

ЛАРИСА ПАРФЕНТЬЕВА



100

СПОСОБОВ

изменить

ЖИЗНЬ



ЧАСТЬ 2

Содержание

Вступление	9
------------	---

Мотивация

Три важных вопроса, которые помогают определить приоритеты и лучше разобраться в себе	13
Как сделать невозможное возможным, или Метод «временных трудностей»	16
Может каждый!	19
За что сказать спасибо лени, или Почему Билл Гейтс берет на работу ленивых	21
Почему иногда успех — трагедия, или Как потерять всё и стать счастливым	25
Стать «слепоглухонемым», переставить мебель, научиться танцевать и еще восемь способов изменить жизнь от читателей	34
Москва слезам не верит: как «бросить» столицу и вернуться в родной город?	39
Мотивация злостью, бывшими мужьями и дедушками	43
Что делать, если нет ни образования, ни денег, ни времени?	49
10 идей, о которых не стоит забывать на пути к выдающемуся себе	53

Предназначение

Самые популярные вопросы о предназначении	65
Пять ошибок в поиске призвания, несколько способов его найти и почему «любимое дело» — это фейк	70

Синдром Леонардо ДиКаприо и другие ошибки тех, кто ищет свой путь	75
Шесть движущих сил бизнеса, стейк в аэропорту и триллионы для талантливых	80
10 профессиональных навыков, востребованных в наше время	85
Сколько денег вы теряете, занимаясь нелюбимым делом?	91
«Мы уже всё поняли, Лариса! Может, перейдем к сути?»	101
Зачем любить неопределенность, или Что делать, если я не вижу свой путь?	104
«Я много делаю, но ничего не происходит!»: для тех, кто застрял на одном уровне	109
Три чек-пойнта: этапы роста продукта	118
Что такое Высшая цель, или Что делать, если ты приуныл	127
Колесо призвания, или Как найти То Самое Дело	131

Как все устроено

Об определении приоритетов, или Почему на самое главное не остается времени	141
О чем вы мечтаете, или Проблема всех новогодних желаний	146
Семь причин лишнего веса, о которых не расскажут диетологи, или Что на самом деле помогло мне похудеть на 30 килограммов	150
Всегда говори «да»	155
Ген победителя, или Пять способов научиться побеждать	160
Почему люди критикуют других, или Haters gonna hate	164
Как творить, путешествовать и строить бизнес, когда нет денег? Крик души читательницы	168
Парень, который победил рак четвертой стадии: «Если бы была возможность, я бы снова выбрал рак»	181
Как превращать проблемы в возможности?	190
Игры разума, пять ловушек мышления и почему людьми так легко манипулировать	194
12 «вмятин», человек как шарик пластилина, или Почему маньяк всегда находит свою жертву	200

Движение к цели

Хайвэй перемен: скоростная дорога с четырьмя отрезками для всех, кто решил измениться	219
Паралич анализа, или «Я знаю слишком много, чтобы начать действовать»	226
Эмоциональный цикл перемен, американские горки на пути к цели, или Почему люди бросают начатое на полпути	231
Люди цейтнота, или Как остановиться и подумать, куда ты идешь	236
«Почему вы не купите себе “Бентли”?», или Как повысить уровень нормы	242
Окружение-007: как найти свою «стаю», где искать ментора и почему так важно, чтобы в нас верили	246
Пять мощных ежедневных техник, которые помогут сделать жизнь лучше	255
Как быть продуктивным во время работы? Семь техник, проверенных на себе	262
Четыре вида «пищи», или Почему надо брать деньги, когда нас используют как «жилетку»?	267
Советы «безотказным»: как научиться говорить «нет»	274
Экспресс-курс: 50 простых способов изменить жизнь	279
Заключение	284
Благодарности	286

Вступление

После выхода первой части книги в сети появилось несколько сотен отзывов (кстати, их вы можете посмотреть в соцсетях по хэштегу #100способовизменитьжизнь). Большинство из них начиналось так: «Я бы никогда не купил(-а) книгу с таким названием, если бы ее не посоветовал [*имя какого-нибудь авторитетного критика/блогера/друга*]».

Так что, если вы ничего не знаете о серии «100 способов изменить жизнь», пусть вас не пугает такое претенциозное название. Обещаю: следующую книгу я назову так, чтобы никто не заподозрил меня в пафосе и «ванильности». Например, «Макароны, доски, Сальвадор Дали».

А сейчас у вас в руках необычная, несмотря на название, книга. Чтобы создать две части «100 способов...», я прочла более 1000 книг. Лучшие идеи, техники, мысли и цитаты я перемешала в своей голове, сдобрила историями реальных людей, добавила души, сердца, иронии, здоровой самокритики и положила на эти страницы. Как написала одна девушка в отзыве: «Эта книга заменяет сотни книг по саморазвитию».

