

Оглавление

Вступление. Жизнь как портфолио	7
Благодарности	11
Блок 1. ОСОЗНАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ	13
1 – Как изменился мир?	14
2 – Конец эры корпораций	19
3 – История наших побед и поражений	22
4 – «Пирог жизни», или Моя встреча с богом	24
5 – Время – невосполнимая валюта	33
6 – Как и во что инвестировать время?	38
7 – Что такое ПереИзобретение и для чего оно нужно?	46
Блок 2. ИЗМЕНЕНИЯ В СЕРДЦЕ	51
2.0. Знакомство с собой	52
1 – Кто я? Знаем ли мы себя без шелухи?	52
2 – Какие страхи мешают нам жить?.....	56
3 – Как трансформировать ограничивающие убеждения в помогающие?	64
4 – Общество не анонимных трудоголиков	69
5 – Почему любые привычки – зло?.....	80
6 – Прорыв – это выход за рамки убеждений	84
7 – Перестаньте плыть по течению.....	95
2.1. Осознай цель!	97
1 – Куда мы бежим?	97
2 – Мы здесь, чтобы реализовать свои мечты.....	99
3 – Мечты и цели.....	105
4 – Формула успеха	106
2.2. Перестань соответствовать!	108
1 – Побывайте на своих похоронах	108
2 – Прожить эрзац-жизнь с эрзац-целями	111
3 – Ваши ожидания – это ваши проблемы.....	115
4 – Пробуйте и не бойтесь ошибаться.....	119
5 – Лучше переоценить себя, чем недооценить	124

6 – Нельзя быть «на каждой свадьбе женихом, а на каждых похоронах – покойником»	129
7 – Хотите выигрывать – придумывайте свои правила игры	131
8 – Не обязательно делать выбор – или/или. Бери от жизни всё.....	134
2.3. Прекрати мельтешить!	136
1 – Про кролика и морковь.....	136
2 – Деньги-мотиватор и деньги-демотиватор.....	144
3 – Сколько денег нужно вам для счастья?	152
4 – Финансовая безопасность, финансовый достаток, финансовая независимость, финансовая свобода.....	158
2.4. Живи настоящим!	163
1 – Избавьтесь от самокопания и прокручивания в голове «старых пластинок» – прошлого не изменить	163
2 – Примите, как аксиому, что все ваши успехи и невзгоды в жизни – плод только ваших решений	172
3 – Живите будущим, а не прошлым.....	174
4 – Навсегда избавьтесь от чувства вины, никогда не жалеете о совершенных действиях и принятых решениях.....	177
2.5. Мысли позитивно!	179
1 – Будьте идеалистами – они живут дольше!.....	179
2 – Визуализация будущего, метод Диснея и красный «Линкольн».....	185
2.6. Управляй эмоциями!	193
1 – Почему эмоциональный интеллект важнее IQ? ...	193
2 – Знания не равно действия	196
3 – Как развить эмоциональный интеллект и научиться управлять своим состоянием?	198
 Блок 3. ИЗМЕНЕНИЯ В ГОЛОВЕ	205
3.0. Елочка ты или хоровод?	206
1 – Найди зону своего стратегического успеха	206

2 – Кто ты по складу: предприниматель, менеджер или фрилансер?	210
3 – Елочка ты или хоровод?.....	212
3.1. Общайся с сильными!	215
3.2. Не критикуй!	221
Никогда не общайтесь с идиотами ради денег и карьеры	221
Как сделать так, чтобы идиоты исчезли из твоей жизни?.....	223
Искать то, что объединяет людей, а не то, что их разделяет!	226
Научиться понимать и принимать людей, непохожих на тебя	231
Говорите с людьми о том, что нужно им, а не о том, что нужно вам	234
Доказать правоту или достичь результата?	235
Слова-триггеры, или Что меня «бесит»	239
Откажитесь от парадигмы «Жизнь – война», прекратите воевать – начинайте жить	240
3.3. Займись главным!	243
1 – Научитесь «глубокой работе»	243
2 – Отключите уведомления мессенджеров на смартфоне	249
3 – Боритесь с прокрастинацией	260
4 – Откажитесь от звукового фона в виде музыки, радио и телевизора	267
 Блок 4. ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕ	269
4.0. Где взять энергию для изменений?	270
Преамбула	270
Шаг 1 – Ваш внешний вид	271
Шаг 2 – Ваше внутреннее состояние	271
Шаг 3 – Ваши внутренние показатели	272
Шаг 4 – Философия здоровья	273
Шаг 5 – Ревизия общепринятых установок	274
4.1. Питайся правильно!	280
1 – Начинаем с детокса.....	280

