

Анастасия Пономаренко
ведущий психолог

Семен Лавриненко
врач-практик

Управляй возрастом



**ЖИВИ ДОЛЬШЕ
ЗАРАБАТЫВАЙ
БОЛЬШЕ**

→ как избавиться
от страха
пенсионного
возраста

→ 15 простых
правил –
как создать
подушку
безопасности в



40+

**Анастасия Александровна Пономаренко
Семен Валерьевич Лавриненко
Управляй возрастом: живи
дольше, зарабатывай больше
Серия «45 лучше, чем 20»**

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17043648

*Анастасия Пономаренко, Семен Лавриненко. Управляй возрастом: живи
дольше, зарабатывай больше: Эксмо; Москва; 2016
ISBN 978-5-699-84431-9*

Аннотация

Внутренне зрелый человек понимает, что ощущение молодости тесно связано с биологическим, психологическим и социальным возрастом. Профессиональная занятость часто выходит на первое место, поэтому вы можете начать сразу с третьей книги психолога Анастасии Пономаренко и врача Семена Лавриненко, а уже позже прочитать «Измени свой биологический возраст» и «40 лет – время желаний».

В книге развенчивается несколько устойчивых мифов: что трудно найти работу, если тебе не 25, что в кризис в первую очередь увольняют людей предпенсионного возраста. Все совсем не так. Вы с удивлением раскроете в себе достоинства, очень

привлекательные для работодателя. В книге даны 15 простых правил для того, чтобы зарабатывать больше и создать подушку безопасности.

Управляй возрастом, будь успешным и молодым всегда!

Содержание

Об авторах	6
Введение. Новая реальность – новое поле деятельности	7
Стратегия № 1. Обретаем уверенность	15
Правило № 1. Забываем все, что знали о карьере раньше	15
Правило № 2. Выходим из зоны комфорта	21
Правило № 3. Создаем статус эксперта	27
Правило № 4. Готовим портфолио	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Анастасия Пономаренко,
Семен Лавриенко
Управляй возрастом:
живи дольше,
зарабатывай больше**

© Пономаренко А.А., Лавриненко С.В., текст, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

Об авторах

Пономаренко Анастасия Александровна – практикующий психолог, специалист по возрастной психологии, генеральный директор Международного научного общества психологической помощи населению и профилактики старения.

Автор научно-популярных статей, участник и спикер научно-практических конференций по психологии.

Лавриненко Семен Валерьевич – врач, выпускник РНИМУ им. Пирогова.

Автор научно-популярных статей, участник научно-практических конференций в области охраны здоровья и анти-возрастной медицины.

Введение. Новая реальность – новое поле деятельности

Человек – это не просто мешок с отдельными функциями. Великий физиолог П. К. Анохин еще в XX веке доказал, что человек есть функциональная система, где каждый винтик и болтик связаны между собой, чтобы обеспечить слаженную работу всего организма. И, если хотя бы один винтик покроется «ржавчиной», то сбой произойдет во всей системе. Биологический возраст, согласно этой теории, тесно связан с психологическим и социальным возрастами.

Мы живем в такое время, когда профессиональная деятельность выходит чуть ли не на первое место в ощущении собственного Я. (Я-концепции, как сказали бы психологи). Безразличен становится человеку собственный биологический возраст, если с профессией что-то не складывается. Зачем ему быть молодым? Что б на пенсии сериалы смотреть? А вот если молодость и энергичность нужна для того, чтобы стать директором компании или известным кутюрье...

Работа тесным образом связана с психологическим возрастом, а последний – с биологическим. Сегодня, когда возрастные границы претерпели серьезные изменения, времени и возможностей для профессиональной самореализации становится больше. Только не все, к сожалению, могут уло-

вить веяние времени.

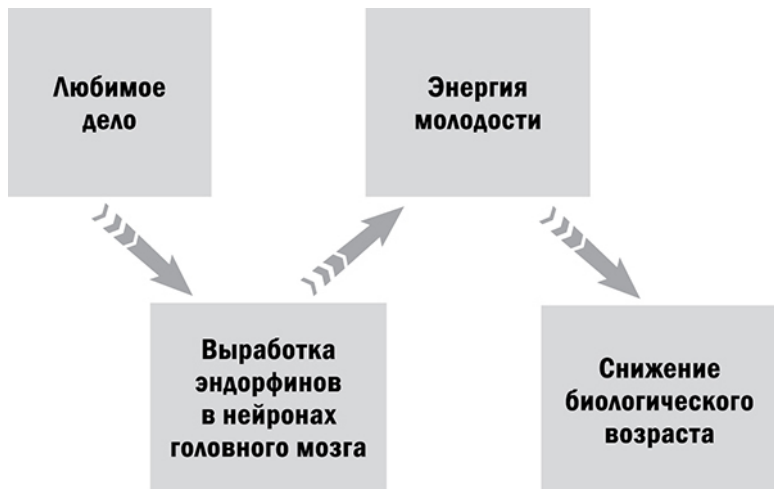
По данным социологических опросов, больше половины работающих людей недовольно своей работой! Вы только вдумайтесь – больше половины работников утром встают с ужасным настроением, злые, несчастные, заливая стрессорными гормонами собственные надпочечники. Воскресный вечер для них – апофеоз страдания и раздражительности, а пятницу они отмечают так, будто в субботу случится ядерная война.

