

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> (обязательно к прочтению).....	5
<b>Глава 1.</b> Интуиция: метод поиска решений или способ познания мира? .....	15
Интуиция — что это такое.....	16
Подход к систематизации .....	23
Типы интуиции.....	24
Практическая интуиция: методы достижения.....	27
Выводы.....	33
<b>Глава 2.</b> Рестарт, перезагрузка.....	43
Принципы перезагрузки и рестарта.....	45
Перезагрузка.....	48
Рестарт.....	51
Переходный этап.....	52
Мир, в котором мы живем.....	56
Рестарт: устойчивость и динамика.....	59
Инструменты синхронизации в хаосе.....	61
Техника исполнения рестарта.....	63
Реализация идеи рестарта.....	66
Выводы.....	68

<b>Глава 3. Эмоции: подавлять или управлять?</b>	
Эмоциональный интеллект.....	77
Эмоция и настроение.....	80
Эмоциональный интеллект.....	84
Страх, паника.....	89
Подозрительность.....	93
Ярость, паника, гнев, злость, агрессия.....	94
Выводы.....	96
<b>Глава 4. Я и Они (эмоциональный капитал).....</b>	<b>103</b>
«Я и Они» — в чем проблема?.....	107
Этап I — снятие конфликтов.....	108
Этап II — соединение интересов.....	115
Выводы.....	121
<b>Глава 5. Искусство —</b>	
ключ в мир успешного бизнеса.....	129
Бизнес — искусство	
(связанные «полезности»).....	133
Лайфхакинг и искусство.....	140
Выводы.....	146
<b>Заключение. Вне времени.....</b>	<b>151</b>
<b>Библиография.....</b>	<b>155</b>

# РЕСТАРТ, ПЕРЕЗАГРУЗКА

Точнее, перезагрузка, а только потом рестарт. Вы сами должны были уже догадаться, что для того, чтобы двигаться вперед на качественно новом уровне, надо сначала что-то изменить в себе. Движение — закон вселенной и мы, являющиеся ее частью, останавливаясь, фактически начинаем двигаться назад. Это все равно что отрицать все гаджеты и упорно не пользоваться интернетом, демонстрируя активный «консерватизм». За последним стоит элементарная лень, нежелание приложить усилия, чтобы освоить что-то новое, вначале научиться, а затем сделать привычкой, облегчающей жизнь. Гений Стива Джобса заключался как раз в том, что он сэкономил усилия потребителя и упростил переход к современным информационным технологиям. И действительно изменил мир, дав всем шанс идти в ногу с технологическим прогрессом. Но одно дело — перенастроить привычки, а другое — перенастроить самого себя. Здесь как раз явных усилий не требуется, все проще и сложнее. Попробуем разобраться.

Меняя свою жизнь, я себя не мучаю. Для решения проблемы пытаюсь перенастроиться на другие волны вокруг себя. Например, читаю лекции уже десять лет.

После книги «В предвкушении себя» было много предложений написать что-нибудь простенькое, бизнес-популярное, по принципу «не снижать темп публикаций, пока успех со мной». Отказалась. Но настраивалась на задачу. В результате родились три новые лекции, после апробации которых меня «пробило» — пора писать новую книгу. Пошли волны, синхронизированные с разными событиями, и все привело к рабочему столу и листам бумаги (посты и статьи — на компьютере, книги — от руки, так как воображению компьютер мешает, а ручка — нет. Это не правило, просто у меня так сложилось исторически).

В последние годы экономическая рецессия и непредсказуемое поведение политиков всего мира, а особенно России, доконали всех окончательно. Люди, считавшие, что все у них худо-бедно срослось, начали терять рабочие места, доходы и перспективы стабильной жизни. Устали и запаниковали. Это проблема номер один. Есть и проблема номер два, характерная для мужчин после 40. Даже если кровью и потом заработали, витамин жизни исчез, ничто не радует. Проблема номер три, особенно у честных романтических девушек: любимые предают, изменяют, мучают, и они окончательно вязнут в вечной «нелюбви». Все случаи хронического несчастья связаны с отсутствием знаний, прежде всего о себе и, соответственно, о мире. Как следствие — катастрофическое отсутствие жизненной энергии. И мозг, и тело существуют по инерции, не двигаясь со скоростью, которой требует время. Вот тут и необходимы **перезагрузка** и **рестарт**. Звончок прозвенел, если больше трех месяцев наблюдается уныние, плохой сон, отсутствие либидо, нулевой

аппетит или обжорство, и все это сопровождается ощущением страха или тревоги. Я за последние три-четыре года подобное переживала не раз. Помогала спасительная мысль: раз такая задница, придется опять перенастраиваться. Ничего, зато это жизнь, молодость, борьба... Вспоминается один из романов Харуки Мураками: танцуй, сколько можешь, а перестанешь — будешь «Человек-Овца».

## ПРИНЦИПЫ ПЕРЕЗАГРУЗКИ И РЕСТАРТА

### Принцип №1

Отказ от потребительской модели «счастья — успеха»: дом, семья, работа, телевизор. И так монотонно по жизни с периодическим отдыхом по плану. Чтобы эффективно и мобильно перестроиться, необходимо расширить (без наркотиков и алкоголя!) сознание, активировав подсознание по следующей формуле «счастье — успех» (в книге «Дао жизни» успеху посвящена целая глава, но повторю формулу еще раз):

- делать то, что в кайф тебе;
- делать это так профессионально, чтобы получать деньги, **не мешающие** свободно делать то, что в кайф;
- делать среди людей, которые тебе в кайф;
- делать для тех людей, которые ловят тот же кайф (для начала, потом можно расширять круг).

