



# Оглавление

Предисловие	11
-------------	----

## **Глава 1 ДАО УСПЕХА**

Критерии успеха	17
Контролируемый пофигизм и принципы успеха	20
Инструменты успеха	22
Как повысить самооценку	24
Как избавиться от перегрузки и не заболеть прокрастинацией	26
Тайминг — оперативное расписание жизни	31
Перезагрузка	33

## **Глава 2 ДАО ЛИДЕРСТВА**

С чего начать	41
Настройка инструментов, или Психологическое лидерство	43

Принципы формирования лидерского «Я»	46
Интуиция — методы развития	47
Метод переключения сознания	48
Метод расширения сознания	54
Метод прерывания потока	59
Лузеры, аутсайдеры, маргиналы	60
Бизнес-лидерство	63
Характеристики мирового тренда	64
Лидерство в условиях нестабильности	66
Ответственность	67
Держать удар	71

### **Глава 3**

## **ДАО КОММУНИКАЦИИ**

Социальная коммуникация	75
Экстраверты и интроверты	78
Публичные выступления	83
Что значит готовиться?	85
Психологическая подготовка	89
Медиакоммуникация	90
Телевыступления	93
Деловая коммуникация	94

Айкидо переговоров и его методы	97
Отзеркаливание .....	98
Выбор места переговоров .....	102
Метод затягивания времени .....	102
Метод красных слонов .....	104
Важные мелочи .....	106
Наезд .....	108

## Глава 4

### TEAM BUILDING ДАО

Офисный синдром	113
Office in или office off?	115
Стая или белая ворона?	120
Как вписаться в корпоративную среду, будучи чужаком	121
Как наладить бесконфликтные отношения в коллективе	126
Dream team	128
«Я начальник — ты дурак» или Лидерская команда?	134
«Отцы и дети»	137
Как создать деловую команду с друзьями и родственниками	140

## **Глава 5**

### **START-UP ДАО**

Болезнь «нулевых»	145
Философия начала	148
Как начать собственное дело	152
С коучем по жизни или Сам себе коуч?	156
Этика бизнеса или Прибыль оправдывает все?	159

## **Глава 6**

### **SELF-BRANDING ДАО**

Как стать «кока-колой»	165
Стартовые условия	167
Этапы формирования бренда	169

## **Глава 7**

### **ДАО ЖЕНЩИНЫ**

Постфеминизм — исключение или то, с чем придется жить?	180
Мир глазами постфеминистки	182
Равенство или равный подход к жизни?	183
Мифы и реальность	186
Женщина и карьера	190

Женщина и семья	196
Дети .....	196
Муж: в поисках партнерских отношений ...	202
Правила семейного счастья .....	204
Крепкий орешек, или Как организовать мужа .....	206
Женщина Большого Стиля — как всегда быть в форме	208
В поисках достойного мужчины	211
Роман начинается и... заканчивается	214

## **Глава 8**

### **ДАО СЧАСТЬЯ**

Как подружиться со своим организмом	221
Качество личности	227
Методы формирования суперличности	229
Миражи общества потребления	231
Отпуск	233
Как организовать отпуск без отпуска .....	234
Отпуск настоящий .....	238
Посещение городов .....	239

Как побеждать депрессию	241
Метод «сам себе психолог» .....	242
Борьба с депрессией в стиле action .....	244
Стрессоустойчивость: как накачать защиту .....	245
Как начать жить с чистого листа и не вляпаться	246
Путешествие дилетанта	247
«Дзен GPS» — следуй за своим счастьем (вместо заключения)	250
Об авторе	253

# Предисловие

**К**нига, которую вы собираетесь прочитать, — третья в цикле моих работ, посвященных передаче накопленного опыта. «Секс в большой политике» — о том, как, обладая независимым характером, двигаться в политическом истеблишменте. «Success (успех) в большом городе» — о том, как делать карьеру и оставаться самим собой. И вот теперь «Дао жизни» — о том, как совместить карьеру, любовь, самореализацию и личное счастье. По сути, как сыграть авторскую пьесу, даже если придется нажимать на черные клавиши жизненного инструмента. Книга — заключительная в ряду обучающей публицистики. Я попыталась обобщить все, что знаю о жизни, любви и счастье, и разбить эту информацию на отдельные мастер-классы.

