

# Свобода быть счастливой

**Автор:**

Оксана Алексеева

Свобода быть счастливой

Оксана Алексеева

Алгоритмы

Хорошие девочки, великолепные хозяйшки, любящие мамы, верные жены, красавицы – суть женщины определяется через ее роли, а «качество» женщины оценивается по усердию в их выполнении. Общество дает нам все больше прав и свобод – таких свобод, которые помогают нам еще лучше исполнять свои обязанности в бесконечной ролевой игре. Вот только в перечне нет главной – свободы быть просто счастливой. А ведь этот навык намного важнее умения варить борщ или диплома о высшем образовании. Мы не только не вырываемся из заколдованного круга, но учим тому же своих детей. И причины своих неудач ищем в ошибках родителей, наследственности, неблагоприятных обстоятельствах. Факт в том, что с любым багажом можно отыскать путь к счастью, если знать алгоритмы.

Оксана Алексеева

Свобода быть счастливой. Пособие только для женщин

Предисловие

Идея вынашивалась, вынашивалась и вылилась в этот проект. У нее – или у меня? – не было другого выхода. Однако к работе я не приступала, исходя из

одного сомнения: никак не могла решить для себя, стоит ли публиковать подобное исследование под собственным именем или лучше прибегнуть к новому, никому не известному псевдониму? Оба эти варианта чреваты определенными последствиями. Уверена, мои постоянные читатели в любом случае без труда распознали бы мое авторство: абсолютное большинство идей так или иначе проскальзывали в моих художественных книгах, они в курсе определенных фактов моей биографии, а подобную книгу невозможно написать, не прибегая к примерам из личного опыта, – это было бы просто фальшиво, и такую задачу в самом начале пути ставить непростительно. И они почувствовали бы себя обманутыми, особенно когда не ожидали подобного от меня – человека обычно весьма прямолинейного. Писательство под своим именем многие посчитают способом пиара – в большинстве своем те, кто буквы от меня впервые видит. Да и обнажение себя в той мере, которая непременно потребуется при исследовании, почти всегда вызывает различные и не всегда приятные трактовки.

Но идея-то зрела, настырно выедала мозг и требовала реализации, потому решение и было принято – верное или ошибочное, покажет только время. Хотя ведь любое решение – в каком-то смысле верное, а в каком-то – ошибочное. Но подробнее об этом в самой книге.

Для начала расскажу о себе кратко – это даст возможность любой читательнице понять, стоит ли вообще углубляться в подобное общение. А это будет общение, несмотря на книжный формат. Любая ваша реакция на мои слова бесценна – для вас самих. Скорее именно эти реакции больше, чем мои слова, определяют полезность или бесполезность проведенного в моем обществе времени.

Меня зовут Оксана. Мне сорок лет. И я очень счастлива тому, как провела последние шесть из них. Сегодня, гораздо сильнее, чем в двадцать, я ощущаю, что вся жизнь впереди. Сегодня уже нет шелухи, которая меня серьезно тормозила в покорении вершин, я научилась в ней разбираться и освобождаться от ненужного.

Я кандидат экономических наук, опубликовано восемнадцать научных трудов, пятнадцать лет я проработала преподавателем в институте. В науке я видела одно из своих призваний – и в этом не ошибалась. Почему в определенный момент я все-таки решила отойти от этой стези и кардинально изменить путь – вопрос, который обязательно стоит раскрыть. В жизни каждой из вас случались те же мотивы, вы увидите себя в некоторых описаниях. Но если вы из этих

мотивов сделали те же выводы, то это исследование не принесет вам практической пользы, до которой вы не додумались сами. Научный опыт поможет мне и в этой работе – я действительно научилась перерабатывать тонны информации и интерпретировать ее в самой доступной форме, в моем разуме прошито умение систематизации и резюмирования, анализа и комплексного подхода. В какой-то момент – еще, быть может, на стадии написания диссертации – я поняла, что невыполнимых задач не существует вовсе, но нужен алгоритм разрешения: кто-то находит его сам, а кому-то стоит только немного помочь – повернуть тело к правильной дороге. Эти алгоритмы, если их знать, не просто упрощают жизнь – они делают ее легкой и приятной, счастливой и свободной. Почему бы не собрать их в одном сборнике? Я пишу это пособие не только потому, что не могу избавиться от настырной идеи, и не из эгоистического желания очутиться в мире счастливых и самодостаточных людей, с которыми приятно общаться (хотя и это весьма бы порадовало), но и потому, что действительно способна потянуть подобную задачу.

Я замужем, воспитываю двух детей (или это они меня воспитывают?). Я сторонница мысли, что воевать можно со всем миром, если есть такая потребность, но дома не нужны ни скандалы, ни затяжные конфликты. Готова поделиться некоторыми секретами. В семейной и деловой конфликтологии имеются полные парадоксы, когда цели можно достичь действиями, прямо противоположными привычным. Умение ими оперировать помогает избежать большинства порогов и острых мест.

Я инсулинозависимый диабетик. Где-то в больнице услышала фразу: «Диабет – болезнь ответственных». Не знаю, как насчет всех заболевших, но про себя с уверенностью скажу – это так. Перфекционизм, зацикленность на мелочах, умение нагнетать любую мелочь до слоновьего размера, полное неумение отдыхать и расслабляться – и готово, я победила свой организм! Чуть позже я осознала, что именно болезнь и развернула мое сознание на сто восемьдесят градусов, – она поставила ультиматум: или так, или ты скоро закончишься. И этот опыт мне тоже очень поможет. Я не понаслышке знаю, что такое гипогликемическая кома, что такое полная апатия, затянувшаяся на несколько лет, как дают инвалидность по накопленным осложнениям уже в двадцать пять, когда я думала, что вся жизнь впереди, и вдруг она остановилась: закрутилась возле стола и шприца, обрубив, как я тогда посчитала, все возможности для карьеры и радости. Я не буду вам рассказывать о том, как болеть, но я расскажу, как выползти из ямы – так, как я сама из нее удачно выползла. Да так успешно проклюнулась на свет, что теперь искренне считаю, что если бы не болезнь, то я так и не увидела бы, в какой стороне настоящая счастливая свобода.

В конце концов, я писатель. Смена рода деятельности позволила мне оставить занятие, которое перестало приносить удовольствие, а уровень дохода растет сообразно планам. Специализируюсь на юмористической прозе, но часто меня несет в разных жанровых направлениях – и я себе разучилась отказывать. Ведь буквально за каждым поворотом ждет и успех, и неудача, – и только мы сами определяем, что там будет. Мечты сбываются только в одном случае: если прекратить мечтать и начать их сбывать. Эта книга – не пособие по писательскому мастерству или хвастовство успехами, я вообще не хочу, чтобы вы заикливались на каком-то одном роде деятельности, подобное серьезно ограничивает возможность мысли. Это руководство по управлению собственным путем – туда, где будет хорошо и просто.

Мои читатели и друзья, наверное, недоумевали, зачем я на протяжении длительного времени задавала им вопросы на отстраненные темы – наподобие «Можно ли простить измену?» и «Какой подарок вы предпочли бы на день рождения?». А все дело было в ней – в той самой зудящей идее систематизировать и дать конкретные алгоритмы для ищущих. Все мнения я тщательно обдумывала, выделяла закономерности и «общие места». Именно они – взгляды самых обычных женщин с разными характерами и жизненным опытом – дали мне больше точек для исследования, чем мнения экспертов.

Книга «Свобода быть счастливой» подойдет женщине с любым типом мировоззрения – неважно, к какой конфессии вы принадлежите, склонны ли к цинизму, верите ли в эзотерические практики, занимаетесь ли йогой и получили ли хоть какое-то образование, помимо умения читать. Я, испробовавшая невероятное количество техник прокачки мышления, гармонии, поиска себя, в каждой из них увидела что-то полезное, хотя к некоторым относилась с предубеждением. Притом отношусь к прагматикам, и это даст мне возможность показать, как можно сочетать на первый взгляд противоречивые подходы без ущерба для результата. Однако книга обращена к женщинам и только к ним – срочно спрячьте ее от мужей, бойфрендов и братьев, пока они не догадались, чем вы таким интересным занимаетесь! Выбор сузить аудиторию обоснован: нас с вами объединяют общие проблемы, наш способ принятия решений отличается от мужского, информация лучше усваивается в разных контекстах. Кроме того, женщины в принципе обладают природной мудростью, остается только обратиться напрямую к ней. И чтобы меня не обвинили в дискриминации по половому признаку, напишу когда-нибудь книгу специально для мужчин – что-то наподобие «Свобода сделать счастливой свою женщину». Это шутка, конечно. Наверное. Ну, с некоторой вероятностью... Да откуда мне знать? Ведь я понятия

не имею, чем буду заниматься лет через пять, кроме того, что буду заниматься чем-то приятным.

Что-то вы узнаете впервые, что-то вам покажется сомнительным, что-то вы приметесь тут же воплощать в жизнь, а что-то окажется до банальности известным – это неизбежно. Нельзя объяснить сложные конструкции без понятной базы. Мы обязательно обсудим приемы управления временем, финансами, решение бытовых задач, информационные фильтры, способы превращения негатива в позитив, самодостаточность, красоту и многое другое – но лишь с одной целью: в конечном итоге у каждой из вас в голове или на листке бумаги выстроится конкретный план, куда и как двигаться.

Небольшая любительница предварительных ласк, за сим спешу перейти к сути. Сам метод заключается в постепенном наведении порядка во всех важных жизненных сферах, чтобы дальше они не мешали, а только помогали двигаться по основной дороге. Постарайтесь не спешить, а как минимум обдумать – даже то, что кажется вам совершенно неэффективным. Просто обдумайте – откинуть можно всегда. Или чтобы не получилось так, что все залпом и с восторгом проглочено – вжух! какая прикольная эта ваша Алексеева! – а в активном запасе ничего не задержалось. Еще настоятельно рекомендую не пропускать главы, которые лично для вас не особенно актуальны (разумеется, такие будут, и для всех разные). Я включаю системный подход, то есть акцент сразу на всех основных сферах, провал в любой из них означает сокращение общего результата.

Затрону следующие вопросы (сферы):

- информационные потоки;
- направление пути;
- управление финансами;
- управление временем;
- погода в доме (о домашнем уюте и чистоте);

- красота и образ;
- элемент системы (о вашем месте в любых социальных структурах);
- эффект плацебо (о способах влияния на сознание);
- отношения (как с посторонними, так и с близкими людьми);
- делу время, потехе – два (о способах отдохнуть и расслабиться);
- шагаем спокойно (о том, что будет дальше и как не запнуться на пути).

Итак, поехали?

