

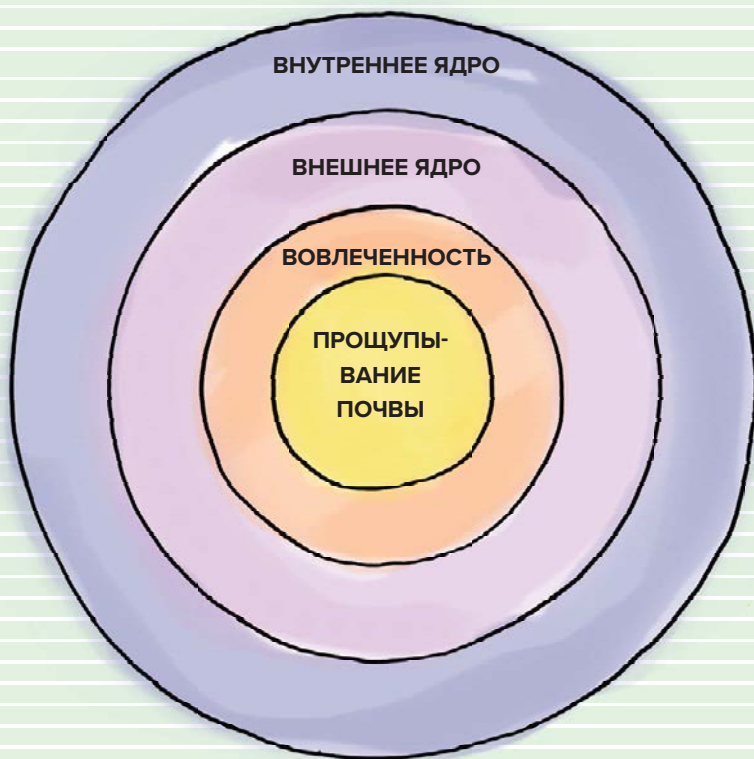
Где искать своих людей

Четыре этапа создания сообщества

Когда вы переезжаете в новый город, переходите в новую школу или устраиваетесь на новую работу, а может быть, понимаете, что вам просто нужны новые друзья и отношения, возникает вопрос: где их искать, этих друзей? От осознания, что нужно идти и искать, кружится голова и становится страшно. Но когда вы узнаете о четырех этапах построения сообщества, вы начнете ориентироваться в этом огромном и пугающем мире и получите четкую пошаговую инструкцию, отвечающую на вопрос «Где искать “своих” людей?».



4 этапа сообщества



Чтобы найти своих людей,
вы должны быть готовы делиться
энергией — и делиться ей щедро.



Этап 1: прощупывание почвы

Очень легко «примкнуть» к удобному сообществу. Легко и удобно — кто из нас не попался в эту ловушку? Но «удобно» не всегда значит «хорошо». Чем лучше мы прощупаем почву вокруг себя, тем больше вероятность найти по-настоящему подходящее нам сообщество. Воспринимайте это как период самоизучения. Что вас волнует? Что вы хотите привнести в свое сообщество? Подходите ко всему без предвзятости, с любопытством и открытым сердцем.

Просмотрите свой список ценностей, интересов и способностей (ЦИС). Достаньте карту своего города (края, региона) и начните искать группы и места, соответствующие вашим интересам. Это можно делать в интернете. Вот где интернет пригодится! Только не застревайте там навсегда. Интернет-поиск должен стать ступенькой к выходу наружу и общению с настоящими человеческими существами. Исследуйте и слушайте свой любопытный внутренний голос, который спрашивает: «Интересно, а что там?» Если вы считаете себя тихоней или домоседом или вам кажется, что вы уже все видели и вас ничем не удивить, вам придется переступить через себя. Прощупывайте почву по-своему, маленькими шажками, понемногу — но исследуйте!

ЧТО ВЫ ПОТРЕБЛЯЕТЕ?



ЧТО ТАМ ПРОИСХОДИТ?



ЧТО ВАС ВОДХОЖИВАЕТ?



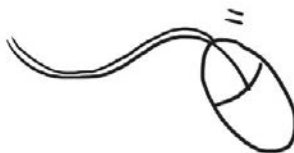
ЧТО ВЫ СОЗДАЕТЕ?



