

Василий **Круглов**

САМ СЕБЕ ГОСУДАРСТВО

как совершить революцию
В ЖИЗНИ

ВАСИЛИЙ КРУГЛОВ

САМ СЕБЕ ГОСУДАРСТВО

Как совершить революцию в жизни

Издательские решения
По лицензии Ridero
2020

УДК 2
ББК 87.77
К84

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Круглов Василий

К84 Сам себе государство : Как совершить революцию в жизни / Василий Круглов. — [б. м.] : Издательские решения, 2020. — 160 с.
ISBN 978-5-0051-9674-3

Эта книга — инструкция к жизни. Она поможет разобраться в себе, расскажет как набраться сил и совершить настоящую революцию в мыслях, делах и результатах. И как закрепить успех.

Внутри — концепция «себя как государства», краткий ударный курс по самодиагностике, полезные инструменты и практики. Они помогут принимать оптимальные решения, гармонично развиваться, уверенно идти к целям и справляться со сложностями.

Минимум воды, максимум практики. Только то, что реально работает.

**УДК 2
ББК 87.77**

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0051-9674-3

© Василий Круглов, 2020
© Василий Круглов, иллюстрации, 2020

ОТ АВТОРА

Эта книга началась с блокнота под названием «Свод законов» — однажды я создал его в приложении для заметок, сделал красивую обложку и начал добавлять туда идеи, которые считал основополагающими в своей жизни. В дальнейшем этот блокнот — даже в незаконченном виде — не раз сильно меня выручал.

Постепенно я разработал систематический подход к жизни, который теперь использую в комбинации с идеями других авторов. Он помогает меньше беспокоиться, эффективнее управлять своим развитием, ставить более масштабные цели, которые действительно отвечают вашим настоящим желаниям, а также максимально быстро и без потерь выходить из кризисных ситуаций. В общем, 10 из 10, рекомендую.

Пока читаете книгу, не забывайте, что мои советы, упражнения и документы — это инструменты. Как и любые инструменты, их нужно применять с умом. Не стоит переусердствовать и слишком сильно бюрократизировать вашу жизнь. Я не хочу делать из вас робомашину во славу эффективности и «успешного успеха», моя цель — помочь вам стать счастливее и по максимуму реализовать себя.

Надеюсь, что получится. Поехали.

ВАША ЖИЗНЬ КАК ГОСУДАРСТВО

Жизнь может казаться хаотичной и неструктурированной — в основном потому, что на самом деле мы её не так уж хорошо знаем. Но есть отличная новость: лучше и быстрее узнавать неизвестные вещи помогают аналогии с чем-то уже знакомым. Если вы понятия не имеете, что такое баклажан, но хоть раз в жизни видели кабачки, намного проще будет представить баклажан по описанию «фиолетовый кабачок», чем по определению «большая фиолетовая ягода цилиндрической формы многолетнего травянистого растения рода паслён». Структура и процессы жизни сложны и сами по себе, и для восприятия. Поэтому для начала предлагаю провести пару аналогий.

То, что вы сейчас прочитаете, может показаться немного безумной идеей — особенно если вы тоже живёте в России, где государство чаще всего воспринимается как бесполезная вещь. Которая, к тому же, несёт угрозу благополучию и мешает жить. Но давайте сконцентрируемся на хороших государствах (ведь они существуют) и сыграем в такую игру: представьте, что ваша жизнь — это государство. Чтобы легче было это вообразить, проведём параллели: в жизни, как и в государстве, есть бюджет

и финансовые обязательства, есть принимающие решения органы управления (ваш мозг и внутренний голос), есть определённые жизненные принципы, аналогичные законам в государстве, есть даже разные партии (их мнения вы выслушиваете, когда обдумываете решения или сомневаетесь). Посмотрите, например, на то, как популяризатор науки Ася Казанцева описывает реальные физиологические процессы в мозге: «У нас есть 86 миллиардов нейронов с десятью тысячами синапсов у каждого. И любой из них собирает информацию снизу, принимает решение и отправляет его дальше. И любое наше действие в реальном мире – результат того, что какое-то сообщество нейронов оказалось более многочисленным и активным, чем другие нейроны, лоббирующие альтернативное решение»¹. В нашей голове действительно заседает парламент, и альтернативные фракции борются за право решать, как мы будем действовать в следующую секунду, на выходных или через год.

