

УДК 159.9
ББК 88.52
Б64

Бирюлин, Святослав.

Б64 Стратегия жизни : как спланировать будущее, наполненное смыслом и счастьем / Святослав Бирюлин. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-104417-6

«Если вы ощущаете постоянную тревогу и неуверенность, если вам кажется, что день заполнен бесполезной суетой, если чувствуете, что принадлежите не себе, а своей работе или семье, то вам не хватает продуманной жизненной стратегии», — убежден автор этой книги, эксперт по стратегическому мышлению Святослав Бирюлин.

Чтобы взять управление жизнью в свои руки, реализовать задуманное, ощущать драйв и глубокую удовлетворенность от происходящего, необходимо написать собственный жизненный сценарий. Личная стратегия — это прочная нить, на которую нанизываются жемчужины ваших ежедневных усилий.

Эта книга поможет:

- разобраться в собственных желаниях и мечтах;
- поставить цели, от которых запоеет душа, и достигать их день за днем;
- ежедневно расставлять приоритеты с учетом вашей миссии;
- создать свой уникальный жизненный сценарий и жить в соответствии с ним — осмысленной, управляемой и счастливой жизнью.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-104417-6

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Очень важное предисловие для заблудившихся в жизни 7

Введение. Что такое стратегия жизни и почему она нужна
каждому? 12

Глава 1. ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

Все мы живем так, как хотим 33

Зона комфорта — так ли в ней комфортно? 40

Почему же мы растрачиваем драгоценное время
на бессмыслицу? 42

Новогодние обещания 43

Чем может помочь личная стратегия? 45

Все ограничения — в голове 45

Ловушка опыта 53

Как преодолеть эти ограничения? 54

Перемены как ложная стратегия 55

Мы — уже лучшая версия самих себя 59

Оставить себя в покое 65

Наши мысли определяют наши поступки. В какой-то степени ... 71

Стратегия жизни и страх смерти 74

Глава 2. СЧАСТЬЕ

Счастье — это работа 81

Немного науки 88

Счастья нет? 93

Запрет на счастье	95
Чувство долга как удобная лазейка	101

Глава 3. ЦЕЛИ

Стратегические жизненные цели	109
«Зачем» вместо «как»	119
Стратегические цели, часть 2	121
Темная сторона целеполагания	126
Еще две ложные цели	130
Правильная постановка целей	134
Декомпозиция целей	140
Как примириться с целями?	146

Глава 4. ОТ МЕЧТЫ К РЕАЛИЗАЦИИ

Планирование — это всё	153
Миссия и ценности	156
SWOT-анализ	163
«Колесо перемен»	169
Сценарное планирование	171
«Дорожная карта»	173
Чек-лист плана	180

Глава 5. РИТУАЛЫ И ПРИВЫЧКИ

Мотивация — откуда ее взять?	187
Ритуалы	189
Привычки	193
Сосредоточиться на главном	196
Контроль над реализацией стратегии	199
Заключение	203

Очень важное предисловие для заблудившихся в жизни

Я не люблю читать предисловия и часто их пропускаю. Но это предисловие, на мой взгляд, прочесть необходимо. Иначе некоторые идеи из книги могут быть поняты неправильно.

Для начала я хотел бы подчеркнуть — я не профессиональный психолог. Я не умею лечить душевные недуги, неврозы, апатии и фобии. Я не могу помогать людям, оказавшимся в тяжелых жизненных ситуациях. Если что-то из этого случилось с вами — обратитесь к специалисту. Эта книга в первую очередь для в целом здоровых (а мы все психически здоровы в лучшем случае «в целом», в частности у каждого из нас есть какие-то сложности) людей, которые, как и я однажды, заблудились в жизни, потеряли цель и смысл своей работы. Для тех, кто почувствовал себя не вершителем собственной судьбы, а рабом обязанностей, в первую очередь профессиональных.

