

ПРЕДИСЛОВИЕ

Это моя первая книга: так сказать, личный стартап, продвигающий мои идеи и открытия. Написание, последующее оформление и издание — это настоящее производство, довольно сложное и напоминающее запуск проекта с масштабированием его от замысла до тиража.

К своей книге «Привычки: лучшая версия тебя» я отношусь именно как к продукту, потому что мне не все равно, будет она пылиться на полке в магазине, или ее станут раскупать как горячие пирожки и переводить на разные языки. Может быть, даже снимут по ней фильм.

Да, я очень хочу, чтобы эта книга была востребованным и качественным продуктом, поэтому задумалась: как сделать, чтобы она действительно приносила намного больше пользы, чем обычное и привычное чтение?

А что, если все озарения, которые передаются в книге, донести до читателя через его собственный опыт?..

«Да это же коучинг!» — осенило меня.

Коучинг — это умение задавать правильные вопросы для выявления ответов, которые у человека уже

имеются, просто нужно заглянуть чуть глубже и всецело представить процесс.

Так появился мой собственный термин — коучмент.

*Коучмент (коучинг + ментор) —
фрагмент книги, который становится
инструментом передачи инсайта от автора
к читателю через вопросы.*

Вместе с тем таких фрагментов может быть великое множество, и не только в книге. Статьи во френдленте, просто комментарии, случайные разговоры и так далее — все это тоже коучмент, информация к размышлению, послание из внешнего пространства.

Но для того, чтобы целиком и полностью осваивать пространство, недостаточно лишь получать подтверждения его существования — важно задавать себе вопросы о том, насколько услышанная или увиденная информация является *релевантной* для наших собственных опытов и целей.

Слово «коучмент» — от «коучинг» (в смысле умение задавать вопросы) и «комментарии» — любая информация, которая может создавать дополнительную ценность. Таким образом, чтение книг с коучментом дает не просто развитие, но и глубокие инсайты на постоянной основе.

Задавать правильные вопросы и комментировать — значит получать информацию буквально из окружающего эфира: из любой жизненной ситуации, любого образа, фильма, любого сказанного или написанного слова. Смысл заключается в том, чтобы *слушать* пространство и *впитывать* его. Понимать основные сигналы и реагировать на них через призму своих ценностей и целей. А если есть необходимость, то и обновлять систему ценностей — в зависимости от преобразования времени и пространства.

ВВЕДЕНИЕ



Отчего люди не летают так, как птицы?.. Эта мысль не давала покоя героине пьесы Островского. Мне же необычайно интересно другое: почему люди не путешествуют?

Да-да, большинство из нас воспринимает поездки по миру как бонус, который обеспечивается в случае хорошего поведения. А я хочу показать, что путешествия можно сделать частью обычного образа жизни. Так и родилась идея написать книгу.

Всем понятно, что всяческие круизы и странствия меняют нас настолько быстро и качественно, что занимают в жизни особое место. Многие люди живут от путешествия до путешествия, а то, что происходит между ними, — это практически серая полоса, недели и месяцы, проходящие зря. Но время — настолько ценный ресурс, что важно жить, получая впечатления каждый момент, а не только на протяжении месячного отпуска, назначенного работодателем.

В мире существует 251 страна, и все они уникальны по-своему. Каждое государство по этническим, экономи-

ческим и другим причинам является нераздельной единицей и заслуживает того, чтобы к нему относились как к живому организму.

В эпоху Интернета, когда информация легкодоступна, появилось так много способов путешествовать, что можно утром подумать о месте, где хотелось бы оказаться, и уже вечером очутиться там.

Почему же многие люди не ставят таких целей перед собой?..

Моя книга предлагает идею *целостной* жизни, в которой можно прожить важные ее ветки и успеть посетить желаемые страны мира. Для этого всего лишь нужно быть интересным другим людям, обладать глубокими знаниями в своей области и последовательно реализовывать собственную мечту.

В древние времена такие основатели империи, как Александр Македонский и другие великие правители (к примеру, Юлий Цезарь, которому принадлежит фраза: «Пришел, увидел, победил») присоединяли обширные территории к своим землям. Выражение «осваивать пространство» для них означало именно *присвоение*.

Английские завоеватели, в поисках лучшей жизни достигшие американских берегов, основали регион Новая Англия, чтобы обозначить свою экспансию. Однако не стали останавливаться на достигнутом и дошли до Земли обетованной — так они назвали одно из самых привлекательных мест в мире, штат Калифорния.