Можно начать с маленьких групп и камерных ужинов, позволяющих сразу вовлечься в общение. Или с больших мероприятий — фестивалей, общественных акций, — где вас никто не знает и вы можете спокойно прозондировать обстановку. В любом случае вы ничем не рискуете и не испытаете сильного стресса.

Вот что я сделала, переехав в новый город, где у меня не было знакомых.

- Написала друзьям и знакомым, разделяющим мои ценности и интересы (не уходя с головой в бесконечное просматривание ленты), и спросила, знают ли они кого-нибудь в моем городе.
- Присоединилась к группам в Facebook из моего города и зашла на сайт meetup.com (сервис по организации встреч), где нашла сообщества, соответствующие моим интересам. Посещала мероприятия, в которых участвовало минимум 20 человек.



- Начала ходить в местную студию йоги на занятия для начинающих.
- В разных городах, где жила, я вступала в местные лиги футбола, софтбола, доджбола и кикбола! Мы с моей сестрой-близняшкой Мики играли в футбол в колледже и, переехав в Нью-Йорк, просто пошли в центральный парк и присоединились к уличной игре. Мы завели первых друзей, гоня мяч.



- Мы также вступили в бруклинский хор и стали самыми молодыми его участницами — моложе остальных примерно на тридцать лет. После 12 недель репетиций мы выступали с Бруклинским симфоническим оркестром!

Чтобы понять, что вас интересует, может понадобиться три недели или три месяца – не торопите события. Это самый важный этап, так как он приведет вас к людям, которые составят **внутреннее ядро вашего сообщества**. Будьте терпеливы и сверяйтесь со списком ценностей, интересов и способностей; оставайтесь верны себе и своим увлечениям. Не делайте того, что делают все, будьте открыты возможностям, выходите из зоны комфорта. Обязательно найдутся люди, которые любят делать то же, что и вы, и будут вдохновлять вас. Прощупывая почву, сохраняйте позитивный настрой и помните: вы только исследуете, вам нечего терять, не нужно относиться ко всему критически. Со временем вы и так поймете, подходит это вам или нет. А пока нужна энергия лишь на то, чтобы выйти из дома. Ваша цель сейчас – *не сидеть дома*. Это самое главное, основа всего.

А ТЕПЕРЬ ВЫ

Найдите пять-десять сообществ и групп, которые вам интересны (ищите в Facebook или на meetup.com), присоединитесь к группам и ходите на встречи! На этой неделе познакомьтесь хотя бы с одной группой, чьи ЦИС соответствуют вашим. В течение следующих пяти-десяти недель открывайте для себя одну новую группу каждую неделю. Подумайте, что интересует вас сейчас. Если вам кажется, что у вас нет интересов и увлечений, копните глубже – на самом деле есть! Все, что вам нужно, – одеться и выйти из дома.





Этап 2: вовлеченность

После того как вы изучили пять-десять сообществ, сократите их количество до двух-трех и начните активно участвовать в их улучшении и посвящать им свое время. Для этого вам понадобится стать человеком, который всегда ЗА.

Позитивная вовлеченность — главный ключик к чувству принадлежности. Вы ощутите наибольший эмоциональный контакт и связь с людьми в группе, если будете участвовать в общем деле. Не бойтесь запачкать руки, предложите свое время и энергию, чтобы сделать ваше сообщество лучше. Ничто не принесет вам столько радости, сколько работа ради общего блага. Только так люди начнут воспринимать вас как человека, с которым хочется быть рядом, узнавать о нем больше, любить его! Это краеугольные камни принадлежности к сообществу: быть тем, кто всегда ЗА, участвовать в общем деле.

Вовлеченность дома

Мы воспринимаем наше жилище как дом, потому что вкладываем много усилий в его обустройство. Вешаем книжные полки, готовим еду, убираем постель, чистим туалет, стираем белье. Когда мы участвуем в формировании и обустройстве пространства и сообщества, это создает эмоциональную вовлеченность. Работа по дому помогает наладить более тесную связь с домашними и пространством дома. Начните воспринимать досадные домашние обязанности как возможность поучаствовать в общем деле и выразить верность вашему сообществу!