Я помогаю людям разрабатывать личные стратегии, и чаще всего ко мне обращаются люди после сорока, обнаружившие вдруг, что они больше не держат в руках штурвал своей жизни. Бизнес, казавшийся смыслом существования, превратился в унылое обязательство. Роль лидера перестала вдохновлять и щекотать нервы. Профессиональный успех и количество заработанных денег больше не радуют.

То же самое было со мной несколько лет назад. Уйдя с наемной работы (о чем я давно мечтал) и создав собственный консалтинговый бизнес, я не обрел ожидаемого счастья. Скорее наоборот — свой бизнес отнимал значительно больше энергии, чем работа по найму в чужом, а рост доходов и ощущение свободы от начальства не компенсировали нагрузку на нервную систему. Принято считать, что собственный бизнес — это шаг к личной свободе, но в какой-то момент я обнаружил, что полностью зависим от клиентов, сотрудников, рыночной конъюнктуры.

Чаще всего ко мне обращаются люди после сорока, обнаружившие вдруг, что они больше не держат в руках штурвал своей жизни.

Я работал больше, чем когда-либо до этого, и счастливым себя точно не ощущал.

Так продолжалось до тех пор, пока однажды я, сидя в самолете на пути к клиенту, не пришел к очевидной и простой мысли: у меня, специалиста по стратегии бизнеса, помогающего предприятиям найти путь в счастливое завтра, просто не было собственной, личной стратегии. Я помогал компаниям найти смысл существования, научиться использовать свои сильные стороны и накопленные знания для успеха, но не использовал эти инструменты для совершенствования собственной жизни. И я решил исправить ситуацию.

Мой первый личный план был прекрасным по форме, но совершенно неисполнимым по сути. С первых же дней существования моей стратегии жизни реальность начала расходиться с задуманным. Каждый раз, открывая файлы со стратегическими целями и задачами, я недоумевал, почему, поставив перед собой такие разумные и ясные цели, я каждый день все больше отдаляюсь от них. Снова и снова проверяя свои записи, я искал типичные ошибки, которые часто вижу в чужих бизнес-планах, но не находил. Все было сделано безупречно. Почему же это не работало?

И лишь месяцы спустя я понял, что проблема была не в планах как таковых, а в тех предпосылках, на которых они основывались. Я построил свою стратегию вокруг целей, которых, как мне казалось, я *должен* был достигать, и дел, которыми я *должен* был заниматься.

Теперь я понимаю: я совершил типичную ошибку, поставив во главу угла то, чем я мог бы зарабатывать на жизнь, исходя из предыдущего опыта. Но в глубине души я *не хотел* заниматься всем этим и, как следствие, делал это хуже, чем планировал, или вовсе не занимался. Поэтому мои фактические успехи никак не желали сходиться с плановыми. Мое внутреннее «я», которое Фрейд называл «Эго», оказывало упорное сопротивление новой стратегии, раз за разом пытаясь незаметно столкнуть меня с выбранного пути. Из психологии, которой я всегда увлекался, я знал, какой мощью обладают внутренние желания и установки, и понимал, что сопротивляться им бесполезно. Кроме того, я устал от чувства вины, которое вызывали во мне вид невыполненных планов и недостигнутых целей.

Но верное решение пришло не сразу. Поначалу я, как и всякий типичный сын своей эпохи и культуры, счел, что я просто недостаточно старался. Меня, как и всех нас, учили в школе, что нужно как следует потрудиться, чтобы чего-то добиться. И если у тебя что-то не получается — значит, ты просто приложил недостаточно усилий. Так что усилия я удвоил, не осознавая, что еще глубже погружаюсь в ловушку: мои результаты улучшились, но не настолько, чтобы избавиться от чувства вины, а внутреннее недовольство и отторжение при этом только нарастали. Я работал еще усерднее. И только потом я понял, что работаю над тем, чтобы сделать себя несчастнее.

