Наталия Франкель
Дарья Манелова

я создала бизнес

баланс между семьей и любимым делом

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Введение 9

Что такое мужской и женский бизнес 9

Глава 1. Начало начал 19

Первые шаги 19

Мотивация и страхи 38

Идея 49

Поддерживающее окружение 54

Психотерапия 61

Глава 2. Какие навыки вам помогут 69

Тайм-менеджмент 69

Энергия 89

Планирование, мультизадачность, оптимизация процессов 99

Полезные привычки 107

Умение говорить «нет» 122

Глава 3. Бизнес-модель 133

Легкие точки входа: ИП, инвестиции, офис 133

Поиск ниши 142

Построение личного бренда 159

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 4. Деньги и результаты 175

Продажи и отношение к продажам 175

Финансы и финансовый учет 190

Жесткое достигаторство и постановка целей 215

Глава 5. Делегирование 229

Как делегировать 229

Управление командой 253

Дом и быт — оптимизация 277

Глава 6. Что нас тормозит 299

Негативное окружение, чужое мнение 299

Синдром самозванца 306

Неудачи, провалы и ошибки 316

Вместо заключения. Где остановиться?. 327

Стабильность и зона комфорта 327

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 1

Начало начал

Первые шаги

(Дарья Манелова)

Откройте книгу по бизнесу. Посмотрите любое видео на YouTube о старте собственного дела.

Первое, что вы увидите, — совет «поставить себе цель». Захотеть квартиру, машину, поездку на Мальдивы, сводить свою девушку в ресторан… ну вы поняли, да?

А если у меня нет девушки, а квартиру и Мальдивы я не очень хочу и выглядит это скорее чужими бонусами?

Кроме того, большинству девушек на самом деле и не нужна поездка на Мальдивы или обязательно «мазератти». Да, это здорово и было бы неплохо, но ради этого без устали работать и вскакивать на рассвете совершенно не хочется.

В этот самый момент предпринимательство тесно перемешивается с самопознанием и чутким умением слышать себя. Вам повезло, если вы умеете слушать себя уже на старте и точно видите, чего именно хотите и куда стремитесь прийти. Если это так — вы абсолютно уникальны. Жизнь же большинства из нас похожа скорее на клубок из стремлений, чувств и попыток понять, чего же на самом деле нам хочется.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Все это обычно заполировано идеей о Призвании, которая уже не одну барышню вогнала в депрессию. Призвание, как известно, должно быть. Родиться надо сразу с Призванием и с детства знать, кто ты такой. Если не знаешь, то ты — серая масса, ищи теперь свое Призвание по миру, а тут все способы хороши — от длинных юбок и вдохновления мужа на вселенские подвиги до ретритов* с сухими экадаши** и прочих духовных аскез.

Когда я беседую с девушками, которые в поиске и переживают, что все еще не нашли то единственное дело, которым им надо заниматься и ради которого не жалко отрывать время от семьи, — мне хочется им закричать: «Хватит!»

Вся эта история с предназначением — ерунда. Выяснить, зачем ты все-таки родился на свет, — это в принципе 90% задачи человека в жизни.

А выяснять — это путь.

Не надо сидеть на месте, бесконечно раскапывать, подойдет или не подойдет вам та или иная деятельность. Пробуйте! Сегодня вам нравится шить — завтра вы захотите стать пилотом гражданской авиации. На деле очень мало профессий, куда женщинам вход запрещен. Ну разве что машинистом метро не возьмут — потому что там супертяжелые условия работы

---

* Ретрит — духовное мероприятие, во время которого происходит глубокое погружение внутрь себя, познание своей души.

** Экадаши — одиннадцатый день в индуистском календаре, особенно благоприятен для духовных упражнений и ограничений в пище и воде.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и даже в туалет не выйти, нужно носить с собой бутылку.