Ещё вы конкурируете, сотрудничаете или воюете с другими людьми-государствами, производите что-то для внутреннего потребления и на экспорт, а также с течением времени меняетесь в разных аспектах – от уровня ВВП (общая сумма всего, что вы производите, включая эмоции и отношения, продукты, мнения) до формы государственного устройства.

К сожалению, немало людей живёт в той или иной форме автократии – или даже тоталитаризма. Их жизненные процессы могут быть подчинены внешним или ложным установкам. Управление в их недемократических государствах осуществляется неэффективно. На-

¹ Казанцева А. Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости. АСТ, 2014

стоящая сущность со всеми её желаниями, идеями и устремлениями спрятана где-то в глубине и, по факту, находится в оппозиции к действующему «режиму». Нелюбимая работа, сложности с формулировкой целей и желаний, «жена требует», «так никто не делает», «мне пришлось», «мама не одобрит» — типичный набор проявлений автократии. Если вы чувствуете в себе что-то похожее, не беспокойтесь: я не пытаюсь вас задеть. Как правило, такой уклад — не ваша вина, а издержки воспитания и среды, в которой вы сформировались. Вы в силах это исправить.

Существуют и демократические государства — они направлены на развитие, открыты новому опыту, не отягощены предрассудками. Механизмы в них работают хорошо, потому что государства чётко знают, куда нужно двигаться. Я, впрочем, убеждён, что люди-государства не возникают в таком состоянии с нуля — они развиваются до демократии постепенно.

Если вам повезло и вы уже тем или иным образом достигли внутренней «демократии», упорядочили существование своего государства, включили в работу все необходимые механизмы, чувствуете себя счастливым и реализованным — мне остаётся только вас поздравить. Это действительно большой труд и впечатляющее достижение; наверное, на этом вы можете закрыть книгу и продолжать наслаждаться жизнью. Если же вы чувствуете, что ещё недостаточно хорошо разобрались в происходящем, если подозреваете, что что-то в вашем государстве не так, — давайте вместе решительно подготовим революцию, свергнем режим и установим свои, прогрессивные и устремлённые в будущее, порядки. Именно этим мы дальше и займёмся.

ПОДГОТОВКА К РЕВОЛЮЦИИ

Когда мне было чуть больше шестнадцати, я понятия не имел, чем хочу заниматься, и в то же время отчаянно нуждался в самодостаточности. Отношения с родителями пылали адским пламенем и были настолько натянутыми, что если бы кто-то провёл по ним смычком, вышла бы партия для фортепиано с оркестром. Девушка, с которой я встречался, была старше на десять лет, и я терялся в попытках обеспечить сносное совместное существование. Тогда я решил выяснить, кто я на самом деле и как лучше выстроить свою жизнь. Мне повезло поступить в университет на более-менее подходящую специальность только благодаря тому, что я анализировал свои устремления и желания. Позже стало понятно, что у многих в аналогичном возрасте не было и этого. На самом деле, в тот момент с пониманием я справлялся не очень, зато видел рядом ещё более потерянных в жизни людей и старался оказать посильную помощь.

Тому, как устроена жизнь, не учат в школе и университете. Это невозможно понять ни из разговоров со сверстниками, ни, тем более, из разговоров со «взрослыми». Первым не хватает опыта, а вторые, оказывается, бывают точно так же потеряны. Да и далеко не каждый из них способен без снобизма разговора Голиафа с Давидом научить тебя чему-то действительно полезному. Более того, по сути, «взрослые» — это некий социальный конструкт, существующий лишь в нашем сознании. Что отделяет «взрослых» от «не-взрослых»? Есть ли какая-то конкретная точка, после прохождения которой человек превращается из одного в другое? И как можно группировать в одну категорию крайне неоднородную группу людей с разным уровнем интеллектуальной и эмоциональной зрелости, разным объёмом и разной степенью разнообразия жизненного опыта? Раздумывая над этими вопросами, я склоняюсь к выводу, что «взрослых» всё-таки не существует в реальности: из-за непрерывности

внутреннего нарратива мы — скорее обросшие опытом и видоизменившиеся дети.

