

ВАЛЕРИ ЛОРЕНЦ-ПУАНСО

WONDER WOMEN

СКАЖИТЕ «ДА»

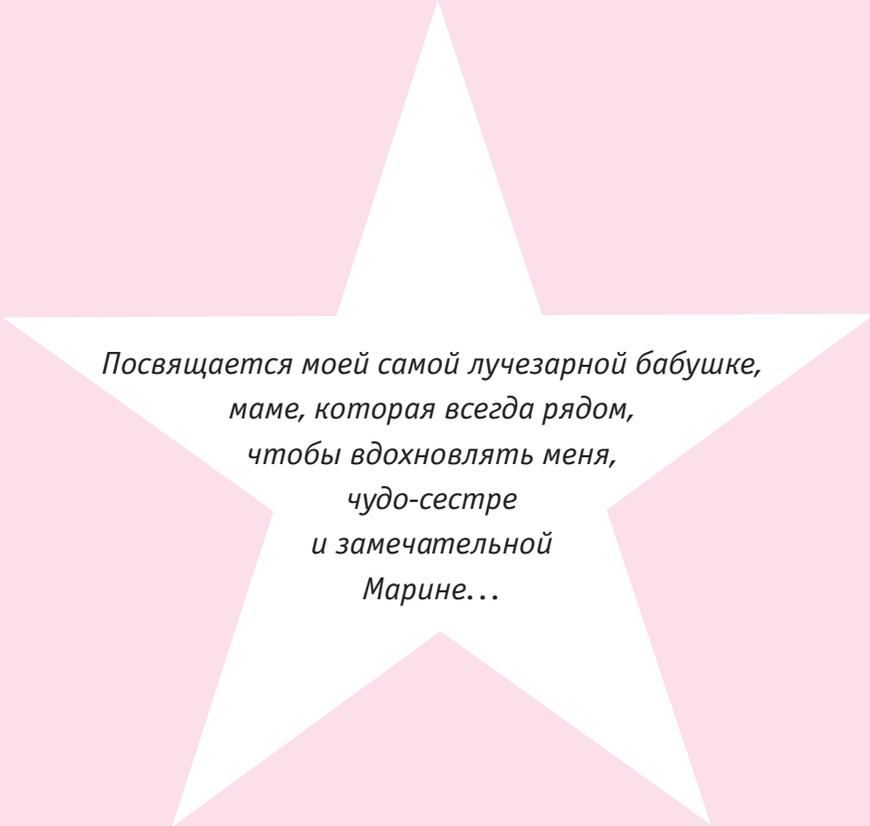
ВАШИМ

ВОЗМОЖНОСТЯМ!

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ КЛОДИ ЗНЬЕРЕ	8
БЫТЬ ЧУДО-ЖЕНЩИНОЙ	10
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	11
ГОЛОВА: СМЫСЛ ПРЕЖДЕ ВСЕГО!	21
СМЫСЛ ПРЕЖДЕ ВСЕГО!	23
ОСОЗНАНИЕ И ВЕРА В СЕБЯ	29
РАДИ ЧЕГО ВЫ ДЕЙСТВУЕТЕ?	39
УДАЧА/НЕУДАЧА	49
МЕНЕДЖМЕНТ НАЧИНАЕТСЯ С СЕБЯ	53
СКАЖИТЕ «ДА» ВАШЕМУ ЛИДЕРСТВУ	59
СЕРДЦЕ: САМООТДАЧА ВО ВСЕМ	73
САМООТДАЧА ВО ВСЕМ	75
СКОРЕЕ СЕРДЦЕ, ЧЕМ ГОЛОВА	76
АБСТРАГИРУЙТЕСЬ ОТ БОЛИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА	84
СИЛА ВЕЛИКОДУШИЯ	87
УВЛЕЧЕННЫЕ И ИЗОБРЕТАТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ	96
ТЕЛО: А ТЕПЕРЬ — ЗА ДЕЛО!	103
ОТ СЛОВ К ДЕЛУ	105
ЗДОРОВОЕ ТЕЛО	111
ЧТО БЫ ВЫ ДЕЛАЛИ, ЕСЛИ БЫ НЕ БОЯЛИСЬ?	123
ОРГАНИЗАЦИЯ И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ	132
УПРАВЛЕНИЕ ПО-ЖЕНСКИ	141
ЖЕНЩИНЫ И ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	145
МЕНЕДЖМЕНТ ЗА ОДНУ МИНУТУ	150
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗА ВОЛШЕБНОЙ ПАЛОЧКИ	156
МЕЧТАЙТЕ, ЦЕЛЬТЕСЬ, ДЕЙСТВУЙТЕ!	162
ЭПИЛОГ	169
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	170
БЛАГОДАРНОСТИ	174





*Посвящается моей самой лучезарной бабушке,
маме, которая всегда рядом,
чтобы вдохновлять меня,
чудо-сестре
и замечательной
Марине...*

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 20 лет отношение общества к женщинам кардинально изменилось. Появилось очень много исследований, подтверждающих высокую оценку личных и профессиональных качеств женщин, которые добились успехов в карьере или общественной жизни, обрели гармонию с собой и реализовали свой творческий потенциал.