Осознание пришло позже, когда разрыв между моими глубинными желаниями и сознательными установками перерос в полноценный личностный кризис. Наверное, впервые в жизни я оказался в настоящем тупике. Сложности бывали у меня и раньше, но до того момента я всегда знал или, по крайней мере, верил, что знаю, где выход и что нужно сделать, чтобы их преодолеть. На этот раз я испытывал ощущение безысходности. То, чем я занимался, не делало меня счастливым, а чем это можно и нужно было бы заменить, не знал. И тогда я обратился за помощью к своему другу и коллеге, ведь в деле поиска личной стратегии всегда нужен «помощник», к этому мы еще не раз вернемся по ходу книги. Он провел со мной «стратегическую сессию», которая длилась несколько часов, в лесу возле своего дачного домика.

Он понятия не имел, чем мне стоит заниматься, но его правильные вопросы и мудрые комментарии подтолкнули меня в верном направлении. Я понял, что сопротивление бесполезно — вместо того чтобы отвергать свои внутренние желания, совершая над собой форменное насилие, мне следовало бы к ним прислушаться. Вернувшись домой, я удалил все файлы со старой стратегией и стал писать новую, основанную на том, что я на самом деле люблю, и на том, что я хотел бы делать.

Идеи и соображения, которые пришли ко мне в процессе этой работы, а затем и в процессе работы над личными стратегиями клиентов, легли в основу этой книги.

Любопытно, что, как только я принял решение отказаться от всего, что мне на самом деле не свойственно, не нравится и чего я в гл-

То, чем я занимался,
не делало меня счаст-
ливым, а чем это можно
и нужно было бы заме-
нить, не знал.

бине души не хочу, — моя жизнь стала
меняться к лучшему. Причем заметьте,
не тогда, когда я реализовал или хотя
бы написал новую стратегию, а именно
с той секунды, когда я принял ее вну-
тренне. В первую очередь в моей жизни
стало значительно меньше стресса. Кли-

енты, сотрудники, конъюнктура рынка — все это осталось, но относиться к этому я стал значительно проще. Я с легким сердцем отказался от нескольких проектов и ни минуты об этом не жалел. Я стал лучше спать. Я стал меньше беспокоиться о будущем, чего раньше толком не умел. Рутинные занятия для поддержания здоровья перестали быть обязанностью и стали приносить удовольствие, а для вещей, которыми я безуспешно пытался заняться много лет, таких как медитация и йога, легко нашлось место в моем рабочем графике, хотя до этого он казался переполненным.

С тех пор моя жизнь существенно изменилась. Я по-прежнему много работаю, но, поскольку количество нелюбимых дел уменьшилось, а любимых — увеличилось, работа чаще приносит радость, чем раздражение. Я наконец сделал многие вещи, которые давно планировал, но постоянно откладывал по различным поводам. В целом моя

жизнь стала более полной, цельной и счастливой. На этом я еще не раз остановлюсь в книге.

Если вы ощущаете постоянную тревогу и неуверенность, если вам кажется, что ваш день заполнен бесполезной и на самом деле неважной суетой, если вы чувствуете, что принадлежите не себе, а своей работе или семье, то вам не хватает хорошей, продуманной жизненной стратегии. И, надеюсь, эта книга поможет изменить ситуацию.

Я внимательно изучаю практики коучинга и прочел довольно много книг по психологии, но книга, лежащая перед вами, базируется главным образом на трех вещах.

- 1. На моем многолетнем опыте управления людьми**, который для меня лично стал увлекательным путешествием в мир человеческих мыслей, чувств, внутренних установок, мотивации и ожиданий. Жизнь распорядилась так, что впервые я стал руководителем в далеком 1996 году, когда мне было всего 23 года, и с тех пор у меня всегда были подчиненные.
- 2. На моем практическом опыте построения собственной личной стратегии**, полном успехах и ошибок.
- 3. На моем огромном опыте разработки бизнес-стратегий**, который помог мне приобрести очень важный навык — достигать больших и сложных целей, превращая путь к ним в ежедневную работу. Многие ставят перед собой амбициозные цели, но мало кто каждый день делает к ним новый шаг, и, следовательно, мало кто их реально достигает.

