Ирина Хакамада

# РеСтарт

## как прожить много жизней

альпина паблишер

# Ирина Муцуовна Хакамада
# Рестарт: Как прожить много жизней

*Текст предоставлен правообладателем*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32544407*
*Рестарт: Как прожить много жизней / Ирина Хакамада: Альпина Паблишер; Москва; 2018*
*ISBN 978-5-9614-5260-0*

## Аннотация

Что делать, если все вокруг потеряло смысл, раздражает или просто надоело? Как начать сначала, когда нет сил, вдохновения и кажется, что все пошло не так? Ирина Хакамада предлагает свои знания и опыт. Она рассказывает о потерях и обретениях, о мотивации и энергии, о том, как включить кнопку «перезагрузки» и не бояться начинать с нуля.

Цель этой книги – помочь вам очистить сознание от прошлого, негативного опыта, включить интуицию на максимум и настроиться на крутые, кардинальные, смелые перемены.

Ведь каждый из нас может прожить много захватывающих жизней, нужно только решиться.

# Содержание

Введение 8
Глава 1 17
Интуиция – что это такое 19
Конец ознакомительного фрагмента. 24

# Ирина Хакамада
# Рестарт: Как прожить много жизней

Ирина Хакамада

# РеСтарт

## как прожить много жизней

альпина
паблишер

Москва

Редактор *Н. Нарциссова*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *А. Деркач*
Корректор *Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Художественное оформление и макет *Ю. Буга*
Фотографии на обложке *А. Лохов*

© Хакамада И.М., 2018
© ООО «Альпина Паблишер», 2018

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

* * *

# Введение
# (обязательно к прочтению)

Эта книга – продолжение трех предыдущих: «Успех в большом городе»[1], «Дао жизни»[2], «В предвкушении себя»[3]. Я выдаю книги нечасто, где-то раз в три-четыре года. Дело в том, что каждая из них связана для меня с определенным этапом становления при встрече с вызовами судьбы и открытия новых личностных возможностей.

Что-то происходит, появляются новые знания и опыт. Они осмысливаются в диалоге с миром, и после этого накопленным потенциалом можно делиться. Цель одна – помочь **ищущему** себя обрести баланс, двигаясь в хаотичном пространстве и времени. Попробую уточнить, опираясь на авторитеты. Известный психолог, профессор Гарвардского университета Тимоти Лири, провел анализ формирования сознания человека. Мы всегда стремимся к вершине. С этим стремлением «связаны четыре уровня свободы… и четыре уровня социального слияния индивидуумов современного… общества» («История будущего»[4]):

---

[1] Хакамада И. Success [успех] в Большом городе. – М.: АСТ, 2008.

[2] Хакамада И. Дао жизни. – М.: Альпина Паблишер, 2017.

[3] Хакамада И. В предвкушении себя. – М.: Альпина Паблишер, 2017.

[4] Лири Т. История будущего. – М.: Янус, 2001.

1. Биологическая свобода (выживание биологического вида, здоровье, доступ к источникам жизнеобеспечения).

2. Территориальная свобода (защита жизненного пространства).

3. Технологическая свобода (владение продуктами человеческой деятельности и их использование).

4. Культурная свобода («свобода выбирать стиль жизни и социосексуальную роль»).

Эти четыре уровня свободы определяют материальное существование первой, низшей ступени личностного развития.

На более высоких уровнях, по Лири, существуют еще четыре уровня свободы:

- соматическая – свобода управлять ощущениями своего тела;
- нейрофизическая – свобода расширять, ускорять и контролировать собственную нервную систему;
- генетическая;
- энергетическая.

Последние две пока что, скорее, научная фантастика на грани с эзотерикой. А вот первые две, соматическая и нейрофизическая свободы, вполне актуальны и становятся важной жизненной мотивацией для продвинутого населения, особенно поколения Z.

С последней книги «В предвкушении себя» прошло около четырех лет. Четыре года рецессии в России, усиления мирового хаоса, технологических прорывов, выхода во взрослую жизнь информационно-цифрового поколения. Все перечисленное я как-то приняла и поплыла, проходя водовороты, не наталкиваясь на рифы – в том числе за счет открытия новых уровней свободы, не связанных с материей выживания социума. Книга – об этом опыте.