В восемнадцать я жил с будущей женой в квартире, которую снимал её отец (а это морально давило на нас обоих), и начал постепенно нащупывать свою сущность. Понял, что хотел бы собственный digital-бизнес, пытался организовывать стартапы и даже собирал для них команды. На тот момент я всё ещё не имел ни малейшего понятия о том, как устроена жизнь.

Что мне казалось, я делаю? Создаю собственный бизнес, разрабатываю инновационные штуки, готовлюсь заработать денег. А что я делал на самом деле? Сидел, раздумывал, забивал время бесполезными псевдостартаперскими делами и опускал руки в самом начале пути.

Я на собственном опыте пережил и воистину дерьмовый менеджмент задач по проектам, и нулевой менеджмент себя самого. Что уж говорить, если по большей части тогда я просто мечтал о создании чего-то великого, но у меня не было ни достаточно конкретного корректного плана, ни самоконтроля, чтобы каждый день ему следовать. И уж тем более я не мог продумать путь к своим долгосрочным целям — лишь имел туманное представление о желаемом идеале. Естественно, ни один проект того времени не состоялся.

Я рассказываю свою историю не для того, чтобы вы пожалели моё потерянное время, а чтобы помочь вам сэкономить своё. Моя подготовка к революции заняла как минимум семь лет, а сама революция — ещё около двух. Надеюсь, что с моей помощью вы сможете пройти этот путь за куда меньший срок.

Что ж, в сторону лирику, давайте готовиться. Предлагаю выделить три дня для того, чтобы прощупать основные направления работы, и ещё четыре недели, чтобы расставить все точки над *i*. Думаю, такой темп будет достаточно стимулирующим, но при этом не слишком пере-

груженным. В конце концов, если вы взяли в руки эту книгу и решили совершить революцию в жизни, вы наверняка понимали, что для этого потребуются усилия. Ни одна революция не происходит сама по себе. Если тайминг кажется слишком интенсивным – или, наоборот, если вы готовы меняться быстрее – подстройте график под себя. Вы вообще можете делать абсолютно что угодно – но к этому мы вернёмся позже, в одной из глав Конституции. Теперь соберите все амбиции в кулак и давайте приступим.

СОСТАВЛЯЕМ ПЛАН БОРЬБЫ С УЗУРПАТОРОМ

С чего начать революцию в государстве-жизни? Определить узурпатора и проблемы, которые он создал. Когда картина станет окончательно ясна, предложите свою «опозиционную» повестку. Вполне вероятно, что в процессе что-то пойдёт не по плану и придётся импровизировать на ходу. И всё же план необходим — он укажет, в каком направлении двигаться.

По классическому определению узурпатор — это кто-то, «незаконно захвативший власть или присвоивший чужие права». В нашем случае речь идёт о власти над вашей жизнью и правах на счастье, самореализацию, рост и развитие.

И в государствах, и в жизнях-государствах мы часто не замечаем захват власти и прав. Почему? Во-первых, нередко узурпация происходит постепенно. Мы не придаём изменениям большого значения, а когда они накапливаются — воспринимаем уже как обыденность. Во-вторых, как ни печально, некоторые узурпирующие воздействия формируются в том возрасте, когда мы не можем их проанализировать и воспротивиться. В-третьих, даже в сознательном возрасте мы оправдываем отдельные узурпационные подвиги ради сохранения душевного комфорта

или вообще считаем вариацией нормы. Из-за этого мы не можем бороться с ними, даже если хотели бы.