2 – Как поменять пищевые привычки?	284
3 – Нутрициология вместо диет	292
4 – Пить или не пить пиво?	296
5 – Пить или не пить вино?	302
4.2. Двигайся постоянно!	307
1 – Как выбрать правильную физическую активность?	308
2 – Основу ваших фитнес-тренировок должны составлять аэробные (70%) нагрузки и только затем анаэробные (30%)	311
3 – Спринтер или стайер?	314
4 – Спортивные игры	315
5 – Спите по 7–8 часов, пытайтесь ложиться и вставать раньше, не ешьте и не пейте на ночь	317
6 – Как секс влияет на вашу жизнь и здоровье?.....	325
7 – Что такое биохакинг и какие его элементы можно использовать в повседневной жизни?	329
 Заключение. 11 правил ПереИзобретения	335

Условные обозначения



Авторская речь



Комментарии участников программы «Вне зависимости с Андреем Вульфom» на радио «Серебряный дождь»



Практические упражнения

Вступление. ЖИЗНЬ КАК ПОРТФОЛИО

Я начинал писать эту книгу пять лет назад, в благословенном 2018 году. В том году мне исполнилось 50, я выпустил автобиографическую «Исповедь дивергента», в Москве шумно прошла премьера моего иммерсивно-мотивационного шоу «ПереИзобретение», а в России состоялся чемпионат мира по футболу. Мы все были полны надежд, идей, наполеоновских планов, впереди открывался новый интереснейший этап в жизни, работе и творчестве.

Футурологи, бизнес-философы и публицисты с новой силой заговорили тогда о наступлении VUCA¹-мира, такого нестабильного, загадочного, сложного и непредсказуемого, который то ли уже наступил, то ли вот-вот наступит, придя на смену старому миру, и тогда уж точно «мир никогда не будет прежним». Но, как это часто и бывает, своих желаний стоит бояться. И вот этот самый VUCA-мир явил себя, войдя в нашу жизнь уверенно и без стука, да не с той стороны, с которой его ждали.

За эти пять лет произошло если не все, то многое из того, что невозможно было предположить, тихо философствуя и теоретизируя в 2018-м. Всемирная пандемия, запершая сотни миллионов людей по своим домам на многомесячные локдауны, мировой экономический и геополитический кризисы, кровопролитные войны, разрушение годами создаваемых бизнесов и экономических связей, все это, помноженное на абсолютную тотальную непредсказуемость внешнего мира, затрудняющую какое бы то ни было планирование даже в

¹ Это акроним английских слов volatility (нестабильность), uncertainty (неопределенность), complexity (сложность) и ambiguity (неоднозначность), а по сути — крик отчаяния: «Мир сошел с ума!».

горизонте нескольких месяцев. Если бы кто-то сказал мне в 2018 году, что такое возможно, я бы, без сомнения, покрутил пальцем у виска, посчитав такого человека, как минимум, отчаянным фантазером, а, как максимум, городским сумасшедшим.

При этом все самые смелые фантазии уже сбылись в нашей реальности и пугающе продолжают сбываться. И те, о которых писал футурист-пророк Нассим Талеб в «Черном лебеде», «Антихрупкости» и «Рискуя собственной шкурой», и те самые фантазмагорические картины, которые описывали современные российские классики Пелевин, Сорокин и Глуховский. Все это со страниц утопических книг стало нашей сегодняшней реальностью, сложной, тревожной и еще более непредсказуемой, чем казалось вчера. Можно ли планировать карьеру, бизнес, отношения, да даже просто поездку куда-то, когда не знаешь, в каком из миров ты проснешься завтра и проснешься ли?

И вот уже футурологи и бизнес-мыслители пишут о том, что VUCA-мир закончился, исчерпал себя, и на смену ему пришел BANI²-мир (brittle, anxious, non-linear, incomprehensible), этакий VUCA в квадрате, еще более тревожный, хрупкий и нелинейный, и требующий повышенной адаптивности, интуиции и устойчивости. Турбулентность стала новым трендом и новым брендом – все что угодно теперь продается с приставкой «в эпоху турбулентности».