Я надеюсь, что мой опыт, мои мысли и идеи дадут вам пищу для размышлений о собственной жизни и толчок для принятия важных решений, которые изменят вашу жизнь к лучшему.

Приятного чтения!

Искренне ваш,

Святослав Бирюлин

ВВЕДЕНИЕ

Что такое стратегия жизни и почему она нужна каждому?

Люди бизнеса хорошо знают, что такое бизнес-стратегия. Это долгосрочный план развития предприятия. Это план, дающий ответ на вопрос о том, какие внутренние сильные стороны и внешние возможности нужно использовать компании, чтобы стать успешнее в будущем. Руководители предприятий по всему миру считают стратегическое планирование своей важнейшей задачей и уделяют ему существенную долю рабочего времени. Но на вопрос о наличии у них личной стратегии жизни, я уверен, большинство из них ответило бы отрицательно.

В жизни мы чаще всего проявляем себя как стратеги, планируя будущее своих детей. Мы стараемся подготовить их к взрослой жизни, развивая их сильные стороны или подтягивая слабые. Наблюдая за тем, к чему у них есть склонности, мы отдаем их в кружки и секции, стараемся привить интерес к чтению и учебе, следим за их здоровьем. Мы понимаем, что в перспективе целый ряд привычных сегодня специальностей, таких как водитель грузовика или бухгалтер, уйдут в прошлое, и стараемся подготовить детей к освоению более интеллектуальных и творческих профессий. Говоря языком бизнеса, мы

проводим внутренний анализ, строим прогнозы внешней среды и на этом основании вырабатываем стратегический план развития: кружки, репетиторы, школы, языки, университеты и т. д. Конечным продуктом этой работы должны стать, если все сложится хорошо, подготовленные к будущей жизни молодой человек или девушка, успехами которых мы могли бы гордиться.

Но вот к своей жизни мы относимся иначе. Мы просто проживаем ее день за днем, наивно полагая, что течение жизни само выведет нас в нужную точку — в место, где мы будем счастливы. Ведь разве счастье — не высший смысл жизни?

Разумеется, в этом месте вы со мной не согласитесь. Нет, вы же не просто плывете по течению. У вас есть мечты и устремления. И вы не просто мечтаете — вы проактивны, вы уверенно движетесь в сторону своей мечты. Вы учите языки, осваиваете новые специальности, вы много и усердно работаете, веря, что количество работы неизбежно перейдет в качество. Если вас спросят, есть ли у вас жизненный план, вы без колебаний ответите утвердительно. Но так ли это?

Чтобы проверить себя на наличие эффективного, то есть работающего, жизненного плана, достаточно задать себе всего лишь два простых вопроса:

1. **Ощущаете ли вы себя счастливым достаточно часто?** Например, несколько раз в неделю. Или вы испытываете затруднения, пытаясь вспомнить, когда были по-настоящему счастливы в последний раз? Так ли мы счастливы в жизни, как стараемся показать на своих селфи, снятых для социальных сетей?
2. **Насколько часто исполняются ваши личные планы?** Не похожи ли они больше на «новогодние обещания»? Достигли ли вы, скажем, за прошлый год всех поставленных целей в плане развития, карьеры, здоровья?

Если вы без колебаний и не лукавя скажете твердое «да» по обоим вопросам, то вам, возможно, и не нужна эта книга — вы счастливы, и у вас есть настоящий стратегический план. Но в силу своей работы я очень много путешествую, посещаю разные города и страны, встре-

чаюсь со множеством людей и смею заявить, что Земля не населена счастливыми или людьми, чьи жизненные устремления всегда сбываются.