Вот лишь небольшой список распространённых узурпаторов жизни:

- **Страхи.** Это может быть страх перемен и будущего, страх разорвать отношения, лишиться поддержки или одобрения, боязнь того, что «уже поздно что-то менять» (другой распространённый вариант — «сейчас неподходящее время»), страх сделать неправильный выбор и многие другие фобии. Тысячи их. Страхи можно понять — с их помощью мозг пытается уберечь нас от неправильных решений — но на деле они просто блокируют развитие. Вместо того, чтобы сделать что-то и получить опыт, пусть даже отрицательный (он тоже хорош — поможет в будущем принимать более удачные решения), человек просто отказывается от любых потенциально небезопасных решений. В итоге всё работает так: страшно — нет решений — нет опыта — нет развития — поэтому снова страшно. Замкнутый круг. Сбежать из него можно, только если осознать страх, отстраниться от него и начать принимать решения.

- **Зависимость от чужих мнений, указаний или идеалов.** Люди социальны, поэтому для нас характерно следовать за тем, что делают другие. На этом пути легко уйти в максимализм и открыть обратную сторону социальности: подмену установок. Это происходит, когда человек примеряет на себя образ жизни знакомых или родных, их желания и мысли — и срастается с ними, начиная принимать за свои. Легче всего такое «сращивание» происходит, если человек завидует, находится под властью другого или питает сильные чувства. В жизни такая зависимость находит разные проявления: от принятия насильственной «рекомендации» родителей по выбору жизненного пути

до стремления соответствовать «среднему образу жизни по подпискам в инстаграме».

• **Неуверенность.** Высокоэффективный узурпатор, который часто действует сообща с другими. Именно благодаря ему жизнь превращается в широкий спектр ограничений: низкая планка («я этого недостоин») или полное отсутствие каких-либо значительных целей, игнорирование появляющихся возможностей («вдруг не справлюсь!») и большая компания аналогичных спутников. Неуверенность — это внутренний демон, который питается страхами, диктует сидеть на попе ровно и не дёргаться. Ему всё равно, что без провалов не существует вообще никакого развития — демон считает, что безопаснее оставаться на месте. Правда, он никогда не упоминает, что когда всё вокруг движется, стоя на месте можно лишь катиться назад: чтобы оставаться там же, где ты был, всё равно нужно двигаться, а чтобы идти вперёд — двигаться в два раза быстрее. Да-да, Льюис Кэрролл был прав.

• **Рутинa.** В неё можно провалиться, как в болото, — и однообразное течение жизни незаметно для вас подомнёт под себя и подавит все желания, мечты и устремления. День за днём, действие за действием. Дом-работа-работа-дом. Каждый день в 19 она гуляет по парку, потом идёт в бар, а к 22 возвращается и доделывает отчёты на завтра. Рутинa разровняет вашу жизнь до плоского состояния как асфальтоукладчик. Не поймите неправильно: отдельные ритуалы, когда вы постоянно делаете одно и то же, — классная вещь. Они помогают поддерживать психическое здоровье (об этом хорошо рассказывал Элвин Тоффлер в «Шоке будущего»). Вот только когда большая часть дня сводится к повторяющимся действиям, это уже не ритуалы — это рутинa.

• **Неосведомлённость.** Плохое знание себя, как ни странно, тоже превращается в узурпатора — когда вы понятия не имеете, чем вы хотите заниматься, куда идти и чего достичь, жизнь становится путешествием по Диснейленду вслепую — без особой возможности покататься на аттракционах.

• **Социальные установки и стереотипы.** К сожалению, не все утверждения, которые общество (включая родственников, друзей и близких) выдаёт за знания или истину, несут в себе пользу для вашей личности и жизненного пути. Они также могут удерживать от самореализации и счастья. «На мужчине розовый выглядит смешно», «ну инженерия — это для мужиков всё-таки», «творчеством ничего не заработаешь», «без диплома не возьмут на работу», «играть в компьютерные игры — детский сад какой-то», «каждый мужчина обязан обеспечивать свою женщину», «самое важное в жизни — это семья и дети» — наверняка вы слышали много похожих утверждений, правда? Простите мой каламбур, но факт в том, что это не факты — это обычные мнения. Если же трактовать мнения как факты, можно загнать свою личность глубоко в подземелье и страдать до конца жизни. То, что хорошо работает для других, не обязательно хорошо сработает для вас. А вишенка на торте в том, что часто такие установки не приносят счастья даже людям, которые их транслируют. Они слепо в них *верят*, потому и выдают за непреложную истину.