Менталитет меняется, но конкретные изменения еще нельзя признать полностью удовлетворительными. Для общества, коллективно бессознательного, и даже иногда для самих женщин по-прежнему характерны многие предрассудки и стереотипы. Я сама убедилась, что некоторым женщинам не хватает веры в свои способности, и они задают себе много, а иногда даже слишком много вопросов, заранее обрекая себя на неудачу там, где мужчина действовал бы более решительно и спонтанно. Они подавляют себя, ограничивают выбор и боятся, что не смогут справиться со всеми обязанностями как на работе, так и в личной жизни. Когда мы сталкиваемся с такими препятствиями, необходимо действовать.

Я всегда считала, что женщине важно иметь источник вдохновения в лице других успешных представительниц слабого пола. И также важно обладать широтой взглядов и не смотреть на все сквозь призму только своего опыта: в конечном счете, новые ракурсы позволят изменить отношение к своим возможностям.

Книга, которую вы держите в руках, благодаря разнообразным восторженным подходам к «чудо-женщине», вносит вклад в стремление сделать жизнь женщин лучше и стимулирует их развивать свой потенциал с учетом гендерных отличий. Успешные женщины должны служить примером и делиться опытом. Поэтому они должны занимать активную жизненную позицию, чтобы в свою очередь вдохнов-



лять других молодых женщин и показывать им путь, ведущий к успеху и счастью. К числу женщин, которые вдохновляют других своим примером, принадлежит и Валери Лоренц-Пуансо.

Если бы передо мной стояла задача передать послание женщинам, читающим эту книгу, я сказала бы следующее: «Дерзайте, верьте в себя и делайте все, чтобы добиться того, чего хотите! Просто знайте о том, что вы способны на многое!»

Клоди Эньере,
президент Городка науки и индустрии Universcience



БЫТЬ WONDER-WOMAN

Быть Wonder-woman — это значит быть замечательной подругой, хорошими отцом и матерью для самой себя. Это значит, что нет никого лучше вас, чтобы идти по дороге жизни.

Это значит уметь ценить свои таланты и направлять потенциал в нужное русло.

Начинать нужно со следующего:

- ★ примите себя такой, какая вы есть — со всеми особенностями, возьмите на себя ответственность за собственную судьбу. Сумейте принять тот факт, что вы не отвечаете за то, что родители «сделали из вас», но отвечаете за то, что делаете из того, что родители «сделали из вас»;
- ★ прекратите руководствоваться внешними установками и оставайтесь в гармонии с собственными устремлениями;
- ★ возьмите на себя ответственность за свое будущее, за свои мечты, за свой выбор или отказ от него;
- ★ поймите и зафиксируйте для себя, что извинения, оправдания или согласия в духе «да, но...» впредь будут неуместны.

Помните, что те, кто любит и дарит любовь, только выигрывают от этого!



ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

15 января 2001 года я приняла решение сказать себе «ДА». Именно в этот день я поднялась на директорский этаж. Всего три месяца спустя после того как меня взяли на работу в фармацевтическую компанию «Буарон», я вошла в кабинет генерального директора и поделилась с ним некоторыми бизнес-идеями.

Волновалась ли я? Сводило ли у меня живот? Разумеется. Но сегодня я лучше всего помню пыл и энергию, которые заставили меня распахнуть дверь директорского кабинета. Будто мной двигала неподвластная мне сила. Что это было? Безумие? Дерзкий жест отчаяния? Неважно. Важным было только то, что у меня была возможность поделиться своими идеями и мечтами. Именно тогда я сказала «да» своей способности выражать чувства и наблюдения, чтобы иметь возможность вносить вклад в общее дело, которое для меня было важнее личных интересов...



У меня есть мечта: я хочу, чтобы каждая женщина могла смело сказать «да». «Да, я могу сделать мир лучше, поскольку у меня есть стремление и способность к этому, и я полностью осознаю свой потенциал».

«Для полного изменения системы достаточно изменения одного ее элемента».

Пауль Вацлавик¹

Идея написать эту книгу пришла после того, как ко мне обратились женщины-руководители ассоциаций с просьбой рассказать об особенностях «управления по-женски». Просьба удивила меня, я не очень хорошо представляла,

чем могу быть полезна... Но постепенно осознала, что мой опыт, знакомства, знания и понимание менеджмента, а также практические навыки действительно могут вдохновить и направить тех, кому это важно, а для некоторых женщин — стать решающим стимулом.

Мотивирующие отзывы и реакции женщин, для которых самое сложное осталось уже позади и которые сказали: «Да, я могу; да, я позволяю это себе», убедили меня, что достаточно одного повода, чтобы перейти от слов к делу... И повод — в нас самих.

