

*С благодарностью к издательству
за вклад в качество жизни молодого поколения.*

*С благодарностью к сотрудникам
издательства
за совместную работу
и профессиональный подход.*

*С любовью и благодарностью к моему сыну
за поддержку и мотивацию.*

*С уважением к самой себе
за опыт и труд, вложенные в эту книгу.*

ОТ АВТОРА

Приветствую от всей души!

Об успехе сказано немало.

Думаю, ты уже мог слышать о принципах успеха, стратегии успеха, философии успеха, пути к успеху, и, возможно, многое действительно работает.

Однако в своей книге я предлагаю посмотреть на это важное жизненное понятие — **личный успех** — с совершенно **нового ракурса** и увидеть, насколько он **может быть реальным** конкретно для тебя (позволь обращаться на «ты»).

Заметь, что мы с тобой даже не знакомы, но моя уверенность в том, что **ты можешь стать успешным**, абсолютна и безгранична.

Интересно, почему так?

Тогда обо всём по порядку.

Начну с пояснения, кому будет полезна моя книга: в первую очередь **молодым взрослым от 18 до 35 лет**. Именно в этот период жизни тема успеха наиболее актуальна. Так и должно быть — наше стремление к успешности нормально и оправдано желанием создать **высокое качество своей жизни**. На мой взгляд, не существует никаких причин, чтобы от этого отказываться.

А то количество энергии, которая буквально плещет в нас, пока мы молоды? Стоит немного направить

её в правильное русло — и в жизнь сразу приходят реальные результаты. Ну а если мы чего-то не знаем или что-то не получается, то стоит брать во внимание существующий опыт и вдумчиво применять его к собственным действиям. Такое решение будет вполне эффективным.

Хотя книга может оказаться полезной **человеку в любом возрасте**. Без преувеличения. Моя личная история говорит о том, что жизненный вектор легко поменять и после 35 лет. Именно так случилось со мной. Я не понаслышке знакома с понятиями «карьера» и «бизнес», но психология десять лет назад стала моей любовью и новым направлением реализации, а жизнь разделилась на «до» и «после». Тем не менее накопленный багаж не был мной отброшен и позволил лишь шире смотреть на многие вопросы. И я точно знаю, что возраст не является ограничением или камнем преткновения на пути к любым изменениям.

Стоит отметить, что в своей книге я **не опираюсь на какой-то шаблон успеха** или свой личный пример его достижения. Нет. Всё как раз наоборот.

Тот успех, который обсуждается на страницах, создаётся по правилам самого читателя: **личная формула — собственный успех**. Если эта книга станет бестселлером (почему бы и да) и её прочитают не менее 50 000 человек, то в результате будет столько же вариантов успеха — у каждого человека свой персональный.

В этом вся суть книги — **человеку важно иметь собственное представление об успехе** и не пользоваться навязанными извне стратегиями и инструкциями. Не исключено, что всё чужое окажется бесполезным и совершенно неприменимым. В этом смысле **личное авторство своей модели успеха** — оптимальный вариант развития событий.

Мы не можем воплощать в своей жизни чужие мечты, планы, цели и быть при этом довольными и счастливыми. Так не бывает. Каждый человек хо-

чет проживать свою жизнь на основании собственных желаний и не хочет однажды столкнуться с мыслями: «Оказывается, я двигался не в ту сторону и стремился к ненужным мне результатам». Нам важно получить **реальный успех**, в истинности которого мы не будем сомневаться ни на секунду.

Созданием **формулы личного успеха** я приглашаю тебя заняться вместе со мной и героями этой книги — участниками терапевтической группы, молодыми и стремящимися к своему успеху людьми (совпадения с реальными персонами и событиями случайны).

Мы возьмём во внимание главные внешние сферы нашей жизни — **реализацию и деньги, отношения и смыслы** — и разберёмся во всех деталях. Посмотрим, от чего зависит успех в этих областях, как и на что нам можно в них влиять. Книга построена по принципу **«от теории к действиям»**. Каждая глава содержит практическое задание, а в сумме они участвуют в последовательной сборке личной формулы успеха, опираясь на которую ты можешь запустить **главные перемены в своей жизни**.