МНЕНИЕ | ФАКТ

- **Подход к жизни.** Мы сами создаём себе проблемы гораздо чаще, чем думаем. Так как наше отношение к жизни сильно влияет на её качество и развитие, разные виды негативных, страдальческих и сетующих подходов становятся непроходимым блок-постом по дороге к вашему счастливому будущему. Привычка видеть во всём неприятности и неудачи лишает возможности наслаждаться любыми приятными вещами и событиями.

Этот список ничтожно мал по сравнению с реальным спектром. Вам предстоит определить собственных узурпаторов жизни и начать бороться с ними. Для старта нам нужны несколько несложных упражнений и практик.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Начнём с анализа текущей обстановки. Готов поспорить, что вы — как и я, как и остальные — обычно формулируете слабые стороны своей жизни в духе «ох, сто лет я нигде не тусовался», «что-то работа уже достала окончательно», «зубы давно не проверяла... но ладно, подождёт». Разговорным языком мы выражаем то, что нас беспокоит. Мы привыкли так делать.

Чтобы не просто исправлять отдельные проявления проблем, но менять к лучшему всю жизнь, требуется сначала установить конкретные области, которые «провисают» по качеству, и начать оценивать их измеримыми величинами.

Для первого захода рекомендую немного модифицированное упражнение писательницы Джулии Кэмерон

«круг жизни» — или, по другому, «пирог жизни». Оно помогает выявить слабые места и отслеживать прогресс в их устранении. Больше всего мне нравится, что упражнение при всей пользе максимально простое и требует не больше пятнадцати минут. Советую в будущем использовать его раз в месяц или хотя бы раз в квартал.

Нарисуйте круг и разделите его на 8 секторов:

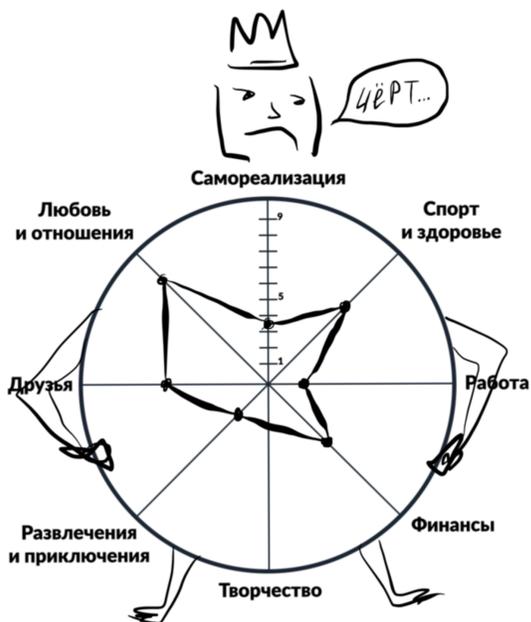
- «Самореализация»
- «Спорт и здоровье»
- «Творчество»
- «Финансы»
- «Работа»
- «Развлечения и приключения»
- «Друзья»
- «Любовь и отношения».

Поделите все сектора от 0 (центр круга) до 10 (внешняя сторона). Или, если читаете бумажную книгу, заполните готовый круг прямо здесь.



Представьте, что для вас означают 10 баллов в каждом из секторов — запишите, что вы должны чувствовать и как всё должно быть в жизни, чтобы вы поставили в этом секторе максимальную оценку.

Теперь, когда у вас есть ориентиры, постарайтесь максимально честно оценить текущее положение и вашу удовлетворённость им в каждом из секторов. Заполненный «круг жизни» будет выглядеть как-то так:



Не страшно, если оценки у некоторых секторов — или даже у большинства — ниже, чем вам бы хотелось. Главное, сейчас вы можете оценить масштаб узурпации и увидеть, с какими сферами нужно работать особенно усердно.