## Глава 1. Информационные потоки

Пособия по саморазвитию, психологические тренинги, вебинары по прокачке мышления почти всегда начинаются с постановки целей и индивидуальных задач. Подобная общность структуры в разных курсах – не случайное совпадение, в этом есть глубинный смысл. Существует множество методик и алгоритмов, но в них нет никакого толка, если человек не определился, в какую сторону грести. Думаю, вы и сами понимаете, что никакая технология по построению лодки, никакая форма весел не приведут вас к цели, если сама цель не обозначена.

Тем не менее я начну с принципиально другого. Так, чтобы эта глава непременно попала в поле вашей видимости до того, как вы решите продолжать или, наоборот, на ней же остановиться. И в конце главы вы поймете, почему мы пошли именно таким путем – немного в обход, чтобы после уже шагать по общей дороге или разойтись в разных направлениях.

Поговорить стоит об информации, в наш век это понятие приобретает все больше трактовок и, не побоюсь этого слова, могущества. Все мы помним знаменитую фразу Ротшильда, произнесенную еще в XVIII веке: «Кто владеет информацией, тот владеет миром». Потеряла ли цитата актуальность в наши

дни? Напротив! Вряд ли талантливый финансист мог предполагать, что в XXI столетии информационный ресурс превратится в иную субстанцию, не только самый ценный фактор производства, но и мощнейшее оружие для любых манипуляций. За последние десятилетия человечество сделало немыслимый скачок в информационном поле, который даже смелые фантасты прошлого предположить не могли. И это не могло не отразиться на нашем сознании.

Мы с вами кардинально отличаемся не только от людей, живущих во времена Ротшильда, но даже от своих родителей. Уверена, вы видите серьезные изменения и в своих детях – их образ мышления существенно разнится с нашим: они по большей части совершенно иначе собирают, интерпретируют и анализируют информацию. Кто-то видит в этом регресс и дает им формулировки на грани истерики: «О боже! Они совершенно перестали читать!» или «Мой сын не знает столицу Франции! Чему их учат в школе?». Но на самом деле, нам просто сложно понять эту полную перестройку аналитического аппарата – наши дети, в отличие от нас, ориентируются в информационных потоках намного успешнее, они, привыкшие к упрощению поиска данных, сосредоточены на переработке этих данных, а не хранении. В этом есть и плюсы, и минусы, но это абсолютно другая парадигма эрудиции. Считая своего ребенка глупым, поскольку он в своем возрасте не знает и половины того, что знали мы, вы можете упустить важнейшую деталь: если вас или вашего ребенка сию секунду переместить в совершенно другую информационную среду, то вы растеряетесь, а он моментально адаптируется – образ мышления переработки потоков поможет. Моя дочь, успеваемость которой в школе можно назвать антиуспеваемостью, при подготовке к ОГЭ по информатике была вынуждена долго и мучительно мне объяснять простейшие для нее вещи, связанные с решением логических задач из пособия для девятиклассников. Муж предпочел спрятаться в другой комнате, еще на стадии озвучивания исходных данных задачи, от которых мозги испепеляются. А я, к слову, высококвалифицированный экономист, у меня нет проблем с математикой или логикой... в смысле, я так раньше и думала, но вынуждена была признать свою некомпетентность в сравнении с ее. И да, наши дети вряд ли выживут на необитаемом острове, – мне очень нравится эта угроза, которую строгий родитель любит повторять своему нерадивому чаду, как будто ни разу не задавал себе вопроса: а многие ли из нас в действительности попадают на необитаемый остров? Часто ли мы оказываемся надолго отрезанными от средств связи и отключенными от информационных потоков? Или все-таки обычно мы сталкиваемся с необходимостью резко поменять работу, место жительства, освоить то, о чем еще вчера представления не имели? Выживание в центре цивилизации и выживание в глухой тайге требуют абсолютно разных навыков. Но где нам с вами приходится выживать

чаще?

Безусловно, эта информационная эволюция (или революция?) существенно упростила нашу жизнь. Но ни в коем случае мне не хочется, чтобы эти утверждения вы восприняли как однозначный прогресс. Обилие информации обесценивает ее. Иной образ мышления неизбежно привязан к гаджетам и источникам информационного снабжения. Мы – не наши родители и деды, мы другие. Мы встроены в информационные потоки намертво. Наступила эра, когда не человек владеет информацией, а информация владеет человеком. И в этой связи непременно нужно разобраться с тем, что мы получаем. Вернее, все ли нам нужно получать.

Многие, как я, начинают свой день с подключения организма к мировой паутине: кто-то просматривает соцсети, кто-то заглядывает в электронный почтовый ящик, проверяя, не пришло ли новое сообщение от делового партнера. Но даже если вы этого не делаете, то не обнадеживайтесь – вы тоже встроены в информационные потоки, просто другие. В этом вопросе иммунитет имеется лишь у тех, кто давно переселился в глухие леса без телевизора, радио и соседей. Я не призываю последовать их примеру (если только душа не зовет именно к такой жизни). Вы не сможете изолироваться от информационных потоков и стать при том успешным – Ротшильд ежедневно доказывает свою чертову правоту. А значит, нам просто стоит отыскать золотую середину, которая позволит оставлять сознание чистым, готовым к индивидуальному анализу, но притом не быть оторванным от мира.

Для этой цели я разделю информационные потоки на несколько условных групп, очень общих по смысловой нагрузке, но даже такая классификация поможет:

- полезная с профессиональной точки зрения информация;
- позитивная информация;
- нейтральная информация;
- негативная информация (в том числе фейковая – поддельная).

По поводу первой группы должно быть все понятно. Если вы занимаетесь рекламой, то вам неизбежно следует изучать мировые тенденции в этой сфере,

бухгалтер должен быть в курсе ключевых изменений в программном обеспечении и законодательстве и тому подобное. Любой из нас не будет специалистом в своем вопросе, если перестанет развиваться. Пользу подобных информационных потоков под сомнение никто не ставит, однако и здесь есть парадоксальная загвоздка. Человек, определивший для себя направление пути, начинает поглощать все больше и больше информации и в какой-то момент должен остановиться, лишь «обновляя» базу по мере необходимости. Эта болезнь – постоянное обучение – входит в привычку.

Для примера, человек собирается начать заниматься бегом по утрам, но знает, что даже в таком простом занятии есть нюансы, ведь он хочет улучшить свое здоровье, а не заработать дополнительные проблемы. Он читает некую книгу, но, закончив ее, не встает на следующий день в пять утра на первую пробежку, а... покупает еще одну книгу. Я упростила, но в более сложных вопросах, чем утренняя пробежка, эта тенденция еще неотвратимее. Особенно когда человек выбрал себе путь прокачки сознания, так ни одну методику в жизнь и не воплотив. Как и бухгалтер, который все свое время тратит на выявление новых программных продуктов, – ему собственно бухгалтерией уже заниматься некогда. Этот пласт информации необходимо сокращать лишь в том случае, когда вы не переходите от теории к практике. Если все получаемые знания тут же отражаются на ваших действиях – вы великолепны! В вашем случае наращивать базу можно до тех пор, пока хватает сил и времени на ее реализацию. Думаю, вы понимаете о естественных ограничениях этого процесса.

Второй пласт – позитивная информация, к ней я отношу профессионально бесполезные данные, которые заставляют вас улыбнуться, мотивируют или повышают настроение. По данному вопросу я сталкивалась с противоположными позициями и пришла к выводу: позитивная информация полезна, любая психика нуждается в перезагрузке. И если вы «перезагружаетесь» на самом тупом, но смешном фильме – превосходно. Это намного лучше для вас самих, чем перегореть, выпустить пар с алкоголем или путем перемывания костей коллегам по работе с другими коллегами по работе. Любая информация, которая приносит вам удовольствие, – полезна. Время, потраченное на себя, нельзя считать плохим временем.

Но лишь при небольшом условии – если вы не тратите на это столько часов, сколько не можете себе позволить для достижения остальных целей. Если вы посмеялись над веселой картинкой – красота. Если вы пять часов кряду просматриваете новостную ленту в соцсети в поисках смешных красота – это

уже не красота. Есть еще и незаметный переход, когда вы от действительно позитивной информации переходите к нейтральной, но продолжаете по инерции, не поймав того момента, когда начинаете просто ее поглощать. Позитив? Да вы смеялись в последний раз полтора часа назад, не заметили? То есть отдыхайте с удовольствием, но отдыхайте так, чтобы потом вам не пришлось об этом жалеть. Подробнее о временных регламентах в главе «Управление временем».

Добавлю небольшой комментарий, который очень важен, но суть его будет раскрыта в одной из следующих глав. Выше я писала про веселую, шутливую, милительную информацию – на ее примере легко представить сам процесс расслабления. Но вы можете быть любительницей жестоких триллеров, социальных драм или скрим-ужастиков – и тогда для вас это времяпрепровождение тоже позитивно. Почему? Ведь вряд ли страх или переживания за героев можно назвать положительными эмоциями. Однако некоторым легче всего «перезагружаться», сопереживая персонажам в подобных приключениях, – это абсолютно нормально. Взрослый, психически здоровый и адекватный человек видит четкую границу между выдумкой и реальностью, потому без проблем переживает стрессы в безопасном пространстве на экране монитора. Детектив не просто так остается одним из самых востребованных жанров в литературе и кинематографе – они дают желающим психологически безопасную гавань для переживания определенных эмоций, точно такую же, какую получают другие зрители/читатели из романтических комедий. Я обязательно позже расскажу подробнее, почему так происходит и почему касается далеко не всех людей. Но на этом этапе успокойтесь: любите ужастики и драмы, получаете от них удовольствие – смело относите их для себя к позитивному контенту.

Если вы потратили слишком много времени на позитивную информацию – не расстраивайтесь. Это не те траты, которые должны вызывать в вас крайнее беспокойство. Конечно, лучше всего следовать поговорке «делу время, потехе час», но вы ведь не роботы. А может, вам как раз и нужен был сегодня перебор смеха, чтобы завтра легче отнестись к очередной задаче на работе?

Третий пласт – нейтральная информация. Если некая единица контента оставила вас равнодушной – это просто информационный фон. В нем нельзя с первого взгляда вычленишь плохое или хорошее. Главный вопрос – тогда зачем он нужен именно вам? Вы не замечаете, как уходят часы, пока вы прокручиваете информационно пустые сведения. Но существует феномен: со временем такой

контент начинает вас цеплять, вызывать какие-то эмоции и тогда перестает быть фоном, превращаясь в источник переживаний. Вопрос лишь в том, надо ли оно вам.