К этой формуле необходимо стремиться до 30, а после 30, набрав опыт и профессионализм, начать

реализовывать. Человек потребительской модели, пресловутой стабильности неизбежно отстает от прогресса, быстро старится, не обладает внутренней энергией, живет с упрощенным, закрытым на все замки сознанием. Интуиция (см. главу 1) и подсознание не работают, люди деградируют.

Пример: одна из моих учениц на курсе «Лидерство» в клубе «Оратор» подошла к личностному кризису, прилично зарабатывая в корпорации. Теперь она учится во ВГИКе на режиссерском и актерском отделениях. Уже сняла сама короткометражки и сыграла роли. Труд оценен положительно. Она счастлива. Все представили молоденькую красавицу с модельной фигурой? Нет! Ей за 30, симпатичная, самая обыкновенная молодая женщина.

## Принцип №2

Необходимо быть уверенным в том, что ваши потенциальные, эмоциональные, интеллектуальные и физические возможности неисчерпаемы. Вне зависимости от внешности, возраста, здоровья от рождения. Все ограничения только у вас в голове. Особенно ярко это проявляется в момент падения на дно от отчаяния. Каждый успешный селф-мейд человек, вспоминая прошлое, удивляется, как смог все это совершить и преодолеть? Как, как... От отчаяния и силы — у сильных. А сильным может стать каждый при условии, что любит жизнь и готов падать и вставать ради собственного процветания.

Ко мне на лекцию пришла девушка с церебральным параличом, абсолютно несчастная, без работы и одинокая. Дошла до ручки. Через два года вернулась

и сообщила, что нашла работу, вышла замуж и родила ребенка. Я вытянула? Нет, конечно. В зале было около 400 человек, и не все смогли что-то в своей жизни изменить в лучшую сторону. Просто она пришла в отчаянии, зацепилась за мои слова и взлетела, страстно желая жить качественно, несмотря ни на что.

### Принцип №3

Элементарный потенциал формируется у среднего человека до 25 лет. Национальные и религиозные традиции, семейные ценности и отношения, культурный код, образование и социализацию человек впитывает с рождения. Так обретаются четыре простейшие свободы (см. Введение). Все перечисленное назовем условно, по аналогии с физикой, **массой личности**. Продолжим аналогию. «Когда сила, приложенная к телу, больше силы сопротивления, то результирующая сила приводит тело в движение. **Движущее тело обладает кинетической энергией. Кинетическая энергия тела прямо пропорциональна его массе и скорости**». Итак, в нашем случае, масса — это потенциал человека к 25 годам. Дальше, чтобы придать движение и обрести жизненную энергию (условно кинетическую), необходимо преодолеть сопротивление носителя тела и набирать скорость. Вывод: счастливая энергичная жизнь характерна для **движущейся** личности. Человек постоянно расширяет знания о своих возможностях и реализуется через поступки. После 25 лет нельзя камнем висеть на других, пора ускоряться. Движущееся тело не стареет, поскольку энергия жизни зависит как от массы потенциала, так и от скорости познания мира и соответствующих действий. Если вы внимательно

перечитаете главу 1, то вспомните, что движение происходит за счет сменяемости противоположных полюсов в каждом явлении: инь — ян, смерть — рождение, темнота — свет, минус — плюс. Именно поэтому движение разрушает стабильность, но обеспечивает равновесие противоположностей. Чтобы наполниться, надо стать пустым, и наоборот. Чтобы стартовать, надо остановиться, и наоборот. Постоянная смена полюсов обеспечивает человеку движение, органичное его природе, в союзе с движением вселенной, как ни пафосно это звучит. Это и есть срединный путь Дао: изменяясь, удерживать путь, не заваливаясь на обочины. **Не будьте камнем на дороге, двигайтесь.**

Ну, а теперь с помощью уже знакомого метода — определить суть понятия, а затем использовать инструменты достижения — можно перейти к перезагрузке.

## ПЕРЕЗАГРУЗКА

Перезагрузка = обнуление с целью заполнения новым содержанием. Если связать философию нового времени с древними учениями, то получится следующее: по мнению Роберта Уилсона, вам необходимо проникнуть в душу пятого контура, которая постоянна, поскольку пуста и бесформенна (!). «Она играет все роли, которые играете вы» (Роберт Уилсон «Психология эволюции»<sup>7</sup>), в том числе эволюционного провидца. «Но не является ни одной из них. Она пластична. Она бесформенна, так как она — это все

<sup>7</sup> Уилсон Р. Психология эволюции. — М.: Янус, 1998.



формы. Это — “творящая пустота” даосов». Звучит мощно, но сразу представляются долгие годы медитации где-нибудь на Гоа или в Тибете. Уилсон излагает красиво, и по сути я его союзник. Но! «Душа пятого контура» — как-то слишком загадочно и потому непонятно. Я — практик. И та же идея, посетившая меня, воплотилась в конкретные шаги. Мы же договорились, что душу (подсознание) будем умело соединять с сознанием (логика и опыт). Кто забыл, возвращайтесь к главе 1 «Интуиция». Я нашла более простой инструмент достижения творческой пустоты, разделив процесс обнуления на последовательные этапы.

**Этап I** — вы дошли до ручки и поняли, что надо качественно менять вид деятельности или структуру жизни (состояние более глубокое, чем при поиске интуитивного решения). И вы признаетесь себе в диагнозе, который поставили самостоятельно: не хочу жить прежней жизнью. Хочу новую.

**Этап II** — вы внимательно читаете три принципа перезагрузки, описанные в этой главе, и принимаете их за **свои**. Вы готовы «обнулиться» и далее осуществить рестарт. Вы готовы отказаться от борьбы за бытовую стабильность.