Лидеры бизнеса, политики и общественного мнения в массе своей, как мне кажется, оказались не совсем готовы к такому уровню антихрупкости, при котором практически не осталось парадигм, на которые можно было бы опереться. Конечно, человек привыкает ко всему, и к хорошему, и к плохому, достаточно быстро, однако все же основные человеческие реакции на кризис – тревожность, эмоциональная нестабильность, страх неопределенности провоцируют нас на такие состояния, как анабиоз, истерика и депрессия, и лидеры – такие же люди, и их также не минула чаша сия. Так

² Это акроним английских слов brittle (хрупкий), anxious (тревожный), non-linear (нелинейный) и incomprehensible (непостижимый).

что нам уж точно не стоит себя корить и казнить, ведь сами по себе эти состояния нормальны в кризисных обстоятельствах, если не позволить себе в них зависнуть и провалиться. Собственно, это и является характеристикой устойчивости лидеров в эпоху турбулентности – умение быстро собрать себя и, подобно барону Мюнхгаузену, самому себя вытащить из засасывающего болота собственных эмоциональных состояний и поведенческих реакций.

Что делает нас устойчивыми ко всем жизненным катаклизмам? Чему нам следует в первую очередь научиться, чтобы быть во всеоружии ко всем кризисам? В этом контексте то, что описано в настоящей книге, может быть прекрасным инструментарием для полной пересборки нашей машины, для нашего ПереИзобретения в новых обстоятельствах, ведь у нас больше нет выбора – продолжать жить по-старому или попытаться все изменить. Жизнь сама сделала за нас этот выбор, забрав у нас старый предсказуемый мир и предложив попробовать заново изобрести себя в новом.

Именно поэтому, заново перечитывая уже законченную и готовую к печати книгу, которая писалась пять лет, я мужественно решил ничего кардинально в ней не менять, не заниматься самоцензурой и подгонкой задним числом вопросов под уже известный сегодня ответ, я лишь кое-где привел факты в соответствие с актуальной информацией, не меняя при этом своих оценок и рекомендаций. Просматривая текст главу за главой, я вижу, как сам тоже менялся вместе с изменением жизни, и, конечно, есть вопросы и темы, на которые я из сегодняшнего дня, возможно, посмотрел бы уже иначе, и иначе сформулировал, но... Книга – как ремонт, ее нельзя завершить, а можно только закончить волевым усилием. Так что поставлю точку здесь. Пусть будет так.

Мы вступили в сложный, тревожный и непредсказуемый период нашей истории, который характеризуется огромным количеством больших и малых внутренних конфликтов, политических, экономических, военных, религиозных, культурных, информационных и идеологических. При этом основное поле глобальных битв располагается сегодня, как мне видится, между сторонниками модернизма, жаждущими

развития и перемен, и приверженцами традиционализма, пытающимися сохранить статус-кво и консервативные институты. В этом глобальном конфликте мир все более радикализируется, все более становится в наших глазах черно-белым, заставляя каждого ежедневно делать свой выбор между попыткой пересобрать что-то новое и попыткой не дать сломать что-то существующее. Нам всем важно быть подготовленными к жизни в этих новых обстоятельствах, ведь возврата в безмятежное прошлое уже точно не будет. А для этого всем нам нужно научиться быть гибкими, устойчивыми и уметь адаптироваться к изменениям внешней среды, не теряя при этом своей совести, своих ценностей и своей идентичности, научиться жить своей собственной новой жизнью и быть в ней успешными и счастливыми, несмотря ни на что, а зачастую и вопреки. Это наш вызов, и принять его нам поможет ПереИзобретение.

Желаю всем вам удачи, здоровья, счастья и мирного неба над головой.

Благодарности

Хочу выразить особую благодарность тем, без кого эта книга не появилась бы на свет:

– прежде всего Максиму Иванченко, который помог мне собрать воедино все мысли и может с полным правом называться методологом, архитектором и соавтором книги;

– Дмитрию Савицкому и радиостанции «Серебряный дождь», на которой выходила моя авторская программа «Вне зависимости с Андреем Вульфом», некоторые вопросы слушателей которой вошли в книгу;

– Сергею Сиротенко, подарившему идею бренда «ПереИзобретение»;

– Сергею Шиврину, подарившему идею книги «ПереИзобретение»;

– Александру Баранникову, моему соавтору и соведущему по иммерсивно-мотивационному шоу «ПереИзобретение»;

– Марине Починок, моему шерпе в мире коучинга и партнеру по программе «Жизнь после Олимпа»;

– Марине Михайленко, моему партнеру по корпоративным программам BLD;

– Наталии Долиной, моему коучу и партнеру по программе «Жизнь после Олимпа»;

– Игорю Столярову, моему партнеру по программе «Жизнь после Олимпа»;

– Ирине Хакамаде, Владимиру Яковлеву, моим учителям и ролевым моделям;

– Тони Роббинсу, Экхарту Толле, Садхгуру, Нассиму Талебу, Маршаллу Голдсмиту, встречи с которыми послужили для меня источником новых знаний и вдохновения;

– а также всем-всем моим учителям, клиентам и ученикам.

