

Содержание

Предисловие	7
Зачем вообще ставить цели?	14
Будь смелым и любопытным: как мечты детства стали первыми целями	40
Шаг 1. Мой потенциал — мои таланты	51
Шаг 2. Мои ценности — мои правила	66
Шаг 3. Мои цели — мой характер	84
Делаю так: система личного планирования от Владимира Моженкова	101
<i>Основы, которые сформировали мою личность: книга</i>	114
Практикум. Ставим цели по четырем векторам жизни	122
Шаг 4. Мои действия — мои настойчивость и гибкость	167
<i>Основы, которые сформировали мою личность: замечательные люди в окружении</i>	183
Шаг 5. Моя сила воли — преодоление себя	190
<i>Основы, которые сформировали мою личность: спорт</i>	208
Шаг 6. Мой результат — мое удовольствие. И мотивация для новых побед	215
<i>Основы, которые сформировали мою личность: бедность</i>	231
Шаг 7. Мое главное качество — вера в себя	240
Послесловие. Сделаем мир лучше — для этого начните с себя	257
Приложение. Читайте еще: 30 книг по личному росту, успеху и ведению бизнеса	261
Об авторе	264

Предисловие

В этом мире возможно все. Это говорю вам я, мальчик Вова из деревни Бумажная Фабрика Брянской области, который родился в бедной семье и вырос во Владимира Моженкова — автора этой книги. Чудесное превращение случилось, потому что я шагал по жизни вместе со своими целями.

Тысячи философов и просто мудрых людей веками ищут смысл жизни. И, что удивительно, не находят! Вернее, не могут прийти к согласию: каждый находит свой, при этом рецепты кардинально разнятся. Одни говорят: «Живи на виду». Другие тут же возражают: «Нет, уходи от мира, живи в тишине и спокойствии». Кто прав, первые или вторые? Или и те и другие? А может, никто из них?

Я по образованию инженер, привык все упрощать. Даже ответ на столь сложный, по мнению философов, вопрос о смысле жизни. Для меня смысл жизни очевиден: иметь в жизни свои цели. Подчеркну: свои! В них проявляется характер человека, они заставляют действовать, а действия — это и есть наша жизнь.

По каким признакам мы, человеки разумные, привыкли оценивать друг друга? По одежке, словам и поступкам. Одеваться научились стильно, модно — каждый стал немного дизайнером и имиджмейкером. Говорить

тоже умеем — с правильной интонацией и, если нужно, с высокой трибуны. Но все это на самом деле неважно. Ключевой показатель заключается в том, что человек делает и как идет к своим целям. В этом и состоит смысл жизни.

Приятно, что в этом мнении я не одинок. Да еще в какой компании! Великий психиатр и мыслитель, выживший в нацистских концлагерях, Виктор Франкл писал, что справиться можно почти с чем угодно, если у тебя есть смысл существования. Он убедился, что в нечеловеческих условиях не ломались именно такие люди. Франкл изложил свою философию в книге «Сказать жизни „Да!“: психолог в концлагере».

А выдающийся ирландский писатель Бернارد Шоу в пьесе «Человек и сверхчеловек» поведал миру: «Подлинная радость жизни — отдать себя цели, грандиозности которой ты сознаешь; израсходовать все силы прежде, чем тебя выбросят на свалку, стать одной из движущих сил природы, а не трусливым и эгоистичным клубком болезней и неудач, обиженным на мир за то, что он мало радел о твоём счастье».

Красиво, да? И прекрасно мотивирует не стать трусливым клубком... Не зря Шоу получил Нобелевскую премию по литературе.

Однако о целях рассуждают не только инженеры, писатели и мыслители. Всерьез этим вопросом занимаются ученые. Канадские специалисты из Карлстонского университета 14 лет наблюдали за жизненным путем американцев от 20 до 75 лет (группа из 7000 человек). Выяснилось, что люди без осознанных целей в жизни, к тому же обладающие мрачным взглядом на мир, чаще

болеют и раньше умирают. Один из авторов исследования, Патрик Хилл, сообщил: движение к поставленной цели придает человеку сил, энергии и укрепляет здоровье. При этом неважно, к чему именно он стремится — написать книгу, выиграть чемпионат по баскетболу или стать президентом. Все сгодится. А еще «заряжают» цели в любом возрасте: если 75-летний человек вдруг ощутит жгучее желание обучиться живописи, его шансы стать долгожителем резко вырастут.

Схожие результаты получили ученые из Мичиганского университета, исследовавшие взаимосвязь наличия цели в жизни и риска ранней смерти. Оказалось, что люди старше 50 лет, которые строили планы и их реализовывали, жили дольше. Исследователи четыре года наблюдали за контрольной группой — 6985 человек. За время наблюдений среди людей с «наивысшей силой жизненных целей» умерло 17 человек, а в группе с низкой мотивацией — 83.

«Когда люди находят смысл своей жизни, они становятся более спокойными и довольными. А когда у них нет цели в жизни и они ее безуспешно ищут, они переживают большой стресс», — к такому выводу пришел тщательно изучавший тему Дилип Джест, заслуженный профессор психиатрии и нейронаук в Медицинской школе Калифорнийского университета в Сан-Диего.

Короче говоря, хочешь жить долго и счастливо — ставь цели и иди к ним. Просто и понятно. Но чтобы осознать эту истину, мальчику Вове из деревни Бумажная Фабрика Брянской области пришлось проделать долгий путь. А начался он в 5 лет, когда у Вовы (то есть у меня) появилась мечта. Еще не цель: мечта становится

целью, если положить ее на бумагу и расписать достижение в виде плана. Сначала была мечта.