Вовлеченность в офисе

Когда Илай устроился на первую работу после колледжа, он придумал пятничное развлечение, чтобы у коллег появился повод почаще собираться. Все, что было нужно, — зал для совещаний. Илай составил таблицы с именами коллег и стал устраивать короткие турниры между ними. Коллеги соревновались друг с другом в придуманной Илаем простой игре, а победитель недели получал приз. Со временем благодаря этой затее появились офисная команда по футболу, офисная команда по лакроссу, вечер игры в покер. Коллеги Илая даже заказали себе фирменную футбольную форму. В соревнованиях участвовали все — от начальников и топ-менеджеров (средний возраст 60 лет) до 20-летних стажеров. Илай создал сильную офисную культуру и сообщество, и все, кто участвовал в этих соревнованиях, ощущали более тесную связь с командой и компанией. Если организация не ваш конек, вам не нужно этим заниматься. Просто участвуйте во всем, что вам предлагают, будьте другом, который всегда ЗА. В таких общих затеях укрепляются связи между людьми.

Религиозные, военные, спортивные, политические и благотворительные организации давно это поняли и мотивируют своих участников с помощью ритуалов и служения. Благодаря этому люди чувствуют единство и преданность сообществу. Чтобы ощущать связь с чем-либо, необходимо участвовать в общем деле.



ШОКИРУЮЩАЯ СТАТИСТИКА: Алекс Шин — основатель некоммерческой организации Because I said I would («Сказал — сделал»), которая помогает людям держать слово, — выяснил, что в 2016 году 75% американцев не уделили даже часа своего времени участию в волонтерской работе или гражданским акциям. Представьте, сколько часов мы проводим каждую неделю в интернете — миллионы в общей сложности! И при этом трое из четырех американцев не нашли даже часа на волонтерство и служение своему сообществу. А как выглядел бы наш мир, если бы каждый человек посвятил этому хотя бы один день?

7,5 миллиарда взрослых

× 8 часов волонтерской работы (один день)

60 миллиардов часов волонтерской работы в год

Представьте, чего бы мы достигли? Отвлечитесь на день от интернета и предложите свое время миру!

Простые способы улучшить свое сообщество

Вот несколько простых примеров из жизни наших друзей — я расскажу вам, как они поддерживают общее дело. Возможно, что-то из этого вам понравится. Если нет, вернитесь к главе 3, просмотрите свой список ЦИС и подумайте, что готовы сделать сами. Если бы каждый из нас нашел время и сделал хоть что-то, представьте, насколько более веселой и осмысленной стала бы наша жизнь!

● СОСТАВЬТЕ ПЛЕЙ-ЛИСТ И ПОДЕЛИТЕСЬ ИМ С ДРУЗЬЯМИ

Мой деверь Эндрю составляет потрясающие плей-листы и делится ими со всеми нашими друзьями. Каждый месяц он тратит на это несколько часов! Ему нравится открывать новых исполнителей, так что работа ему в радость.



● ЗАДАВАЙТЕ ВДУМЧИВЫЕ ВОПРОСЫ

Эндрю также известен своими вопросами, которые попадают в самую точку. Его вопросы заставляют задуматься о самом важном. И он очень хорошо умеет слушать!

● ПРИНОСИТЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Матисс и Вик приносят инструменты на любое собрание, куда их приглашают. Они устраивают настоящее представление или создают настроение, играя фоном. И конечно, они дают поиграть друзьям.



● СОЗДАЙТЕ АТМОСФЕРУ В ПОМЕЩЕНИИ

Брук любит свечи, пледы и ароматические палочки. Бывать в гостях у нее — нечто особенное. Она приглушает верхний свет, чтобы создать в квартире расслабленную обстановку.

● МАССАЖ

У Эллиотта волшебные руки, и он всегда готов сделать другу массаж спины или ладоней (без сексуального подтекста!). Он потрясающе обнимается и наполняет любое пространство своей дружелюбной энергией.



● **ПРИГОТОВЬТЕ ЕДУ И ПРИГЛАСИТЕ
ЗНАКОМЫХ НА УЖИН, ЧТОБЫ
ПОЗНАКОМИТЬСЯ БЛИЖЕ**

Илай и Лилли – отменные повара, они часами стоят у плиты, чтобы приготовить вкусные блюда для наших друзей. В свою очередь, друзья помогают накрыть на стол, убраться и вымыть посуду.