В то же время на этих страницах вы найдете много авторских наработок (другие бы растянули каждую из них на целую книгу), которые вы больше нигде не встретите.

Вот они.

— Хайвэй перемен. Моя авторская концепция — путь из четырех отрезков, которые проходит любой, кто решится развернуть жизнь на 180 градусов. В ней есть ответы на два главных вопроса: «С чего начать?» и «Как перейти на новую ступень?»

- Колесо призвания. Интересная схема, которая помогает понять, куда ли вы идете. Это инструмент, который наглядно показывает, в каком деле вы будете чувствовать себя на своем месте. Над этой техникой я работала последние три года.
- Эра накапливания. Это глава для тех, кто застрял на одном уровне и не может сдвинуться с места. Вас ждет система Пяти Точек, которые позволят из «друга главного героя» превратиться наконец в главного героя. Поверьте: вы «накопили» уже достаточно, чтобы стать главным.
- ПАУК. Не знаю, как вам, а мне никогда не давалось традиционное планирование в духе «Надо создать план на пять лет». «Вы в своем уме? Я даже не знаю, где буду через неделю!» Так что я придумала систему многовариантного планирования и разбор дел по системе ПАУК.
- Еще одна глава называется так: «12 “вмятин”, человек как шарик пластилина, или Почему маньяк всегда находит свою жертву». В ней я сравниваю человека с шариком пластилина и объясняю, как, на мой взгляд, устроен мир: почему каждый получает то, что заслуживает, и как наконец перестать заслуживать черт знает что.

Книгу можно читать с любой страницы. Конечно, благодаря ей вы не станете за секунду богатым, знаменитым и успешным. Возможно, вы даже не узнаете ничего принципиально нового.

Сила книги в том, что она незаметно вводит вас в состояние вдохновения, озарений и желания немедленно двигаться к реализации своих великих замыслов. Как написала одна читательница: «Страницы запрограммированы на неминуемое поднятие настроения, ощущение собственной значимости и веры в свои силы».

А еще: то, что книга оказалась в ваших руках, — это знак.
Приятного чтения!

Мотивация

Три важных вопроса, которые помогают определить приоритеты и лучше разобраться в себе

Иногда я задумываюсь: «Интересно, как Вселенной легче всего разговаривать с нами?» И понимаю: через мелочи. Часто ответы мы получаем из случайно услышанных фраз, строчек песен, цитат из фильмов. За последний год я совершенно случайно услышала три вопроса, которые заставили меня всерьез задуматься.

Вопрос № 1

Недавно я разговаривала со своим другом Русланом Скорповым, и он рассказал такую историю о вопросе, который заставил его задуматься.

Несколько лет назад я отдыхал в Австрии. После нескольких спусков с гор отправились с друзьями отмокать в сауну. И в один момент заметили запотевшую надпись на стекле. Мы подошли поближе и увидели там слова на английском. Это был вопрос: «Если бы твоя жизнь была фильмом, как бы ты хотел его продолжить?»

И мы стали фантазировать. Мой друг сказал, что в его фильме он как главный герой становится успешным и открывает свою сеть автозаправок. Моя жена рассказала о том, что мечтает

стать востребованным финансовым консультантом. А я подумал, что хочу стать самым известным ведущим в Казани. Мы еще долго размышляли на тему, каким бы мы хотели видеть продолжение фильмов нашей жизни.

И вот что интересно: спустя несколько лет всё, что ребята тогда загадали, сбылось. И сейчас Руслан говорит, что очень часто использует эту технику, называя ее «Фильм “Моя легендарная жизнь”»:

— Каждый раз, когда мне нужно принять решение, я думаю о том фильме, который я сейчас снимаю. Если мне предлагают участие в каком-нибудь проекте, то я задаюсь вопросом: «Допустим, я соглашусь и этот проект попадет в мой фильм, зрители скажут “Вау! Это мощно!” или нет?» Когда я разговариваю с каким-нибудь человеком, я спрашиваю себя: «А этот диалог достоин того, чтобы попасть в фильм? Научил бы он чему-нибудь зрителей? Или смотрели бы этот момент на перемотке?» А еще это отлично мотивирует к действию — например, в выходной день, когда можно было бы поваляться в кровати или еще как-нибудь убить время. Я понимаю, что для моего легендарного фильма о легендарной жизни это было бы слишком скучно, и придумываю приключения на день грядущий. Этот вопрос очень серьезно повлиял на мое мироощущение. Теперь ничего не поделаешь: ведь я же главный герой своего собственного фильма. Приходится играть на все сто».