Пользуясь случаем, хочу рассказать, что я также являюсь автором книги **«Быть взрослым. Создай порядок и баланс в душе. #осознанное взросление»**. Она посвящена нашей внутренней жизни и её сферам — **эмоциям, мышлению, телесности**. Подробнее об этой книге ты можешь узнать на странице **«Автор рекомендует»**.

Пожалуй, всё. Если ты принял решение идти вперёд, то с нетерпением жду тебя в первой главе — начнём работать над твоим успехом.

ГЛАВА 1. УСПЕХ РЕАЛЕН

Успех — понятие многозначное.

Ты со мной? Отлично!

Введу тебя в курс будущих событий.

В первой главе мы найдём ответы на два вопроса: **«Что такое успех?»** и **«Является ли успех одинаковым для каждого из нас?»**

Я думаю, что это очень важно: прежде чем стремиться к чему-то в жизни, стоит понять, как оно выглядит и что из себя представляет.

В случае с успехом всё не так однозначно, и мы посмотрим на него с разных сторон. Сначала поговорим о тех представлениях, которые живут в социуме и безусловно оказывают на нас влияние. Затем отправимся на занятие в группу и поместим успешность в условия нашей обычной жизни. В практической части соберём начальную формулу, способную описать реальный успех, который будет созвучен лично тебе.

А дальше? А дальше — ещё три главы, где мы погрузимся во все подробности и соберём все необходимые детали в основу твоего будущего успеха.

Надеюсь, тебе нравятся мои планы.

Начнём.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ УСПЕХЕ

Мы все хотим прийти к успеху, по крайней мере, большинство из нас. Даже по той простой причине, что его противоположной точкой является неудача. Ты когда-нибудь об этом задумывался?

Только представь себе наш выбор: **с одной стороны — успех, с другой — неудача**. И между ними нет хоть какой-то «золотой середины», на которую можно встать и вообще не смотреть ни в одну из этих крайностей.

Или не так? Может, я ошибаюсь?

Как бы тогда могло выглядеть это промежуточное состояние?

Например, «немного неуспешный», «слегка неудачник», «чуть-чуть удачливый» или «наполовину успешный». Звучит как-то не очень. Получается, что нам и выбирать-то не приходится: **ты либо успешен, либо нет**.

Хотя вряд ли у кого-то из нас возникнет сознательное желание остаться неудачником. Не могу представить человека, который открыто скажет: «Мне так нравятся неудачи и не нужна эта ваша успешность». Сложно вообразить ситуацию, когда один желает другому: «Пусть тебе сопутствует невезенье, а успех обходит стороной!» Согласись, такое маловероятно. Мы сами хотим быть успешными, и близкие люди тоже желают нам удачи и хороших результатов в жизни. Вроде бы всё сходится.

Другое дело, что **успех приходит не сразу**. И пока мы своей успешности не достигли, то предпочитаем находиться в положении человека, который к ней целенаправленно движется. Выходит, что это и есть та самая **точка «между» — стремление к успеху**, поэтому вокруг этой темы так много наших разговоров и действий.

МЫ ВСЕГДА ВЫБИРАЕМ МЕЖДУ БЫТЬ УСПЕШНЫМ ИЛИ ОСТАТЬСЯ НЕУДАЧНИКОМ.

В реальности наше взаимоотношение с успехом выглядит очень непросто. Мы его жаждем и одновременно боимся, бежим за ним и избегаем, радуемся ему и тут же разочаровываемся, злимся на его отсутствие и завидуем тем, у кого он есть.

Многие идут к нему годами, но никак не могут с ним встретиться. Часть людей действительно от него отказываются, выбирая быть неуспешными, на это тоже есть свои причины. Какой-то немного странный этот самый успех. Что-то с ним не так. Может, он не так уж и нужен?

Остановись на пару минут.

Спроси себя:

*Что такое успех?
Легко ли им обладать?
Доступен ли он каждому?*

Какие идеи, образы и люди приходят к тебе, когда ты слышишь это слово?

*Определись с собственным пониманием успеха
и запиши его в двух-пяти предложениях.*

Пусть это будет твоей исходной точкой. Позже ты сможешь отследить, какие в нём произошли изменения.