Хотите примеров? Да сколько угодно. Не слишком интересные сериалы, ток-шоу и вообще большинство телепрограмм на телевидении. Вначале это именно фон, пока вы режете овощи к ужину, отсутствие тишины, наполненность пространства чьим-то присутствием – и вот вы не заметили, как уже начинаете сопереживать героям или возмущаться проблеме очередной гостьи шоу. Нейтральная информация вредоносна не только тем, что незаметно сжирает огромную часть вашего времени без какой-либо пользы, а еще и тем, что она плавно находит отголоски в вашем разуме. Вы все еще называете при знакомых это ток-шоу тупым, но по расписанию врубаete телевизор, чтобы не пропустить очередной выпуск. Ведущая программы, видеоблогер, политический обозреватель, герои сериала становятся почти членами семьи, о которых не принято говорить, но и вычеркнуть их из своей жизни уже не хочется. Или вы не храните верность одному источнику, а просто перещелкиваете с новости на новость в интернете, чтобы получить еще восемь килограммов совершенно бесполезных фраз? Так нет никакой разницы. Информация изначально должна приносить или практическую пользу, или позитив, а нейтральная парализует сознание, гипнотизирует, ничего взамен не предоставляя.

И последний вид потоков, он же самый популярный, вызывает негативные эмоции любого рода. «Такая-то певица сделала очередную пластику!» – вот ведь дает! А следующий муженек у нее будет еще младше? «Такое-то шоу закрывают!» – как здорово, давно пора разогнать этих дармоедов! «Цены на нефть выросли» – гадство, опять бензин подорожает. Хотя «цены на нефть упали» вызывает тот же самый негатив – гадство, опять рубль рухнет, мы все умрем. «Негритянка вышла замуж за куклу», «Верующие поклонялись пятну на стене», «У любимой телезвезды рак», «Любимая телезвезда оказалась жестокой тварью, доказательства на фото» – все эти новости я выписывала прямо из новостной ленты, которыми пестрит интернет, никакой выдумки. Я разве что имена упоминать не стала, чтобы меня заодно не обвинили в распространении негативной (к тому же чаще и непроверенной) информации. Я не отношу себя к негативистам, но взгляд случайно падает на подобные заголовки, они цепляют, попадают в поле зрения. Это самая липкая информация, подобные названия для микрозаметок изобретаются специально, контент уже на первых трех словах заголовок должен вызывать какой-то негатив – протест, возмущение, уныние, ярость.

Так вот важнейший вывод – отпустите свое желание копаться в чужих делах, плюньте на все проблемы, которые вас лично не касаются или в решении которых вы бессильны. Изолируйтесь от чужого негатива, не превращайте его в свой. Какая вам разница, что какой-то актер оказался геем? Какая разница, сколько подтяжек сделала поп-дива? Что в вашей семье или карьере изменится, если вы порыдаете над проблемами в Уругвае? Нас, людей с советским воспитанием, учили одной вещи: самое страшное – быть равнодушным. И никто не объяснил, что чрезмерное равнодушие к чужому бытию – еще бо?льшая проблема. Из него берется такое количество конфликтов между соседями, друзьями и незнакомыми людьми, что никакая другая причина по распространенности и рядом не лежала. Прекратите. Усилим воли заставьте себя остановиться.

Но это настоящий наркотик, он как клей! Стоит один раз обсудить с кем-то личную жизнь коллеги, как вы и глазом не моргнете, как через какой-нибудь месяц только за тем и будете приходить в коллектив – промывать кому-то кости. Это же настоящие, живые эмоции, что может быть интереснее сплетен? Да все на свете интереснее сплетен, если только сумеешь повернуть голову в другом направлении. При подготовке этой главы я саму себя поймала на том, что уже десять минут читаю про развод какого-то актера, которого даже не знала! Интересно же, чего они там не поделили! К счастью, избавившись от всех телевизоров в доме, я на время и забыла, как раньше усаживалась перед ток-шоу с заказными аплодисментами на заднем плане и кивала, «сопереживая» очередной зареванной героине, которой даже речь заранее написали. Избавьтесь от излишков равнодушия, вытравите их из себя как проказу, наплюйте с высокой колокольни на соседку, которая каждую неделю приводит нового мужчину, или на соседа, который осмелел настолько, чтобы одеваться показательно «нетрадиционно». Включайте свою душевность лишь в том случае, когда вы реально хотите и можете кому-то помочь – и лишь при условии, что человек в вашей помощи нуждается.

Так что же делать? Абсолютное большинство информационных каналов изначально основаны на порождении негативных эмоций (страха, депрессии, раздражения, апатии, праведного гнева, паники). Начните с того, чтобы отключиться ото всех из них – к счастью, теперь они настолько агрессивны, что уже на пятой минуте просмотра выдают свою суть. Ото всех, беспощадно, в том числе ото всех новостных и политических каналов (если только последние не связаны с вашей профессиональной деятельностью – но и в этом случае их надо фильтровать на «сухие факты» и «эмоциональные войны»). Если вы боитесь пропустить что-то действительно важное (а важное касается только конкретно

вашей жизни и работы), то не переживайте – ближайший визит в поликлинику заполнит все информационные пробелы. Шутка не такая уж и шутка: всегда найдется источник, который сообщит вам о важном. Оставьте себе только те потоки, которые непосредственно вам нужны – например, если вы работаете с ценными бумагами, то вам неизбежно придется отслеживать все тенденции РЦБ. Если вы занимаетесь маникюром, то рекламные и обучающие каналы могут подкинуть вам идей. Преподавателю политологии нельзя пропускать новости – все то, что вы можете перенести в сухом остатке и после тщательной фильтрации в первый пласт профессиональной информации. Но чаще всего мы переоцениваем важность какого-то канала – и если у вас такой вывод назрел, то отключайте его от себя. Он сосет из вас больше, чем дает. Хотя о чем я? Негативные информационные потоки не дают вам вообще ничего хорошего.

Но именно они самые популярные. Рискую вызвать ваше раздражение, повторяя эту мысль дважды. Повторю и трижды, и четырежды, лишь бы эта важнейшая мысль прочно осела в вашей голове. Почему карикатурные, постановочные драмы в ток-шоу так популярны, почему в огромной новостной ленте глаз скорее выловит слово «авария», чем «аромат», почему все самые рейтинговые проекты содержат в себе элемент скандальности, почему даже из утюга прет поток сведений, который заставляет нас содрогаться? Причина в нашем подсознании. Мы автоматически реагируем на негативные эмоции острее, чем на позитивные. Согласитесь, человек, который постоянно расслаблен или смеется, на неожиданную опасность среагирует не так быстро, как человек, готовый всегда к истерической панике. Когда-то страх и ярость помогли нашим предкам выжить. Но мир изменился, а мы – не очень. Так в наших силах перестать автоматически реагировать на все раздражители, остановить эту цепочку ненужных нам связей, заблокировав не только негативные потоки, но и реакцию на них.

Маркетологи СМИ давно знают обо всех играх нашего подсознания и эффективно их используют. Перестаньте вдохновляться чужой болью, перестаньте возмущаться тому, что к вашей жизни не имеет никакого отношения, – это просто, надо лишь возвести в привычку. И что же тогда произойдет? Мы станем менее жизнеспособными? Ну, если вы все-таки окажетесь на необитаемом острове, то да. Зато стопроцентно станете более счастливыми. Однажды мне довелось побывать в буддийском дацане – и знаете, я оттуда уходить не хотела, словно попала в какое-то иное измерение, параллельное нашему. Уверена, все эти улыбочивые монахи, спокойные, не способные на раздражение, знают о настоящем счастьее столько, сколько мы не узнаем, пока будем реагировать на весь негатив из информационных утюгов.

Они ведь тоже слышат о катастрофах, они не существуют в полной изоляции, они по-настоящему сочувствуют и помогают больным, но их благодушие свидетельствует о правильной реакции на негатив. Так почему бы и нам с вами хотя бы не приблизиться к подобному мироощущению?

Есть еще один подпласт, который я отношу к негативному, хотя его природа несколько иная. Колоссальный по объему пласт – поддельная, искаженная информация, которую я для упрощения буду называть фейком. Почти все, что вы видите и слышите, – это обработка под определенную целевую аудиторию, то есть частично фейк. Подделки бывают грубыми, но нам даже в голову не приходит усомниться в правдивости.

Совсем недавний пример из соцсети. Публикуется фотография, где городской застройщик чрезвычайно изуродовал внешний вид старого здания. Все комментарии, понятное дело, возмущенные. И где-то посередине я натываюсь на фото того же здания, но без изменений, – какой-то человек увидел и, являясь жителем этого города, опровергает первоначальный пост: «Это фотошоп! – пишет он. – Вот этот дом, он находится через улицу от моего!». Сразу камень с души – городской застройщик оказался не настолько городским, как мы все о нем подумали. Но поразительно другое – после разоблачения продолжились те же возмущения первоначальной сфабрикованной новостью. Людям плевать на правду, ведь им дали ЭМОЦИЮ. А сколько подобных новостей не находят мгновенного опровержения? Да почти все! Любую негативную информацию дополнительно накручивают, поднимают степень взвинченности. Если некое явление нуждается в серьезном резонансе (обычно это касается политических процессов), то фабрикация идет даже на уровне комментариев – появляются люди, которые умело направляют общественное мнение в нужную сторону.

Самая опасная информация – та, которая сфабрикована только частично. Берется часть правды, остальное или обрезается, или дополняется фальшивыми сведениями, которые сложно проверить. В этом случае можно запутать даже самую дотошную аудиторию. Еще несколько примеров, чтобы понимать степень массовости подобных маневров.

«Владелец китайской турфирмы продавал туры в Чернобыль, а возил людей в Челябинск» – это было что-то! Все новостные сайты подхватили и даже мнение уральских экологов спросили, насколько вообще адекватно сравнивать экологическую ситуацию в Чернобыле и на Урале. А запустило утку сатирическое издание «Панорама». Должно быть, сами удивились, как их шутка стала

новостью дня (Источник: fishki.net).

После трагедии в «Зимней вишне» блогер обзванивал морги, представлялся сотрудником МЧС и предупреждал, что в скором времени привезут сотни трупов. Это было не более чем телефонным хулиганством и попыткой потешить своих подписчиков, заработать себе популярность на чужом горе. В итоге распространились «проверенные» и «достоверные» слухи о том, что число жертв в десятки раз превышает заявленные (Источник: 360tv.ru).

«Чтобы понять, в каких масштабах сибирский лес осваивается китайцами, не нужно никаких цифр. Достаточно просто взглянуть» – и приложена фотография огромной территории сложенной древесины, тянущейся до самого горизонта. На самом деле на фотографии представлена уборка леса в Швеции после урагана 2005 года (Источник: fishki.net).

Съемки и кадры даже в официальных источниках иногда не выдерживают проверки продвинутой пользовательской социальной сетью. Так, в 2017 году люди узнали скриншоты из мобильной игры AC-130 Gunship Simulator, которые публиковались Министерством обороны в качестве доказательств встречи военных с террористами (источник: tjournal.ru)

Фото группы Black Sabbath на одежде молодого будущего римского папы Франциска – удачная подделка. Многие ли из восхищенных или возмущенных зрителей видели исходное изображение? (Источник: fishki.net)

Зачем люди занимаются распространением такой информации? По очень разным причинам – от невинной шутки, которая неожиданно для ее автора разрастается подробностями и разлетается по всей сети, до серьезных продуманных мер в целях формирования определенного мнения среди населения; от желания привлечь подписчиков «горячим контентом» до творческих изысканий видео- и фотолюбителей, для которых масштаб обмана становится неким показателем успеха. Сама причина вас волновать не должна, главное – понять, что подобные искажения не просто существуют, они повсеместны. Проверка в нескольких источниках не поможет, сайты копируют друг у друга взрывные новости со скоростью пули, иногда попадаются на уловку даже официальные источники.