И при этом все они хотят хорошо выглядеть, быть активными, счастливыми и молодыми. Но о какой молодости может идти речь, если человек живет в состоянии постоянного стресса? Как мы уже говорили в своей первой книге¹, хронический стресс не позволит стрелкам ваших биологических часов крутиться в обратную сторону.

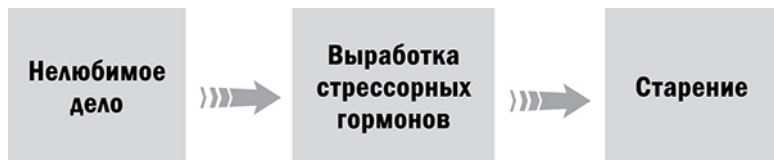
Так что, если ваша работа вам совсем не нравится и вызывает только негатив, о молодости и долголетьи можете забыть. Ведь молодость – это не количество морщин, а количество энергии. А выработке энергии способствуют эндорфины – полипептидные соединения, которые в народе называют «гормоны счастья», так как они оказывают большое влияние на положительные эмоции.

Положительные эмоции – это основа мотивации, топливо для нашего энергетического костра. Схематично это выглядит следующим образом:

¹ Измени свой биологический возраст (Эксмо, 2015).



Соответственно, если работа не нравится, если она вызывает только раздражение, то выделяются стрессорные гормоны, и схема выглядит следующим образом:



Однажды к нам на консультацию пришла женщина, которая находилась в очень подавленном состоянии и мечтала сменить работу. Хотя внешне у нее все

было вполне благополучно – работала бухгалтером в стабильной компании. Не «Роснефть», конечно, но и не ООО «Тумбочка».

– Понимаете, – рассказывала она, – я каждое утро сажусь завтракать и начинаю плакать. Мне приходится вставать на полчаса раньше, чтобы прийти в себя. Я пью свой утренний кофе, а мои слезы каплют прямо на бутерброд с сыром. И их так много, что я ем практически мокрый бутерброд.

– А давно это происходит?

– Да практически лет 10 уже.

Вы представляете, что это такое – плакать практически каждый день в течение 10 лет? И какое при этом качество жизни, несмотря на внешнюю стабильность?

Почему же столько людей большую часть жизни проводят на нелюбимой работе, мучаясь и ощущая полную бесперспективность? Предпочитают стареть и ощущать себя несчастными, вместо того чтобы изменить свою жизнь и стать молодыми и счастливыми? Причин может быть несколько.

Во-первых, это поиски безопасности. Как утверждал американский психолог А. Маслоу, потребность в безопасности может сильно влиять на выбор профессии. Выбирая профессию, человек может ориентироваться не на собственные предпочтения, а на надежность профессии, стабильность заработка. И даже когда станет очевидно, что работа приносит больше раздражения, чем денег, страх потерять стабиль-

ность побеждает.

Во-вторых, влияние социума и близких, которые часто мешают человеку что-то поменять в своей жизни и стать счастливее. «Тебе что, больше всех надо? Самый умный?» – разве никто никогда не слышал подобных слов? Как только человек хочет стать лучше, окружающие, вместо поддержки, часто тянут его обратно в теплое «болотце».

В-третьих, полностью раскрыть свои профессиональные таланты нам мешает так называемый «комплекс Ионы».

Люди с этим комплексом боятся ставить перед собой большие, глобальные цели, брать на себя ответственность. «Это слишком сложно для меня», «Я это не потяну» – частые фразы из их лексикона. Распространенное «не жили богато, не будем начинать...» – тоже уходит корнями в страх ответственности. Людям с подобным комплексом любое новое дело кажется непомерно трудным. Страх неудачи у них намного сильнее, чем жажда положительных изменений.

Если вы станете жить на 30-40 лет дольше, чему вы посвятите это время? Страданиям на нелюбимой работе?