А я предлагаю для начала заглянуть в наши общие представления об успехе. Начнём мы с самого просто-

го — посмотрим на лексическое значение, ведь у слова «успех» их целых три.

1. **Успех — достижение поставленной цели.**
2. **Успех — положительный результат.**
3. **Успех — общественное признание.**

Надо отметить, что все эти определения находят своё отражение в нашей обычной жизни, но сам успех во всех трёх ситуациях выглядит очень даже неодинаково.

В первом случае мы имеем дело с **конкретным итогом**: поставил цель и добился ровно того, чего хотел.

Успех заключается именно в том, что фактический итог полностью соответствует запланированному. При этом цель, она же ожидаемый результат, совершенно любая — большая или маленькая. Ты можешь правильно приготовить блюдо по рецепту или вывести бизнес на высокие показатели — и то, и другое будет считаться успехом. И тут мы к нему обязательно сами стремимся: выстраиваем свои шаги и действия так, чтобы получить вполне конкретный результат, повторяющий замысел в нашей голове.

В этом смысле прийти к успеху означает точно достичь цели, которую мы выбрали самостоятельно, а неуспех — любой итог, который имеет отклонение от изначально установленных параметров. Например, пирог оказался слишком сладким — неуспех, план продаж выполнен на 90% — неуспех.

Почему? Потому что запланированная цель не достигнута, и неважно, что пирог вкусный и менеджеры прилагали максимальные усилия. Здесь главное мерило успеха — сравнение ожидаемого (цели) и полученного результата.

Уловил тонкость?

**Успех — достижение поставленной цели =
цель есть + путь есть +
конкретный результат.**

Второй вариант — это **успешный процесс**, который завершился чем-то хорошим.

В этом случае мы не озадачиваемся тем, какого конкретно ждём результата. Просто так складывается, что в итоге он нас радует. Чаще всего такой успех мы называем удачей.

Например, человек захотел научиться рисовать. Он не планировал стать великим художником и начал заниматься живописью для души, ничего определённого от себя не ожидая. Но оказалось, что у него есть художественные способности, которые сразу обнаружил его учитель и направил в верное русло. И вот наш герой стал рисовать картины, да так искусно, что сам был ими очень доволен и даже решил организовать персональную выставку.

Ставил ли он себе такие цели? Нет.

Пришёл ли он к положительному результату — успеху? Да, и как будто все обстоятельства сложились сами по себе.

Такой успех кажется нам лёгким и доставшимся без усилий. Конечно, процесс предполагает действия, но вот результат приходит в руки неожиданно.

**Успех — положительный результат =
цели нет + процесс есть +
спонтанный результат.**

А в **третьей ситуации** мы сталкиваемся с **положительной внешней оценкой**: наши результаты понравились другим, и это является успехом.

Возьмём того же героя-художника. Допустим, что на выставке его творчество высоко оценили критики, а обычные посетители с удовольствием купили кар-

тины, чтобы украсить домашний интерьер. Самого автора произведений все хвалили и восхищались его талантом. Художник получил всестороннее признание со стороны других людей.

Это успех? Да, конечно, но он пришёл извне.

Здесь важно понимать, что внешнее одобрение изначально может быть целью или нет, действия могут быть направлены на её достижение или нет, результат может быть конкретным или нет. И то, и другое имеет место быть в данном случае. Наш художник мог сразу стремиться к признанию, но он не ставил себе такой цели и пришёл к ней случайно.

В таком успехе ключевую роль играет только один факт — другим людям нравится то, что было сделано, и они дают результату положительную оценку. Кстати, сам человек может быть не вполне доволен проделанной работой. Возможно даже такое противоречие.

Успех — общественное признание
=
положительная внешняя оценка.

Получается, что **успех имеет разные грани.**

В одном случае человек ставит чёткие цели, достигает их и оценивает свою успешность самостоятельно, сравнивая ожидаемый и фактический результат.

В другой ситуации он не стремится к успеху сознательно. Всё складывается само по себе и неожиданно хорошие результаты приносят человеку радость.

А третья история вообще приносит успех извне в виде положительного отклика других людей. В этой модели сам человек как будто находится в стороне и лишь наблюдает, что скажут другие.

Смог осознать все три грани?

Теперь возьми определение успеха, которое я просила тебя записать, и посмотри на него.