опыт, знания и инструменты, которые помогут вам создать правильную и работающую стратегию второй половины жизни. Правильную и работающую не по мнению автора. А именно для вас.

Сначала подробнее разберем, что такое стратегическое планирование и зачем оно нужно во второй половине жизни. Затем проведем стратегический анализ нашей жизни: стратегию нужно строить исходя из реальных данных. Звучит страшновато, правда? Но без этапа анализа хорошая стратегия невозможна. После этого создадим стратегический план. И напоследок займемся операционным менеджментом: поймем, как применить эту стратегию к жизни.

Что такое вторая половина жизни и в чем ее особенность

Почему мы вообще говорим о *второй* половине жизни? Чем она отличается от первой? И почему нам необходима стратегия именно для второй?

Человеческая жизнь делится на две большие части, необязательно равные по длине, но для простоты будем называть их половинами.

В первой половине жизни мы стремимся повзрослеть. Вспомните, как в детстве и юности встречали свой день рождения: чем старше вы становились, тем больше «плюшек» приносил с собой каждый год. Больше самостоятельности, больше возможностей, больше доступа к тому, что раньше вы делать не могли: получить права, открыть счет в банке, съехать от родителей, жениться или выйти замуж и т. д. Взросление ощущалось как череда радостных событий и новых возможностей.

Подходя ко второй половине жизни, мы в какой-то момент начинаем ощущать тревогу. Наш паспортный возраст начинает нас скорее пугать, чем радовать. Мы больше не хотим взрослеть – мы хотим молодеть или оставаться молодыми, замедлить бег времени. А чего еще хотим? Чтобы с каждым годом нашей жизни у нас – как в юности – всего становилось больше. Но так точно не будет. Если, конечно, с этим ничего не делать. Почему? Три простых причины.

Первая причина: физиологически с возрастом у человека становится меньше энергии, здоровья, мотивации. Можно, конечно, заниматься собой, спортом, здоровьем, ходить на мотивационные тренинги – но это не решает проблему как таковую: в 40 лет среднестатистический человек физически уступает 20-летнему.

Вторая причина довольно парадоксальна: с возрастом человек приобретает опыт. Казалось бы, отлично, в чем проблема? Но самое опасное, что мы начинаем очень ценить этот опыт и держаться за него. Жизнь уходит, и мы постепенно перестаем соответствовать ситуации вокруг. Начинают выигрывать 20-, 30-летние просто потому, что они конгруэнтны ситуации, они в эту ситуацию вписываются, они во многом ее и создают. А человек более возрастной начинает отставать, переоценивая свой опыт: «Чему вы меня учите, я уже все это знаю». Да, знаешь – но для ситуации 10–20 лет назад; сейчас все по-другому.

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.