

## Что делать, чтобы все изменить

1. Пойми, что тебе по-настоящему нравится. Это и самое главное, и самое сложное. Золотое правило гласит — делай то, что доставляет тебе истинное удовольствие, и тогда ты станешь намного счастливее. Но надо быть готовым к тому, что поиск своего пути — это марафон, который может продолжаться много (десятков?) лет.
2. Откажись от мусора, который ты ешь, пьешь и куришь каждый день. Никаких секретов и хитрых диет — просто натуральная пища, фрукты, овощи, вода. Не надо становиться вегетарианцем и полностью завязывать с выпивкой, — достаточно лишь максимально ограничить сахар, муку, кофе, алкоголь и всю пластмассовую еду.
3. Учи иностранные языки. Это нереально расширит глубину восприятия мира и откроет невиданные перспективы для обучения, развития и карьерного роста. Русскоязычных пользователей интернета 60 миллионов. Англоязычных — миллиард. Центр прогресса сейчас находится по другую сторону границы, в том числе языковой. Знание английского — это уже не просто прихоть интеллигентов, а жизненная необходимость.
4. Читай книги. Примерный круг — твоя профессиональная область, история, естествознание, личностный рост, социология, психология, биографии, качественная художественная литература. Нет времени читать потому, что едешь за рулем — слушай аудиокниги. Золотое правило — читай/слушай как минимум одну книгу в неделю. Это 50 книг в год, которые перевернут твою жизнь.
5. Проводи с толком каждые свои выходные. Сходи в музей, на выставку, займись спортом, съезди за город, прыгни с парашютом, навести родственников, сходи на хороший фильм. Расширяй зону контакта с миром. Когда уже все объездишь и обойдешь, бери с собой друзей и рассказывай им то, что знаешь. Главное — не сиди на месте. Чем больше впечатлений ты пропустишь через себя, тем интереснее будет жизнь, и тем лучше ты будешь разбираться в вещах и явлениях.
6. Начни вести блог или обычный дневник. Все равно о чем. Не беда, что ты не обладаешь красноречием и у тебя будет не больше 10 читателей. Главное, что на его страницах ты сможешь думать и рассуждать. А если ты просто регулярно пишешь о том, что ты любишь, читатели обязательно придут.
7. Ставь цели. Фиксируй их на бумаге, в Word'e или блоге. Главное, чтобы они были четкими, понятными и измеримыми. Если поставишь цель, то можешь ее или достигнуть, или нет. Если не поставишь, то вариантов достижения нет вообще.
8. Научись печатать на клавиатуре вслепую — не уметь этого в 21 веке все равно, что не уметь писать ручкой в 20-м. Время — это одно из немногих сокровищ, которые у тебя есть, и печатать ты должен уметь почти так же быстро, как и думать. А думать ты должен не о том, где находится нужная буква, а о том, что ты пишешь.
9. Оседлай время. Научись управлять своими делами так, чтобы они работали почти без твоего участия. Для начала почитай Аллена (Getting Things Done) или Глеба

Архангельского. Принимай решения быстро, действуй незамедлительно, не откладывай «на потом». Все дела либо делай, либо делегируй кому-то. Старайся, чтобы мяч никогда не задерживался на твоей стороне. Запиши на листе все «долгоиграющие» дела, которые до сих пор не сделаны и мешают тебе жить. Переосмысли, нужны ли они тебе (памятуя о п.1). Сделай то, что осталось, в течение нескольких дней, и ты почувствуешь невероятную легкость.