● **ДАЙТЕ СООБЩЕСТВУ ТО, ЧТО ЕМУ НЕОБХОДИМО**

Джио любит музыку и обожает, когда его друзья собираются вместе, танцуют и общаются. Он ценит хороший звук, но качественные колонки стоят дорого, поэтому он сделал их сам – с нуля. Другим он разрешает брать его колонки бесплатно. В ответ друзья помогают ему деньгами на обслуживание и ремонт оборудования.

● **ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНФЕРЕНЦИЮ ИЛИ СЕМИНАР
ПО ИНТЕРЕСНОЙ ВАМ ТЕМЕ**

Много лет назад Мики рассказала мне про конференцию Summit Series – место встречи тысяч молодых любознательных предпринимателей. Я поехала на конференцию и познакомилась со многими из своих самых близких друзей.

● **СТАНЬТЕ ВОЛОНТЕРОМ ОБЩЕСТВЕННОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ**

Кэтрин Хоук основала организацию Defy Ventures, которая проводит обучающие семинары по предпринимательству для заключенных, в том числе подростков, преображая их жизнь. Любой может стать волонтером! #это вдохновляет



А ТЕПЕРЬ ВЫ

В течение следующих четырех недель примите участие в новом для себя мероприятии. Из всех дел и сообществ, которые вы изучили на этапе прощупывания почвы, выберите те, что больше всего понравились – или могли бы понравиться. А теперь не бойтесь запачкать руки и выбирайтесь из дома! Узнайте, каково это – стать реальным участником событий. Наберитесь смелости и участвуйте во всем, что пробуждает ваше любопытство. Подумайте, как внести свой вклад в общее дело – например, еде и музыкальному сопровождению везде будут рады. Сверьтесь со своими ЦИС и участвуйте!

Как вы могли бы поучаствовать в деятельности интересных вам сообществ? Перечислите три-четыре способа.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Этапы 3 и 4: внешнее ядро и внутреннее ядро

Тут-то и начинается волшебство.

Итак, вы намеренно искали свое сообщество, прощупывали почву, участвовали в общем деле, отдавали ему свою энергию, а главное — не сидели дома, а приходили на встречи. Как понять, что у вас появился новый друг? Он пополняет ваш энергетический запас и участвует в **равноценном энергообмене**. Вы можете выдохнуть и сказать себе: «Я дома». Ваши энергии совпадают. Вы испытываете к нему искреннее любопытство, а он — к вам. У вас схожие ценности и интересы, и вы чувствуете, что друг видит и понимает вашу разноцветную радугу. Такие отношения нужно ценить, вкладывать в них усилия и время и никогда не пропускать встречи. Скорее всего, у такого друга есть еще несколько друзей, похожих на вас, — они могут стать порталом к потрясающим людям, которые составят внешнее и внутреннее ядро вашего сообщества. *Энергия — самое важное в построении сообществ*. Вы должны оберегать ее, но также уметь щедро делиться ею, чтобы обрести истинное счастье и чувство принадлежности к сообществу.

Если человек «живет» на левой половине энергетического графика (см. «Энергетические оси») и вы на разных частотах, вы не ощутите полного совпадения. У меня есть **правило 80/20**. Если 80% времени вы «совпадаете», а 20% — находитесь на разных частотах, в эту дружбу стоит продолжать вкладываться. Когда вы на разных частотах и чаще спорите, чем соглашаетесь, я стараюсь честно ответить себе, подпитывают меня эти отношения или нет.

Я разграничила внутреннее и внешнее ядро, потому что внешнее ядро включает в себя больше людей или целое сообщество (от 50 до 100 человек), чьи ценности и интересы совпадают с вашими, а внутреннее ядро — от 3 до 10 самых близких друзей, с которыми вы чувствуете себя в полной безопасности.



Я провела неформальный опрос нескольких сотен членов сообществ и обнаружила, что у каждого человека есть от 3 до 10 друзей из «внутреннего ядра», с которыми они ощущают более тесную связь. Подумайте, сколько таких связей нужно вам. Британский антрополог Робин Данбар считает, что человек может спокойно поддерживать 150 стабильных отношений (внешнее ядро) и быть в глубокой связи с пятью друзьями (внутреннее ядро).