Оба эти этапа — ключевые. Если провести аналогию между мозгом человека и компьютером, то вы в части вашего **сознания** выступаете программистом, который, прежде чем начать новую программу, стирает старые и вдохновляется новой задачей. Подключает настроение и через него робко стучится в **подсознание**. Компьютер идет по пути перебора данных

из прошлого: «да, нет». Человек способен на «да, нет» (прошлое) и «может быть» (будущее) (см. Введение).

**Этап III** — вы находите 10–12 часов времени, обязательно включая ночь. Это время вы проводите **в уединении**, в закрытом помещении. Мой опыт занятого человека в Большом городе показал, что процесс удобнее осуществлять с вечера пятницы до утра субботы. В любом случае нужно, чтобы утром вам не требовалось бежать на работу.

**Этап IV** — выдергиваете «компьютер» из розетки. Ваш мозг переполнен трэшем и переживаниями. Приближаемся к обнулению. Компьютер (настоящий) и телефон выключаете и прячете с глаз долой. Пусть под рукой будет все, что вам дорого и создает уют, кроме средств коммуникации с миром. Работаем с **подсознанием**.

**Этап V** — подключаются все стадии поиска интуитивного решения, перечисленные в главе 1. Самое важное — четко сформулируйте отказ продолжать существование в его нынешнем виде и запрос на новый способ самореализации.

Единственное небольшое отличие. Искусство, которое, как проводник, выведет в упомянутый «пятый контур», должно не просто «унести», а эмоционально взорвать вас, разрушив все сознательные барьеры и выбросив в новую реальность, выстроенную художником. На это лучше всего работают видео- и аудиоэффекты (сильнейшие психологические

фильмы классиков и современных режиссеров, живопись — для немногих и музыка). Музыка лучше слушать в наушниках, лежа в расслабленном состоянии, закрыв глаза. Она должна быть того жанра, который этому положению тела способствует (классика, электронная, медитативная). Живопись тоже способна произвести нужное действие, но надо быть скорее художником, чтобы погрузиться в картину, забыв, где вы и что вы. Литература в этом случае для неопытного читателя слишком сложна. Музыка как самый вибрационный вид искусства — наиболее эффективна.

**Этап VI** — примите ванну с успокаивающими эфирными маслами (мелисса, лаванда, иланг-иланг), минут на 10–15, негорячую, и ложитесь спать.

Утром проснетесь свежим, бодрым, позитивным. Как будто на Тибете или Гоа побывали... Можете подключать все гаджеты и возвращаться к людям. Обнуление завершено. Поздравляю. Вы опустошили сознание и наполнили своим запросом подсознание.

Переходим к рестарту. Этот процесс требует активного участия **сознания**.

## РЕСТАРТ

Вы попробовали наполниться творческой пустотой, не вставая на путь монаха, а двигаясь к своей цели. Приоткрыли дверь в бессознательное и подпихнули туда записочку с запросом к самому себе. Это важно! Ваш мозг обладает намного более широким видением, чем тот коридор, в котором вы пребывали до перезагрузки. Вы

не раздвинули стены, но начали переход в другое пространство, которое психологи называют одним из новых тоннелей реальности. Их много, а человек чаще всего бродит лишь по привычным. Но чтобы осуществить **рестарт**, необходимо перейти — **постепенно (!), без химических препаратов** — в новый тоннель, в реальность вашего будущего. Фактически родиться заново. Это — творческое состояние, данное от природы каждому. Я до 35 лет была типовым продуктом 1980–1990-х. Мне пришлось самостоятельно пробиваться, когда мир вокруг глобально менялся. Что дало мне силы не сломаться, вкалывать и рисковать, влюбляться и рожать, запредельно мечтать, реализуя все возможное наяву? Описанная практика выхода из тупика. Обнуление и появление на свет заново. Маленькая «смерть» и возрождение.

Кстати, этот феномен характерен для всего поколения успешно реализовавшихся в 1990-е. Все рушилось под ногами. Те, кто смогли отринуть прошлое («умереть») и рвануть, веря в свои неограниченные возможности, стали успешными и в том числе заполнили списки *Forbes*. Не принявшие новое, испугавшиеся или заленившиеся проиграли. Сегодняшний день чем-то напоминает то время. Все опять закрутилось, только теперь уже в целом мире, и опять пора стартовать.

## ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП

Итак, на следующее утро вы вышли из перезагрузки. Наступает процесс подключения сознания (логики

и опыта). Вы ощущаете обновление, тревоги несколько отступили. Может даже присниться интересный сон. Запишите его. Наверняка ничего не поймете. Не страшно. Время не пришло. Не приснился? Тоже прекрасно. Не переживайте. Не ждите подарков в виде инсайта здесь и сейчас. Просто начинайте активно жить, сделав **на следующий день** два важных упражнения. Именно поэтому я рекомендую выбрать время так, чтобы утром не надо было бежать по делам.

**Упражнение №1.** Попробуйте поставить широкие границы полету обновленного сознания в достижении цели. А не то, освободившись от цепей, воображение начнет выкидывать такое, что вы или испугаетесь, или ринетесь в авантюру вам не по плечу. Пример: недавно, как я уже писала, я столкнулась с финансовой катастрофой. После обнуления утром зафиксировала: что бы ни было, остаюсь в России. И стало легче. Куча ложных, по сути, вариантов отпала. Почему ложных? Потому что как только я представила, что продаю квартиру и уезжаю, я почувствовала катастрофу. Я теряю в этом случае личность, состоявшуюся вопреки всему, со своим творчеством, культурным кодом и тем, чем я сейчас занимаюсь. Вопрос закрылся. Почему в этом выборе только после перезагрузки мною была поставлена точка? Из-за ситуации в стране, и потому что близкие люди на протяжении последних лет упорно подталкивали к отъезду.