И, в-четвертых, многие люди слишком прочно усвоили стандартную схему, которую им вбили в голову в детстве:



Сейчас мы живем в информационном обществе, и эта схема давно устарела. Придерживаясь ее дальше, вы рискуете упасть в нищету, когда выйдете на пенсию. Сегодня все больше и больше набирают обороты такие виды деятельности, как консалтинг, совместительство, фриланс. Высококласный специалист, работающий только в одной организации, сегодня скорее исключение, чем правило. Все больше людей начинают понимать, что постоянное повышение квалификации – залог успеха и стабильности. Сегодня достойную старость обеспечивает следующее:

- Хорошее здоровье и активная жизненная позиция.
- Профессия, компетенции, которые не зависят от возраста.
- Грамотные инвестиции.

Мы живем в такой реальности, где главное – владение ин-

формацией. Время сейчас динамичное и летит просто с бешеной скоростью. Кому-то это, может, и не нравится, но это данность. Как говорится, пока мы обижаемся на жизнь, она спокойно проходит мимо. Продолжительность жизни сильно выросла за последнее время, а психологические установки остались во времени, когда она равнялась в среднем 50 годам.

Сегодня именно успешная адаптация, развитие собственных положительных качеств, умение просчитывать свое будущее, поставив глобальные, но ресурсные цели, определяет карьерный успех.

Все хотят оставаться молодыми как можно дольше. Хотят повернуть вспять стрелки своих биологических часов. Но, если вы станете жить на 30-40 лет дольше, чему вы посвятите это время? Страданиям на нелюбимой работе? Монотонному конвейеру жизни под названием «дом-работа-дом»? Или реализации собственных возможностей? Собственному творческому развитию, самоактуализации?

Сегодня, если человек хочет быть энергичным, молодым и успешным, он должен учиться всю жизнь. Осваивать новые технологии, овладевать новыми профессиями. Вкладывать силы и время в развитие собственных конкурентных преимуществ. Раздвигать границы собственной личности, выходить из зоны комфорта.

И выбраться наконец уже из теплого, но такого бесперспективного «болотца». Чтобы было чем заняться в эти до-

полнительные 40 лет жизни, энергично перемещаясь по жизни в облаке эндорфинов – «гормонов счастья».

А как это сделать, мы с удовольствием расскажем вам в нашей книге.

Стратегия № 1.

Обретаем уверенность

Правило № 1. Забываем все, что знали о карьере раньше

О способах построения собственной профессиональной карьеры существует масса мифов. Что после 40 на работу устроиться невозможно, что хорошие места – только по благу, что все, кто зарабатывает много денег, обязательно воруют. И никто не задумывается о том, кто эти мифы сочиняет и поддерживает. Может, лентяи, которые не хотят получить дополнительное образование? Или агрессивные склочники, которые не уживаются ни в одном коллективе?

Со мной, Анастасией Пономаренко, в самом начале 2000-х произошел показательный случай. Я приехала на один из московских заводов, чтобы встретиться с начальником цеха. Конечно, предварительно мы встречу согласовали, назначили время. И вот в назначенный час я подхожу к двери приемной, а она закрыта. Стучу. Мне довольно долго не открывают, я настаиваю – ведь была договоренность. Позвонить не имею возможности: мобильные телефоны – редкость в

то время. После настойчивого стука дверь открывается, на пороге возникает жующая дама-секретарь и с криком: «У нас обед!» снова захлопывает дверь прямо перед моим носом. Я даже не успела объяснить, кто я и зачем пришла в такое святое время. Слава богу, начальник цеха, привлеченный шумом в приемной, вышел и переговоры состоялись.

Потом эта дама жаловалась мне, что вот у нее стаж работы секретарем 20 лет, а работу она найти не может. На носу реорганизация предприятия, куда она пойдет? Все желают взять на работу молодых. Кстати, компьютером она не владела «принципиально». В чем заключался принцип – печатать документы на машинке «Ятрань» или «Янтарь» и записывать информацию в амбарные книги – я так и не поняла.

Сомневаюсь, что эта женщина нашла работу. По крайней мере, секретарем. И дело тут явно не в возрасте, а в хамстве, неумении себя вести, собственной лени и невежестве.

Сейчас требования к человеку труда, профессиям, несколько другие, чем 30 лет назад. Но тогда мы жили в индустриальном обществе, а теперь в информационном. Что ценилось во времена индустриализации? Стабильность, упорство, терпимость.

Какие качества востребованы сегодня?

1. Обучаемость. Человек всегда должен быть готов повышать свою квалификацию, готов к изменениям.
2. Креативность. Способность создавать новое в заданных

условиях.