Все ее главы связаны друг с другом. Лучше читать их в первый раз последовательно, не выдергивая отдельные куски текста. Метод изложения прост: история вопроса, мой опыт, инструменты достижения результата. Инструменты (!), а не модели поведения. Вы все неповторимы, и ситуации ваши тоже неповторимы. Но овладев инструментами

- интуиции;
- рестарта и перезагрузки;
- эмоционального регулирования;
- управления своим «Я» в сообществе,

вы создадите **частные модели** на каждый момент изменчивой ситуации. Подобный метод сложнее в освоении, чем простое копирование чужого опыта, зато он результативен, гибок, органичен вашей натуре и, что главное, порождает **самоподкрепляющийся эффект поведения** в соответствии с качеством изменений окружающей среды. Боже мой, какое длинное предложение…

Не пропускайте (особенно – мужчины!) короткие художественные отступления автора. Они дают возможность отдохнуть от довольно сложного текста и приучают получать информацию в образной форме.

Итак, предложенная книга поможет стать более устойчивым в неустойчивом мире.

Мы живем в условиях постоянного усложнения технологий, и сейчас прогресс идет по экспоненте. Этот экспоненциальный рост наметился с XIX века, когда скорость нововведений возросла по сравнению с равномерным небольшим приростом, происходившим в предыдущие столетия. В наше время она достигла таких величин, что близка к технологической сингулярности, после которой все события станут уже абсолютно непредсказуемыми. Например, Uber – одна из самых быстрорастущих компаний, использующих новые формы предоставления такси-услуг. Ей всего около пяти лет. Но уже сейчас ее эксперты ломают головы над тем, что они будут делать через 10–15 лет, когда дороги займут машины без водителя. Простой подсчет количества предстоящих увольнений показывает миллиарды долларов расходов на выходные пособия. Компания умрет.

А вот другой пример – из настоящего. Человек, пытаясь воспользоваться всеми достижениями IT-технологий, стремится заработать деньги в социальных сетях, на криптовалютах, модернизируя управление в своих компаниях, и сталкивается с невозможностью прогнозировать успехи и доход

даже на год, не говоря уж о долгосрочных планах. Скрытые процессы экспоненциального роста и сингулярности проявляются то в неожиданных взлетах, то в провалах. Например, у вас вроде бы стабильно растет количество клиентов – потребителей ваших услуг. Вы решили ускорить рост и вложили кучу денег в традиционную рекламу в расчете на сверхприбыль, но получилось наоборот: клиенты стали уходить. Или обратный случай: вы сделали что-то случайно, например, перепутали ценник на услугу и приписали лишний ноль, а получили ажиотажные продажи.

От непредсказуемости будущего и от того, что проверенные методы работают вхолостую, у вас сдают нервы, вы начинаете суетиться и делаете неверные шаги. Стремясь к высотам, с каждым неверным шагом все глубже роете себе яму. Таков закон диалектики. Человечество, стремясь упростить себе жизнь, усложняет ее еще больше. Древние философы предсказывали подобные явления, а современные ученые облекли экспоненциальный рост и сингулярность в графики и формулы. И если знание этих формул помогает в зарабатывании денег, то в формировании своего думающего поновому «тела», то есть всего организма, включая и физику, и сознание, и подсознание, ничто не поможет. Чтобы самостоятельно формировать проект жизненного успеха и подбирать правильную команду для семьи и работы, необходимо быть частью этого сложного турбулентного мира. Не страдать, стоя в стороне от большого тренда, а стать им: жить,

чувствовать его, смотреть его глазами, оставаясь самим собой. Недаром столь популярны Экхарт Толле и Садхгуру (у обоих я была на лекциях). Толле – писатель и духовный учитель. Садхгуру – индийский йогин и философ. Оба, один – опираясь в большей степени на психиатрию и буддизм, другой – на медитативные практики, пытаются простыми словами донести до человека сложные законы его взаимодействия с внешним миром. Например, Толле рекомендует, когда вы нервничаете в машине, застряв в пробке, включить высшее «Я» и сосредоточиться на процессе езды, забыв о цели поездки. Это принцип буддизма: «я есть только здесь и сейчас, нет прошлого и будущего». Садхгуру советует вовсе отречься от предрассудков общества. Чтобы развить личность и понять суть мира, надо стать «нелепым», типа танцующего Шивы. Поэтому он предлагает залу танцевать. Почему залы у обоих ораторов переполнены? Потому что люди чувствуют усложнение мира и начинают понимать необходимость качественного рывка в развитии своего интеллекта. Сложный человек не боится перемен, он сам переменчив и готов ко всему новому, скорее чувствуя, чем просчитывая, свежие тренды. Сложный человек счастлив в постоянном развитии, а не в параноидальном стремлении укрепить стабильность вокруг себя.