Итак, ставьте рамки. В России или нет, в этом городе или уехать. Наемным работником или свой бизнес. Российская компания или иностранная. Фрилансер, или корпорация, или частный бизнес. Жить

в гармонии с собой или пожертвовать своей жизнью ради другого. Лучше все мысли записывать. Не спешите что-либо предпринимать. Рано. Просто слушайте себя и заполняйте пустоту, расставляя знаки, самые общие: да, нет. Напоминаю, что перезагрузка нужна, если наступило состояние отчаяния. Так что упражнение актуально. Если у вас все окей, то не занимайтесь рестартом ради развлечения. Тогда можно пробовать то, что описано в главе 1. Уважайте себя и не мучайте организм понапрасну. И еще раз! Не мельчите. Рамки самые широкие. Это те границы, за пределами которых ваша личность разрушается. Может, я не права. Эзотерики считают, что надо полностью довериться подсознанию. Но мой опыт показал, что для более эффективного результата лучше быть осторожнее. Во всяком случае все, что я потом предпринимала, оказывалось успешным, а то, от чего отказывалась, наконец-то переставало мешать идти своим путем.

**Упражнение №2.** Человек — существо социальное, живет и обучается, используя все средства коммуникации. Людей вокруг бывает или слишком мало (у интровертов) или слишком много (у экстравертов). Чтобы начать жизнь с чистого листа, **забрав из прошлого только полезную базовую платформу**, необходимо «почистить коммуникацию». В век информационного бума успешный человек не тонет в информации, а использует ее строго в своих целях. Точно так же и с энергией других людей. Попадая в личностный кризис, вы и так ослаблены, надо себя поберечь. А мы чаще всего, когда страдаем, наоборот, начинаем тонуть в интернете и собираем вокруг себя несчастных.

Для меня чистка общения — это:

1) интернет и соцсети — использовать только для дела: делиться информацией, получать информацию. Искать в Сети дружбу, любовь, спасение от одиночества — ошибка. Вы просто засоряете голову хламом. Поэтому необходим режим: если есть время с утра — один час просматриваем новости. Вечером — два часа на посты, перепосты, новости и т. д. В течение дня, если нечего делать (едете в машине, в метро), по 15–20 минут. Все остальное рабочее время — общайтесь вживую. На свиданиях, деловых и романтических, как минимум убирайте на телефоне звук, а лучше и сам телефон — с глаз долой. Если ситуация патовая, то извинитесь перед собеседником за то, что отвлекаетесь на звонок. Есть чудесная фраза для человека «на том конце провода»: «Ок, понял(а) тебя (вас). Сейчас очень занят(а), перезвоню в ближайшее время». Увеличьте дистанцию с людьми, постоянно «загружающими» вас своими проблемами. Предложите помощь, и все. Это не значит, что вы с ними ссоритесь. Просто сделайте дистанцию длиннее: встречайтесь реже и короче. Стремитесь общаться с позитивно настроенными, энергичными, с теми, кто на вашей волне. С теми, кто тоже ищет себя.

Удобнее проделать всю эту умственную работу на следующий день после перезагрузки, утром, на свежую голову. После этого включайтесь в обычную жизнь. Но для того чтобы эффективнее и быстрее перейти в новый тоннель реальности, сулящий вам разрешение проблем, необходимо более подробно изучить время, в котором мы живем.

Элвин Тоффлер в «Третьей волне»<sup>8</sup> описывает три этапа в развитии человечества:

- аграрно-феодальный (переход от первобытных отношений к управлению государством);
- индустриально-рыночный;
- информационный взрыв, или постиндустриальная волна (начинает доминировать экономика интеллекта).

Многие считают, что четвертой волной будет общество, основанное на искусственном интеллекте. Программисты станут такой же архаикой, как и кузнецы. Востребован окажется только творческий интеллект людей, определяющий будущее человечества, ставящий компьютеру задачи.

Мы на данный момент и в ближайшие 20 лет будем находиться на пике информационной волны, фактически так называемого «девятого инфовала». На этой волне хаос как высший порядок (вспоминаем Дао: движение через смену противоположностей) проявляется особенно явно. Институты, созданные людьми, не справляются с прогнозированием политических событий, с кризисом финансовых систем и альтернативным насаждением технологии блокчейн и криптовалют, с экологическими катастрофами и изменением климата. Во всей красе расцветает Эпоха Большого Хаоса. Анализом подобных явлений занимался

<sup>8</sup> Тоффлер Э. Третья волна. — М.: АСТ, 2004.



ученый русского происхождения Илья Пригожин, получивший в 1977 году Нобелевскую премию в области физической химии. Предметом его изучения были сложные системы. Он утверждал, что чем сложнее системы, тем они менее устойчивы. Чем выше неустойчивость, тем быстрее происходят изменения, то есть развитие. Именно поэтому общество развивается все быстрее — оно постоянно усложняется. И далее следует очень важный для нас вывод: **чем быстрее развивается система и, соответственно, усиливается нестабильность, тем более она становится «связанной»**. Пригожин математически доказал, что с приходом третьей волны мир **начинает тяготеть ко все большей связанности, а не к саморазрушению. Кажущийся развал в действительности является предвестником прорыва** (Р. Уилсон «Психология эволюции»). Именно поэтому Нассим Талеб, популяризатор теории хаоса в наши дни, автор идеи «черных лебедей» — непредсказуемых событий, свою книгу о том, как вести бизнес в условиях хаоса, назвал «Антихрупкость»<sup>9</sup>. Читай — связанность.