3. Адаптация. То есть если изменились условия задачи, то человек должен уметь быстро поменять фокус.

4. Динамичность. Двигаться вперед сегодня нужно быстро, одновременно делая несколько дел.

5. Обязательны определенная технологическая и профессиональная культура.

О последнем хочется сказать особо. Может, никто не заметил, но сейчас опять стало цениться старое доброе образование и трудолюбие. Кадровые агентства завалены резюме «молодых, креативных, стрессоустойчивых, амбициозных «экономистов-менеджеров» – выпускников «арбузолинейных» институтов. Они мало что умеют, у них нет никаких серьезных теоретических знаний и практических навыков, но список требований к работодателю у них впечатляющий. Самовлюбленные, самоуверенные, сбитые с толку рекламой и СМИ, они хотят все и сразу. Но трудиться, начинать с малого, набираться опыта они не хотят.

Они не понимают, что во времена кризиса и нестабильности работодателям приходится экономить, оптимизировать затраты. Креативность и амбиции без опыта и фундаментальных знаний никому не нужны. Мы слишком долго жили имитациями. PR вместо реальных дел. Реклама вместо конкретного результата. Но теперь все больше работодателей хотят не имитаций, а конкретных результатов, на имитации

просто нет денег.

А конкретных результатов без опыта, трудолюбия, хорошего образования, психологической устойчивости – то есть всего того, что есть в наличии у современных сорокалетних – добиться трудно. И миф о том, что у нас «только молодым дорога» – забудьте.

Социальный прогресс не только увеличил продолжительность жизни, но и вызвал необходимость изменить само представление о хронологии возраста.

Еще один миф, который блокирует нашу профессиональную активность – что нужен блат, что для успешной карьеры нужно оказаться «в нужное время в нужном месте». Чтобы развенчать этот миф, достаточно вспомнить, сколько жен «новых русских» начинали собственное дело в качестве владелицы косметического салона или бутика. И сколько из них довели дело до конца – то есть салон продолжает работать и приносить прибыль?

Казалось бы: есть финансовая поддержка мужа, его помощь в организационных делах, возможность пригласить на работу высококлассных специалистов. Однако, почему-то в большинстве своем подобные затеи обречены на провал. Знаете, почему? А потому, что кроме «блата» и «нужного места в нужное время» еще необходимо вкалывать с утра до ночи, разбираться в тонкостях управления, следить за персоналом и производственным процессом. Меньше спать, обучаться на ходу, уметь вести переговоры. Даже если есть хо-

роший управляющий – все равно возникают моменты, когда нужно личное присутствие. А также учет и контроль – без этого могут случиться крупные неприятности. Но психологической готовности с этим справиться – нет. И желания нет. В итоге лень побеждает, а предприятие закрывается.

И сколько вы знаете случаев, когда человек, необязательно юный, приезжал из глухой провинции и становился в столице востребованным профессионалом со стабильным заработком? Без блата, без связей? Откройте любую книгу об успехе – и вы найдете там массу подобных историй.

Мы слишком долго жили с ощущением, что успешная карьера – это удел молодых. Что 40 лет – время, когда ты уже сделал все, что мог, и теперь осталось только наслаждаться плодами своего труда. Кто не успел – тот опоздал. Все, поздно, сиди на нелюбимой работе и трясись, как пороссячий хвостик, чтобы не уволили.

Под прессингом страхов и укоренившихся стереотипов, мы перестаем замечать очевидное. Что теперь учеба до 27-30 лет – вполне нормальное явление. Это раньше в 22 года – взрослый специалист, институт позади – лети, голубь, по распределению, подальше от маминой юбки. Сейчас 22 – самый разгар учебы и бурной студенческой жизни. Раньше исполнилось 50 лет – все, корпорация «6 соток» и внуки ждут тебя. Сейчас 50 лет – время расцвета профессиональных и творческих способностей. «Социальный прогресс не только увеличил продолжительность жизни, но и вызвал необхо-

димось изменить само представление о хронологии возраста...» – писал В.М. Дильман, известный геронтолог.

И сейчас 40 лет – время задуматься. Время решить, чем заниматься в ближайшие 30-40 лет, ведь продолжительность жизни в мире увеличивается, а оставшиеся годы хочется жить молодо и активно. Тем более что о том, как уменьшить свой биологический возраст, известно².