Поделюсь секретом: на самом деле, меньше чем за месяц вы можете поднять оценку по каждому из секторов на 1–2 балла. Универсальных рецептов, конечно, нет: кому-то, возможно, нужно начать гулять по вечерам, купить акрил и выделить по 15 минут в день на рисование, другим – договориться с друзьями о запланированных регулярных встречах, поговорить с партнёром или настроить копилку в банковском приложении. В любом случае, это должны быть несложные действия, результат от которых пусть и небольшой, но ощутимый лично для вас. Давайте сформулируем и запланируем их:

Сектор	Что я сделаю	Когда
Самореализация		
Спорт и здоровье		
Творчество		
Финансы		
Работа		
Развлечения и приключения		
Друзья		
Любовь и отношения		

Я верю, что вы не будете хитрить и укажете конкретную дату действия или дедлайн, к которому нужно всё закончить. Но не могу не предупредить: действия без сроков **не работают**. Это относится не только ко всем упражнениям из этой или любой другой книги, но и к остальным пла-

нам в вашей жизни. Не так страшно пропустить дедлайн и перепланировать действие, как не назначить срок вообще. Тогда задача переносится в разряд «когда-нибудь» или «когда будет время» — а практика показывает, что чаще всего это значит «никогда».

ДЕНЬ ВТОРОЙ

В повседневной обстановке мы воспринимаем жизнь довольно разрозненно: есть настоящий момент, в который мы максимально включены (день и неделя), плюс немного в сторонке стоит блок свежих событий и впечатлений за последние пару месяцев. А всё, что случалось до этого, будто бы сжато в ZIP-архив. Вроде было, помним, но обычно не держим в голове по порядку и не выстраиваем полную нить истории каждый раз, как думаем о себе. Такая схема полезна, потому что она экономит ресурсы мозга для важных текущих дел, но в то же время разрозненность мешает оценивать жизнь целиком и планировать будущее. Тот, кто не видит полной картины, не может полноценно управлять происходящим. Словно вас заставили дописывать книгу, которую вы начали в четырнадцать, но перечитать разрешают только последние три страницы. Кто все эти герои, какой сюжет, куда они двигаются?

Следующее упражнение поможет немного отстраниться от разрозненного бытового зрения и окинуть взглядом вашу жизнь целиком. Оно займёт больше времени, но выполнять его особенно интересно: вы будете писать историю вашей жизни. Это не рассказ на несколько страниц и не книга-автобиография, так что подробности можно опустить. Цель – увидеть, что на самом деле представляет из себя ваша жизнь, через какие этапы вы прошли, на каком этапе находитесь сейчас.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Разделите жизнь на главы, как в книге, и зафиксируйте ключевые моменты каждой главы. Главы могут состоять из примерно одинаковых временных отрезков или распределяться неравномерно – это зависит от вашего жизненного опыта и того, как менялись вы или об-

стоятельства. Начните с самого начала — с рождения или раннего детства. Дайте каждой главе название и запишите туда основные события, ощущения и достижения этого периода — то, что можете вспомнить и то, что считаете наиболее важным. Глава за главой выписывайте их, пока не дойдёте до настоящего момента.

История моей жизни

Глава 1. Беспамятная

Отрывки воспоминаний, мало запомнила. Просмотр Черепашек Ниндзе по утрам перед детским садом. Долгие прогулки возле пруда с мамой. Секция карате с Алиной и Вадимом. Первая поездка в летний лагерь.

Глава 2. Трансформация

Общение с выпускными классами, домашние тусовки. Постепенно втянулась в активную внешкольную жизнь. Первые сигареты с Катей, алкоголь, второй и третий заезд в лагерь с Машей и Лерой, репетиторы по английскому и физике по средам и пятницам. Бессонные ночи за Warcraft.



Когда вы закончите, перечитайте получившуюся историю целиком.