Проясню основные положения. Каждая страна циклически проходит в своем развитии три стадии: турбулентность, статику и динамику. Потом все повторяется. Обществом двигает экономика (базис), а управляют институты (надстройка). Базис за счет технического прогресса движется всегда быстрее, так как законы его развития от воли людей не зависят. Надстройка (парламент, монарх, суды, церковь и т. д.,

<sup>9</sup> Талеб Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. — М.: Колибри, 2016.

условно назовем эти институты «правительство») всегда отстает. В момент их жесткого несоответствия происходит разрушение правительств, то есть институтов. Связанность надстройки и базиса разрушается. Это характерно для периодов, когда институты только создаются (1990-е годы в России) или отстают (сегодняшний день). Этот феномен и есть **турбулентность**.

Статика: базис и надстройка соответствуют друг другу. Общество **связано**: институты не мешают изменениям в базисе, а наоборот, используют прогресс в интересах населения и элиты (пример: Европа после Второй мировой войны).

Динамика: стремительное развитие базиса за счет технической революции. Институты («правительство») начинают ослабевать, но еще не мешают. Связанность убывает.

Турбулентность: связанность нарушена, институты мешают базису, и он их подрывает.

По таким же законам существуют и мировая экономика, и мировое правительство (все надстройки, национальные и наднациональные). Однако чем быстрее движется и усложняется экономика, тем более **связанной** она становится. Малейшее изменение в технологиях, например интернет, проникает не только в каждую корпорацию, но и в каждую семью. Еще недавно были компьютеры — для продвинутых пользователей, и были телефоны — для звонков, а теперь смартфон — наше все: сети, куча вариантов звонков, музыка, фотоальбомы и т. д. При такой связанности базис обходит институты и быстро проникает в жизнь человека. Надстройка окончательно не справляется с процессами, и наступает

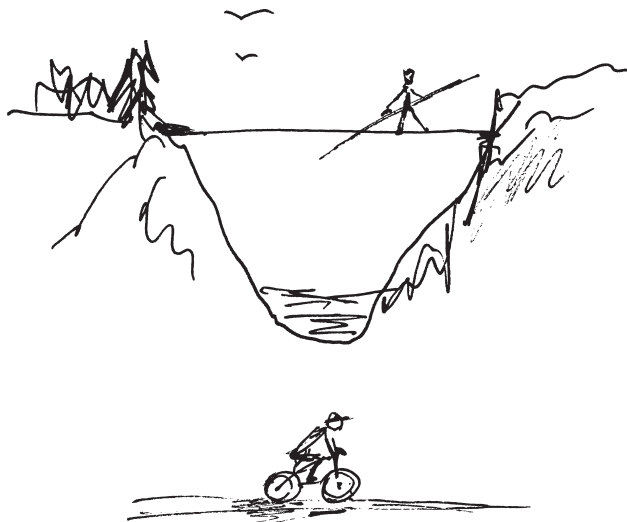
эпоха хаоса — длинного тренда турбулентности. При этом, как утверждает Роберт Уилсон, сегодняшнее нарастающее разрушение институтов — это прорыв к новой связанности, когда суть институтов управления (надстройки) поменяется. Правительства заменит модель саморегулирования. В этом случае система станет полностью связанной, и в эволюции общества ни одно звено не будет мешать общественному прогрессу экономики. Подобный эффект Нассим Талеб назвал «антихрупкостью», то есть абсолютной связанностью. Автор перенес законы развития общества и цивилизации на человека. И я с ним полностью согласна. Мы отражаем мир вокруг нас. В хаосе человек успешен, если понимает, что ему необходимо стать более связанным, чтобы его **надстройка** — эго, социальный опыт и потенциал — не мешала, а наоборот, помогала движению его личности при экспоненциальном развитии экономики.

В наше время роль связки играет информация, но не избыточная. Именно на этапе рестарта, после упражнений переходного этапа, вам необходимо усилить **связанность**, так как вы решили **усложняться**, развиваться быстрее и разрушить неэффективные установки вашего привычного эго.

## РЕСТАРТ: УСТОЙЧИВОСТЬ И ДИНАМИКА

Рестарт — это, по сути, соединение противоположного: динамического и одновременно устойчивого (связанного) поведения. Примером могут служить движения канатоходца и велосипедиста.

Канатоходец, балансируя при каждом шаге, идет медленно, но идет по канату! Если он остановится, то упадет. Велосипедист увеличивает скорость, непрерывно крутя педали. Но! По канату он не проедет. В обоих случаях вы имеете связанность за счет движения. Но по характеру типы движения разные. Выбирайте способ в зависимости от ситуации. Устойчи-



вость в обоих случаях определяет **движение**. Налицо факт **динамической устойчивости** (инь + ян). Но в первом случае вы проходите там, где другие не могут. А во втором — двигаетесь быстрее, чем другие. Подобная связанная динамика не подразумевает рывков и скачков. **Это постоянное и ускоряющееся развитие и усложнение в ритме движения больших систем, частью которых мы являемся.** Кто нарушает эту закономерность, останавливаясь, пытаясь застолбить

стабильность (не связанность!) или решив, что можно не усложняться, а плыть по течению, тот опаздывает и терпит крах. Связанная динамика характерна для волны, по сути, являясь природой кванта, если провести аналогию с квантовой физикой. Именно поэтому в «Дао жизни» я утверждала, что лидер XXI века — это Дао-лидер, **текущий человек** с расширяющейся ответственностью за движение своей личности, или сложный человек. Недавно из жизни ушел великий российский культуролог Даниил Дондурей, который предрекал, что в XXI веке именно сложный человек будет востребован. Дондурей утверждал, что прогресс всегда обеспечивает меньшинство, для которого характерен нестандартный подход к решению проблем. Основная же масса людей (около 70%) просто используют или поддерживают достижения меньшинства. Но в будущей и частично настоящей экономике необходимо сформировать 100% креативного населения, и это вызов для всех стран (см. Введение).