Если вдуматься, то это очень странно. Большинство населения нашей планеты, к счастью, живет не в ситуации войны. В развитых странах каждый человек имеет массу возможностей для профессионального и личного развития. Кастовые и сословные системы ушли или быстро уходят в прошлое. Общественные барьеры, ранее мешавшие некоторым социальным группам развиваться, рушатся. Мы все имеем доступ к образованию и к множеству полезной информации, современная медицина продлевает человеческую жизнь и успешно борется со страшными болезнями. Мы имеем возможность путешествовать и смотреть мир. Заботу о наших бытовых вопросах берут на себя умные машины. Нам не грозит голодная смерть, и мы все можем позволить себе ходить не в лохмотьях. Если бы среднестатистический житель Средневековья имел возможность взглянуть на нашу современную жизнь и узнал бы, что мы несчастны, он бы счел нас безумцами. А мы несчастны.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 300 миллионов человек в мире, или почти 4% от населения планеты, страдают от депрессии — высшей формы несчастья¹. Ежегодно, по данным той же организации, около 800 000 человек кончают жизнь самоубийством. Это сопоставимо с населением таких стран, как Кипр или Черногория. Соединенные Штаты Америки являются одной из самых богатых стран мира, с очень высоким уровнем жизни, но американцев трудно назвать счастливыми. Согласно данным Института Гэллапа², большинство американцев, а именно 55%, в ходе опроса в 2018 году сказали, что они часто испытывают стресс в течение дня, почти половина жителей США, 45%, отметили, что часто волнуются и переживают в течение дня, а 22% признались, что часто испыты-

¹ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

² Институт Гэллапа — американский институт общественного мнения, основанный Джорджем Гэллапом в 1935 году.

вают гнев¹. Возможно, поэтому тройку лидеров мирового рейтинга счастливых стран в 2018 году, по данным Всемирного доклада о счастье², возглавили не США, а скандинавские страны: Финляндия, Дания и Норвегия. При этом США на 19-м месте, а Россия — на 68-м³.

Однако и счастливая в целом Финляндия тоже обеспокоена числом самоубийств в стране. Конечно, финны не лидеры в этом вопросе: 35-е место в мировом рейтинге из 183 стран, тогда как Россия на 17-м⁴. И все же в Северной Европе и в Евросоюзе в целом Финляндия — лидер по числу самоубийств на 100 000 населения. Ежегодно в стране случается около 800 суицидов. Не все в Финляндии счастливы одинаково.

Но самоубийство — крайняя мера борьбы с несчастьем, на которую отваживаются лишь самые отчаявшиеся. Большинство из нас продолжают жить, но ощущают внутри пустоту и тяжесть вместо счастья. Мы часто скорее влачим существование, чем живем, лишь изредка замечая, в свой день рождения или в новогодние праздники, как быстро летит время. Известно, что субъективное ощущение течения времени еще и ускоряется с возрастом — если в детстве летние каникулы казались целой эпохой, то сейчас эти теплые месяцы пролетают стремительно. И мы с горечью отмечаем, как все быстрее утекает время (что является подсознательной метафорой приближения нашего неизбежного конца), но редко что-либо предпринимаем. В нашей жизни происходят какие-то перемены, но в целом наш сегодняшний день неотличимо похож на вчерашний.

Социальные сети породили или, во всяком случае, существенно усилили синдром FoMO, Fear of Missing Out, то есть страх пропустить что-то важное.

¹ <https://news.gallup.com/poll/249098/americans-stress-worry-anger-intensified-2018.aspx>.

² Всемирный доклад о счастье — ежегодный доклад, публикуемый подразделением ООН по поиску решений стабильного развития.

³ <https://theworldonly.org/indeks-schasty-a-2019/>.

⁴ <http://e-finland.ru/info/smi/samoubijstvennaya-finlyandiya-pochemu-finny-sklonny-k-suicidu>.