Внимание, важный вывод! Любую информацию по умолчанию считайте фейковой или частично фейковой, если не доказано обратное. В этом случае у вас

автоматически включается фильтр. Если передача вам поднимает настроение, то какая разница – подделка это или реальность? Она свою задачу выполняет в любом случае. А если это негативная информация, то пусть для начала пройдет этот барьер отбора, то есть убедит вас в абсолютной достоверности. Отсутствие реакции на новости о негативе – это не путь к бездушности. Но ответьте себе вопрос: кому нужна ваша истерика, когда вы видите фото обгоревших в лесном пожаре животных, умело созданных талантливым диджитал-художником Umur Reber (Источник: fishki.net)? Точно не вам. Кому нужны задушевные кухонные разговоры о том, что «все пропало»? Точно не вам и не вашей семье.

Конечно, в мире происходят катастрофы, но ваша реакция на них полезна лишь в том случае, если вы сидите в вертолете, летящем к месту бедствия, или сдаете деньги на помощь пострадавшим, то есть действуете, а не кричите. Можете что-то сделать – делайте, не можете – так хотя бы не кормите своей паникой СМИ. Заметили, что громче всего политикой возмущаются люди, которые в день выборов не являются на избирательный участок, а министра образования от министра культуры не отличат? Заметили, как некоторые люди, любящие хвататься за сердце от сетевых фото лесных пожаров, забывают потушить костер или оставляют бутылки после отдыха на природе? Я замечала подобное настолько часто, что склонна считать закономерностью с редкими исключениями. Есть люди, которые делают – меняют собственную жизнь или оказывают реальную помощь, а есть те, кто только реагирует. Стоит только начать реагировать – и всё, процесс запущен, вы на крючке профессионалов, соскочить с которого можно лишь одним способом: перестать рефлекторно давать именно ту эмоцию, которую от вас ждут.

Понятно, что далеко не вся информация содержит вымысел, но легко найти «гавань честности» – в ней отсутствует эмоциональная составляющая, в ней нет ничего, способного вызвать резонанс. Сухая справочная информация, обмен мнениями по вопросам без скандалов и шокирующих подробностей. «Ребят, я такую блесну использую – очень хорошая, попробуйте», – этот рыбак если в чем-то и преувеличивает, злого умысла у него нет. Вы ведь это чувствуете – когда человек просто делится личным опытом и когда хочет произвести эффект взорвавшейся бомбы? Но даже в первом случае советы, связанные с вашим здоровьем и жизнью, лучше обдумать и проверить – не потому, что заподозрили советчика во лжи, просто некоторые вещи для кого-то могут оказаться пользой, а для кого-то ядом.

Нам с вами, женщинам современности, которые хотят самостоятельно направлять свою жизнь и добиваться успехов в выбранных областях, не получится изолироваться от информации – неотъемлемой части окружающей среды. Мы должны в нее гармонично интегрироваться, но так, чтобы больше получать, чем отдавать. И это не столь уж сложная задача, вполне выполнимая, стоит лишь ее перед собой поставить.

Когда мы разобрали информацию на виды и отрезали ненужные, то можем переходить на новый уровень – выработать реакцию восьмидесятого уровня: при отсутствии внутренних переживаний не показывать остальным это отсутствие. «Да-да, всю страну разворовали, сволочи!» – на это вы киваете, чтобы никто не догадался, что лично у вас никто ничего не воровал. Что вы, как ни вопиюще это звучит, сами создаете свою жизнь, сами отвечаете за свои успехи, вам некогда заниматься поиском виноватых. Не принимайте участия в сплетнях и бесконечных обсуждениях шоковых новостей, пожалейте собственную энергию, которая пригодится для других задач. Но ни в коем случае не пытайтесь навязать другим свой взгляд на подобные вещи – большинству это не нужно, они уже сделали подобные обсуждения суррогатом своего счастья. Пощадите, не отнимайте у них единственный источник эмоций своей правдой! Совет можно дать только тому, кто его ищет. А кто ищет, тот всегда найдет источник – будь то подобная книга, форум по интересам или новое знакомство. Повторяю – не пытайтесь открыть кому-то глаза, если человек к тому не готов! Это бездонная яма, которая высосет вас до донышка, она способна испортить отношения со знакомыми или даст почву сделать о вас такие выводы, которые и рядом с истиной не лежали.

Закончу я тем, с чего начала эту главу. Прежде, чем вы перейдете к другим частям книги, ответьте для себя на вопрос – вот вы сейчас, ознакомившись с двумя частями пособия, с оглавлением, можете отнести книгу к первому (полезному) или второму (приятному) информационным потокам? Если для вас эта книга уже на этой стадии кажется нейтральной, то не сомневайтесь в решении и закрывайте ее, не тратьте время. Вполне возможно, вам претит стиль изложения – в этом случае периодически будет возникать легкое раздражение, то есть появится уже не нейтральный фон, а негативный. Обрубайте и не оглядывайтесь! Или вы уже знакомы с базовыми принципами тайм-менеджмента, управления личными финансами, систематизации бытовых задач или создания собственной реальности? Не удивлюсь, если среди вас много таких. В этом случае тоже лучше не теряйте время на изучение очередной аналогичной системы – берите свою базу и используйте для практических результатов. Никакая система не окажется эффективной, если ее не

апробировать в жизни. А может, книга для вас уже «полный фейк»? И вы в некотором смысле правы, ведь это призма моего восприятия и опыта, соответственно, она неизбежно несет в себе характеристики моей личности, а преподносится через мои языковые возможности, которые всегда ограничены. Врать я вам не собираюсь, но это не означает, что буквально для любой женщины мои слова станут истиной в первой инстанции. Не жалейте, если не прочитали ознакомительный фрагмент и потратили на книгу деньги, – денежные траты не следует сравнивать с временными, которые, в отличие от всех прочих, невозполнимы. Лучше потеряйте двести рублей, чем двести рублей и двадцать часов жизни.

И оставайтесь со мной, если только на первый заданный вопрос ответили положительно. В этом случае вы не пожалеете и обязательно найдете для себя много полезного или приятного, а такую трату времени пустой назвать невозможно.

Выводы:

1. Или вы владеете информацией, или информация владеет вами. Недостаток информации вреден для профессионального роста, но избыток информации несет еще больше вреда, для всех сфер жизни.
2. Пласт полезной и деловой информации необходимо сокращать лишь в том случае, когда вы не переходите от теории к практике.
3. Позитивная информация полезна, если не мешает другим задачам. Следует не переходить ту грань, после которой позитивная информация перерастает в нейтральную и негативную. Хотите посмеяться – смейтесь на здоровье. Хотите поплакать – так поплачьте, тоже для здоровья иногда полезно. Важно, чтобы вы сами контролировали свои эмоции, а не давали те, которые из вас умело тянут.
4. Нейтральная информация вредна – она не только главный пожиратель времени, но постепенно подстраивает ваш эмоциональный фон под себя, и, как следствие, вызывает легкую (а иногда и не очень легкую) форму зависимости.
5. Негативная информация вредна. Вы можете обрубить все ее источники, но полностью от нее отстраниться не получится. Выход один – перестать на нее

реагировать так, как ожидают от вас маркетологи.

6. Любую информацию воспринимайте как фейковую или преувеличенную, ведь это практически всегда так и есть. Для позитивной информации этот фильтр не страшен, негативную почти полностью отсекает.

7. Читайте эту книгу дальше только в том случае, если уже сейчас можете ее с уверенностью отнести к полезному и приятному информационному потоку.

## Глава 2. Направление пути

Вот теперь мы целимся – это обязательное мероприятие перед тем, как начать двигаться.

Знаете, есть одна психологическая странность: когда у человека спрашиваешь, есть ли у него цели в жизни, то ответ либо положительный, либо ответа нет вообще (мы ведь не трясем человека за грудки, чтобы он непременно выдал всю подноготную). Статистически очень предсказуемый вопрос с 99 %-ной вероятностью положительного ответа, за исключением лишь воздержавшихся. Как же это здорово, что все знают, куда и зачем идут, что и как делают! Или подобное единодушие означает, что люди просто не хотят признаваться, что никаких целей у них нет, дабы их не заклеили позором «донельзя замотивированные индивиды»? Или еще проще – люди вообще всерьез никогда этим вопросом не задавались. Безусловно, каждый имеет некие размытые ориентиры и планы на будущее в стиле «эх, когда-нибудь сорвусь я в дребень да на рыбалочку», но подобные измышления вряд ли можно назвать точечным прицеливанием.

Еще хуже, когда люди представляют, чего хотят, довольно четко это формулируют, однако действуют в прямо противоположном направлении. Думаете, преувеличиваю? Тогда свой пример, с которым сталкиваюсь регулярно. Не единицы, а сотни и тысячи читателей ежедневно убиваются о какие-то книги, они бьются о непотребные тексты, пишут об этом комментарии, разворачивают израненные тупыми персонажами и отсутствием логики души, стенают о падении уровня литературы... а в конце зубодробительной истерии вежливо интересуются, когда выйдет продолжение. Или более острый пример: знаете

женщин, которые о своем браке (муже) говорят только плохое? Выливают на желающих услышать такие проблемы, от которых неподготовленный человек содрогнется. Но проходят месяцы и годы, а ни муж, ни сами проблемы никуда из жизни бедной женщины не пропадают. Ей, может, нравится, когда супруг скандалит и запойно пьет? Сомневаюсь, глаза-то у нее жалобные, сочувствие-то она сосет из среды не на пустом месте. Эти люди, как минимум, определились, чего они НЕ ХОТЯТ, но сами страдания так занимательны, так томительно интересны, – не каждый гурман откажется от подобного удовольствия! Если такой психологический мазохизм хоть отчасти вам свойственен, тогда я рискну проявить навязчивость – продолжайте читать и применяйте к своей жизни, вам это нужно сильнее, чем кому-либо другому.

Несложно проверить, на самом ли деле вы знаете собственные приоритеты. Вот и начнем. Возьмите листок бумаги и просто напишите, чего вы хотите. Любые мелочи, не ориентируясь на свои возможности или сроки, просто пункты, наподобие «купить новую люстру» или «наладить отношения с матерью». Можно упоминать совсем ничтожные детали или грандиозные миссии по захвату вселенной – хоть что, независимо от ваших финансовых и иных возможностей! Условие одно – вы действительно этого хотите. Пунктов должно быть минимум шестьдесят, в идеале – сто. На составление этого списка может уйти несколько дней или даже недель, но он очень необходим, чтобы двигаться дальше.