А если бы ваша жизнь была фильмом, как бы вы хотели его продолжить?

Вопрос № 2

Недавно мне попала в руки книга «642 идеи, о чем еще написать»*. В ней собраны 642 идеи, которые помогут начать писать

* Издана на русском языке: М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

и/или лучше понимать себя. Там был один вопрос, который четко дал понять, что для меня важнее всего. Он звучал так: «Если бы ты мог оставить только одно воспоминание из всей жизни, то какое бы это было воспоминание?»

И правда, какое воспоминание я считаю самым ценным в своей жизни? Я додумала для себя эту историю так. Допустим, я доживаю лет до ста, и в какой-то момент у меня слабеет память. К этому времени врачи могут вшить в мой внутренний компьютер только **три** воспоминания, которые я смогу смотреть как кино, когда захочу. Только три за всю жизнь и больше ничего. И в этот момент мне вдруг стало всё ясно. Зерна отделились от плевел. Из трех самых важных воспоминаний два были связаны с моей семьей и путешествиями. И еще одно, которое бы мне хотелось сохранить, — день, когда на редсоведе МИФа решили, что будут издавать мою книгу «100 способов изменить жизнь».

Вопрос № 3

За последние пару лет я прочла сотни книг. В них были десятки упражнений и техник, которые помогают понять, в какую сторону двигаться. Но чаще всего и эксперты, и обычные люди ссылаются на один Главный вопрос, который отлично прочищает мозги. Стикер с этим вопросом висит над многими рабочими столами самых сильных мира сего. Предлагаю взять ручку и листок и ответить на него. Прямо сейчас. Спросите себя: «Чем бы я занялся, если бы точно знал, что у меня получится?»

Ответьте честно, забыв страхи и неуверенность в себе. Забудьте тех, кто не верит в вас. И тех, кто говорит, что нужно быть скромным. И все отговорки на свете. Чем бы вы занялись?

Как сделать невозможное возможным, или Метод «временных трудностей»

Недавно наткнулась на видео с новосибирской конференции TEDx*. Она называлась «Сила ума», спикер — Аркадий Цукер, директор Центра стратегического консалтинга.

Я бы вряд ли открыла это видео, но сработали два момента. Во-первых, его репостнул авторитетный человек с комментарием: «Посмотрите, если считаете, что у вас есть проблемы». Во-вторых, в 2015 году я тоже выступала на TEDx, и мне захотелось почувствовать эту атмосферу.

Выступление Аркадия начиналось так: «Часто, когда я презентую клиентам стратегические решения, мне говорят — “Это невозможно”. И сегодня я хочу вам рассказать, почему я уверен, что всё возможно...»

И он рассказал историю, которая меня потрясла, и поделился методом, который помогает сделать невозможное возможным. Он называется «живое мышление», или «метод временных трудностей».

* TED (Technology, Entertainment, Design — Технологии, развлечения, дизайн) — американский частный некоммерческий фонд, проводящий одноименные конференции в Калифорнии. TEDx — проект фонда, позволяющий проводить аналогичные независимые конференции в разных городах и странах. *Прим. ред.*

Аркадий родился с тяжелой формой ДЦП. Врачи утверждали, что он всю жизнь будет плохо говорить, плохо передвигаться и никогда не сможет жить как «нормальный» человек.

И вот что было дальше.

Но в дело вмешался мой отец. Он сказал: «У меня не может родиться больной ребенок. Просто не может. И поскольку это мой ребенок, он здоров. А всё, что с ним происходит, — временные трудности».

И очень важно, что раньше, чем я научился говорить, я понимал, что здоров. Утро начиналось с того, что я будил бабушку и мы делали многочасовую зарядку, потому что все нормальные дети — и я знал это — делают зарядку.

Собираемся в гости. Отец говорит: «Аркаша сегодня завязывает шнурки сам, вот этими руками». Все ждут. Часов через шесть ботинки завязаны, ведь все здоровые дети завязывают ботинки сами. Но гости уже разошлись, так что мы раздеваемся и ложимся спать.

Однажды отец приходит за мной в детский сад и говорит: «Сегодня Аркадий одевается сам». Глубоко за полночь мы выходим из сада, но чудо случилось, и одна-единственная пуговичка на брючках застегнулась. Всего за девять часов.

Метод живого мышления от Аркадия Цукера

В школе над Аркадием «ставили эксперименты»: его могли повесить в раздевалке за пиджак, и он висел несколько часов. Или, например, положить перед входом в школу и всем классом вытирать о него ноги. И такое происходило каждый день на протяжении нескольких лет. Когда отец узнал об этом, он сказал: «Нормальные люди должны давать сдачи. Нормальные пацаны могут постоять за себя». И тогда Аркадий дал обидчикам сдачи.