Сегодня границы стран настолько открыты, что в физическом освоении нет необходимости. Территории можно осваивать ментально. Жизнь течет с такой быстротой, что нет необходимости враждовать или завоевывать, чтобы освоить практически любую из земель. Для этого нужно всего лишь применить имеющиеся знания и правильно относиться к местности, в которой оказались. И тогда впечатления, полученные от географических и культурных пространств, будут основой, а не куском жизни, выпавшей из ежедневных забот и обязанностей.

А на что вы готовы, чтобы освоить пространство своей жизни площадью во весь земной шар?..

ПРОЛОГ

Май 2020 г.

«*П*реодолеть расстояние от самой высокой точки Европы до капитально застрявшей в 80-х годах московской больницы практически без ментальных пересядок — это нужно любить экстрим так, как умею любить его я», — размышляла Фейсман, присев после пробежки на скамейку и глядя, как парочка огарей с безбашенной смелостью дефилирует на фоне главного здания МГУ.

Дежурные десять тысяч шагов, которые она назначила себе в качестве ежедневного рецепта для фигуры и здоровья, занимали не так много времени — сказывался трехлетний марафонский опыт.

Виктория любила эти сорок минут бега — за те мысли, которые вроде бы бежали вместе с ней, но... бежали как-то по-своему, не стреноженные единым направлением и конкретной задачей. Они могли перескакивать с одной темы на другую, тем самым приводя ее к совершенно парадоксальным выводам. А еще Фейсман любила бег за то, что

после напряженного движения так приятно было вернуться домой. ДОМОЙ, где все удобно и спокойно, где все радуется глаз и душу, к людям, которые для нее выше и дороже всех бизнесов на свете...

Сорока минут бега вполне хватало, чтобы в памяти воскресли образы из самых разных точек мира. Мира в смысле *земного шара* — стран, где ей удалось побывать, и в смысле ее собственного, Внутреннего Земного Шара, который она с удовольствием и любопытством обживала по своим законам и правилам. Даже оказавшись в больнице с двумя детьми, Виктория умудрилась не сойти с ума и продолжала следовать собственным законам освоения пространства, вопреки выглядящей театром абсурда действительности.

«Подумаю об этом завтра», — одернула себя Фейсман словами Скарлетт О'Хара, улыбнувшись двум рыжим уткам, единственной компании в ее прогулке. Людей на улице не было: они — кто послушно, кто не очень — изображали самоизоляцию.

Виктория не была исключением, но воздух и пробежки были единственным способом наладить дыхание после больничного бокса. Сто метров от дома (ну ладно, чуть больше), и ни к кому не подходить: дистанция, дистанция и еще раз дистанция. Вроде ничего не нарушала.

Да, что такое карантин, Фейсман знала не понаслышке: она была среди первых ласточек, столкнувшихся с этим понятием в марте 2020 года.

Началось с того, что у их семьи была запланирована поездка на горнолыжный курорт. Новогодние каникулы провели в Москве и решили наверстать в конце февраля — отправиться во Францию и от души покататься, пока снег в горах не растаял.

All inclusive¹, задекларированный французской курортной сетью Club Med, сначала насторожил: неужели и здесь «турецкий след»?.. Неужели снова тарелки, переполненные всевозможной едой, и возвращение домой с привесом как минимум в пять килограммов?..

¹ Все включено (пер. с англ.).

Но нет, французский формат предполагал полное включение в ЗОЖ: лыжная школа, апре-ски¹, спортзал и множество других живых секций. При всех активностях не обходилось без изысканной кухни, которую в тех краях называют просто «гурмэ».

По ощущениям и плану Виктории, поездка должна была стать одной из тех, о которых мечтают.

Во-первых, удалось собраться всей семьей, что случается редко. Во-вторых, отпуск пришелся точно на период детских весенних каникул, что уже убивает двух зайцев одним выстрелом. В-третьих, для Фейсман это была первая поездка во французские Альпы, и она с таким трепетом готовилась, что была уверена: на этот раз сможет проконтролировать все происходящее, и пресловутые высокие горы принесут только радость и счастье.

Последняя масштабная запоминающаяся горнолыжная поездка в швейцарский Зас-Фе² произошла десять лет назад и так сильно изменила жизнь Виктории, что та поневоле готовилась к каким-то головокружительным ощущениям, но теперь только позитивного характера.

«Уж на этот-то раз я все учла», — уверяла себя Фейсман, мысленно пережив каждую минуту долгожданного путешествия.