Если вы без труда и в один присест расписали шестьдесят пунктов, то вы абсолютно точно уже на пути полного понимания своих потребностей. Не останавливайтесь – пишите еще, пусть будет сотня или даже больше! Заставьте себя глубже покопаться в себе, вспомнить, может быть, совсем детские прихоти или помечтать о том, о чем мечтать раньше не решались.

Плохо, если вам легко далась пара десятков пунктов, после которых наступил мысленный тупик. В этом случае ни в коем случае не переходите к дальнейшему материалу, пока не сможете вообразить минимум шестьдесят позиций. Поверьте, это чрезвычайно важно! Психика человека феноменальна по своему потенциалу, но она сложна – иногда нужно приложить усилия, чтобы вытащить на поверхность важное. Оставьте список – идите прогуляйтесь или помойте посуду, осмотритесь вокруг. Определенно есть еще множество вещей, которые не пришли вам в голову. Хотите стать звездой эстрады, а вам в прошлом году стукнуло шестьдесят, – смело пишите. Хотите пятиэтажный дом на берегу Средиземного моря, а у вас вчера на килограмм моркови денег не хватило, – пишите. А может, вы хотите чувствовать себя абсолютно здоровой и энергичной?

Или вы хотите затмить всех красотой, чтобы коллеги по работе permanently лежали в восторженных обмороках? Может, в ваших «хочу» есть своя домработница? Или хижина в лесу, где вы смогли бы на недели уединиться для чтения или медитаций? Пишите! Но всякий раз задавайте себе вопрос: я действительно этого хочу, или я этого хочу, потому что Алексеева предложила? Или я этого хочу, поскольку подобного принято хотеть? Этот критерий только и важен, а остальное копайте в себе и думайте.

Еще одно небольшое уточнение: получательницей «блага» являетесь вы, а не кто-то другой, потому не подходят пункты «хочу, чтобы мужу дали повышение» или «хочу, чтобы сын поступил в институт». Это все возможно, но только в их списках, они сами должны подобного захотеть.

Не переживайте, если некоторые позиции в списке получатся совсем идиотскими – смысл был не в этом. Воспринимайте подобное развлечение как чисто психологический тренинг по выявлению своих настоящих потребностей. Самое-самое важное наверняка всплывет лишь после тупика, когда вам придется предпринять некоторые усилия по поискам. Опять закончились варианты? Посмотрите на диван – не хотелось бы вам его заменить? А может, всю квартиру заменить на новую? Включите все, что вы хотите купить, получить, достигнуть. Список этот не нужно потом заучивать наизусть, кроме того, он полностью динамичный. Передумали вы через неделю покупать себе красный Феррари, так вычерните и напишите синий Бугатти. Или завести наконец-то собаку. Более того, очень полезно время от времени менять (дописывать) пункты – тогда вы не просто сделали шаг в понимании себя, но еще и не упускаете малейшие изменения. А изменения будут, они неизбежны при личном развитии. Лучше всего никому список не показывать – не чужих глаз это дело. И при составлении не думать о том, что кто-то прочтет – подобное всегда откладывает отпечаток на сам ход мыслей. Если сомневаетесь, то можете сразу же после составления уничтожить.

Я на сто процентов уверена, что после выполнения этого задания вы ощутите себя иначе. Это важное осмысление даром не пройдет, но весь этот список – не ваши цели, а лишь перечень склонностей и желаний. Теперь можно переходить к формулированию более конкретных направлений. Вполне вероятно, что они в точности или более обобщенно будут совпадать с тем, что вы уже написали. Но подойдете вы к тем же мыслям немного с другой стороны.

Следует на время подняться над деталями, перейти от частного к общему. Перед вами ваши записанные желания, они и дадут подсказку – какие сферы жизни вы считаете самыми важными, какие нуждаются в серьезном улучшении. Определите для себя все такие сферы – желательно, чтобы их было не больше четырех. Если получается значительно больше, то постарайтесь выбрать наиважнейшие – те, которые острее прочих требуют переосмысления, а остальные сможете добавить потом, когда в первых наведете порядок. Теперь поняли, для чего мы мучали предыдущий большой список? Ваши мелкие и большие искренние желания помогут определиться с дальнейшим.

Вот примерный список важных для женщины сфер жизни (можете брать из него, можете переформулировать, можете добавлять свое):

- отношения с мужем;
- отношения с детьми;
- карьера;
- финансовое благополучие;
- здоровье;
- красота, создание собственного стиля;
- творчество;
- домашнее хозяйство;
- секс;
- отношения с друзьями;
- психическое состояние;
- и т. д.

Выбрали для себя главные? Вот это в первую очередь и нужно прокачивать. Если заниматься планомерно и последовательно, то решить можно буквально любую проблему – иногда самостоятельно, иногда с помощью специалистов. Лишь бы было желание улучшать.

Список ваших целей будет, разумеется, соответствовать выбранным чуть ранее сферам. Очень желательно, чтобы одной сфере соответствовала одна цель (пусть будет самая ближайшая или самая очевидная). Если список целей сузить сложно, то поставьте себе временные рамки – к примеру, год или три месяца. То есть сейчас смысл не в том, чтобы написать вообще все цели на оставшуюся жизнь, а определить первостепенные: Важная для вас сфера и ближайшая цель в ней.

Цель – это общее направление, оно достигается через решение ряда задач. Примеры целей: «Наладить теплые отношения с мужем», «Наладить отношения с детьми», «Обеспечить финансовое благополучие», «Переехать», «Хорошо выглядеть», «Научиться готовить», «Возобновить сексуальную активность» и т. д.

У вас могут получиться совсем иные ближайшие цели и в сферах, которые я вообще не упомянула. В итоге их вышло примерно четыре (плюс-минус). Теперь добавьте сюда еще одну – «Отдых». Заметили? До сих пор все вы придумывали сами, но одну графу я вам усиленно навязываю. И тому есть несколько причин. Во-первых, при правильном расслаблении у вас хватит сил на все остальное, а без него – пиши пропало. Во-вторых, именно женщины нередко вообще не уделяют этой сфере никакого внимания. Смотришь иногда – загнанная лошадь, и выглядит, и чувствует себя соответствующе. Понятное дело, что у такой женщины во всех сферах обнаружатся провалы, а откуда ей взять энергию или хотя бы желание что-то исправлять?

Сейчас у вас получился короткий список целей. Вполне возможно, что уже на этом этапе вы неожиданно для себя поняли, как их достигнуть. Такое нередко случается, ведь наш мозг – совершенный механизм, которому все под силу. Но ему, как и мощнейшему компьютеру, нужно вначале поставить четко сформулированную задачу. Иногда требуется немного подождать, пока он «обработает операцию», а иногда следует «подкинуть дополнительные данные». Но без задачи процесс обработки вообще не начнется!

Значит, дробим теперь каждую цель на задачи, то есть придумываем реальные практические шаги, которые помогут нам продвинуться в выбранном направлении. Здесь пунктов может быть любое количество. Возможно, для какой-то цели вы пока можете придумать только одну задачу, а для другой – сразу двадцать конкретных шагов.

Привожу приблизительные варианты, которые вам помогут составить свои списки задач. О некоторых вопросах и способах разрешения мы поговорим в соответствующих главах, пока их следует только обозначить. Кстати говоря, вы не представляете, как иногда просто решается проблема, стоит ее только конкретно для себя сформулировать!

Итак, примеры задач по сферам:

Сфера «Отношения с мужем»: «Поговорить о назревших проблемах», «Обратиться к семейному психологу», «Развестись», «Уделять мужу столько-то времени каждый день», «Всегда ужинать вместе», «Попросить помощи в таком-то деле», «Съездить в санаторий вдвоем», «Найти, выписать и применять способы сглаживания конфликтных ситуаций», «Рассказать, что меня обижает» и т. д.

Сфера «Отношения с детьми»: «Проводить с каждым из детей не меньше часа в день», «Найти общие интересы», «Поговорить с учителем», «Обратиться к детскому психологу», «Снизить нервозность, то есть найти, выписать и применять методы обуздания эмоций» и т. д.

Сфера «Карьера»: «Получить должность замдиректора», «Улучшить отношения с коллективом», «Научиться самой составлять проект», «Выучить английский», «Сменить работу», «Освоить программу», «Составить бизнес-план» и т. д.

Сфера «Финансовое благополучие»: «Достичь такого-то уровня доходов», «Прочитать пособие по инвестированию», «Создать подушку безопасности на два месяца», «Купить квартиру», «Закрыть кредит», «Съездить в банк и узнать условия вкладов» и т. д.

Сфера «Здоровье»: «Ежедневно уделять здоровью полчаса», «Записаться на ушу», «Бросить курить», «Провести диагностику, сдать анализы», «Узнать о методах лечения», «Встать на учет», «Узнать цены на такое-то оборудование»,

«Найти форум по моему заболеванию» и т. д.

Сфера «Красота»: «Улучшить состояние кожи», «Обновить гардероб», «Записаться на салонный маникюр», «Изучить способы омоложения», «Выделять для улучшения внешности полчаса в день», «Изучить модные тенденции», «Создать собственный стиль», «Сменить парикмахера» и т. д.

Сфера «Творчество»: «Изменить отношение родных к моему творчеству», «Заниматься творчеством на регулярной основе», «Монетизировать творчество», «Познакомиться с творческими людьми», «Изучить условия сайтов для творчества», «Купить баян», «Записаться на вечерние курсы» и т. д.

Сфера «Домашнее хозяйство»: «Научиться наконец-то готовить», «Перейти на здоровое питание», «Обеспечить постоянную чистоту в доме», «Купить хороший пылесос» и т. д.

Сфера «Секс»: «Возобновить здоровую сексуальную активность», «Пересмотреть средства контрацепции», «Составить график посещений для любовников», «Быть сексуально привлекательной для мужа» и т. д.

Сфера «Отношения с друзьями»: «Общаться с друзьями регулярно», «Пересмотреть круг знакомств, отстраниться от неприятных людей», «Расширить круг знакомств», «Внести в телефон или ежедневник оповещения о днях рождения» и т. д.

Сфера «Психическое состояние»: «Обратиться к специалисту», «Устранить причины постоянных неврозов», «Пройти тренинг личностного роста», «Обсудить с семьей свои проблемы», «Изменить режим дня» и т. д.

Сфера «Отдых»: «Путешествовать раз в год», «Один день в неделю не заниматься ни работой, ни бытовыми делами», «Обеспечить себе уединенное место для отдыха», «Выбрать хобби», «Купить дачу», «Продать дачу», «Тратить не меньше часа в день только на себя» и т. д.