Итак, вы поставили границы изменений, почистили коммуникацию, готовы ускорить движение. Что дальше?

## ИНСТРУМЕНТЫ СИНХРОНИЗАЦИИ В ХАОСЕ

Чтобы приступить к поиску новой самоидентификации или в личной жизни, или в бизнесе, помните о нескольких явлениях, которые, если использовать их в качестве инструментов, заметно повысят вашу эффективность. Они существовали всегда, но в эпоху турбулентности (хаоса) это просто «маст хэв».

1. **Эффект бабочки.** При нарастающей скорости волнового движения и усложнения общества, маленькое изменение может повлечь масштабные последствия, причем, в отличие от индустриальной эпохи, в очень короткие сроки (!). Нассим Талеб назвал феномен нелинейных закономерностей «черными лебедями», то есть непредсказуемыми событиями, когда малейшие изменения дают неожиданный эффект. Эффект бабочки присущ любой эпохе, но в настоящее время он становится системообразующим фактором жизни. Небольшие ошибки «проскакивают» при линейном тренде. При нелинейном, турбулентном — маленький «взмах» «не туда» приводит к неожиданной катастрофе. И наоборот. Взмахнуть чуть-чуть в нужное время и нужном месте, и вы взлетаете к звездам. Вот почему необходима интуиция. Резкие масштабные шаги уменьшают связанность, риски растут, а небольшие шаги помогают, напротив, снизить их.
2. **Эффект влияния наблюдателя на объект наблюдения.** Например, вы в течение пяти–десяти минут наблюдаете за камнем через микроскоп. Ничего не происходит. Камушек не меняется. Повторяем опыт, но с каплей воды. Вы удивитесь, но под вашим наблюдением микросущества (инфузории туфельки, например) изменят характер движения. Ученые заметили, что элементарные частицы, ускоренные в коллайдере, чутко реагируют на появление человека в огромном зале, даже если он стоит неподвижно. И возвращаются к исходной траектории после его

ухода. Чуткость порождена подвижностью или воды, или частиц. В камушке все застыло. Запомните эти сравнения. К камушку мы еще вернемся. Вывод: чем выше скорость объекта, тем больше на него влияет наблюдатель. Нестабильность хаоса, таким образом, усиливает эффект влияния наблюдателя на объект наблюдения.

3. И, наконец, очень полезно в ситуации хаоса вспомнить о **золотом сечении**. Это гармоничное деление, в процентном округленном значении — деление величины в соотношении 62 и 38 процентов. Говоря простыми словами, золотым сечением отрезок разделяется на две неравные части так, что меньшая относится к большей, как большая ко всему отрезку. В итоге получаем «золотое число». Оно применялось при строительстве пирамид, христианских, католических и православных храмов. Его использовали художники и музыканты — в распределении тактов (Бах). Подобную же пропорцию демонстрирует рынок акций и Forex в графике смены условных «медведей» и «быков» (движение отдельных случайностей стремится к внутренней гармонической динамике).

Ну, все. Теперь можно стартовать.

## ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ РЕСТАРТА

Движение в связанности к новому — вот что нас интересует. Поехали.

Как я уже писала, информация, но не избыточная, обеспечивает качественную, результативную динамику. Начинаем, проще говоря, «движуху» или социальную раскачку. Мы — часть целого. Синхронизировав свои волны с волнами целого, мы поймаем идею своего рестарта. Почистив коммуникацию, усиливаем энергетический обмен с людьми за счет живого общения с миром. Теперь мы открыты и заполняем пустоту теми, кто нам интересен и тоже движется, не боясь усложнений. Нам нужно резко расширить коммуникацию с людьми, вне зависимости от статуса, денег, профессии, пола, возраста и сексуальной ориентации. Рестарт в этом смысле похож на природу: беспорядочен и упорядочен одновременно. Мы не ждем идею, просто открываемся интересным людям.

Не надо их «подбирать», просто ищите своих, бесконечно развиваясь и будучи свободным от предрассудков. И в какой-то момент случай вас не подведет. Слившись с **живым миром** людей в **другом настроении**, вы получите от него весточку и ее не пропустите. Главное потом — **не испугаться и начинать действовать**.

Пример: в момент кризиса я познакомилась с велосипедистом, начала ездить с ним по Москве на велосипеде, говорить о жизни и открыла мир человека, который, будучи музыкантом, принципиально не работает. Живет очень скромно, периодически купив-продав какую-нибудь тряпку. Любит жизнь и собирается быть вечно молодым (ему около 40, выглядит на 30). Обожает театр. У нас с ним нет вообще ничего общего. Но, став приятелями, периодически с удовольствием болтаемся там, где нам интересно. Кстати, этот «человек дождя» часто выводит меня из уныния.



Еще пример: я веду курс в клубе «Оратор». На занятиях в группе, состоявшей из молодых ребят, карьерных и успешных, вдоль и поперек выученных на корпоративных тренингах, я дала задание. Нужно было познакомиться при удобном случае и поболтать с незнакомцами, просто приглянувшимися, без какой-либо цели, в том числе и личного характера. Первая реакция — ступор. Затем последовало вялое обещание выполнить домашнюю работу. Из 20 человек попытку предприняла где-то половина. И на следующей встрече они, довольные как слоны, с восторгом рассказывали, что случайные истории дали старт новым идеям, возможностям преодоления коммуникативных ступоров и обретение новых компаний. А одна девочка, в огромных очках, просто миленькая, без модельной фигуры, небольшого роста, привела на занятие парня — спортсмена, красавца, интересующего рынком криптовалют и личностным ростом. У них теперь роман, ходят за ручку. С момента задания до его выполнения **прошла всего одна неделя!** Остальные 10 слушателей «нервно курили» в сторонке от позитива.