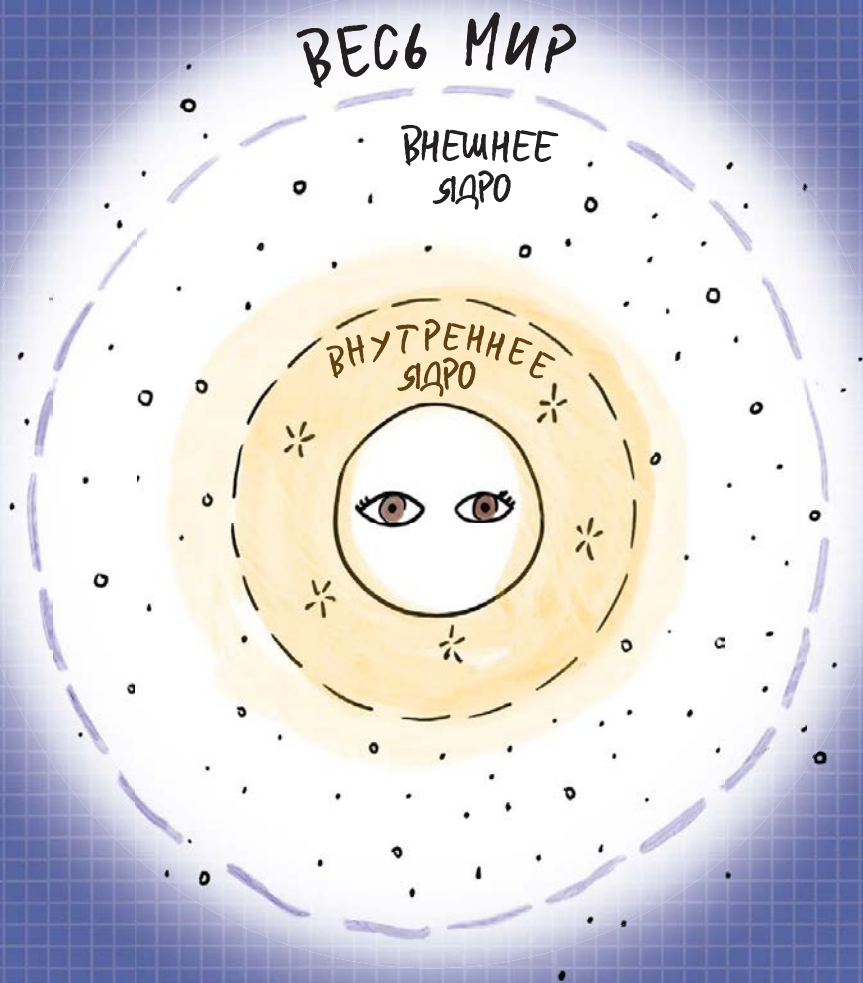
Грань между внутренним и внешним ядром может размываться, когда мы переезжаем в другой город или переходим на новую работу. Почти 55 миллионов человек в США, то есть 35% всех работающих американцев, — фрилансеры*. И это число растёт. Мы сближаемся с людьми, когда у нас есть возможность общаться с ними лично, а если вы часто меняете работу и место жительства, такая возможность пропадает.

Чтобы знакомство переросло в дружбу, обычно требуется от полугода до года или даже больше. «Друзья из интернета» не считаются. Не падайте духом! Для перехода с этапа на этап нужно время. Не надо думать: «Ну почему я так долго не могу ни с кем подружиться?» Вместо этого думайте: «Мои друзья где-то там, они ждут меня, поэтому я буду продолжать ходить туда, где мне интересно!»

* По данным исследования «Фриланс в Америке в 2016 году» сети Upwork, www.upwork.com/i/freelancing-in-america/2016.