В тот злополучный день, 11 января 2010 года, вернувшись из Женевы, она решила сразу из аэропорта поехать в салон красоты: почистить перышки и привести себя в порядок перед рабочей неделей.

На обычном пешеходном переходе перед Банным переулком на проспекте Мира ее сбил пьяный водитель. У его машины отказали тормоза, и он на всем ходу врезался в группу переходящих дорогу людей. Кроме Фейсман пострадали еще трое, получив тяжелые и средней тяжести переломы.

Потом были суд и отказ подсудимого от выплат. Он даже не позвонил извиниться за содеянное. Всю жизнь Викто-

¹ После лыж (*фр.*) — отдых после катания на лыжах.

² Saas-Fee — один из известнейших горнолыжных курортов Швейцарии.

рия старалась держаться от таких людей подальше. Но столкнуться пришлось — и вот она с четырьмя переломами в голени лежит в аппарате Илизарова с семнадцатью спицами.

Что оставалось делать, когда привычный темп жизни вдруг взял и встал на паузу на целых шесть месяцев?.. Думать.

Это были полгода переосмысления всего происходящего. Это было время выхода из большого бизнеса и начала личных больших перемен в жизни.

На сей раз, спустя десять лет, вылет был запланирован в Гренобль, что на юго-востоке Франции. Это небольшой, но очень «умный» город со своей университетской средой — вот, пожалуй, и все, что было известно Фейсман о Гренобле еще со времен обучения на географическом факультете МГУ. Недавно журнал *Forbes* дополнил ее познания, признав инновационный Гренобль одним из мировых лидеров для студенческой жизни.

Все еще никак не закончится завтрак в бизнес-зале Шереметьево. Семейство в празднично-приподнятом настроении. Хочется неторопливо растягивать каждую секунду предвкушения отдыха.

Не спеша сходили помыть руки, не спеша собрали игрушки восьмимесячного сына. Потом — еще по стаканчику апельсинового сока... и, наконец, вальяжным шагом направилась к самолету.

Настолько вальяжным, что, дойдя до самолета, обнаружили закрытые двери, а на экране табло след от их рейса уже успел простыть.

Фейсман, казня себя на чем свет стоит, умоляет сотрудников Аэрофлота пустить их семью в самолет. Но все тщетно: «Нам очень жаль, но багаж уже снят, невозможно задержать рейс, самолет улетит без вас».

На глазах навернулись слезы, и Виктория поняла, что поездка уже накрылась, впереди суета и одни неприятности. Слезы льются рекой, и она, охваченная ужасом от перспективы, опускается на ближайшую скамейку, чтобы порыдать от души.

Когда же она плакала в последний раз, да еще у всех на виду?.. Ах да, как раз десять лет назад, после аварии.

*Привычки: лучшая версия себя
Кристина Акименко*

Она орала на весь проспект Мира, пытаясь найти хоть какую-то точку опоры для ноги, вставала и падала вниз на серую снежную кашу. И никак не могла поверить, что это происходит с ней. Физическая опора, всегда казавшаяся ей настолько само собой разумеющимся понятием, что и внимания обращать не стоит, в этот момент стала критически необходимой. Виктория никак не могла встать на правую ногу, так как не чувствовала опоры. Она не могла решить *здесь и сейчас* простую задачу — найти опору. Даже элементарно прикоснуться к ноге не могла, цепенея от мысли, что сделает только хуже. В шоковом полусне она набрала номер брата, чтобы тот вызвал «скорую»...

Для чего подсознание выбросило ее из реальности в события десятилетней давности? Ведь в данную минуту в аэропорту ни с кем ничего не случилось, со здоровьем у всех полный порядок. Кажется, произошло что-то более глубокое... на этот раз не физическое, а еще серьезнее — рушится поездка мечты.

От осознания горькой правды в душе появляется глубокая рана, по уровню боли не слабее (а может, и сильнее), чем перелом голени в четырех местах. Душевная рана сначала наполняет голову в физическом смысле, потом опускается к груди и, наконец, в виде холодной дрожи оседает в стопах. Внутренний Земной Шар сжимается до размера горошины и вот-вот провалится в огромную черную дыру обиды. Превратившись в одну большую рану, такую жалкую и влажную от обилия слез, Фейсман почувствовала себя беззащитной маленькой девочкой.