Вероятно, среди вас есть менеджеры, владельцы бизнеса, волонтеры, адвокаты, мамы, женщины-политики, преподаватели и, быть может, руководители компаний, которые также смогут

«Тогда будьте тем элементом, который изменяет систему».

Валери Лоренц-Пуансо

«Движение создается во время ходьбы».

Валери Лоренц-Пуансо²

¹ Крупный специалист в области межличностных коммуникаций, Пауль Вацлавик также был психологом, психотерапевтом, психоаналитиком, социологом и одним из основателей краткосрочной терапии.

² Семинар OPLO, 2006.



поделиться своим опытом и дать советы. Я задумала эту книгу, чтобы она послужила стимулом и стала отправной точкой для вашей собственной истории, полной приключений, которые только и ждут вас.

«Ведь я этого достойна», «Ведь мы этого достойны» — эти известные рекламные слоганы облетели всю планету. Для меня рекламная кампания L'Oréal была не предвестником, а показателем потребности женщин найти и занять место, которое они заслуживают.

У нас есть безусловная способность излучать счастье и дарить его другим. Позволим же себе проявить решительность.

Еще одним мотиватором, подтолкнувшим меня к работе над книгой, стал мой шестилетний сын Валентин. Однажды он спросил: «Мам, а почему среди моих игрушек Playmobil нет женских персонажей?!»

И ведь игрушки большей частью достались ему от старшей сестры... «Странно, а ты не ошибся?» — ответила я. Валентин ушел в свою комнату и через час вернулся: «Ты знаешь, мама, я все-таки нашел куклу фермерши».

Стоит напомнить, что в 1974 году, когда создавались эти знаменитые куклы, среди них были только фигурки мужчин. Постепенно производитель добавил в свои коллекции и фигурки женщин с соответствующими рабочими инструментами: кухонной утварью, утюгом и другими аксессуарами. Сегодня в коллекции представлено немало женщин всех профессиональных и возрастных категорий.

Но феминизм существовал задолго до рождения Валентина. Еще в 1941 году Уильям Моултон Марстон¹ (создатель теории феминизма) заметил, что среди персонажей комиксов не было ни одной женщины-супергероя. В пару к Бэтмену он решил создать Чудо-женщину, обладающую всеми достоинствами женщин и силой мужчин. Что же

¹ Уильям Моултон Марстон — психолог, писатель и профессор Гарвардского университета.



он говорил в то время? «Даже девочки не захотят быть девочками до тех пор, пока женский архетип испытывает недостаток силы, энергии и влияния. Не желая быть девушками, они отрицают и нежность, гибкость, миролюбие, столь свойственные представительницам слабого пола. Важные женские достоинства презираются из-за их слабости. Логическим результатом такого отношения стало создание женского персонажа, обладающего всей силой Супермена и внешностью красивой и доброй женщины».

**«Да» на 99 % — это
«нет» на 100 %.**

Даниэль Морен¹

В современном социальном и политическом контексте наша осознанная возможность давать, любить и действовать может вносить свой вклад и делать мир лучше: для нас всех, для других и для системы в целом.

Позвольте себе сказать «да», одно только «да» на 100 % — для вас и для мира!

Настоящее «да» — безо всяких «но». Одно-единственное «но» будет препятствовать успеху. Одно только «но» — это большое «нет» для ваших планов. «Да» должно быть полным и безоговорочным, даже малейшая неуверенность с вашей стороны может все разрушить.

Сначала именно вы должны быть убеждены на 100 %, поскольку из этой убежденности, идущей из самых глубин вашей души, освобождается необходимая энергия для осуществления задуманного.

Я намеренно искажаю слова Паскаля и советую следующее: «Если вы выигрываете, вы выигрываете все — поэтому действуйте решительно и без колебаний»². Скажите «да» без колебаний.

¹ Психолог Даниэль Морен написал книгу «Взрывы тишины: невыразимая простота бытия» (Éclats de silence: l'indicible simplicité d'être). Париж: Издательство Accarlas-L'Originel, 2010.

² Блез Паскаль. Мысли. Париж, 1670.



СКАЖИТЕ «ДА» ТОЙ, КТО ВЫ ЕСТЬ. Скажите «да» вашему разуму для размышлений, сердцу — для того, чтобы страстно увлекаться, и телу — для действий.

СКАЖИТЕ «ДА» УСПЕХУ. Успех безграничен — sky is the limit¹ («небо — это граница»), граница определяется только вами и никем больше.

СКАЖИТЕ «ДА» СИЛЕ ВЛИЯНИЯ! Чтобы быть сильной, нужно этого хотеть и придать силе смысл. А зачем нужна сила?

Если найдем смысл, мы все сможем найти и занять свое место — в общественном объединении или политической партии, адвокатской фирме или предприятии — и получим возможность влиять на решения. Все это позволит нам руководить людьми и успешно реализовывать разные проекты, вносить свой вклад в общее дело.

И ЭТИ ТРИ «ДА» МОГУТ ИЗМЕНИТЬ МИР!

¹ Сервантес. Дон Кихот.