Мой муж занялся восстановлением после финансового кризиса и нашел партнеров — энтузиастов, опытных и успешных — для развития проектов в информационных технологиях. К его восторгу все срослось. Один парень заговорил с ним в книжном магазине, увидев название книги в руках мужа, со вторым поболтали в самолете во время перелета. Кстати, оба моложе моего мужа, но всем было интересно обмениваться опытом. Теперь сотрудничают втроем. Каждый нашел тот человеческий пазл, в котором нуждался для

целостности продвижения. Подобные улыбки судьбы случаются в любые времена, но природа хаоса требует усиления недетерминированных случайностей. Надо не бояться новой природной общественной стихии, а умело в ней плавать, извлекая **не выгоду, а удачу!** Кстати, получается веселее и дешевле, чем в кадровых агентствах или на приемах у психологов. Главное — быть интересным тем, кто интересен вам. **Получая, отдаешь.** В этом и есть смысл молодежного выражения «**быть на одной волне**», а по сути эффективного общения и в семье, и в обществе.

Итак, связанность турбулентного времени помогает найти идею прорыва при одном условии; вы, как зеркало, отражаете новую динамику и образ мира. В процессе случайного, кайфового для интеллекта общения очень скоро и совершенно закономерно вы поймаете идею решения вашей грандиозной задачи. И тогда родитесь заново. В наше время космических скоростей вы опоздали себя искать. Кризис это подтвердил. Остается родиться заново.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ИДЕИ РЕСТАРТА

Итак, вы поймали идею вашей новой жизни.

Теперь приступаем к практике ее осуществления.

1. Опять включаете логику. Расписываете самую скромную минимальную эффективность своих начинаний, которой надо внутренне придерживаться: превышение дохода над расходами примерно 5%. Сокращаете избыточные

потребительские расходы, расходы для души увеличиваете в части разнообразия, но находя более экономный вариант, нажимая на хобби (см. «В предвкушении себя»). Не планируете будущее, отталкиваясь от эпизодов успешных взлетов в прошлом: а вот два года назад я поймал удачу и получил кучу денег, такой подход раньше срабатывал, значит, надо продолжить. Забыли. Мир **качественно** ускоряется и требует новых подходов при сохранении базовых навыков. Начинать с чистого листа и нестандартно (см. главу 1), а то отстанете и провалитесь.

2. Если начнете «тупить», включите **интуицию**. Если опять одолеет **страх** и желание убежать, начните наблюдать за собой. Я обещала вернуться к камешку, так вот: вы начали двигаться, вы подвижны и вы уже не камень. Вы — «**элементарная частица**» хаоса. Значит, став наблюдателем по отношению к себе, вы способны изменить себя. Помните мой пример? В нашем случае вы **наблюдатель и объект наблюдения в одном лице**. Берете бумагу и расписываете страхи. Потом закрываете глаза и визуализируете их, при этом от них избавляясь (см. подробно в главе 3 «Эмоциональный интеллект»).

Если зарываетесь, вспомните об **эффекте бабочки**. Путь состоит из маленьких шагов, или маленьких взмахов, но постоянных. Так вы снижаете риски. Хаос не терпит неврозов и рывков. Понемногу, но непрерывно идите навстречу новой самореализации.

### 3. Вспомните золотое число.

Раньше		Теперь	
32% интуиция	68% опыт	32% Опыт	68% интуиция
		32% Работа	68% творчество
32% отдых	68% работа		
32% воображение	68% логика (формальная)	32% диалектика <sup>10</sup>	68% воображение

Вот так. У меня и у многих других людей получается. И у вас получится! Удачи.

## Выводы

1. Рестарт — не найти себя, а родиться заново.
2. Перегрузка по технике близка к поиску интуитивного решения. Но есть отличие: вы опустошаетесь — сознательно, признавая, что действительно хотите отпустить прошлое и начать новую жизнь.
3. После перегрузки подсознания необходимо сознательно поставить широкие границы для новой самореализации.
4. Рестарт упорядочен и беспорядочен подобно окружающему миру. Новая идея рождается в вас, но будет озвучена новыми людьми и не всегда

<sup>10</sup> Диалектика — движение за счет единства и смены противоположностей, или диалектическая логика.

напрямую. **Ищите своих**, а не себе подобных по статусу, доходам или возрасту.

5. Чтобы реализовать идею, разберитесь в эпохе Большого Хаоса, или турбулентности. Описанный тренд — длинный, минимум до 2040 года. Не ждите стабильности. Двигайтесь маленькими шажками. Движение обеспечит связанность вашей личности и предотвратит кризисный разрыв между достигнутым и желаемым. Подобный путь — путь истинного дао-лидера, добивающегося успеха и счастья в эпоху перемен.
6. Хаос — тоже порядок, имеющий свои законы. Если вы их знаете, то ваша новая жизнь будет выстроена без провалов и крупных ошибок. Главное правило: наблюдатель влияет на подвижный объект наблюдения. Вы двигаетесь в рестарте, а значит, при наблюдении за собой, анализируя собственные ошибки, а не проклиная обстоятельства, быстро найдете выход. Камень не меняется под вашим взглядом, а элементарная частица или микросущество в капле воды тут же реагируют. Почему? Они подвижны.
7. Машите крыльями не сильно, но постоянно. Это время не орлов, а бабочек.
8. Если вы прочитали эту и предыдущую главы, ничего не поняли и почувствовали дикое раздражение, значит, это не ваше. Вам еще не нужна серьезная перезагрузка. Вернетесь, когда действительно захотите жить другой жизнью.