Карьера теперь строится иначе, чем даже 15 лет назад. Теперь есть возможность работать в нескольких местах (юристы, преподаватели, психологи этим активно пользуются). Для специалистов в области консалтинга наступили благодатные времена – присутствие в Интернете и элементарные знания в области SEO-продвижения увеличивают шансы на приятную прибавку к зарплате. Стал цениться hand-made – и теперь ваше умение делать украшения из кожи, которое раньше было просто хобби, позволит чувствовать себя увереннее в материальном плане. Забудьте все то, о чем вы читали на форумах, который посещают бездельники (в рабочее время высококлассные профессионалы в Сетях не сидят). О тех невозможностях, блате, ужас-ужас каком времени. Забудьте и начинайте действовать.

² Измени свой биологический возраст (Эксмо, 2015).

Правило № 2. Выходим из зоны комфорта

Хотите оставаться молодыми как можно дольше – выходите из зоны комфорта! Здесь существует самая прямая связь, не удивляйтесь. *Ведь что такое старение? Это снижение приспособительских возможностей организма.* Как биологических, так и психологических. Что такое выход из зоны комфорта? Это возникновение стрессовой ситуации. А что делает наш организм, когда возникает стресс? Он начинает активно искать способы его преодоления – то есть создает новые поведенческие стратегии, что существенно повышает общую устойчивость организма к стрессорным факторам внешней среды. Ученые-геронтологи давно доказали, что активный поиск новых способов преодоления стрессов значительно повышает общую стрессоустойчивость организма, и предупреждает истощение его приспособительских возможностей. То есть предупреждает старение.

Осознанное изменение своего профессионального статуса – это выход из зоны комфорта. Это мобилизация психологических, биологических и интеллектуальных возможностей организма. Без сомнения, активная интеллектуальная нагрузка в течение всей жизни способствует увеличению ее продолжительности. Выход из зоны комфорта обязательно приведет к обучению новым способам совладания с ситуа-

цией, в основе которых будет лежать интеллектуальный труд. Совладать со стрессом в данной ситуации можно лишь с помощью освоения новых видов деятельности, где задействованы внимание, мышление, память.

Как показали исследования итальянского ученого Риккардо Куппини, гиппокамп (часть головного мозга, которая отвечает за консолидацию памяти) способен образовывать новые нейроны в ответ на обучение и комплексную нагрузку. А это способствует профилактике нейродегенеративных нарушений – таких, как болезнь Альцгеймера.

Кстати, БАДов для улучшения памяти (разумеется с точки зрения доказательной медицины) не существует. Хотите улучшить память – постоянные интеллектуальные тренировки вам в помощь. Также не существует и БАДов для профилактики стресса, которых в последнее время развелось огромное количество. Конечно, ведь эффект плацебо никто не отменял. Например, кариес сам по себе не вылечится – потому и нет БАДов для самопломбирования зубов. А если неуверенному в себе человеку дать «чудодейственную таблетку» и сказать, что она решит все его проблемы, то он начинает ощущать себя намного лучше. Ведь есть уверенность, что у него в руках та самая волшебная палочка, с помощью которой его душевное состояние пришло в норму.

Избавиться от страха – и от страха перемен в том числе – с помощью таблеток не получится. Только развитие новых поведенческих реакций, только преодоление, только по-

иск новых приспособительских возможностей. Почему вы не двигаетесь дальше как профессионал? Почему сидите пятым менеджером у шестой батареи? Даже если вы сидите у батареи «Газпрома» – согласитесь, быть всю жизнь на низших позициях, пусть и в крупной компании – не самая блестящая перспектива.

Если страдание возведено в принцип, то от него не избавиться никогда.

Так почему вы до сих пор не озаботились своей карьерой? Скорее всего, вам страшно. Наше подсознание устроено таким образом, что главное для него – это избегание боли и получение удовольствия. Оставаясь в привычной для вас зоне «теплого болотца», вы получаете, что называется, «два в одном». Во-первых, избегаете боли – выход из зоны комфорта всегда боль, а, отказавшись от перехода на новую работу (пусть и с хорошей зарплатой, и перспективами), вы этой душевной боли благополучно избежали. Ура, вам не больно! И плюс получили удовольствие от того, что вы остались в своем «болотце». Не надо никаких лишних телодвижений, никакого напряжения. Конечно, ваше сознание (а оно всегда идет на поводу у подсознания) найдет массу убедительных объяснений и оправданий для этого поступка.

Однажды к нам на консультацию пришла сорокалетняя мама с дочерью-подростком. Мама не работала 5 лет (после сокращения решила посвятить себя воспитанию дочери), и бедный ребенок был просто

задавлен ее гиперопекой. Дома – бесконечные пожары скандалов, топливо для которых – собственная мамина нереализованность и удушающая опека в отношении дочери. При этом в семье хронически не хватает денег, что тоже создает дополнительные проблемы.