Пора ответить на два очень важных вопроса:

1. Нравится ли вам то, как складывается ваша жизнь? Достаточно ли это интересная и насыщенная история?

2. Как бы вы хотели продолжить эту историю? Что нужно добавить, какими будут следующие главы? Постарайтесь не ограничивать себя условностями настоящего и выкинуть из головы мысли о «нереалистичности» или «недостижимости» ваших настоящих желаний о будущих главах. Запишите всё так, как приходит вам в голову – так, чтобы вам это нравилось.

Вы только что сделали очень важную вещь – подобрались немного ближе к пониманию истинных желаний и устремлений. Конечно, это только экспресс-анализ, для максимальной ясности придётся ещё поработать, но главное, что начало положено. И да – всегда помните, что следующие главы рассказа зависят от вас, ведь их пишете вы сами. Каждый день.

Чтобы закрепить успех, предлагаю немного развлечься, причём с пользой. Подумайте о том, как бы проходил идеальный день вашего «будущего я»: запишите по часам, чем вы занимаетесь и как проводите время – начиная с того, как просыпаетесь (и, кстати, где? с кем? вы легко поднимаетесь после первого звонка будильника или пару часов валяетесь в неге?), и заканчивая отходом ко сну.

Затем рядом с первым расписанием запишите такой же почасовой распорядок вашего типичного дня сейчас. Есть куда стремиться, правда? Хорошая новость в том, что вы *уже над этим работаете*.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Сегодня, пользуясь нашими выводами из предыдущих упражнений, мы составим примерный план вашего будущего государства. Вы можете ещё не знать чётких ответов на комплексные вопросы вроде «Кем я хочу быть?» и «Что я хочу совершить за свою жизнь?», но после предыдущих упражнений вам будет легче определить желаемую версию себя через десять лет.

И это далеко не пустые мечтания.

Поверьте, 10 лет — а это больше 3,5 тысяч дней — это срок, за который вы можете достичь таких великих целей и так многое изменить в жизни, что в текущий момент это может казаться невероятным. Но весь секрет в том, чтобы уже сейчас сформулировать это видение, и в дальнейшем идти к нему — без этого, конечно, ничего не будет. Сформулировать видение нам поможет продолжение вашей «истории жизни» и расписание идеального дня. Давайте теперь рассмотрим их с другой стороны: каким должен быть «будущий я»? Тот «будущий я», которого вы по-настоящему хотите. Настало время выкладывать все карты на стол.

- Где вы живёте? Это квартира, дом или вилла? В каком окружении? Необязательно называть конкретный город или страну, можете просто описать картинку, которая всплывает в вашем сознании. Или вы вообще живёте на несколько мест сразу, путешествуя между ними?

- Как вы выглядите? Опишите ваше тело, фигуру, одежду и аксессуары.

- Чем вы занимаетесь? Вы создаёте что-то творческое, работаете в какой-то компании, занимаетесь проектной

работой, управляете своим бизнесом? С чем связано то, что вы делаете каждый день, и почему вам это нравится?

- Чем ещё наполнен ваш день? Какие вещи делают вас счастливыми? Йога? Рисование? Посиделки в кафе с друзьями? Бокал вина в парке? Чтение? Полёты в другую страну каждые выходные? Продолжайте, пока не перечислите всё, что вам подходит.

- С кем вы общаетесь? Кто ваш партнёр (если «будущему вам» он нужен), с кем вы дружите, с кем контактируете по работе, по общим увлечениям или по-соседски?

- Что вы чувствуете? Какие эмоции испытываете, что обдумываете, кем себя ощущаете? Какими тремя словами вы можете себя охарактеризовать?

- Какие у вас черты характера, привычки и сильные стороны?

- Чего вы уже добились? Чего вы планируете достичь?

- Чем вы известны и в какой роли вас знают люди? Представьте, что в будущем вы стали героем заметки или статьи. Как вас опишут и представят журналисты?

Ответы на эти вопросы складываются в портрет вашего «будущего я».