Я не хочу никого пугать, но все продвинутое информационное пространство переполнено прогнозами будущих грандиозных взрывов. Эксперты сходятся во мнении, что мини-

мум через 7–8, максимум через 30–35 лет мир столкнется с проблемой качественной занятости. Индустриальная эпоха ставила своей целью накормить население. Весь развитой мир I и II уровней решил эту проблему и увлеченно занялся насыщением растущих потребностей все более разнообразными услугами и товарами. Рынок в погоне за прибылью и снижением издержек заглатывал новые технологии.

Информационные технологии на базе компьютерной обработки больших данных сначала незаметно, а затем все стремительнее стали массово заменять не только людей, занимающихся физическим трудом, что происходило с XIX века, но и работников умственного труда. Последовательное ускорение технического прогресса с середины XIX века в XXI веке привело к экспоненциальному росту, а значит, непредсказуемости последствий. Мы живем в технологической революции, которая, как и все революции, несет не только обновление, но и ряд разрушений. Во всех странах, включая Россию, грядет сингулярный взрыв[5]. Почему? Потому что экономика не сможет накормить всех людей смыслом жизни, то есть духовностью. На духовный голод будет обречено огромное количество людей с хорошим образованием и навыками. Корпоративные юристы, бухгалтеры, проектировщики архитектурных сооружений, программисты, маркетологи, аналитики, водители и множество других профессий **со средними** компетенциями **объектив-**

[5] Сингулярность – высшая точка неопределенности.

**но**, а не в силу политики правительств, начнут исчезать. Их заменит искусственный интеллект. Их заменит программа, способная значительно быстрее, чем человек, осуществлять перебор вариантов.

Духовный голод – это дефицит возможностей самореализации и зарабатывания денег. Человек всегда задается вопросом о смысле жизни и находит утешение в создании чего-то нужного людям. Оплата труда означает, что общество признало ваш профессионализм в создании того, в чем люди нуждаются. Самореализация держит на плаву при любых передрягах, в том числе и в личной жизни. И что нас ждет в будущем? Самореализация станет возможна только для тех, кого компьютер заменить не способен. Человеческий мозг при определенных навыках работает не только в категориях «да/нет», но и в категории возможного. Инвалид без ног опровергает медицинский прогноз и катается на лыжах. Стивен Джобс, человек, так и не получивший высшего образования, меняет мир. Не имеющая никакой поддержки брошенная мама с четырьмя детьми делает карьеру, зарабатывает деньги и еще дважды выходит замуж, при этом от первого мужа уходит сама (и это тоже реальный случай). Адвокат вытаскивает из тюрьмы несправедливо осужденного при наличии улик против клиента, полководцы выигрывают битвы с войском в разы меньше, чем у врага. Все эти случаи не подвластны холодному перебору вариантов. Это сложные случаи, и в них побеждает **сложный человек**.

Только такие представители рода человеческого станут будущей интеллектуальной правящей элитой – не в смысле чиновниками, а в смысле не испытывающими духовного голода, самореализовавшимися. И хотя я описываю картины будущего, настоящее тоже уже стало другим. Оно меняет ориентиры и требования к качеству человеческого ресурса. Даже такое личное понятие, как счастье, становится все более сложным в ощущениях. И нам необходимо меняться здесь и сейчас. Для тех, кто готов отбросить прежний опыт и страх и ринуться в новый мир возможностей, эта книга.

В каждом из нас заложено больше, чем мы думаем, слушая бубнеж честолюбивого, но не уверенного в себе бытового «Я». Попробуем все изменить в быстроменяющемся мире.