Мы всегда чем-то недовольны. Своим уровнем заработка. Внешним видом. Карьерой. Работой — нам хотелось бы заниматься чем-то другим. Тем, как мы выглядим на людях. Физической формой. Своим браком. Успехами, которые мы считаем слишком скромными, особенно на фоне триумфов окружающих.

Мы проводим львиную долю своего времени на работе, но редко любим ее. По данным международного исследования Института Гэллапа 2013 года, лишь 13% респондентов признались, что действительно любят свою работу. Еще 63% работают исключительно ради денег и в лучшем случае равнодушны к своей работе. Оставшиеся 24% — это «активно немотивированные», то есть люди, ненавидящие свою работу. Грустная статистика.

Масла в огонь нашего несчастья подливают социальные сети, где мы видим счастливые фото своих «друзей». Притом далеко не всех из них мы когда-либо видели воочию. Нам кажется, что они живут полной, насыщенной, интересной жизнью, тогда как мы прозябаем, истрачиваем себя на скучную и пустую суету. Социальные сети породили или, во всяком случае, существенно усилили синдром FoMO, Fear of Missing Out, то есть страх пропустить что-то важное. Когда мы заглядываем в социальные сети, нам кажется, что вокруг кипит интересная и полная событий жизнь, а мы все пропускаем, будучи не в силах вырваться из порочного круга «дом — работа».

Австралийская медсестра паллиативной помощи Бронни Вэр ухаживает за умирающими людьми. Она спрашивает их, о чем они жалеют перед смертью, и публикует ответы в своем блоге¹. Вот пять самых частых ответов.

1. **«Я жалею, что не позволил себе быть счастливее».**
2. **«Жаль, что я так много работал».**
3. **«Хотелось бы, чтобы у меня хватило смелости жить своей жизнью».**
4. **«Я бы хотел не бояться выразить свои чувства».**
5. **«Печально, что я потерял связь с друзьями».**

¹ <https://www.inc.com/candice-galek/the-top-5-regrets-of-the-dying-and-no-working-long.html>.

Обратите внимание на первый пункт — мы не позволяем себе быть счастливее. Об этом мы много будем говорить на протяжении всей книги. И заметьте, умирающие редко сожалеют о том, что работали слишком мало, или о том, что тратили слишком много времени на себя.

Многие люди несчастны потому, что, физически находясь в настоящем, мыслями своими пребывают в будущем. Они гораздо больше думают о завтра, чем о сегодня, упуская возможность ощутить счастье здесь и сейчас. Об этом мы тоже будем говорить в этой книге. Но, казалось бы, как можно не думать о завтра в современном мире? Большинство из нас получало высшее образование после школы, едва ли понимая, чего действительно хочется. Более того, знания, полученные тогда, уже, скорее всего, устарели. Футурологи не устают напоминать нам, что уже наше

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 300 миллионов человек в мире, или почти 4% от населения планеты, страдают от депрессии — высшей формы несчастья.

поколение застанет ту пору, когда человек будет получать несколько специальностей в течение жизни, а *life-long learning*, «пожизненное обучение», станет парадигмой нашего существования. Нас не может не тревожить тот факт, что наша сегодняшняя профессия, источник гордости и средств к существованию, уже завтра может быть не востребована. Чем мы будем зарабатывать на жизнь? Чем мы наполним свою профессиональную деятельность? Ведь нам уже не 20 лет, и, объективно говоря, не все дороги для нас открыты. Все эти мысли не могут не тревожить современного образованного и думающего человека.

Но, с другой стороны, время — невозполнимый ресурс. Минута, потраченная на размышления о будущем, «украдена» у настоящего и никогда более не вернется. Не думать о будущем — преступно, но игнорировать настоящее не менее опасно. Об искусстве жить здесь и сейчас написано множество книг, но пока, по моим наблюдениям, овладели им немногие.

Так при чем тут личная стратегия? Как она может помочь нам стать счастливее? Разработка, а затем и реализация личной стратегии позволяют нам сделать две важные вещи.