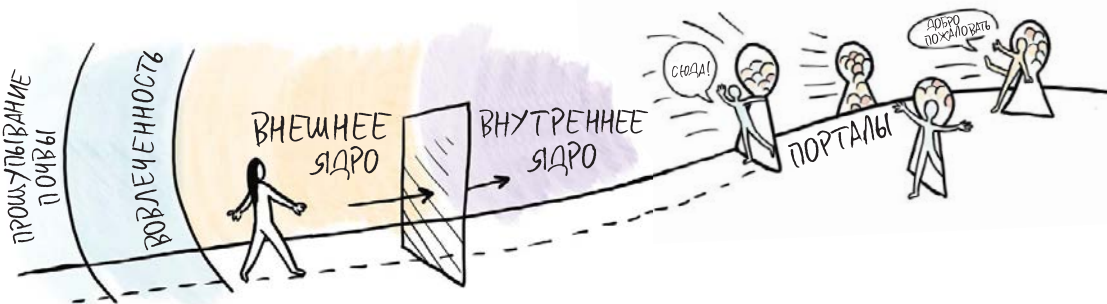
Внутреннее и внешнее ядро



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Чем больше времени вам потребуется и чем упорнее вы будете, тем ценнее для вас станут обретенные отношения и тем больше вы узнаете о себе в процессе. Возможно, все получится очень быстро! Главное – не бойтесь показать свою уязвимость, ищите своих людей и будьте храбрыми! Когда нам удастся проявить наши лучшие качества и выбраться из скорлупы, мы ощущаем себя победителями.

Когда мы проводим собеседования с **катализаторами сообществ** (продюсерами местных направлений Daybreaker), мы тщательно изучаем город, в котором находимся, и беседуем с десятками кандидатов, прежде чем принять решение. Затем мы возем кандидатов в Нью-Йорк и приглашаем их поучаствовать в работе уже существующего центра Daybreaker, чтобы познакомиться ближе. Мы очень быстро понимаем, «наш» ли это человек и гармонируют ли наши энергии. Мы обращаем внимание на все: насколько они подвержены влиянию красного и зеленого эго, слушают ли дрянных девчонок или лучших подруг ума. Когда рядом с человеком возникает ощущение «я дома», мы очень радуемся, потому что понимаем: эти люди станут нашим порталом к созданию сообщества единомышленников в еще одном городе.



ВОЙДИТЕ В ПОРТАЛ!

Портал — ваша дверь к сообществу, разделяющему ваши ценности и интересы. Порталы бывают только реальные — в интернете вы их не найдете, — и это часто люди, которые гораздо круче онлайн-блогеров. Портал — живой человек, с которым вы встречаетесь лицом к лицу и знакомитесь на стадии прощупывания почвы и вовлеченности. Он поможет вам найти людей, которые составят внутреннее и внешнее ядро вашего сообщества. Это волшебный человек, с которым у вас налаживается равноценный обмен энергией. Время рядом с ним замирает.

Люди-порталы всегда щедры, любят сводить других вместе, они ничего не боятся и не ощущают неуверенности. Они помогают найти единомышленников — тех, кто разделяет ваши ЦИС. Они знакомят вас с другими людьми и вдумчиво относятся к тем, кого привлекают в свое сообщество. Они контролируют уровень энергии и следят за тем, чтобы всем участникам сообщества было хорошо.

Как найти портал



ЧЕЛОВЕК-ПОРТАЛ — ЭТО ВАШ ДРУГ «НА ВСЕ ПЯТЬ

ЧУВСТВ», то есть настоящий друг. Его нельзя найти в интернете или соцсетях. Вы можете его встретить там, но, чтобы наладить истинную связь, нужно личное общение.

«Я ОТПРАВИЛ ЕМУ СТО СООБЩЕНИЙ И СТО РАЗ ПОЗВОНИЛ, А ОН НЕ ОТВЕЧАЕТ! КАК ПОНЯТЬ, ПРОДОЛЖАТЬ МНЕ ИЛИ ОСТАНОВИТЬСЯ?» Помните, что люди-порталы всегда бывают занятыми и у них уже есть сообщество, о котором нужно заботиться. Вы новичок в сообществе. Не принимайте молчание на свой счет! Не просите встретиться с вами и выпить чашку кофе или «поделиться опытом» — предложите свою помощь и время. Подойдите к делу творчески и подумайте, как можно наладить контакт. Оставайтесь собой и не отступайте, если вы почувствовали, что у вас равный энергообмен. Помните: это ощущение должно быть взаимным!