Казус в том, что этот «будущий вы», которого мы только что вывели на свет из глубин вашего сознания, — это просто настоящий вы. Конечно, сейчас ещё нет каких-то внешних проявлений вас из будущего — например, яхты или просторной мансарды, которые вы уже вообразили. Но все внутренние показатели — то, как «будущий вы» мыслит, то, чем он занимается, то, как себя чувствует и как

ведёт, — это и есть вы уже сейчас. Запомните это и начинайте действовать соответственно. Так, как действовал бы «будущий вы».

Во-вторых, всё, что вы сейчас представили — не сладкие грёзы, а ваш план на 10 лет. Это может казаться пугающим. Амбициозным. Непосильной задачей. Но не волнуйтесь, сейчас мы обсудим эту проблему, и вы увидите, что не всё так страшно.

- Сформулируйте представления о себе через 10 лет в виде целей и запишите их в список «10 лет». Прямо по порядку, например: купить квартиру в Берлине, основать галерею современного искусства, запустить еженедельные арт-аукционы, выйти на доход не меньше N евро.

- Теперь подумайте, чего вам нужно достичь и что сделать примерно на полпути к целям. Я согласен, это непросто и может занять некоторое время — но я уверен, что вы справитесь. К примеру, полпути до открытия собственной галереи — это организовать и провести условно 15 выставок. Готово? Запишите в список «5 лет».

- Временно забудьте про десятилетний список и решите, что необходимо сделать в ближайший год, чтобы через пять лет выполнить задачи из списка «5 лет». Запишите в список «этот год». Только прошу, не называйте список «этот год», лучше поставьте число — иначе «этот год» становится следующим, а потом и «неопределённо отдалённым» годом.

- Отложите пятилетний список и не смотрите на него. Задачи на этот год выглядят уже более-менее посильными, правда? Снова поделите их пополам и внесите новые задачи как цели на полгода. Так-то лучше.

- И гвоздь нашей программы: для всех полугодовых целей напишите 1–3 пункта, которые вы можете выполнить уже на этой неделе (напоминаю: обязательно назначьте даты выполнения). Теперь, чёрт возьми, сделайте это!

Честно говоря, я рекомендую создать для вашей жизни доску в Trello со списками вида «полгода», «2021», «2026», «2031» (чтобы упростить задачу, я сделал для вас шаблон доски – скопируйте его по ссылке или перейдите по QR-коду в конце раздела: bit.ly/cr-dev-plan-trello). На мой взгляд, это *крайне* удобно, особенно для дальнейшей работы со списками. Она точно понадобится – цели без отслеживания прогресса **не работают** точно так же, как задачи и действия не работают без сроков. В Trello удобно разбивать задачи на подзадачи, проставлять сроки, создавать чек-листы и отмечать выполненные пункты. Более того, весь функционал доступен бесплатно на всех устройствах. Впрочем, если у вас другие предпочтения, вы можете составлять план в том формате, к которому больше лежит душа.

Когда мы составили свою оппозиционную узурпаторам вашей жизни повестку, можно переходить к следующему этапу. Революцию невозможно подготовить и совершить в одиночку – а значит, нам потребуются союзники. И я не про других людей.



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Ваша жизнь как государство	4
Подготовка к революции	7
Составляем план борьбы с узурпатором	12
День первый	16
День второй	21
День третий	24
Набираем союзников	28
Выводим танки	34
Неделя 1	35
Неделя 2	40
Неделя 3	47
Неделя 4	50
Итоги первой части	57
Личная Конституция	61
Глава 1. Жизненные цели	68
Глава 2. Действия	75
Глава 3. Вселенная	91
Глава 4. Счастье	95
Глава 5. Секс и любовь	100
Глава 6. Творчество	106
Глава 7. Порядок и таск-менеджмент	113
Глава 8. Финансы	124
Глава 9. Поправки и пересмотр конституции	132
Собственный налоговый кодекс	136
Годовой бюджет	141
Чрезвычайные указы и манифесты	142
Заключение	147

Рекомендации	149
Что почитать	149
Что сделать	152
Благодарности	154