Ближайшие цели держите в голове, они для вас важны, как вы сами определили. А вот задачи дописывайте по мере поступления новых знаний. Для очень многих целей необходимо решить всего несколько ключевых задач, для некоторых придется сделать множество мелких шагов. Но самое главное – начать и больше

не останавливаться. Любое микроскопическое движение в выбранном направлении воспринимайте как успех. Он и есть успех, на самом деле. Нередко бывает такое, что надо только начать уверенное движение, а после все обстоятельства уже начинают помогать.

Учитывайте задачи позже, при финансовом или временном планировании, при появлении дополнительных ресурсов. Любое событие теперь рассматривайте через призму – это поможет или помешает моим целям? Цели, безусловно, можно менять. Более того, они в обязательном порядке будут меняться со временем по мере достижения или изменения приоритетов. Вполне возможно, что вы их полностью поменяете уже в конце прочтения этой книги. Но желательно все-таки прийти к четкой позиции по общим направлениям собственного развития на ближайшее время, с ней работать и ее прокачивать. А для этого надо эти направления обозначить таковыми, которые перестанут быть актуальными лишь при достижении определенных результатов.

Сейчас, наверное, самое полезное задание. Именно оно – суть всей этой главы. Из ваших целей вам обязательно следует выбрать одну, она станет доминирующей стратегией всего развития. То, к чему ваша душа действительно стремится, то, что именно для вас обозначает путь к счастью.

Возможно, я вас удивлю, но для абсолютного большинства людей эта цель не относится к сферам со словом «отношения». Мы привыкли себя ассоциировать вкуче с паутиной социальных связей: я – не просто я, но я-мать, я-жена, я-дочь, я-подруга, я-сестра, я-сотрудница и подобное. Для многих женщин, если у них есть дети и муж, приоритетность выставляется следующая: я-мать, затем я-жена, и лишь после, в лучшем случае, я-я сама по себе.

У мужчин тоже есть несколько ролей, но они принципиально другие – и в этом их психологическое преимущество. В большинстве своем мужчины легче отделяют свое эго от остального, за это же некоторые женщины их иногда ненавидят. Мы же растаем – да так, что иногда себя и представить не можем без привычных связей. Я искренне поздравляю вас, если на этом абзаце вам захотелось воскликнуть: «Ничего подобного! В центре моего мира я, а потом все остальные!». Но, к сожалению, меня не покидает уверенность, что кто-то на этих строчках недоуменно вскинет брови и покачает головой – мол, автор, ты втираешь мне дичь. Не призываешь же ты нас вдруг стать эгоистками? Призываю. Но об этом чуть позже. Сейчас достаточно осознать одно: ваше счастье – это база для счастья всего вашего окружения. Несчастливая мать не

воспитает счастливых и успешных детей – они невольно начнут повторять тот же порочный круг, если не найдут в себе резервы вырваться. Несчастливая жена – это не та женщина, к которой на крыльях любви после работы летит муж. Изменив порядок собственных приоритетов, вы упростите поиск счастья для всех людей, вплетенных с вами в одну сеть, но никак не раньше.

Так расчехлитесь! Устраните ненадолго все свои субличности, оставив единственную. Попробуйте мысленно вырваться из всех ролевых игр, подняться над ними и осознать, что вы – это просто вы. Ведь у вас могло не быть детей! Вы могли никогда не выйти замуж! Вы могли родиться единственной в семье, потому отношения с братьями-сестрами в той, другой, жизни не имели бы никакого значения! Попробуйте представить, что всего вашего окружения нет – оно исчезло. Или его вообще никогда не было. Мир остался, человечество живет, но вы сами по себе, ни к кому не привязаны, ни от кого не зависите, и никто не зависит от вас. Что в том мире вы хотели бы из себя представлять, не будь вообще никаких ограничений и связей с близкими? Где-то именно здесь, в этом социальном одиночестве, и есть корень вашей внутренней гармонии, а значит, и счастья. Надо найти исток – впоследствии вашу доминирующую стратегию. В институциональной экономике доминирующей стратегией называется такая стратегия, при которой игрок получает максимальный выигрыш, независимо от действий других игроков. Никакой другой термин не описывает лучше то, что я пытаюсь объяснить в простых словах.

Для большинства людей доминирующая стратегия будет связана с творчеством, успешностью, деньгами, популярностью, уединенностью, поиском мудрости, веры, помощи другим. Что заставляет ваше сердце биться чаще: представление, как вы кланяетесь публике в свете рампы после монолога Джульетты, или уютный домик с розовыми кустами перед фасадом? Вы в той реальности, где нет близких и друзей, нахально богаты, эпатажны или скромны? Вы улыбаетесь всем незнакомцам и ловите их восхищенные взгляды, или вы завернуты в теплый плед и прижаты сверху еще более теплым котом? Вы покупаете яхту или основываете благотворительный фонд? Ни одна из этих целей не может вызвать осуждения! Любая из них верна для кого-то, вам надо просто отыскать свою. И вот она уже станет доминирующей стратегией. Сразу предостерегаю особенно великодушных своих читательниц – помощь другим вполне может быть главной целью в жизни, но для начала вам в любом случае придется помочь себе.

Определились? Тогда возвращайте в жизнь остальные атрибуты и роли. Доминирующей стратегии ничто не сможет помешать – наоборот, если вы

будете двигаться по ней, то проблемы во всех остальных сферах будут чаще всего разрешаться сами собой. Иногда происходят такие чудеса, которые можно только магией объяснить. Не знаю, магия ли это или бездонные возможности нашей психики, но это не имеет значения. Счастливая женщина, которая занимается любимым делом и постепенно продвигается по намеченному пути, неожиданно становится и лучшей матерью – ведь она улыбается, с ней можно по-человечески разговаривать, а не включать рефлекторную защиту от нападок! Такая женщина приобретает и внешнюю привлекательность, вокруг нее концентрируется внимание – кто ж такое сокровище, которое изнутри светится, променяет на подделку? Именно такие женщины скорее получают повышение в должности, независимо от реальных профессиональных навыков. Именно они концентрируют на себе взгляды в любой компании – притягивают искренностью улыбки, аурой самоуверенной расслабленности. И возможности, в том числе финансовые, рисуются в таких сторонах, о которых вы раньше не предполагали. Нет ничего более целебного и мощного, чем выверенная доминирующая стратегия – назовите ее собственной дорогой, если угодно, но не останавливайтесь и не сворачивайте, если обнаружили. Узнать ее можно по чувству воодушевления, вам хочется быстрее начать шагать в ту сторону, радость вызывает не только представление следующего пункта назначения, а даже миллиметровое движение к нему.

Не определились? Ничего страшного! В любом случае не надо напрягаться, вы все равно не додумаетесь до правильного ответа – до него невозможно додуматься, он чувствуется приливом настроения и душевного подъема. И ответ всплывет в любой момент, специально не ищите. Скорее всего, вам примерно понятно направление, но без конкретики. Так и прекрасно! А что еще нужно в начале пути, кроме направления? Только лодку и весла. Можно поставить себе не итоговую цель, а первый пункт назначения, от которого вы потом еще во множестве направлений сможете повернуть.

Теперь к практике. Помним, что без практики теория не стоит выеденного яйца. На этом этапе достаточно сделать следующее: расписать для доминирующей стратегии задачи по ее реализации, не меньше пяти (можно мелкие, можно грандиозные, которые вы позже разобьете на этапы). Выбрать из задач самую простую или доступную и начать воплощать. Не переживайте о сроках. Это очень важно! По возможности не ставьте себе никаких временных рамок, когда дело касается основной дороги. Сроки ничего не дают, зато сильно давят и мешают. Определитесь и делайте – так, как это получается. Удивитесь вы довольно быстро, когда поймете, что начали всплывать возможности для реализации. Еще большее недоумение у вас вызовет понимание, что решая одну

задачу, вы автоматически устраняете другие проблемы. В этот момент – момент первых успехов в начальных шагах – постарайтесь оставаться в расслабленном состоянии и продолжать двигаться, не думая о потенциалах и временных отрезках.

Все остальные сферы согласовываются с главной. Срочно решать вторичные задачи следует лишь в том случае, если они прямо сейчас создают серьезные проблемы и мешают вам идти по основному пути. Не перегружайтесь, не пытайтесь двигаться сразу во всех направлениях – тяните одно, потом подтягивайте то, что проявляется сильным отставанием.

Вообще пока не получилось сформулировать даже первые цели и задачи? Спокойствие! Читайте дальше – я постараюсь упомянуть алгоритмы улучшения всех важных сфер, быть может, они и помогут с формулировками.

Выводы:

1. Составьте список своих желаний. Не меньше 60 пунктов. Только то, чего вы хотите, независимо от финансовых, интеллектуальных, семейных, временных и иных возможностей. Любые, даже самые фантастические желания!
2. Определите четыре важнейшие сферы, нуждающиеся в улучшениях. Они хотя бы косвенно пересекаются с первым списком «Хочу», но в более обобщенном виде. Добавьте еще «Отдых». Если произойдет такое, что вы чувствуете провалы в определенной сфере и необходимость срочно наводить в ней порядок, притом даже вскользь не упомянули эту сферу в первом списке, – скорее всего эта сфера не ваша. Читайте дальше, сможете определиться после соответствующей главы.
3. Для каждой сферы определите первоочередную цель. Для целей распишите задачи (то есть реальные шаги по воплощению).
4. Из пяти целей определите единственную доминирующую стратегию – стратегию, которая не зависит от действий других людей и потенциально сделает вас более счастливой. Если пока не готовы, оставьте эти записи и заполняйте по мере прочтения книги.

5. Доминирующую стратегию никогда не выпускайте из головы, все остальные цели и задачи проверяйте вопросом: это поможет или помешает основной цели?

### Глава 3. Управление финансами

Деньги сами по себе не делают людей счастливыми. При прочих равных условиях увеличение благосостояния не отражается на личном ощущении радости, можно абсолютно одинаково ненавидеть жизнь, сидя в троллейбусе и в самом престижном авто. Нередки случаи, когда внешне мегауспешные люди вдруг становятся наркоманами, алкоголиками или вообще заканчивают жизнь самоубийством, то есть неожиданно выбирают путь саморазрушения. Почему так происходит? Объяснение элементарное: они шли не своим путем, а ориентиром поставили доходы (финансовые возможности), и по мере достижения определенного уровня благосостояния, когда человек способен оплатить любую прихоть, вдруг обнаруживается, что больше ориентиров не осталось – ни одного, человеку на самом деле больше нечего хотеть. К примеру, некто, втайне тяготеющий к путешествиям или туризму, осознает себя внутри абсолютно другого мира, не связанного с его потребностями, он уже забыл о них, они потерялись где-то там, в предыдущей главе. Одна женщина в идеальных условиях выбрала бы родить (усыновить) пятерых детей – в этом ее настоящее призвание, а она поп-дива, которой и одного ребенка воспитывать некогда. Другая женщина с удовольствием занималась бы садоводством, а ей по статусу положено иметь трех садовников. Самое печальное, что настоящие желания и склонности со временем стираются, их бы заново осознать, но для этого надо как минимум остановиться, откатиться на несколько лет назад, переформатироваться, однако уже накопленное благосостояние этому сильно препятствует. Именно поэтому я подчеркивала необходимость не выпускать свою доминирующую стратегию из головы никогда. Рост доходов – благо! Но лишь в том случае, если он сопровождает ваш основной путь. Вот тогда благосостояние и становится атрибутом счастья, а не бесполезными цифрами на счете, которым все вокруг завидуют, а владельца заставляют искать источник эмоций в наркотиках, извращениях или алкоголе.