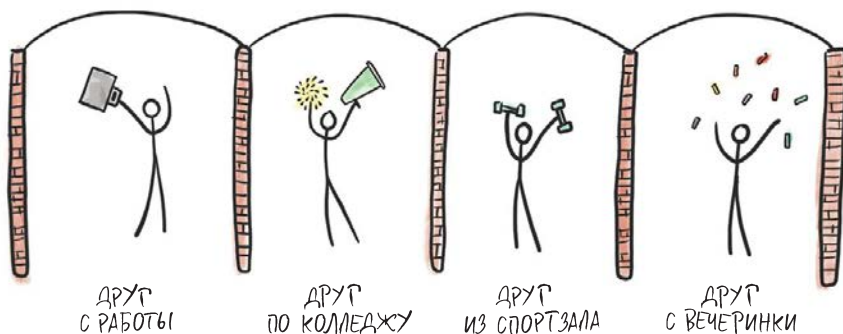
А ТЕПЕРЬ ВЫ

На этой неделе поговорите с кем-то, кто может стать для вас порталом. Или постарайтесь наладить более глубокую связь с человеком, с которым чувствуете равный энергообмен (только не с родственником и не с вашей второй половинкой). Не бойтесь проявить уязвимость, будьте смелее, предлагайте поддержку и не отступайте!



О БЛИЗКИХ ДРУЗЬЯХ

Мы часто делим наши близкие отношения на категории — «с этим другом мы ходим в спортзал, это мой друг по колледжу, с этим ходим на вечеринки, с этим вместе фанатеем от Гарри Поттера». Так проще и спокойнее. Старая парадигма гласит: «Не знакомь друзей друг с другом. Они подружатся и перестанут дружить с тобой. Защити себя!» Или: «А если они все захотят общаться со мной одновременно?» Или: «Удобнее иметь разных друзей для разных интересов». Такие мысли были у меня в период с 20 до 30 лет, и как же меня выматывала необходимость жонглировать этими разными друзьями, отношения с которыми меня даже не подпитывали. Бегать от одного к другому было иногда весело, и мне всегда было о чем рассказать, но я не чувствовала крепкой связи ни с одним из них, мне казалось, что я в пустоте.



Но когда мне исполнилось тридцать, я стала намеренно искать друзей, с которыми можно все делать вместе. Тех, кто полюбит друг друга как коллектив.

Я перестала бояться знакомить своих друзей и решила, что буду делать это с открытым сердцем. Я перестала сравнивать друзей между собой и критиковать за глаза. Я решила, что мы все будем относиться друг к другу с уважением и почтением. Честность, инклюзивность, прозрачность стали нашими основными принципами. Если у меня возникала проблема в общении с каким-то человеком, я говорила об этом именно с ним, а не с кем-то еще.

И вы не представляете, *насколько это все изменило.*

Веря в себя и не боясь показаться уязвимой, я попробовала вести себя иначе, и жизнь моя обогатилась безмерно. В нее хлынули новые люди и возможности. Я стала знакомить людей между собой, а они, в свою очередь, знакомили меня со своими друзьями, и вместе мы создали культуру общности, а не разделения.

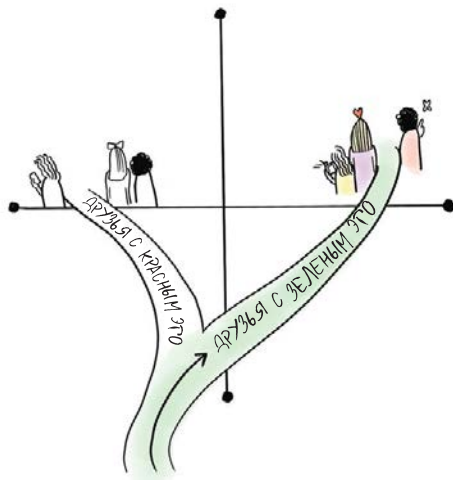
Правда, моя подруга Корделия поделилась со мной историей: она с радостью познакомила своих двух подруг, и те сразу сошлись, но, когда через пару недель она спросила одну из этих подруг, чем она занимается, та соврала, сославшись на занятость, хотя на самом деле встречалась с другой. Корделия очень обиделась. Если бы ее подруга просто честно сказала: «Я встречаюсь с твоей подругой, чтобы узнать ее получше! Спасибо, что познакомила нас!» — Корделия бы порадовалась за обеих. Врать было не обязательно. И хотя ее подруга, скорее всего, хотела избежать неловкости, солгав, она проявила неуважение и нетактичность.



Честность, инклюзивность, прозрачность — вот главное в дружеских отношениях.