Когда мы предложили маме рассмотреть возможность выхода на работу – в этом случае разом разрешилось бы большинство проблем – это вызвало бурю негодования. Да дочка совсем от рук отбилась, разве непонятно? Она и так ничего не успевает, как выходить на работу? Да, она мечтала совсем о другой жизни и сейчас сильно страдает, но на работу не выйдет.

Что ж, если страдание возведено в принцип, то от него не избавиться никогда. Тем более что страх перемен так сладко нашептывает что-то о материнском долге, невозможностях и т. д.

Страх сдается только тогда, если вы идете на него, что называется, с «открытым забралом». Идете навстречу своему страху – он отступает. Потребность в профессиональной самореализации – базовая потребность человека. Но очень часто мы сами не позволяем себе эту потребность удовлетворить. Из-за страха перемен мы не видим нашего потенциала и упускаем новые возможности. Вот так это выглядит:



Карл Юнг, один из выдающихся ученых в области психологии личности, был первым психологом, который рассматривал средний возраст как время максимального расцвета в развитии личности. Он считал, что сорок лет – это время, когда происходит осознание тех важных эмоций, которые были подавлены в 20. Подавлены под влиянием социума, родителей, друзей. Только осознание собственного «Я» в середине жизни будет способствовать самоактуализации, в том числе профессиональной. Ведь сорок лет – это возраст обретения смысла.

Человек часто выбирает себе и профессию, и работу, когда он совсем юн. Когда он не знает себя, не понимает своих истинных потребностей, не осознает своих истинных

возможностей. А когда осознание приходит, то становится страшно что-либо менять. Как же так, а вдруг не получится? Что скажет княгиня Марья Алексеевна? А как?

А вот так. В сорок лет уже пора осознать, что вы имеете право:

- Ошибаться
- Чувствовать
- Делать собственный выбор, а не только страдать и терпеть
- Быть счастливой, здоровой и молодой
- Самореализоваться

Осознали? Выходите из зоны комфорта, из этого теплого болотца. Смелее, смелее идите навстречу страху. Страх скоро отступит, и вместо него на вашем жизненном пути возникнут Радость и Счастье со словами: «Ну где ты так долго ходишь? Мы тебя уже заждались!»

Правило № 3. Создаем статус эксперта

В сорок лет вы уже – эксперт по ведению переговоров. Даже если профессиональный ваш опыт совсем небольшой, так как были перерывы в работе в связи с рождением детей. Даже если ваша карьера затормозилась на уровне простого менеджера по продажам. У вас, в отличие от юных и креативных, есть психологический опыт общения. Вы имеете большой опыт общения с сантехником из ЖЭКа, прошли все круги ада, устраивая ребенка в детский сад, ходили в школу на родительские собрания. Потому вас уже не пугает ни психологическое давление, ни агрессивные манеры, ни возраст оппонента. Почитайте любые книги по ведению переговоров – они универсальны для любых сфер деятельности, так как в них рассматриваются психологические аспекты. Цифры, схемы вам могут подготовить коллеги из финансового или технического отделов. А вот итог деловой беседы зависит от умения отстаивать интересы компании. И здесь без психологического опыта общения – никуда.

В нашем обществе стойко закрепился стереотип:
стройный = здоровый.

Юное амбициозное создание еще психологически не готово к статусу эксперта. И может уступить на переговорах с

контрагентом под давлением агрессивного тона, различных психологических приемов, внешней бутафории. Иногда цена этой уступки сотни тысяч долларов. Контрагент может просто не воспринимать юного переговорщика как равного себе в силу стереотипизации. Несмотря на его красный диплом МГУ, участие в конференциях, публикации в научных журналах, наше коллективное бессознательное – «он еще пороху не нюхал», «без году неделя...» – будет серьезным психологическим барьером для успешного исхода деловой встречи.

А после сорока психологические стереотипы – нам в помощь! Итак, каков же он, эксперт своего дела?

1. Эксперт всегда хорошо выглядит. Уверен в себе, энергичен. Хорошо одет. О том, как выглядеть достойно после 40 и не быть похожими на певичек французского кабаре, мы рассказали в своей предыдущей книге³. Никогда не говорите себе: «Ну, для своего возраста я выгляжу очень даже хорошо». Вы должны выглядеть «не для своего возраста», а просто хорошо.

В нашем обществе стойко закрепился стереотип «стройный = здоровый». И это, как отмечают врачи, соответствует действительности. Не поддавайтесь современной моде – делать собственные проблемы своим достоинством. Когда

³ Сорок лет – время желаний. Секретные механизмы построения успешных отношений (Эксмо, 2015).