«Потом была учеба экстерном, Пионерский штаб, клуб филателистов и... повторная парализация. Врачи говорили: “Вряд ли заговорит, вряд ли пойдет”. Но я-то знал, что это всего лишь “временные трудности”», — говорит Аркадий.

В 17 лет он создал свою компанию, нанял туда своих же преподавателей. И сейчас — спустя более 20 лет — он директор Центра стратегического консалтинга.

Его отец, сам того не зная, подарил ему метод, который он называет «Живое мышление, или Метод временных трудностей». И он состоит из трех частей.

1. **Отмените невозможное.** Найдите преграду или проблему, которая мешает вашему светлому будущему. Ту категорию мышления, которая «закрывает» ваше будущее (для Аркадия это была категория инвалидности). А теперь признайте ее недействительной. Отмените ее. Прочувствуйте то, о чем говорил Мохаммед Али: «Невозможное — это не факт. Это только мнение».

2. **Откройте будущее.** Найдите то, что открывает ваше будущее. Для Аркадия это была категория здорового человека. Поверьте, что открывающая категория — и есть ваше будущее.

3. **Измените точку обзора.** И самое главное: научитесь относиться к тому, что с вами происходит, как к временным трудностям на пути к реализации открывающей категории.

Может каждый!

За последние годы я слышала сотни историй. Может, и тысячи. И многие из них доказывали, что невозможное возможно. Каждая по-своему. Это были истории разных людей: читателей книги «100 способов изменить жизнь», случайных знакомых, предпринимателей, у которых я брала интервью.

И все они знали, что невозможное — «это не факт, это мнение».

Мой друг Марсель победил рак на четвертой стадии. Знакомая Света уволилась с нелюбимой работы и открыла творческую студию. Геннадий покориł Эверест. Руслан ушел с поста топ-менеджера и написал книжку для детей. Александр 20 лет собирался начать танцевать, но думал, что «уже поздно», — и вот наконец в 52 года записался на аргентинское танго и принял участие в милонге.

Совладелец крупного ресторанного холдинга Алексей Васильчук в интервью признался, что слышал фразу «это невозможно» раз пятьсот. И каждый раз он и его команда доказывали обратное. В последний раз им сказали «это невозможно», когда они решили построить каток на 86-м этаже. Каток прекрасно работает.

Директор компании SPLAT Евгений Дёмин уже 16 лет слышит, что российской компании невозможно конкурировать с большими брендами на международном рынке. Сейчас SPLAT экспортирует свою продукцию уже в 56 стран.

...В 2014 году, когда я только создала группу «ВКонтакте» и начала туда писать, мне говорили, что выделиться, выстрелить, стать писателем «невозможно». Но не так давно в издательстве

«Манн, Иванов и Фербер» вышла моя книга, мы распродаем второй тираж. А недавно «100 способов...» начали продавать на болгарском языке. Так что меня теперь можно смело назвать международным автором.

Ну что, «эксперты», кричащие «это невозможно»? Где вы теперь?

...В конце выступления Аркадий рассказал, что было для него самым сложным всё это время.

Когда у меня уже была компания, я был на четвертом курсе университета, я продолжал ходить с палочкой. И я понял, что уже могу ходить без нее. В один прекрасный день я оставил палку дома и пошел на маршрутку. Что я увидел? Меня оттолкнули, я не смог войти ни в первую маршрутку, ни во вторую, упал в лужу. Как вы думаете, что я сделал?

Вернулся, почистился и... взял палку. И еще несколько месяцев, презирая себя, ходил с ней. Знаете почему? Потому что сильно удобно. Когда идешь с палочкой, все такие: «Вам помочь? Вам понести?» Так клево, так хорошо себя чувствуешь.

И я злился на себя, потому что мне так нравилось ходить с палкой и казалось, что я ее никогда не брошу.

Но однажды я ее все-таки бросил. И это было самое сложное в жизни.

В этом оказался ответ на вопрос, почему одни считают что-то невозможным, а другие нет. Весь ответ — в палке.

Поэтому очень важно бросить палку тогда, когда ты считаешь, что ее можно бросить. И даже тогда, когда ты знаешь, что не можешь ее бросить.

Говорят, реальность сильнее веры. Это не так.

Я видела, как люди «правили» реальность десятки раз.

Я видела, как мир менял свои правила.

Так что невозможное — это не на всю жизнь.

Невозможное — всего лишь временные трудности.