Мне понадобилось много лет, чтобы понять, что я так долго чувствовала себя не в своей тарелке, потому что дружила и вступала в отношения с теми, кто внушал мне неуверенность. Я позволяла себе проводить время с людьми, находившимися в левой половине энергетического графика, на стороне красного эго и дрянных девчонок. Я плыла по течению и ни разу не остановилась, чтобы нырнуть глубже и подумать о том, чего же *мне* хочется от этой волшебной жизни. Но все изменилось, когда я сосредоточилась на том, чтобы быть собой настоящей, смело завязывать новые знакомства, соединять людей и быть другом, который всегда ЗА. Иногда (а если честно, почти всегда) мы сами становимся себе худшими врагами.

Недавно за brunchем я разговорилась на тему внутреннего ядра сообществ с моим коллегой Шелдоном — социальным архитектором из Чаттануги. Он серьезно посмотрел на меня и сказал: «Последние три года я был так занят тем, что создавал сообщества



для других. И вдруг понял, что вокруг меня самого ядра уже нет, я оказался в стороне от сообществ, которые помогал создать». Осознав это, он сосредоточился на налаживании более глубоких личных отношений, и его жизнь изменилась. После долгих уговоров он поехал на ретрит для мужчин и сдружился с пятью классными парнями, которые так же, как и он, ощущали нехватку полноценного общения. «Все случилось не в одночасье. С этими ребятами мы были знакомы и до ретрита. Но только там я почувствовал необходимость больше вкладывать в нашу дружбу. Теперь мы встречаемся каждую неделю – в 5:30 каждую вторую пятницу и в 20:00 каждую вторую среду. В глубине души я знал, что мне хочется подружиться с этими парнями по-настоящему, но не хватало решимости и упорства. Находить оправдания просто – даже уважительные причины. Легко найти повод не вкладывать время и силы. В моем случае я использовал такие отговорки: я должен проводить больше времени с семьей, я устал, лучше расслаблюсь и посмотрю сериалы и так далее. На ретрите у меня появились время и возможность подумать о своей жизни и обо всем, что должно стоять на первом месте.

Когда я начал определять приоритеты и выделил время для новой дружбы, мои отношения с женой и моими тремя детьми изменились в одночасье. Улучшились отношения с сотрудниками, партнерами по бизнесу. Стоило мне начать больше вкладываться в это, видетсяя со своими друзьями раз в неделю и налажи-



вать более тесный контакт с каждым из них, как я стал намного счастливее и ощутил мощь сообщества, которое выстроил».

Вот вам еще одно напоминание, что даже лучшие архитекторы сообществ могут утратить чувство принадлежности и сами нуждаться в помощи. Мой друг определенно не одинок в этом!

Вы будете возвращаться к четырем этапам построения сообществ всю свою жизнь, переезжая с места на место, меняя работу и меняясь как человек. Те же четыре этапа мы проходим, когда открываем бизнес или беремся за новый проект.

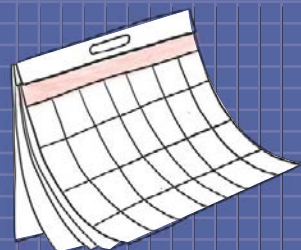
Главное, о чем нужно помнить: уделяйте *реальное* время культивации внутреннего и внешнего ядра вашего сообщества. Прилагайте усилия, чтобы встречаться регулярно, даже если у вас много дел. Каждый год проводите переоценку

внутреннего и внешнего ядра и спрашивайте себя, продолжают ли они подпитывать вас. Запишите имена всех друзей и честно спросите себя, часто и полноценно ли вы общаетесь в обычной жизни. Я делаю так каждый год в свой день рождения. Эта практика открывает мне глаза и приносит озарения. В те годы, когда я не уделяла такого внимания своим отношениям с людьми, я ощущала себя менее счастливой (и здоровой!), но стоило мне подойти к этому вопросу осознанно, как мое эмоциональное состояние и физическое здоровье сразу улучшились. Это не совпадение.



Совет

Когда вы общаетесь с человеком из внутреннего или внешнего ядра вашего сообщества, прежде чем попрощаться, запланируйте следующую встречу, чтобы вам было к чему стремиться. Выберите дату прямо на месте! Если потом придется перенести встречу, ничего страшного — но пусть она будет записана в календаре.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

