



# Оглавление

Введение .....	5
Благодарности .....	12

## Часть I

### Самоидентификация

Глава 1. Правила жизни в новом мире .....	15
Глава 2. Эффективная стратегия жизни .....	23
Глава 3. Лидерство в современном мире .....	34
Глава 4. Женское лидерство .....	58
Глава 5. Мотивация лидера .....	89
Глава 6. Портрет лидера .....	97

## Часть II

### Навыки и инструменты лидера

Глава 7. Навыки .....	107
Глава 8. Социальные инструменты .....	146
Глава 9. Личный бренд .....	171

## Часть III

### На пути к счастью

Глава 10. Формула успеха .....	195
Глава 11. Тайм-менеджмент .....	203

Глава 12. Забота о себе .....	212
Глава 13. Трансформация .....	230
Послесловие .....	239
Приложение 1. Программы и курсы для лидерского развития .....	245
Приложение 2. Анализ негативных финансовых установок .....	248
Об авторах .....	250
Эксперты и герои книги .....	251

# Введение

Я хочу рассказать историю, которая во многом перевернула мою жизнь.

В середине 2021 года мне позвонил Валерий Петрович Чичканов, советник президента РАН, заслуженный государственный деятель. Совершенно неожиданно для меня он предложил вместе написать книгу о лидерстве. Валерий Петрович исследует эту тему долгие годы. На протяжении своей профессиональной деятельности он встречался со многими лидерами, например с Маргарет Тэтчер.

Сначала я удивилась, ведь я не считала себя экспертом в этой области, хотя сама уже достигла такого состояния — стала лидером в своей сфере, да и в личной жизни тоже. Однако спустя некоторое время я поняла, что тема мне очень близка. Оказывается, лидерство уже давно со мной и мне есть что сказать другим людям.

Я — серийный предприниматель в области превентивного здравоохранения, лидер, и меня окружают такие же люди, как я сама. Давно замечаю, что потенциал лидерства есть у многих, но по тем или иным причинам людям сложно реализовать его. Яркий пример — студенты одного из моих проектов, Университета образовательной медицины, в котором мы готовим специалистов новых профессий в медицинской и околomedicalной нише. В основном это люди среднего возраста, которые имеют образование, профессию, семью, детей. В процессе обучения они ищут новые смыслы в жизни, спрашивая себя: «Тем ли делом я занимаюсь?».

«Хочу ли я этого?», «Стремлюсь ли я к чему-то другому?», «Хочу ли я помогать людям?» И выясняется, что полученного ими специализированного образования и обретенных новых смыслов недостаточно для начала новой деятельности. Им не хватает предпринимательского мышления — умения организовывать свою деятельность, «упаковывать» продукт, презентовать себя.

А позже пришло осознание, что проблема гораздо шире и глобальнее. Оказалось, главная сложность в том, что большинство этих людей не верят в себя. Они не знают, кем являются, не понимают, как совмещать работу и личную жизнь, как пробиться в новом мире (это был как раз период новой волны пандемии, когда привычный уклад жизни перевернулся). А ведь первое, с чего необходимо начинать, вне зависимости от того, в каком мире мы живем, — с уверенности в себе, с разрешения себе подумать о невозможном (невозможном на первый взгляд). Позволить себе поверить в себя — например, в то, что сможешь запустить какой-то проект. Коммерческий, социальный или жизненный — непринципиально. Ведь для успеха любого дела требуются одни и те же навыки. И неважно, воспитание ли это детей или бизнес с миллиардным оборотом.

Именно в этот момент усилилась тема женского лидерства — и на уровне компаний, и на уровне государств. В обществе выросло гендерное равноправие; появлялось все больше женщин-руководителей. Например, к 2020 году, впервые с момента появления индекса FTSE 350<sup>1</sup>, в мире не осталось ни одной компании с исключительно мужским советом директоров. А согласно индексу женского предпринимательства (Index of Women Entrepreneurs) Mastercard, 31,9% владельцев бизнеса в России на данный момент — женщины.

---

<sup>1</sup> Индекс 350 компаний, акции которых находятся в обращении Лондонской фондовой биржи.

Так я поняла, что мне есть о чем рассказать и что нам с Валерием Петровичем по пути. Мы стали работать над книгой.

А потом случился февраль 2022 года... И стало понятно, что турбулентность мира, которая началась с пандемией, не закончится с ее окончанием, а лишь усилится, а пандемия была всего лишь легкой разминкой. Более того, очень быстро стало ясно, что мы оказались внутри самого сильного и самого долгого кризиса в истории современной России — в условиях «идеального шторма». У меня, как и у большинства людей, случился сильный шок, стресс. Я не понимала, что делать дальше. Но главное — потерялся смысл привычной жизни и моего дела, которое всегда было важным для меня. Как жить дальше?

Одно я поняла сразу: прежний мир никогда не вернется.

Вот он, новый мир в полном его проявлении, и мы находимся прямо в его сердцевине. Приняв это в полной мере и осознав, я поняла, как теперь действовать. Это не значит, что стало легче. Нет. Впереди еще множество трудностей. Но, отпустив старый мир и пересобрав себя во время самого большого кризиса в моей жизни, я обрела новые смыслы — и вместе с ними у меня появились новые силы.

И знаете... Я смогла довольно быстро оттолкнуться от эмоционального дна и не просто всплыть на поверхность, а разглядеть колоссальные возможности для себя и общества, которых раньше не видела. Это случилось в том числе благодаря методам и инструментам, которые описаны в данной книге. Я давно их применяю и понимаю их пользу, но только сейчас в полной мере осознала ценность этого инструментария. И это значит, что книга, которую мы начали писать еще до нынешнего кризиса, была неслучайной. Сейчас она очень нужна обществу, потому что эта ситуация коснулась всех в нашей стране, и только от нас самих, от нашего выбора и наших действий, зависит, выйдем мы из этого кризиса раздавленными или, наоборот, лучшей версией себя, обновленными, более сильными, живущими на качественно новом уровне.