В деревне Бумажная Фабрика, как вы можете догадаться, в 60-е годы XX века не было системы централизованного водоснабжения. А тут отец взял меня на водокачку, я увидел, как работает душ... Помню, мелькнула мысль: вырасту — все сделаю, чтобы жить в квартире с душем. И 22 года шел к этой цели.

Вроде ерунда, но кто знает, куда бы я пришел и пришел бы вообще, если бы не эта маленькая мечта.

Вторая цель пришла в 9 лет. Друг отца Кузьмич как-то спросил, кем хочу стать, когда вырасту. Я, неожиданно для себя самого, выпалил: «Инженером». Прошли годы, я понял, что действительно хочу быть инженером. И стал им, окончив один из ведущих вузов страны.

Тоже вроде бы ничего особенного, но кто знает, что бы из меня получилось и получилось бы вообще, если бы не Кузьмич с его случайным (а может, и неслучайным) вопросом.

Еще одна — третья — большая цель родилась у меня во время первой поездки в Санкт-Петербург (тогда еще Ленинград). Я ощутил ритм, биение пульса крупного города и осознал, что хочу и обязательно буду жить в мегаполисе. Этого тоже добился.

А если бы не было той экскурсии в Ленинград?

На страницах этой книги я более подробно расскажу об этих и других своих первых целях, о том, какую роль они сыграли не только в моей жизни, но и в жизни людей из моей команды. Все они по-разному иллюстрируют одну простую истину: для корабля, который

не знает, куда идет, ни один ветер не будет попутным. А когда стремишься к цели, пусть самой наивной, весь мир начинает играть за тебя. И даже звезды на небе выстраиваются в твою пользу. А еще любимый друг, он же коварный враг, — наш головной мозг — получает ясный сигнал: нужно попасть из точки А в точку Б, давай, дружище, думай, как это получше и побыстрее сделать. Мозг включается на полную катушку, жить становится легче и интереснее.

А совсем увлекательным путешествие становится, когда начинаешь жить по-настоящему своей жизнью. Это тоже наблюдение из личного опыта.

Когда мне стукнуло 43 года, я крепко задумался: 30 лет осознанной жизни прошли — и довольно быстро. А что дальше? Следующие три десятка пролетят еще быстрее... Как прожить их максимально полно, объемно, многогранно?

Начал искать ответы, много думать. И, конечно, читать! Выяснилось, что авторы книг с интригующими заголовками все как один обещают счастливую жизнь, но с одним условием: прочитайте именно мою книгу и делайте все, что я в ней пишу.

Решил попробовать. Читаю первую — должен стать счастливым через 100 дней. Пытаюсь себя осчастливить — ничего не получается. Открываю вторую, тут еще круче: счастливым буду уже через 30 дней! Начинаю внедрять — счастья нет, зато есть разочарование от бесцельно потраченного времени. И такой «литературой успеха» завалены книжные магазины. А счастье она приносит — и то не уверен — только авторам и издателям, на ней зарабатывающим.

Но какое-то время я все еще продолжал надеяться, что найду подходящую мне систему «улучшения жизни» — безотказно работающую методику постановки и достижения целей. Их ведь тоже очень много: SMART, PURE, «Хорошо сформулированный результат», «Метод Сильва», «Метод Аллена», «Метод Кови»... Пробовал, но всегда было что-то не то. Не мое.

А потом я осознал, что незаметно для себя стал гражданином любимой многими страны Завтра. Той, где проживают все планирующие начать новую жизнь с понедельника, с первого числа любого месяца или с Нового года. Или еще лучше — после новогодних праздников: оливье доели, шампанское допили, пора в фитнес-клуб ехать! Вы замечали, что в январе и феврале забиты машинами все парковки возле фитнес-центров? Но длится это недолго: уже к весне территория пустеет...

Я тоже был гражданином страны Завтра. Думал, скоро найду идеальную методику и тогда точно возьму жизнь под полный контроль. Но ничего не получалось, лишь копились разочарования. И тогда я решил создать собственную систему.

Результат вы держите в руках. Нет, здесь не будет универсальной отмычки к сейфу со счастьем. В этой книге я во всех подробностях и деталях раскрою методику постановки и достижения целей, с которой шагаю по жизни лично я. С которой комфортно и интересно жить лично мне. На звание гуру с единственно правильным учением я не претендую. Повторю: изложенная в книге система — моя, собирал я ее под себя, поэтому не нужно ее слепо копировать! Все пропускайте через собственную личность, фильтруйте: если что-то

не подходит — отбрасывайте. Если же подходит — берите, внедряйте, действуйте. Создавайте собственную систему — идеальную для вас и только для вас.

И последний момент перед тем, как вы перейдете к чтению.

Я условно делю людей на две категории: люди-пчелы и люди-муравьи. Если вдуматься, у пчел и муравьев много общего. Пчела трудится каждый день с утра до вечера — муравей тоже вкалывает ежедневно с утра до вечера. У пчел — отличная организация труда, но и муравьи могут этим похвастаться. Однако что оставляет после себя пчела? Верно, мед. Да еще и цветы опыляет, кормит всю планету плодами растений. А что оставляет муравей? Кучу, которую мы называем муравейником. Столько труда, а результат сомнительный.

У людей — та же история: кто-то оставляет после себя нечто достойное, а кто-то...

В общем, читайте и действуйте! И помните: если у мальчика Вовы из деревни Бумажная Фабрика получилось, у вас тоже обязательно получится.