Деньги сами по себе счастливыми не делают, но их отсутствие вполне способно сделать вас несчастной. Если у вас начинается паника от очередного визита к стоматологу (не от его инструментов, а от того счета, который он выставит), если вы обожаете авокадо, но смотрите не на них, а на ценники, то о каком

выборе направления можно говорить? Вам текущие задачи решать надо, вам приходится думать, хватит ли семье денег до конца месяца, собственным мечтам в подобном существовании попросту места не остается. И да, заниматься садоводством намного приятнее в своем загородном доме, а направления для путешествий выбирать из порывов души, а не возможностей кошелька. Соответственно, мы не ставим конечной целью какой-то уровень богатства, но рассматриваем деньги как инструмент достижения конечной цели.

Для начала избавьтесь от стереотипных установок «бедных», наподобие «Деньги людей портят», «Богатый бедному не брат», «На деньги ума не купишь» и прочее. Они справедливы только для тех случаев, которые я описала выше. Деньги не хороши и не плохи сами по себе, они просто инструмент. Но установки на самом деле великолепно работают. Не просто так дети успешных людей в большинстве случаев сами становятся успешными – дело не только в лучшем образовании, а в большей степени в «мировоззрении богатых»: они, привыкшие к определенному уровню комфорта, осознанно или бессознательно воссоздают примерно те же условия, а силу нашего подсознания преувеличить невозможно.

Предвижу, как у некоторых из читательниц сразу в памяти всплывут примеры обратного: когда ребенок успешного человека «оторви да выбрось». Да, такие примеры есть, но вспомните про клейкость негативных информационных потоков – они ярче воспринимаются нашим сознанием. Статистически таких отклонений на порядок меньше, чем примеров следования траектории; позитивные просто не так на виду, их нет смысла мусолить, интереснее говорить о скандалах, интригах, расследованиях. Восхищаясь успехами Билла Гейтса, например, мы часто упускаем из виду, какая семья стояла за его спиной, – безусловно талантливый, упорный и работоспособный человек своих успехов достиг сам, но не заложена ли была формула этого успеха изначально? Так возьмите и заложите в себя эту формулу, хватит искать первопричины неудач. Вы каждый день выбираете, как его проживете, так выберите, наконец, как проживете жизнь. Словами того же Гейтса, «If you're born poor it's not your fault, but if you die poor it's your fault» («Если вы родились бедным – это не ваша вина, но если вы умерли бедным – ваша вина»). Разумеется, стоит добавить, что для полного финансового обеспечения разных жизненных путей требуется разное количество средств. Чтобы быть счастливой, необязательно заработать именно сто миллиардов долларов. Или не для всех. В большинстве случаев для обеспечения основного пути требуется намного, намного меньше.

Потому начните с подсознания – начните мыслить, как мыслил бы финансово успешный человек, при всякой возможности делайте вид, что уже имеете то, что собираетесь иметь. К примеру, нет ничего страшного в том, чтобы зайти в дорожный бутик и выбрать себе наряд на будущее или присмотреться к итальянской мебели для будущей гостиной. Не погружайтесь в мечтания – планируйте. Необязательно для этого куда-то ехать, можете для начала использовать официальные сайты товаров премиум-класса в интернете.

Вы ведь понимаете, что состоятельного человека выдает не только стоимость его прикида? Как раз наоборот, богатые люди нередко одеваются очень демократично. Но самое главное отличие – в расслабленности, в отсутствии мистического страха во взгляде и мысленной паники на тему: «Скока-скока? Вынесите меня отсюда! Это цена или номер телефона?». Человек с зарплатой в двадцать тысяч и человек с доходом в два миллиона абсолютно по-разному смотрят на диван стоимостью в полмиллиона. Сможете изменить этот взгляд, сделать его автоматическим, как у человека, которому доступно буквально все, – считайте, вы провернули колоссальную работу с собственным подсознанием. А заодно и очень удивитесь, вдруг поняв: вот эту вещь я не захотела бы приобрести, даже если бы она стоила в сто раз дешевле, она мне не нравится – ни за эти деньги, ни за любые другие. Подобные эксперименты помогают еще и пересматривать свой список из шестидесяти желаний, который мы составили раньше, – на самом деле многие позиции кажутся нам желанными только потому, что пока недоступны. На этот список придется взглянуть еще раз – тем самым взглядом человека с состоянием в сто миллиардов долларов, дающим его владельцу полную свободу выбора.

Но начинать всегда надо с малого, дорогу осилит идущий. Потому переходим к другим практическим советам. В них много не только экономики, но и психологии и даже необъяснимого волшебства. На слово мне не верьте – делайте и увидите.

Деньги любят счет. На самом деле, далеко не только деньги – любой процесс можно упорядочить, начав считать. Если у вас есть какие-то действия, которые вы находите для себя вредными (частые перекусы, незапланированные покупки, курение или рюмочка и т. д.), то просто начните их считать. Отмечайте на листке каждый раз, когда этим занимаетесь. Важно! Не ограничивайте себя, не сокращайте и не ставьте нормативов! Просто отмечайте, к примеру: «14.02 – попила чай», «14:34 – съела салат». Все, дело сделано, уже через пару дней вы заметите, что вредные для себя действия вы стали делать реже, хотя не ставили

задачу их ограничивать. Разгадка проста – очень многое мы делаем неосмысленно, бездумно, но стоит лишь сконцентрироваться на фиксации факта (а короткая запись это и обеспечивает), как подтягивается вопрос: «А разве я сейчас хочу салат?». Потому все на свете любит счет, но деньги его просто обожают – они от счета здоровают, крепчают и размножаются.

В обязательном порядке начните ведение домашней бухгалтерии. Вот этот момент не обсуждается, он абсолютно необходим для финансового благополучия. Если доход в вашей семье обеспечивают несколько человек, то их непременно стоит предупредить о новой системе подсчета финансов. Они только обрадуются – а если не обрадуются сразу, так обрадуют их в скором времени результатами. Мой вначале скептически настроенный муж сейчас уже сам зовет: «Пора подбить расходы!». Это на протяжении последних лет стало незыблемой традицией в доме, дети тоже участвуют – в планировании расходов на следующий месяц. Если же подобным хочется заниматься другому члену семьи – что ж, уступите ему это веселое занятие, но постоянно напоминайте о нем. Считать деньги – задача интересная, практически полезная и бесконечная, а по мере увеличения доходов ее важность будет только возрастать.

Обязательно купите тетрадь, блокнот или установите специальную программу на телефон для этой цели. Я за последнее решение – стоят такие программы очень недорого (мне она обошлась рублем в 200 три года назад, но сейчас я ее настоящую ценность готова измерять совершенно в других цифрах), а процесс упрощают до минимума. Во-первых, телефон у вас почти всегда при себе. Во-вторых, там вы сразу забиваете все необходимые категории, потому для очередной отметки доходов или расходов придется сделать лишь пару кликов. В-третьих, в них действительно просто разобраться, понадобится максимум пара дней, зато сама бухгалтерия становится делом нескольких минут в сутки. Или целых десяти минут, если подбивать доходы и расходы вы выберете раз в неделю. Статьи доходов там тоже забиваются, легко разделяются по счетам и источникам. В-четвертых, что для меня когда-то стало настоящим откровением, такая программа меняет взгляд на денежную ситуацию семьи: она автоматически суммирует все ваши средства (отдельно – на текущие расходы, отдельно – сбережения). Так вот, оказывается, мы часто не понимаем общую сумму, ведь деньги размазаны по счетам, картам, наличке, что-то лежит в копилке, что-то в кармане. Везде понемногу – и создается ощущение, что «денег нет». И только общая сумма, бездушно и цинично высчитанная программой, говорит о настоящем положении вещей.

Но если пока нет возможности установить подобную программу, то начните с тетради, только не забывайте о ней, как не забывайте в конце подсчитывать все имеющиеся на данный момент деньги. Подбивать бухгалтерию следует или каждый вечер, или раз в неделю в воскресенье. Второй вариант приемлем, если у вас не строго ограниченный лимит трат, а операции вы проводите безналичными расчетами, то есть все их можно потом выписать по СМС или банковским приложениям. Считать до копейки! Ни одного рубля не должно уйти непонятно куда, в этом суть всей бухгалтерии.

В первые месяц-два просто отмечайте все расходы и ничего сильно не планируйте, не старайтесь расходы ограничить. Не мельчите, введите только основные категории. Я приведу примерный список категорий – скорректируйте его под себя:

- питание;
- коммуналка;
- выплата кредита/долгов;
- обучение;
- машина (сюда и обслуживание, и заправка);
- ремонт;
- досуг;
- одежда;
- здоровье/спорт;
- карманные деньги детям;
- прочее.

Желательно, чтобы таких статей было не больше двенадцати. Нет проблем с учетом хоть сотни подобных категорий, но намного больше шансов запутаться и вообще забросить это дело. Мелкое и подобное объединяйте в одну категорию. Для вас могут быть важными вообще другие статьи – обязательно их впишите, особенно если тратитесь на них ежемесячно.

Далее просто отмечайте все расходы, раскидывая по категориям. В случае платежей через банковские карты задача упрощается – просто выписываете из истории операций. Траты наличности лучше отмечать сразу. И после каждого подсчета сравнивайте остатки с тем, что в кошельке или на банковских счетах, чтобы ни о чем не забыть. Приходящие доходы тоже сразу вносите (с указанием источника – это важно для итогового анализа, вообще приятно знать, откуда сколько пришло). В источники дохода также вносите денежные подарки от родственников или капитализацию вклада на банковском счете. Основной принцип бухгалтерии любого уровня: ни одной неучтенной копейки.

Через месяц или два у вас появится картина ваших расходов, от нее и будем танцевать. Важно не сокращать уровень комфорта, а увеличивать его или, как минимум, сохранять на прежнем уровне. Потому планирование начинайте от тех данных, которые характеризовали жизнь вашей семьи без нормирования. Теперь у вас есть примерная цифра ваших ежемесячных расходов на обязательные платежи – к примеру, для вас это «питание», «коммуналка», «плата за учебу» и «помощь матери». Их вы сократить не можете, остальные – вариативные расходы – придется планировать ежемесячно. К примеру, нужно купить новое пальто – пишете в бюджет на следующий месяц с примерной ценой. Еще через несколько месяцев вы будете знать, сколько в среднем тратит ваша семья на обязательные и вариативные платежи. На все самые непредсказуемые расходы (телефон может сломаться в любой момент, как и нельзя отложить визит к врачу при необходимости) желательно выделять какую-то сумму поверх прочего бюджета. Если на это нет возможности, то в случае форс-мажора вы сможете воспользоваться подушкой безопасности (не забудьте ее потом снова пополнить на эту же сумму).