10. Откажись от компьютерных игр, бесцельного сидения в социальных сетях и тупого серфинга в интернете. Минимизируй общение в соцсетях (вплоть до оптимизации — оставь всего один аккаунт). Уничтожь в квартире телевизионную антенну. Чтобы не тянуло постоянно проверять электронную почту, установи агент, который будет сообщать тебе о входящих сообщениях (в т. ч. на мобильный).
11. Перестань читать новости. Все равно о ключевых событиях будут говорить все вокруг, а дополнительная шумовая информация не приводит к улучшению качества принятия решений.
12. Научись рано вставать. Парадокс в том, что в ранние часы ты всегда успеваешь больше, чем в вечерние. Если летом на выходных ты выедешь из Москвы в 7 утра, то к 10 ты уже будешь в Ярославле. Если выедешь в 10, то будешь там в лучшем случае к обеду. То же самое и с шоппингом на выходных. Человеку достаточно 7 часов сна, при условии качественной физической нагрузки и нормальном питании.
13. Старайся окружать себя порядочными, честными, открытыми умными и успешными людьми. Мы — это наше окружение, у которого мы учимся всему, что знаем. Проводи больше времени с людьми, которых ты уважаешь и у которых можно чему-нибудь научиться (особенно важно, чтобы в категорию таких людей попадало твое начальство). Соответственно, старайся минимизировать общение с людьми негативными, унылыми, пессимистичными и злыми. Чтобы стать выше, ты должен стремиться вверх, и наличие рядом людей, до которых хочется расти, само по себе станет отличным стимулом.
14. Используй каждый момент времени и каждого человека для того, чтобы узнать что-то новое. Если жизнь сводит тебя с профессионалом в любой области, попытайся понять, что составляет суть его работы, каковы его мотивации и цели. Учись задавать правильные вопросы — даже таксист может стать бесценным источником информации.
15. Начни путешествовать. Не беда, что нет денег на Аргентину и Новую Зеландию — качество отдыха вообще никак не связано с потраченными деньгами, и лучшие мои путешествия были в регионы, которые совсем не отличаются пафосом и дороговизной. Когда ты увидишь, как разнообразен мир, ты перестанешь заикливаться на маленьком пространстве вокруг тебя, и станешь толерантнее, спокойнее и мудрее.
16. Купи фотоаппарат (можно самый простой) и пытайся ловить красоту мира. Когда у тебя получится, ты будешь помнить свои путешествия не только по смутным впечатлениям, но и по красивым фотографиям, которые ты привез с собой.

В качестве альтернативы — попробуй рисовать, петь, танцевать, лепить, проектировать. То есть делай то, что заставит тебя взглянуть на мир иными глазами.

17. Займись спортом. Не обязательно ходить в фитнес-клуб, где тусуются качки, пикаперы, бальзаковские дамы и фрики. Йога, скалолазание, велосипед, турник, брусья, футбол, бег, плиометрика, плавание, функциональные тренировки — лучшие друзья человека, который хочет вернуть тонус телу и получить всплеск эндорфинов. И забудь о том, что такое лифт — если надо пройти пешком меньше 10 этажей, используй ноги. Всего за 3 месяца методичной работы над собой можно изменить тело почти до неузнаваемости.
18. Делай необычные вещи. Сходи туда, где ни разу не был, ездь на работу другой дорогой, разберись в проблеме, о которой вообще ничего не знаешь. Выходи из своей «зоны комфорта», расширяй знания и кругозор. Переставь дома мебель (и делай это примерно раз в год), измени внешность, прическу, имидж.
19. Инвестируй. В идеале, каждый месяц стоит вкладывать часть своего дохода, ведь богатый человек — это не тот, кто много зарабатывает, а тот, кто много инвестирует. Старайся инвестировать в активы, минимизировать пассивы и контролировать расходы. Если ты поставишь себе финансовую цель и наведешь порядок в личных деньгах, то удивишься тому, как легко ты будешь двигаться к ее достижению.
20. Избавься от барахла. Выброси все вещи, которые не надевал или не использовал в течение последнего года (в следующем году тоже до них не доберешься). Оставь только то, что тебе действительно нравится и нужно. Жалко выбросить — раздай. При покупке новой вещи избавляйся от старой аналогичной, чтобы баланс сохранялся. Меньше вещей — меньше пыли и головной боли.
21. Отдавай больше, чем берешь. Делись знаниями, опытом и идеями. Человек, который не только берет, но и делится, неизмеримо притягателен. Наверняка ты умеешь что-то такое, чему другие очень хотят научиться.
22. Принимай мир таким, какой он есть. Откажись от оценочных суждений, принимай все явления как изначально нейтральные. А еще лучше — как однозначно позитивные.
23. Забудь о том, что было в прошлом. Оно не имеет никакого отношения к твоему будущему. Возьми с собой оттуда только опыт, знания, хорошие отношения и положительные впечатления
24. Не бойся. Непреодолимых препятствий нет, и все сомнения живут только в твоей голове. Не обязательно быть воином, достаточно лишь видеть цель, обходить препятствия и знать, что ты добьешься ее без единого шанса испытать неудачу.
25. Последнее, оно же первое. Делай то, что тебе нравится. Учись. Учи. Развивайся. Меняй себя изнутри.