Буря длилась всего семь минут. «Ну все, хватит плакать», — решает Виктория, и сразу замечает глаза мужа, безуспешно пытающегося ее утешить. Аффект был настолько сильным, что подсознание решило самостоятельно пережить этот глубокий момент.

Она благодарит мужа за сочувствие, а дочку с сыном — за понимание: те просто стоят и ждут, не говоря ни слова. «Не думаю, что видеть слезы матери — легко для них», — еще раз отмечает про себя Фейсман тактичность детей.

— Мама, это худший день в этом году, — тихо произносит семилетняя девочка.

Но Фейсман, взяв себя в руки, уже подходит к ближайшей кассе Аэрофлота. Оказывается, самолет Аэрофлота летает из Москвы в Гренобль только один раз в год. Следующий рейс будет ровно через 365 дней.

Как можно было умудриться пропустить тот самый единственный вылет?..

После ярких и негативно проявленных эмоций Виктория понимает, что не имеет больше права возмущаться, и открывает в телефоне Safari. Погуглив ближайшие города к Песей-Валландри — их месту назначения во Франции, помимо мелких городов с упорным Avinion во второй части названий, она находит единственный крупный и известный ей город, куда можно вылететь. Это швейцарская Женева, в 150 километрах от их отеля.

«Давай, Фейсман, ищи лучшее решение, да поторопись. И лучше вообще забудь про вальяжную походку на ближайшие семь-восемь часов», — говорит себе Виктория, поняв, что свет в конце туннеля все же появился.

Несмотря на то, что бизнес-класс накрылся из-за трехкратной дороговизны, сама идея добраться до отеля *сегодня* очень мотивировала двигаться быстрее.

Весь процесс deregистрации и регистрации на новый рейс прошел на одном дыхании: без обедов, перекусов и возврата к сожалению. В тот момент, когда самолет взмыл в небо, Фейсман выдохнула и еще раз мысленно поблагодарила семью за поддержку.

А дальше все впали в сон длиной в весь полет.

После того, как семья оказывается в трансфере женеvской сети Club Med, настроение значительно улучшается.

А когда Фейсман узнает, что им предстоит проехать целых восемь живописных городков, наслаждаясь каждым из них на пути, то с восторгом отмечает очередные плюсы в сделанном выборе агента. Она ликует: визуальная сказка на ближайшие два часа полностью обеспечена.

Горный курорт оказался идеальным — не в смысле роскоши, а оптимальности для катания. Трасса № 1 закан-

*Привычки: лучшая версия себя
Кристина Акименко*

чивалась аккуратно у подножия склона, где располагался их небольшой отель.

Они спустились с горы прямо к шкафчику, где хранилось лыжное оборудование. У того же подножия во время обеда и ужина открывались апре-ски с самыми вкусными канапе и разнообразными четырехэтажными коктейлями. Каминный зал отеля собирал отдыхающих в любой момент времени, а потрясающий вид снежных вершин за стеклянными панорамными окнами буквально приковывал лыжников на часы: они подолгу общались, уютно устроившись на красных диванах с бокалами Апероль Спритц¹.

Фейсман окончательно успокоилась: поездка ее мечты состоялась. Вообще, ее желание кататься на горных лыжах, имея на руках восьмимесячного младенца, изначально выглядело несбыточным. Однако при системе Ski in/Ski out, когда до подъемника можно добраться на лыжах, не тратя времени, а с горы съехать прямо ко входу в отель, катание хотя бы раз в день виделось вполне возможным.

Мечта сбылась полностью. Муж катался по утрам до обеда. Дочка весь день занималась в лыжной школе, прерываясь только чтобы побыть с родителями и братом в обеденное время. После обеда и совместного отдыха в каминном зале отеля Виктория оставляла младенца с мужем и устремлялась покорять горные вершины.

Все дни пребывания она наслаждалась горным катанием на бесконечных красных и синих трассах трех долин в Paradiski — игра слов от Paradise — «рай» и Ski — «горные лыжи» (англ.), что вместе означало *рай для катания*.

Paradiski — вторая по популярности зона катания после «Трех долин». Долин на самом деле не три, а семь, включая нашумевший курорт Куршевель. А вот Paradiski действительно состоит из трех долин — Песей-Валландри (Peisey Vallandry), Лез-Арк (Les Arcs) и Ла Плань (La Plagne). Каждый день Фейсман открывала красоты всех трех долин по очереди и как минимум три часа была счастлива в одиночестве на бесконечно снежных вершинах Альпийских гор.

¹ Популярный коктейль на основе белого или игристого вина и содовой.