Ну что? Поехали…

# Поехали!

# Глава 1
# Интуиция: метод поиска решений или способ познания мира?

Как-то один знакомый о чем-то поспорил с моим мужем. Последний привел в пример меня, тогда еще действующего политика. Приятель в сердцах бросил что-то вроде:

– Вот только этого не надо! Ирина вообще не политик!

Муж офигел:

– ???

Ответ был неожиданным:

– Да она все делает на ощущениях, плюя на правила. Интуитивное животное.

Я вначале не поняла, то ли обидеться, то ли попытаться переубедить. Но решила не спешить. И подумать. И думаю до сих пор. Что-то в этом есть. Ведь ни вход в большую политику, ни жесткий выход из нее логически никак не встраивались в мою жизнь. Тогда как же все – или почти все – получилось? Не вышло только то, что от меня не зависело вовсе.

После ухода из политики интуитивный подход, по счастью, победил окончательно. По счастью, несмотря на то, что чем дальше, тем круче становились вызовы. И теперь, после десяти лет успешного свободного плавания, накопленным

опытом можно и поделиться. Итак, делюсь. Для разминки, навскидку:

1. Развиваюсь я, и развивается профессиональная интуиция.

2. Интуиция не всегда спасает, 100-процентного попадания не бывает. На 100 процентов верен только один прогноз – наше тело смертно.

3. Интуиция проявляется по-разному.

4. Мне она была присуща не всегда.

5. Потребность в интуиции сильно зависит от вида деятельности.

6. Интуиция невероятно эффективно экономит время и силы.

7. Интуицию убивает избыток информации.

А теперь подробнее.

# Интуиция – что это такое

1990-е. Надоело зарабатывать деньги на рынке купли-продажи товаров. И вообще все надоело. Зависла между настроениями. То есть вообще без настроения. Поняла, что надо менять жизнь. Возникла идея пойти в политику (конец 1992 года), причем самостоятельно, избираясь по округу в Москве. Все – и муж, и коллеги – рассмеялись в лицо и отказали в помощи. Приснилась инструкция, и я решила пошагово ей следовать. Победила. Что это было? В смысле – сон. Конечно, интуиция.

Или недавно: из-за ипотеки схлопнулась семейная кредитная пирамида. Катастрофа. Дошла до ручки. От отчаяния впала в анабиоз с одной мыслью: «Жить здесь и сейчас, не паниковать и ни о чем не думать. Придет». И пришел проект. Заработала, долг закрыла. Это что было? В смысле анабиоза? Интуиция. Только совсем другая, без инструкций и снов.

Так что же такое интуиция? Давайте разбираться.

Один из моих подходов – не пытаться копировать чужие модели поведения. Нам так хочется получить готовый модуль, чтобы легко и весело обустроить в нем свою жизнь. Но кажущаяся легкость бытия в этом случае оборачивается вполне конкретными катастрофами. Мы все разные, и вроде бы похожие ситуации на самом деле очень индивидуальны. Я

всегда ищу универсальные инструменты, базирующиеся на поиске сути ключевого понятия, а затем стараюсь адаптировать их к личной ситуации. Итак, разберемся, в чем суть интуиции, выработаем инструменты поиска, а дальше каждый пойдет своим путем.

«Наше сознание может знать нечто, что мы не осознаем каждодневно, то есть не можем выразить в виде последовательной цепочки мыслей и слов. Это свойство сознания давно известно людям Востока и называется оно интуиция» («Дзен-буддизм как интуитивный способ познания мира»). Китайский мудрец Лао-цзы, например, призывал людей «опустошать головы и наполнять животы». Только не надо бросаться к холодильнику. Не все так просто. Имелось в виду, что решение нужно искать не в наборе привычных понятий, его надо чувствовать всем телом или всем существом.