я, Семен Лавриненко, вижу многочисленные селфи полных женщин (с посылом «я люблю себя такой, какая есть»), то как врач я понимаю: и сердце у них работает с повышенной нагрузкой, и с сосудами не все в порядке, и повышенное давление через пару лет будет их постоянным спутником. Так что не поддавайтесь этим призывам: полюби себя такой, какая есть. В таком случае, можно всех убедить, что и гнилые зубы, и запах изо рта есть достоинства. Как вам такой посыл – полюби себя с кариесом? Лишний вес и оплывшая фигура снижают ваш статус эксперта. И все эти сказки про нарушение обмена веществ и природную конституцию – индульгенция лени и нежелания работать над собой.

С возрастом происходит снижение действенности глюкозного ингибирующего механизма. После 40 необходимо не просто снижать калорийность питания, а следить за следующими параметрами:

- Ограничивать поступление жира с пищей. Идеальный рацион выглядит следующим образом:
жиры – 30%
белки – 20%
сложные углеводы – 50%
- Повышать физическую активность – для того, чтобы жирные кислоты использовались мышечной тканью.
- В рационе обязательно должен присутствовать белок – его недостаток значительно увеличивает риск возрастной депрессии.

- Питаться не менее 4-5 раз в день небольшими порциями.
- Исключить из рациона фастфуд. Трансжиры, входящие в него, по данным ученых Калифорнийского университета, ухудшают память.
- Питание должно быть разнообразным и простым. Сложная обработка блюд, конечно, делает их вкуснее, но снижает полезность.
- Получать витамины из пищи, а не вводить в свой рацион искусственно. Как шутят врачи, прием синтетических витаминов обогащает только вашу мочу и карман доктора, который вам их прописал. Исключение – если врач прописал их не «для профилактики», а как составляющую комплексного лечения, то есть: конкретное заболевание – конкретный витамин в определенной дозе.

Так что оставьте свои оправдания и плотно займитесь своей внешностью и здоровьем, чтобы выглядеть молодо, уверенно. И никто из окружающих не усомнится в вашем экспертном статусе, независимо от того, сколько лет вы проработали в данной области и на какой позиции.

2. Эксперт знает больше своих клиентов. Эксперт – это тот, в ком клиенты остро нуждаются. Так что не соревнуйтесь с коллегами, в некоторых вопросах они умнее вас, и это естественно. Станьте незаменимыми для обычных людей, ваших клиентов, а не специалистов. Иногда клиентам необходима банальная поддержка и понимание ситуации. Здесь

нужно учитывать вопросы не только компетенции, но и психологии.

3. Эксперт – это специалист в определенной нише. Выберите нишу, в которой вы будете чувствовать себя незаменимым – и работайте в данном направлении.

4. Эксперт постоянно развивается. Посещайте тренинги, семинары в выбранной вами сфере. Читайте специальную литературу. Говорят, что Сталин читал по 500 страниц в день. Сложно в это поверить, проверить еще сложнее. Но можно взять на вооружение, как некий эталон. 500 страниц тяжело, а вот 100-200 вполне по силам. И пройдите курсы скорочтения, для экспертности это будет вам большим плюсом.

5. Эксперт использует все инструменты PR. Статьи, собственный сайт, социальные сети. Считается, что если вы не представлены в Интернете, то значит, вас нет. Даже если вы работаете в области машиностроения в крупной корпорации, простой сайт-визитка выгодно подчеркнет ваш экспертный статус. Там можно разместить не только анкетные данные, но и фото с мероприятий, конференций, ваши статьи по актуальным темам. Сейчас много солидных научных журналов, готовых опубликовать вашу грамотную экспертную статью. Поищите в Интернете такие издания, их много.

Научно-популярные журналы тоже нуждаются в адекватных экспертных статьях. Поэтому не стесняйтесь, пишите статьи и рассылайте их в журналы «для массового читате-

ля». Некоторые откажут, но кто-то обязательно согласится напечатать. Если вы не умеете писать интересные статьи, то пригласите фрилансера. Наговорив текст на кассету, отдайте ему на редактуру. И стоить это будет не слишком дорого.

На конференциях эксперт не жмется в углу, а задает вопросы, выступает с докладами. А если не знает ответа на вопрос, не тушуетсЯ, а вежливо говорит: «Сейчас я не готов ответить. Оставьте свою электронную почту, я обязательно напишу вам свое мнение по данному вопросу».

А если вы работаете в сфере услуг, то собственный сайт и социальные сети должны быть самым главным вашим инструментом.