Блок 1. ОСОЗНАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

- 1 – Как изменился мир?
- 2 – Конец эры корпораций
- 3 – История наших побед и поражений
- 4 – «Пирог жизни», или Моя встреча с богом
- 5 – Время – невозполнимая валюта
- 6 – Как и во что инвестировать время?
- 7 – Что такое ПереИзобретение и для чего оно нужно?



1 – Как изменился мир?

Осознание реальности

Осознание реальности – это главное, с чего нужно начать. Это та отправная точка, с которой мы начинаем путешествие к себе – новому и настоящему.

Почему вообще появилась эта необходимость, когда и как она возникла?

Изначально та модель мира, в которой мы существуем сегодня, – быстро меняющаяся, мобильная, технологичная, – предполагает очень высокую степень умения приспосабливаться к ней. Вспомним, что всего каких-то 20–30 лет назад наши родители жили при совершенно других обстоятельствах. Например, мои папа и мама всю жизнь проработали на одной работе, мама – преподавателем в колледже, папа – инженером на заводе, при этом вся их карьера развивалась в одной организации и по одной специальности. В то время это была образцовая карьера, и именно так выглядела в глазах общества и людей некая универсальная модель успешности и самореализации. Сегодня такая модель уже абсолютно не применима и выглядит раритетом и даже анахронизмом. Мир уже изменился, продолжает меняться и будет меняться еще больше и быстрее.

Поэтому, когда я кардинально менял свою жизнь (а это со мной происходило трижды – в 1990-е журналистика, телевидение, собственный рекламный и шоу-бизнес, в начале–середине 2000-х Госдума, работа в правительстве, затем топ-менеджером в крупных корпорациях, в 2008 уход в спортивную отрасль и олимпийское движение, Оргкомитет Сочи-2014, «Команда России», «Спорт для всех», в 2015 – очередной неожиданный переход от роли управленца и топ-менеджера к роли эксперта, консалтингу, коучингу, преподавательской деятельности, занятию обучающими и мотивационными программами), у родителей все это не укладывалось в голову: как человек во взрослом возрасте, успешный и состоявшийся, постоянно пытается себя переизобретать

заново? Зачем? А для меня это был просто способ обмануть и победить время, оставаясь при этом молодым, счастливым и конкурентоспособным.

Современный турбулентный мир, о котором так любят рассказывать футурологи, бизнес-тренеры и консультанты, означает очень высокую скорость изменений. Сейчас практически невозможно сделать один раз в жизни какой-то выбор, пройти один раз какую-то, пусть самую прекрасную, обучающую программу, получить диплом самого престижного вуза и за счет этого обеспечить себе понятную, комфортную и благополучную карьеру на всю жизнь.

Ты можешь в совершенстве освоить какую-то профессию, а эта профессия через пять лет станет невостребованной, поскольку ее заменит искусственный интеллект. Ты можешь обучиться какому-то ремеслу или специальности, а через два-три года технологии поменяются, и тебе нужно будет практически учиться заново. В этой связи главным и самым востребованным навыком XXI века становится навык постоянно обучаться, открывать новые знания, новые эмоции, новые компетенции в себе самом и в окружающем мире. К сожалению, это именно то, к чему мы не привыкли и что мы умеем хуже всего – учиться всю жизнь, развиваться, совершенствоваться, постоянно двигаться вперед. Ведь для того чтобы учиться, надо прежде всего признаться себе и окружающим в том, что ты многого не знаешь, не умеешь и вообще несовершенен. Увы, психологические паттерны большинства людей таковы, что нам тяжело признаться в том, что мы не знаем и не умеем, мы слишком боимся показаться уязвимыми, слабыми, мы слишком в себе не уверены и поэтому зависим от оценки нас со стороны окружающих.

Изначально практически в каждом человеке уже есть все для того, чтобы добиться успеха. Однако за всю нашу жизнь мы реализуем дай бог несколько процентов от того, что заложено в нас вселенским разумом и матушкой-природой. Причина этому – наши страхи, ограничивающие убеждения, существующие в сознании и подсознании модели поведения, общественные ожидания, исторические, национальные и социальные традиции, бытовые и