



ДАО  
ЖИЗНИ

Мастер-класс от убежденного  
индивидуалиста

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



**Коллектив авторов**  
**Саммари книги «Дао**  
**жизни. Мастер-класс от**  
**убежденного индивидуалиста»**  
**Серия «CrossReads: Двигайся вперед»**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63110807](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63110807)*  
*Обзор на книгу Ирины Хакамады «Дао жизни. Мастер-класс от*  
*убежденного индивидуалиста»:*

### **Аннотация**

Известный экс-политик, спикер, общественный деятель, кандидат экономических наук и писатель – кому как не Ирине Хакамаде знать секрет успеха. Вот уже десять лет в бестселлере «Дао жизни» Ирина транслирует миру свою мудрость. Чтобы вам было легче приступить к изучению идей и принципов автора, мы собрали ключевые элементы книги в обзор. Читайте о лидерстве, секретах коммуникации и создании личного бренда и начните применять новую философию жизни на практике.

*Текст обзора не является заменой оригинального произведения. Редакция рекомендует книгу «Дао жизни. Мастер-класс от убежденного индивидуалиста» Ирины Хакамады к прочтению.*

# Содержание

Успех – дело каждого дня	6
Лидеры с развитой интуицией	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Диана Кусаинова**

## **Саммари книги «Дао жизни. Мастер-класс от убежденного индивидуалиста»**

Ирина Хакамада родилась в 1955 году в Москве в семье японского коммуниста и русской учительницы. Поначалу происхождение мешало ей завести друзей и найти своё место в жизни, но Ирина преодолела все трудности и стала одной из самых известных и успешных женщин современной России.

В начале 90-х она занималась бизнесом, а потом ушла в политику. Трижды депутат Госдумы, в 2004 году Ирина баллотировалась на пост президента России. Не желая жертвовать своими принципами, она ушла из политики и вот уже больше 10 лет ведёт бизнес-тренинги и пишет книги.

«Дао жизни» – сборник мастер-классов, главная цель которых – научить читателя совмещать карьеру, самореализацию и личное счастье. Это наполненная восточной философией и в то же время очень практическая книга, в которой автор делится своим опытом и советами. В даосизме «дао» означает «путь», а потому каждая глава посвящена

разным граням гармоничной жизни – автор предлагает читателю знакомиться с дао последовательно.

# Успех – дело каждого дня

Успех, как и все важные понятия, сложно определить. Одни считают, что в его основе деньги и карьерный рост, другие ставят на первое место славу. У Ирины Хакамады свои критерии успеха: творческая самореализация и счастье, позитивное окружение, достаточное количество денег и признание со стороны тех, кого мы уважаем. Но главное – внутренняя гармония.

Чтобы придерживаться намеченного пути, нужно иметь твёрдые убеждения. Опирается можно на 4 основных предложенных автором принципа успеха.

Во-первых, «контролируемый пофигизм» – умение сконцентрироваться на важном и не обращать внимание на соблазны. «Деньги, слава, руководящая должность – если они не приближают вас к мечте, то не стоят затрат времени. Пофиг на всё, что искушает вашу душу, но плодит вокруг кучу карьеристов и никчёмных приживал», – настаивает автор.

Во-вторых, для достижения успеха важна гибкость. Цель одна, но к ней ведёт множество дорог. К примеру, когда Ирина поняла, что менять мир с политической трибуны не получается, она переключилась на тренинги и коучинг.

Третий принцип – соблюдение баланса между внешними целями и внутренним миром. Нужно помнить: даже самый высокий пост, ради которого пришлось поступиться прин-

ципами или мечтой, не принесёт счастья.

В-четвертых, чтобы достичь успеха, важно сохранять разум открытым – быть любознательным, прислушиваться к миру и окружающим людям. Новые идеи и знания обогащают мышление. Автор замечает, что невозможно узнать всё, но очень важно постоянно учиться и не бояться быть в чём-то новичком. Этот навык называется умеренным дилетантизмом.

Успеха можно достигнуть, только если каждый день двигаться к цели, подобно тому, как альпинисты шаг за шагом покоряют Эверест. И это не так уж просто. Несмотря на чёткие задачи, многие люди впадают в прокрастинацию (ничегонеделание), чтобы отвлечься от трудностей. Действенный способ не откладывать маленькие дела – составление двухнедельного плана. Если поход к врачу или оформление документов запланировать на определённый день и назначить время, прокрастинировать больше не получится. «Если жить в графике, то откладываемые поступки совершатся по инерции. Вы, словно поезд, встаёте на рельсы и проезжаете все станции на своём пути», – объясняет Ирина Хакамада. От приятных, но отвлекающих занятий – просмотра соцсетей, телевизора, кино – отказываться не обязательно. На них тоже необходимо выделить время, но не более двух часов в перерывах между основными делами.

Автор даёт и другие советы по эффективному планированию. Так, чтобы соблюдать график, нужно работать над ним

каждый день, занося туда все дела, в том числе и приятные. Кроме того, полезно обозначить приоритетные задачи, однако не стоит забывать, что рабочая встреча и поход в спортзал могут быть одинаково значимыми.

У тайм-менеджмента есть и обратная сторона. Желание успеть как можно больше нередко приводит к трудоголизму и быстрому выгоранию. Чтобы избежать неприятных последствий, важно научиться «разгрузке» в рабочее время, не дожидаясь выходных или отпуска. В книге Ирина Хакамада предлагает два разных подхода для чиновников и бизнесменов – свои собственные полезные привычки и установки.

# Лидеры с развитой интуицией

Сегодня лидер – желанная многими позиция. На первый взгляд кажется, что лидерство – это только большая зарплата и уважение. Однако возможность управлять своей жизнью и направлять других не даётся легко. «Лидерство живёт тише, скромнее, в дальней комнате наших амбиций, на двери которой висит табличка „Ответственность“», – отмечает Ирина. Не все справляются с растущими обязанностями, но стать лидером способен даже самый неуверенный в себе человек. Автор считает, что лидерство – это особое состояние души, которое можно развить и поддерживать.

В этом деле важны два навыка – умение чувствовать момент и принятие решений с опорой на логику и интуицию. Обе лидерские особенности порождены внимательным отношением к себе, отслеживанием внешних сигналов и способностью вовремя отойти в сторону. При этом развивать интуицию можно точно так же, как и другие способности. В книге описаны три разных метода, а к ним даны и практические советы по применению: переключение сознания, расширение сознания и прерывание потока.

С помощью переключения сознания получается отвлечься и найти необычное решение проблемы. Например, можно заняться хобби, связанным с работой руками: шитьём, рисованием или пазлами. Для себя автор книги выбрала калли-

графию. «Сидишь, пишешь иероглиф, например „счастье“, и сознание полностью переключается на него, лишние мысли уходят», – поясняет Ирина Хакамада. Другой способ переключения – просмотр хорошего фильма или чтение книги. Следование за чужим воображением расслабляет и вызывает новые идеи. Интересно, что спорт, напротив, требует большой сосредоточенности, и с помощью него не достичь переключения сознания.

И всё же даже интуитивному лидеру в современных условиях приходится нелегко. По мнению автора, россияне оказались в состоянии двойной турбулентности. С одной стороны непредсказуемая мировая экономика, с другой – несовершенные национальные институты. От лидера в таких условиях требуется не только интуиция, ответственность и профессионализм, но и умение держать удар и эффективно общаться. Речь идёт не о простой стрессоустойчивости, а о настоящей твёрдости в сложных обстоятельствах и даже философии. Навыки коммуникации важны и в работе, и в жизни, и им Ирина Хакамада посвящает отдельную главу.

# 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.