*Чем отличается мастер-класс от тренинга?*

Мастер-класс глубоко субъективен и на объективность не претендует. Мастер просто предлагает попробовать то, что у него получилось хорошо и ему принесло удачу. Можно не верить, но пробовать или адаптировать по отношению к себе. Главное — снять барьеры



в восприятии мастера и почувствовать его энергию, а дальше — как получится. Хуже точно не станет.

Чем отличается мастер-класс Ирины Хакамады от других из той же области?

С детства я выделялась своей непонятной внешностью. Азиатско-русское происхождение обеспечило коктейль, пить который порой не представлялось возможным. Я росла одинокой и неприкаянной. Родившись в Москве с азиатским лицом и не зная японского языка, я везде ощущала себя чужой. И в России и в Японии. Намного позже, став взрослой, я вдруг обрела уверенность в своей самоидентификации. Древний самурайский род вложил в меня мощную энергию жизни и ответственности, но потребовал большой платы. Русская кровь помогает лениться и не обременять себя долгом и дисциплиной. А армяно-лезгинская кровь деда по маме будит воображение и страсть, даже когда я колдую у плиты на кухне. Я перестала печалиться по поводу своей непохожести и, подобно шеф-повару, решила создать собственный рецепт жизни. Наугад перемешала ингредиенты: восточную философию, западные бизнес-подходы, российскую культуру модерна и постмодерна. И получилось! Мне стало хорошо, и ничто теперь не мешает быть счастливой. А ведь для позитивного видения мира не было никаких предпосылок. Ну как не поделиться таким результатом?! Так что читайте. Если понравится, у вас тоже получится, только быстрее, чем у меня.

**P. S.** Не пропускайте главы: каждое ДАО («путь» в терминах даосизма) связано с предыдущим. Потом будете обращаться к отдельным пассажам, но вначале важно получить целостную картинку. Повторы сделаны сознательно. Так ключевые идеи лучше оседают в подсознании.

Захотите живого общения — приглашаю на мастер-класс. Информация на сайте: [www.hakamada.ru](http://www.hakamada.ru)

Успеха в поисках собственного «Я»!

И. Х.



# **Глава 1**

# **ДАО УСПЕХА**



## КРИТЕРИИ УСПЕХА

Средний класс в больших городах живет, дышит, любит и горюет, сконцентрировавшись на одном божественном желании индивидуалиста. Имя бога язычника эпохи потребления — Успех. Успех мотивирует, активизирует и вдохновляет. Отсутствие рядом света божества огорчает, закомплексовывает и в конце концов убивает. Поклонение божеству Успеха стало жизненной философией целого поколения прагматичных, тренированных МВА и коучами молодых людей.

Критерии успеха кристально чисты и понятны. Это:

- деньги;
- профессия;
- место в социальной иерархии;
- и — о, наконец! — слава.

Долгое время последовательность критериев оставалась неизменной. Но потом явление тотального заболевания пиаром изменило ее:

- слава (чего бы это ни стоило);
- деньги;
- социальный статус;
- профессия (что-то туманное, едва различимое).

Все выглядит вполне гладко. Тогда почему же возникает чувство неуверенности, откуда берутся проблемы повышения самооценки, куча комплексов, дефицит секса и любви и вообще глобальная усталость? Откуда — несмотря на выученные схемы и владение компьютером лучше, чем ручкой, — столько ошибок и неумение предугадывать глобальные и частные изменения? Почему все с таким трудом, с надрывом, не взлетая подобно орлу на мощных крыльях, а словно карабкаясь на Эверест? Почему, когда, потратив годы, доходят до вершины, радости хватает на считанные мгновения?

Я думаю, что причина кроется в нас самих. Общепринятый успех, словно чужое лицо или маска, заглотнул нашу личность, как акула, даже не подавившись.

Чужое лицо отнимает энергию, не развивает интуицию, не сохраняет в нас ощущение самого себя. Божество, порожденное новой эпохой, ухмыляется у нас за спиной, так как кризисы, смена правил игры и информации несут какой-то другой порядок, нам недоступный. Чтобы познать его, необходимо остановиться и почувствовать себя, а нам некогда...

Так что делать?