Давайте на цифрах. Допустим, у вас получаются такие среднемесячные данные:

Питание: 20 000.

Коммунальные платежи: 5 000.

Бензин: 4 000.

Подарки: 2 000.

Учеба: 8 000.

Досуг: 2 000.

Здоровье: 5 000.

Прочие расходы (блин, а куда мы столько опять спустили?): 4 000.

Итого: 50 тысяч расходов на семью. Цифры очень приблизительные, вы понимаете, они зависят и от количества членов семьи, и от ваших предыдущих расходов, и даже от региона, где вы живете. Эту же цифру берите за основу бюджета на следующий месяц.

Дальше. Если доходы превышают эту сумму, то весь излишек откладывайте в создание подушки безопасности (в сбережения). Если не превышают, то подумайте, какую статью вы можете временно сократить. Можно поступить иначе, вариант для самых отчаянных или самых разумных: 15 % от любых денежных поступлений идут на сбережения, а на остальное «мы выживали как могли». К сожалению, в начале пути, особенно если ваше финансовое состояние плачевное, эта мера – вынужденная.

Что такое подушка безопасности? Это ваши деньги, которые вы сможете потратить при форс-мажоре: резком падении доходов, увольнении, болезни, жизненных потрясениях, поломки важной вещи и подобном. Минимальный ее размер, после которого сможете немного расслабиться, – два месячных бюджета семьи (в нашем примере 100 тысяч). Идеальный размер – полугодовой бюджет (300 тысяч). Целесообразно для этой цели открыть отдельный банковский счет – такой, откуда нельзя вывести деньги по сиюминутной прихоти. Если вам эта цифра кажется сейчас нереальной, то только потому, что вы пока не начинали двигаться в этом направлении.

Подушка безопасности на два месяца имеет невероятно мощный психологический эффект, несравнимый ни с какими тренингами и

успокоительными препаратами. Ослабляется внутренняя пружина, самоустраняется главная причина стрессов. Когда вы знаете, что при любой ситуации вы и ваша семья сможете преспокойно жить два месяца, даже не сокращая уровень обычных расходов, вас перестает давить неизвестность.

Но позитивное влияние на этом не заканчивается – вы меняетесь, меняется ваше поведение. Знаете, когда легче ответить истеричному начальнику на очередную необоснованную претензию? Знаете, когда легче взяться за новый экспериментальный проект? Знаете, когда смена нелюбимой работы не кажется катастрофой? Думаю, уже догадываетесь. И даже на этом не все – на уровне подсознания люди чувствуют вашу уверенность в себе. Начальник, который еще вчера не выбирал выражения, ни с того ни с сего при общении с вами начинает их выбирать. А может случиться и такое, что даже подобревший начальник вас теперь не устраивает. И все это делает всего лишь двухмесячный запас, а полугодовая подушка безопасности – вообще целитель для психики, способный сотворить из вас сверхчеловека. Вы не просто страхуетесь от потрясений – вы сами начинаете провоцировать потрясения. Выбивать пыль из своей жизни намного проще, если ваши руки не связаны постоянной вялотекущей паникой. Уютное понятие «подушка» – это далеко не только об экономике, это вообще обо всей вашей жизни, если вы хотите сделать ее такой же мягкой и приятной.

Итак, первая цель – создать подушку безопасности на два месяца. Уже в более расслабленном режиме формировать подушку на шесть месяцев. Притом лично я склоняюсь к мысли, что расходы сокращать не надо – прибегать к этой мере следует лишь в том случае, если произошли непреодолимые обстоятельства, или в самом начале пути, когда требуется напрячься даже для того, чтобы сэкономить 500 рублей. А дальше расходы надо увеличивать – разумеется, только в тех границах, чтобы они не превышали ваши доходы.

Постепенно увеличивать расходы важно, хотя многие экономисты в голос завопят об обратном. Если вы откладываете жизнь на потом, так она и будет – когда-нибудь потом. Увеличение ваших расходов – это увеличение качества жизни, вы должны это чувствовать на себе, а не только перед сном обещать. Трехэтажные дома не строят на сэкономленные от туалетной бумаги деньги. Ваша жизнь, ваши доходы неизбежно будут подтягиваться к тому, что вам нужно, если вы идете своим путем. Если вам нечего больше хотеть, то и двигаться в этом направлении незачем, космосу плевать на вас – вам придется самой захотеть и взять.

Про кредиты, думаю, подробно говорить не стоит. Если вы уже в чьих-то должниках, то непременно включите выплаты в обязательные платежи и рассчитайтесь как можно скорее. К заемным средствам прибегать можно лишь в самых крайних случаях. Приучитесь жить в рамках того, что зарабатываете. Хотите больше – зарабатывайте больше. Здесь опять же и экономика, и психология. Отдавать придется с процентами. Или, как звучит в народной поговорке, «берете чужие, а отдаете-то свои». Но еще и тяжесть увеличивается – вы всерьез сможете работать, отдыхать, расслабляться, творить, планировать будущее с легким сердцем, если постоянно думаете о долгах? Ничто так не нагоняет стресса, как обязанность перед кем-то.

Хотя бывают ситуации, в которых кредит – самое разумное решение: платить ипотеку за собственное жилье попросту выгоднее, чем те же деньги тратить на аренду квартиры, серьезные проблемы со здоровьем следует устранять максимально быстро, промедление чревато печальными последствиями – в самом лучшем случае увеличением расходов. Но подобных ситуаций мало – их несравнимо меньше, чем размеры кредитования населения. Закройте все кредитные карты и никогда их больше не оформляйте! Отучитесь вообще жить за чужой счет. Иначе вы и глазом не успеете моргнуть, как ваша жизнь превратится не в строительство собственного благополучия, а в донорство в и без вас небедную банковскую систему.

Рано или поздно при планомерном следовании этим нехитрым правилам ваши доходы станут таковыми, что появятся средства для инвестирования. Здесь нет и не может быть однозначных рекомендаций. Самый лучший доход – доход пассивный, получаемый от удачных вкладов, дивидендов от ценных бумаг, аренды недвижимости и т. д. Но я все-таки предостерегу вас от авантюрных вложений. О них завлекательно поют голосистые тамады – вот где источник гигантских прибылей, стоит только освоить принципы работы Forex, купить опционы или приобрести акции венчурной фирмы, стоящей буквально на пороге открытия мировой значимости. Ну так я освоила эти принципы, некоторое время даже участвовала в валютной торговле, – к счастью, хватило ума сделать выводы и заняться реальными способами заработка. За всеми долгосрочно успешными игроками всегда стоит команда экспертов, именно они занимаются фундаментальным и техническим анализом таких рынков. На рынке Forex участвуют национальные банки! Нет, вы всерьез думаете, что способны переиграть игрока такого уровня? А подобные рынки – это всегда игры с нулевой общей суммой: то есть выигрыш одного связан с проигрышем другого, и наоборот. Да, рекламщики вас в покое не оставят, а в мире уж точно отыщется парочка людей, наживших несметные богатства на подобных спекуляциях. Но

это точно ваш путь? Если да, то почему бы вам не тратить просто все заработки на лотерейные билеты? Ведь найдутся примеры и такого успеха.

Я не считаю себя вправе давать точные рекомендации по инвестированию значительных средств – этот вопрос более емкий, чем предполагается данной главой. Вам придется потратить дополнительное время, чтобы его изучить. И тем не менее, я бы посоветовала начинать инвестирование прямо сейчас – не допустить ту ошибку, которую когда-то совершила я. Даже подушку безопасности выгоднее держать в бессрочных ценных бумагах (тех, которые можно продать в любой момент). Ориентир – только доходность и риски. Ни в коем случае не спекуляции! Спекуляции в среднем прибыльнее пассивного инвестирования, но и более рискованные. Такой путь можно выбрать, если он и есть ваш, то есть вы испытываете потребность в перманентном стрессе, взлетах и падениях, адреналине. Во всех остальных случаях подобный вид деятельности недопустим. Смертность от инфарктов среди трейдеров выше, чем у владельцев крупного бизнеса!

Инвестируйте сегодня, чтобы завтра обеспечить себя пассивным доходом.

Самые простые инструменты:

- недвижимость для сдачи в аренду (для людей с устойчивой нервной системой, это далеко не самый спокойный способ);
- акции (выше дивиденды и риски);
- облигации (например, ОФЗ. Низкий купонный доход и небольшие риски. Доход все-таки выше, чем при вкладах на банковские счета).

Самое печальное, что вы можете сделать со своими деньгами, – держать их под подушкой. Их просто сжирает инфляция. Еще печальнее – копить активы (движимое и недвижимое имущество), которые вы не используете, а держите «на будущее». Будущее наступает или сейчас, или не наступает никогда. Или найдите способ получать с них доход, или продавайте – тогда у вас появятся финансы для инвестирования. Начинайте с простого, портфель расширяйте постепенно (желательно иметь в портфеле ценные бумаги не менее десяти эмитентов), рискуйте только небольшой долей тела капитала (не больше 20 % можно пускать на авантюрные вложения), при росте тела капитала

увеличивайте диверсификацию портфеля инвестиций – чем больше у вас разных источников, тем в большей вы безопасности. Можно выбрать самую пассивную стратегию инвестирования – она не самая доходная, но менее энергозатратная. Она означает, что вы просто покупаете любые доходные ценные бумаги на основе текущего состояния предприятия и предшествующей траектории развития, полученные дивиденды и купонный доход снова инвестируете, не паникуете и не скидываете акции от каждой новости по телевизору (у вас дома еще есть телевизор? Плохой помощник и для финансов, и для любого другого вопроса), а портфель (ваш набор ценных бумаг) пересматриваете раз в год – продаете недоходные бумаги, перевкладываетесь в доходные. Исключения могут составлять только серьезные кризисы (например, мировой финансово-экономический кризис): на подъеме экономики вас кормят акции, на спаде – облигации. Потому-то и желательно иметь в портфеле как можно больше эмитентов: когда один из них рухнет, вы не рухнете с ним за компанию. Если же вы быстро ориентируетесь в ситуации, то скоро сможете стать активным инвестором (то есть реагировать намного чаще, чем раз в год, собирать информацию, анализировать и мобильнее принимать решения о покупке-продаже ценных бумаг) – это еще выгоднее, тогда вообще можно позабыть о других источниках заработка.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/alekseeva\\_oksana/svoboda-byt-schastlivoy](https://tellnovel.me/ru/alekseeva_oksana/svoboda-byt-schastlivoy)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)