Наша книга — эффективный инструмент по переформатированию себя в условиях бесконечно турбулентного мира. Это инструкция, как найти новые смыслы, новые ценности и настоящее счастье, как бы претенциозно и даже парадоксально это ни звучало. Я знаю, о чем говорю, — я этот путь уже прошла.

Перед вами плод наших с Валерием Петровичем совместных усилий. Эта книга — очень серьезная, энергетическая вещь. В нее вложены его огромный опыт, жизненная энергия и мудрость. В нее вложены мои способность к риску и бесстрашие, когда на вопрос «А можно?» не боишься ответить самому себе: «Можно!» Можно, несмотря на множество барьеров и преград, несмотря на условия, в которых ты родился и вырос, несмотря на трагедии, происходящие в твоей жизни и в мире. Можно позволить себе идти вперед и не останавливаться, несмотря ни на что. Не ждать лучшего времени для личных перемен, а идти дальше прямо сейчас.

Это книга для тех, кто переживает кризис, кто находится в поиске новой самоидентификации, нового самоосознания, кто стоит на границе двух миров: старой жизни больше нет, а новая только создается. Она для тех, кто не просто хочет пересобрать себя в контексте нового времени и нового мира, а стремится развивать свою судьбу по максимально персонализированному сценарию. Ведь у каждого из нас свое представление о счастье и смысле жизни.

Работа над этой книгой и описанные в ней инструменты очень помогли мне. Надеюсь, точно так же они помогут и вам.

Моментально стать успешным и счастливым невозможно даже в стабильном мире. Это длинный путь. Чтобы успешно пройти эту дистанцию, разбейте ее на этапы. И первый шаг — самоидентификация. Позвольте себе мечтать, заниматься не тем, чем надо, а тем, что нравится. Найдите собственный смысл жизни и поймите, в чем именно состоит ваша самореализация. Осознание этих вещей — отправная точка пути. С этого все начинается.

Тем, кто ищет новые смыслы, новые способы самореализации и новый контекст своей жизни, нужны поддержка, инструменты и уверенность в себе. Вы должны разрешить себе думать, что все, чего вам хочется, возможно. Именно об этом первая часть нашей книги.

Следующий шаг — приобретение необходимых навыков и компетенций. На этом этапе важно понять, что есть лидерство в новом мире. Чтобы построить в нем карьеру и достичь успеха, необходимы стратегия лидерства, развитые лидерские навыки. К лидерству нужно стремиться, даже если вы занимаетесь не очень большим (по вашим оценкам) делом. Представьте, что вы решили организовать небольшое офлайн-мероприятие или тренинг в соцсетях. Вам в любом случае придется собирать команду, пусть и небольшую, то есть стать лидером. Для этого необходимо сформировать соответствующие навыки и, главное, внедрить их в жизнь.

Лидерские навыки — это не то, с чем человек рождается. Это не качества характера, которыми вы обладаете по умолчанию, — это определенный набор компетенций. Их можно сформировать, освоить и использовать в жизни и карьере. Набор таких навыков постоянно меняется. Необходимые в наше время лидерские компетенции отличаются от тех, что были актуальны десять лет назад. Например, сейчас особенно высоко ценятся высокий уровень эмоционального интеллекта и умение выстраивать отношения с людьми. На этот счет мне очень близка философия одного из героев нашей книги, Сергея Иванова, в частности понятие солидерства, которое, на мой взгляд, является частью эмоционального интеллекта лидера. Солидерство — это сочувствие, сопереживание, соучастие и сострадание. Поэтому во второй части книги мы составим перечень самых важных для эффективной и счастливой жизни лидерских качеств, навыков и стратегий и рассмотрим их характеристики.

Финальная часть книги посвящена достижению баланса и мифам, которые сложились вокруг него, — ведь баланс для

каждого индивидуален. Мы поговорим о физическом и ментальном здоровье лидера, о том, как сохранять свою целостность, как не превратить свою жизнь в одну сплошную карьеру, как совместить самореализацию с личными сферами, с семьей и рождением детей и в результате стать счастливым человеком.

Опираясь на научную базу — исследования социологов, психологов, нейробиологов и ученых других специальностей, мы сделали книгу максимально практичной. Мы приводим научные данные, которые актуальны не только для нашей страны, но и для всего мира.

В каждой главе мы описываем инструменты, которые позволят вам внедрить наши рекомендации в жизнь. Часть из этих инструментов основана на нашем личном опыте, остальные принадлежат нашему экспертному совету — специалистам в области лидерства. Каждый из них представляет свое направление: психологию, коучинг, управление персоналом.

И особенно важно: мы иллюстрируем наши тезисы историями лидеров. Эти люди — пример того, что можно быть одновременно и счастливыми, и успешными, благополучно переживая кризисы и выходя из них обновленными. Наши героини развеивают мифы, рассказывают, как победить типичные страхи, и делятся советами. Лидеры, представленные в нашей книге, разные, как и их стратегии успеха. Мы думаем, что в их историях каждый читатель найдет что-то полезное для себя, что позволит ему создать дальнейшую стратегию успешной и счастливой жизни.

Перед вами книга-исследование о лидерстве в новых условиях. Книга о возможностях, существующих в сложном мире, и о том, как ими воспользоваться. Книга-инструмент с сильным практическим блоком и вдохновляющим мотивационным посылом.

Желаю приятного и полезного чтения, а также успешного внедрения новых идей, навыков и компетенций в вашу собственную жизнь!

*Ольга Апреликова*