Последнее высказывание мне особенно созвучно в свете опыта исследования периферийного зрения. После тяжелого сотрясения мозга – упала на катке, потеряла сознание – я решила сходить к офтальмологу. Меня усадили перед аппаратом. Велели смотреть одним глазом в горящую точку. Предупредили, что по периферии через разные промежутки времени будут возникать точки помельче, светящиеся с неодинаковой интенсивностью. Мое дело, увидев точку, не двигая зрачком, нажать на клавиатуру под пальцем рабочей (в моем случае правой) руки. Я вначале дико разволновалась. То ли я их не вижу, то ли их нет. Поймаю – нажму, словно бой вы-

играла. Но это была репетиция. А затем мы перешли к 30-минутному тесту. Все ушли. Я аж взмокла вся. И тут пришла спасительная мысль: не в рулетку играю на последние! Просто развлекаюсь и кайфую, как ребенок. Расслабилась, улыбнулась, и вперед: будь что будет, мне все равно, просто ловлю, как могу, зайчиков на экране. И понеслось. Жутко понравилось. Через минуту я просто чувствовала эти точки всем своим существом, даже самые коварные, крохотные и далекие от центра. Может, пример не совсем удачный, но состояние было восхитительное: ты, как ракета в космосе, летишь и попадаешь в цель всем своим корпусом. Результат превзошел ожидания врача: 99 процентов попаданий, а один процент, думаю, я потеряла вначале, когда волновалась. При чем тут пустота? Не спешите, читайте дальше.

Психологи разделяют способы познания человеком мира на **витальный**, то есть эмоционально-чувственный, и **ментальный** – мыслительно-интеллектуальный. В моем примере, как вы уже догадались, ментальный способ – настройка на игру, а витальный – сама стрельба по точкам. Возникает вопрос, где интуиция – в витальном состоянии или в ментальном? И напрашивается естественный ответ: конечно, на витальном уровне. Но! Все не так просто, господа. При мне многие не справлялись с тестом не из-за проблем со зрением, а из-за суетливости, нервозности, попыток «стать отличником». Очень боялись, что результат будет плохим (а это означает плохое зрение), и в результате им приходилось по

многу раз начинать все заново. Так бывает, когда люди не могут сознательно опустошить себя – освободиться от страха и других установок.

Чтобы начать чувственно-ментально (интуитивно) стрелять по точкам, мне пришлось с помощью одной части мозга сознательно убрать все мысли из другой части и перенастроить себя на детские развлечения. Оказалось, что этот процесс не так прост: вначале надо до этого додуматься, а потом усилием воли сделать.

На протяжении всей истории человечества мыслителей интересовала способность перенастраивать мозг на другой лад. Учение о способе познания мира сверх опыта и сути человека называется метафизикой. Сверх опыта значит умозрительно, без анализа накопленных исследовательских данных, что было абсолютно естественно для наших далеких предков. Им не хватало развитой науки, технологий. Но мысль стремилась объять необъятное. В метафизике соединилось все: и египетский мистицизм, и индийская философия, и древнегреческая, идеи которой наиболее системно изложили Аристотель и Платон. Последний рассматривал интуицию как часть метафизики. Мир, вселенная, человек виделись как нечто статичное, постоянное. Итак, **в те времена естественные науки и философия объединялись в едином учении о мире – метафизике**.

С развитием научной мысли и приборов наблюдения произошло отделение естественных наук от метафизики, а затем

в спор с нею вступил Гегель с его диалектикой. Он рассматривал мир в постоянном саморазвитии и на базе этого принципа открыл философский метод изучения всех объектов, включая материальный и нематериальный миры, в то время как метафизика считала мир неизменным, хотя и очень сложным.

Спрашивается, зачем я вам всю эту тягомотину излагаю? Да затем, что тысячелетиями интуитивный метод познания применялся наравне с научным. Мало того, в новейшее время происходит медленный разворот науки лицом к метафизике, особенно к откровениям дзен-буддизма и даосизма. Почему? Потому что деятельность и достижения великих ученых от Менделеева до Эйнштейна убедительно доказали, что открытия совершаются в момент пересечения научного знания и абсолютно иррационально-интуитивного. Интуиция играет огромную роль и в бизнесе, и в политике. Все великие деятели отличались интуитивным подходом к жизни. Именно поэтому они предвидели и открывали. Кстати, стремление постичь иррациональное для достижения успеха особенно отчетливо наблюдается в мотивации нового поколения Z. Рожденные в более свободной стране, а не за железным занавесом, они живут «сверх опыта» СССР и поэтому сами более свободны в поиске решений на стыке рацио и иррационального. Это так называемое поколение индиго.

# 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.