6. Вы должны иметь атрибуты экспертности. Членство в ассоциациях, профессиональных сообществах. Это не только поднимет ваш статус, но и позволит вам быстро профессионально расти. Даже если вы работаете простым педагогом-психологом в обычной школе. К примеру, членство в Федерации психологов образования России позволит вам узнавать о новых выставках, принимать участие в семинарах и конференциях по вашей теме со значительной скидкой. А также получать доступ к интересным профессиональным материалам, которые публикуются в печатном издании федерации. Подобные ассоциации и федерации имеются и у металлургов, и у строителей, у юристов. Членство в подобных организациях, кроме всего прочего, предоставляет возможность общения с новыми интересными людьми, обрас-

тать новыми связями.

Обращайте внимание на ваши визитные карточки – они должны выглядеть солидно. Если начальство считает хорошие визитки блажью – закажите их себе сами. Стоит это недорого, а значимости прибавляет.

В сорок лет вопрос про пенсию начинает волновать гораздо больше, чем в двадцать. И в вопросах стабильной старости лучше надеяться на себя. Чем раньше вы обретете статус эксперта, тем увереннее будете смотреть в будущее.

Правило № 4. Готовим портфолио

Итак, вы поверили в собственные силы, и уже почти ощущаете себя экспертом. Теперь необходимо, чтобы в ваш экспертный статус поверили другие – а для этого он должен стать осязаемым. Вам требуется собрать собственное портфолио, чтобы атрибуты экспертности стали осязаемы. С чего начать для сбора портфолио?

1. Самое быстрое, что вы можете сделать прямо сейчас – завести себе рабочий почтовый ящик с серьезным, адекватным адресом. Работодатели часто рассказывают, что им приходят резюме с таких адресов:

- koshechka@..
- prezidentzemli@...
- vovchik1975@...
- sisi5@...

Вот скажите, как можно брать на работу Президента Земли? Ведь с него страшно будет спросить результат! А если резюме, отправленное с последнего адреса, придет в отдел кадров серьезной организации, то его даже не откроют. Зато в стриптиз-клубе оно ляжет на стол директора первым.

Серьезно отнеситесь к такой, кажущейся на первый взгляд мелочи. По наименованию адреса опытный кадровик может много о вас понять, даже не открывая собственно резюме.

Если с момента окончания института или колледжа

вы не интересовались, что происходит в вашей отрасли – срочно ликвидируйте этот пробел.

2. Сделайте себе сайт-визитку. Это можно сделать самостоятельно или нанять фрилансера за очень доступные деньги. Список сайтов, где можно найти фрилансеров, указан в разделе «Полезная литература». Обычно сайт-визитка делается на платформе wordpress или joomla. Не надо делать его объемным, можно сделать всего три составляющие: ваша профессиональная биография, фотографии с мероприятий с вашим участием, ваши статьи. Неважно, в какой области вы работаете или собираетесь работать. Сайт-визитка сослужит вам хорошую службу. Во-первых, она выгодно будет отличать вас от других кандидатов – работодатель получит о вас исчерпывающую информацию под тем углом, который нужен вам (вы же понимаете, что любой биографический факт можно изложить по-разному). Во-вторых, это создаст доверие у ваших клиентов – а люди охотнее всего покупают у тех, кому доверяют.

Например – продавец яблок на рынке. Такая простая, совсем неромантическая профессия, где выручка прямо пропорциональна продажам. И вот представьте, что вы приходите за яблоками, а продавец вместе с фруктами вручает вам самую простую визитку с указанием своего имени и сайта, на котором есть следующая информация: как отличить польские яблоки от краснодарских. Какие хитрости используют продавцы, чтобы обмануть покупателя, и как этого

избежать. Какие блюда из яблок можно приготовить, и как похудеть на яблочной диете.

На сайте размещены анонсы, когда приедет новая партия яблок, фотографии продавца с различных выставок, например, с выставки «ПродЭкспо» (продавец должен интересоваться новинками продуктового рынка. А вдруг вывели новый сорт яблок?), а также краткая биография продавца, часы работы на рынке, телефон вышестоящей организации.

К кому вы будете испытывать бóльшее доверие? К данному конкретному продавцу или к его соседу, который равнодушно взвесил вам килограмм антоновки? И у кого захотите покупать снова и снова? И у кого на этом рынке будут самые лучшие продажи?

3. Наведите порядок в социальных сетях. Они расскажут о вас намного больше, чем вы можете себе представить. Кошечки и цветочки вместо аватарки, размещение экстремистских статей, нецензурные комментарии. Вы знаете массу примеров, когда за комментарии в соцсетях люди расплачивались высокими должностями. Социальные сети – это не личное пространство, а ваша публичная составляющая. И она должна подчеркивать ваш статус эксперта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.