## ХУДОЖНИК, МОДЕЛЬ И ВЗРОСЛАЯ ЖЕНЩИНА

Ему было 30, а ей на 15 лет больше. Он был богемным фотохудожником, облепленным инопланетными существами с подиума, а она... ну не важно, скажем так, самостоятельной бизнес-леди. Их роман возник неожиданно, беспричинно и, как это ни странно, почти с первого взгляда. Что довольно редко для вполне взрослых людей, относительно довольных своей семейной жизнью. Почти, потому что первый взгляд был, но не более. Судьба свела их вновь у общих друзей, и оба поняли, что сопротивляться невозможно, да и не нужно. Нечасто выпадает шанс пережить искреннее чувство столь разным взрослым людям. Каждый успел сменить несколько половинок, утихомирился наконец, и тут на тебе. Спасал только опыт выстраивания человеческих отношений и вытекающее из него отсутствие желания что-либо разрушать и создавать

заново. Оба, как могли, берегли просто чувства, не заходя за границы, где обрывалась нить радостного... Подобная мудрость поддерживала огонь влюбленности и сделала их очень близкими и родными людьми. Поначалу ей, конечно, было сложнее. Ее волновало все: и разница в возрасте, и неконкурентоспособность в сравнении с объектами фотосессий художника. А еще его манера тактильного общения с представительницами противоположного пола. Но сработало его искусство любить женщин, тактичное и заинтересованное, и ее безмерная мудрость окучивать свой участок, не претендуя на все пространство мужских интересов. Она понимала, что когда-нибудь история закончится, но не задумывалась о будущем, терпеливо взращивая на своем огороδικе плоды любви к настоящему.

Прошло шесть лет. Как-то знойным городским летним

вечером, наслаждаясь редким лакомством и теплом на террасе кафе, он вдруг завел разговор о съемках его любимой модели для спецпроекта Black and White. Речь шла о вулканическом острове, где столетиями морской песок, смешиваясь с черной золой, создал жесткий контраст с белыми домиками-кубиками местных жителей. У художника возникла идея превратить модель в демона — дитя вулкана и моря, и снять ее на черном побережье в накате белой морской пенной волны. А заодно поиграть с кубическими формами, отважно, словно птичьи гнезда, закрепившимися у подножья дымящегося вулкана — хозяина маленькой страны. «Представляешь! Тысяча метров над водой и тысяча метров под. Извергается каждые двадцать минут, и так сто лет. Можно сотворить с моей моделью настоящий арт. По-взрослому. А то достал весь этот глянец. Поехали со мной, ты будешь моя муза, мое вдохновение».

«Вдохновение — прекрасно. Но это выход из привычного и уютного пространства», — подумала она тревожно. За столько лет они

никогда не путали его работу и совместные поездки. С другой стороны — остров, вулкан, черный песок... «Может, все-таки попробовать, а модель, она ведь, как и прочие, была всегда. Переживем». И она решительно кивнула в знак согласия.

Девушка обладала совершенными формами и была на удивление мила и легка в общении. Болтая с ней в дороге о пустыках, взрослая женщина искренне восхищалась ее небрежной грацией и даже где-то с гордостью думала о том, что, не имея даже процента подобной красоты в сочетании с молодостью, тоже может называться «подружкой» художника. Подобный статус как-то бодрил, придавал сил и беспечности. Правда, смутил неуклюжий комплимент, отпущенный полицейским на паспортном контроле: «У вас такая красивая дочь!» Но вовремя подвернулся аргумент-перевертыш из анекдота: «Бьют по морде, а не по паспорту». «Если бы не паспорт, то сошла бы за... ну не знаю... все было бы без комментариев!» — успокоила себя она быстро и профессионально.

Наконец они добрались до места. Мечты сбывались прямо на глазах. Вулкан пыхтел каждые двадцать минут, песок переливался черным асфальтом под оранжевым солнцем. Их жилище соответствовало духу проекта. Кубик в ущелье на берегу, белые стены, старые журналы, матрасы на полу, ситцевые занавески на окнах. Вокруг пусто, кухня под навесом, разбитый топчан: добро пожаловать в мир хиппи 1970-х. Она вдруг остро почувствовала себя в машине времени, щедро увозящей ее в юность, в студенческий балаган и абсолютное нежелание быть ответственной за что бы то ни было.

«Никогда нельзя сразу работать на новом месте. Нужно присмотреться», — заявил он, и дни потекли весело и безумно. Днем они купались, болтались по всему острову в поисках «натуры», ели спагетти с йодистым привкусом всяческих начинок, пили красное вино. Местные рыбаки бегали тайком от жен поглядеть на чужестранную красавицу, которая тихо посапывала ночью в гостиной, в то время как она и он терпко и жарко,

еле сдерживая крики, занимались любовью на просоленных матрасах в крошечной спальне. Волны подкапывали прямо к подоконнику, развевшаяся по-южному луна торчала на небе и подсматривала нагло в окно. Ее захлестнуло абсолютное, тотальное счастье.

Наступил первый день съемок. Лучшее по красоте место оказалось прямо у дома, да и начинать так было сподручнее. Она, одетая во все белое, в образе гранд-дамы-наблюдателя, выволокла на плоскую крышу их кубика соломенное колченогое кресло и с достоинством расположилась в нем, ожидая увидеть захватывающий спектакль с обнаженной героиней. Но с обнажением как раз что-то не заладилось. С удивлением она услышала их рабочий диалог в гостиной, доносящийся из открытого окна. «Ну что ты там закопалась?» — «Да подожди ты, мне нужно вставить тампон...» — «Ну как всегда, как работать, так месячные... Стой! Подожди-ка! Идея! Никаких тампонов! Ты — демон, истекающий кровью. Черное, белое, красное, все