В жизни нет гарантий, нет конечных точек — это всегда процесс. В процессе вы вольны быть разной, непоследовательной или казаться странной со стороны — это нормально! Я за свою жизнь сменила несколько профессий. В четырнадцать была журналистом, в шестнадцать — пиарщиком, в восемнадцать работала в политике, в двадцать — фотографом коммерческой недвижимости, в двадцать два писала диссертацию по истории XVIII века, а в двадцать четыре стала плотнее заниматься маркетингом, пока наконец не открыла свое SMM-агентство в двадцать шесть.

И только около года назад я поняла: я больше предприниматель, чем SMM-специалист.

Скорее всего, в будущем я сменю еще пару профессий или создам пару бизнесов, кто знает?..

Нет ничего более страшного, чем человек, который остановился в своем развитии или считает, что достиг максимума из того, что он мог сделать.

Наша задача — наслаждаться процессом и находить максимальные соответствия между внутренним миром и внешним.

От Наталии Франкель:

Одно время в моем ежедневнике (бумажном, одном из множества постоянно сопровождающих все мои дела и проекты) через всю обложку была написана фраза из знаменитой речи

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Стива Джобса перед выпускниками Стэнфорда: «Оставайтесь голодными. Оставайтесь безрассудными». Это не про то, чтобы очертя голову бросаться куда-то. Это для меня было и остается напоминанием, как важно и круто всегда двигаться, искать, ошибаться, широко открытыми глазами смотреть на мир и возможности, которые он дает. Преодолевать страх. Всегда двигаться к новым целям — и находить счастье на этом пути.

Карта желаний

Составляя карту желаний, нам нужно конкретизировать свои устремления.

— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
— А куда ты хочешь попасть? — спросил Кот.
— Мне все равно... — сказала Алиса.
— Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.
— ...Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.
— Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот. — Нужно только достаточно долго идти.*

Так говорил Алисе мудрейший Чеширский кот. Способ отличный, когда тебя устраивает все в пу-

* Кэрролл Л. «Приключения Алисы в Стране чудес» / пер. Н. М. Демуровой.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

тешествии и в окружении. Но гораздо лучше, когда уже на старте хотя бы примерно знаешь направление, свой вектор. Говорят, что бизнес делают, исходя из двух потребностей — денег или аплодисментов. Чтобы понять, а чего вам вообще от жизни хочется, — нарисуйте-напишите свою карту желаний.

Я не коуч и не эзотерик и карту желаний использую только в качестве рабочего инструмента для себя — чтобы ориентироваться в потоках возможностей, предложений и интересных людей вокруг.

Карта помогает определить приоритеты, потому что на ней очень четко видно, приведет ли меня к цели очередное действие. Карта желаний — это ваша гравитация, сила, которая будет притягивать нужные события, нужные действия, деньги и партнерство. Я не знаю, почему это работает, — думаю, что мы на уровне когнитивного сознания программируем себя запоминать, выбирать и подчеркивать для себя важное и нужное.

Как создавать карту желаний и что в ней должно быть?

Возьмите красивый блокнот и любимую ручку, чтобы вы получали удовольствие от самого процесса письма.

И ответьте мне на вопрос: чем вы хотите наполнить свою жизнь?

Что в ней должно быть?

Пишите законченными предложениями — чтобы формулировка была максимально точная. «Хочу

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

каждый день ходить в бассейн» — это уровень стремления. «Каждый день в семь утра прихожу в бассейн и проплываю полтора километра» — это уровень реальности, ориентируйтесь на него.

Приучить себя к точным формулировкам и отсекать все лишнее непросто, но этот навык полезен при любых коммуникациях. У маркетологов есть такой инструмент: «дать подержать в руках» — позволить человеку ощутить, будто он уже обладает продуктом или услугой. Запах свежей выпечки в магазине, красавица с идеальной укладкой под дождем в рекламе — это примеры использования данного инструмента.

Представьте, что вам сейчас надо сделать маркетинг для вашей реальности. Опишите все свои стремления так, как будто они уже сбылись, будто вы уже ими обладаете.

В первом черновике вашей карты напишите все, что приходит в голову, — от поездки в Африку до космической программы.

Не всему суждено сбыться: некоторые желания могут противоречить друг другу, некоторые — очевидно не укладываться в пространство одной жизни.

Важно понять, что из этой карты вы будете формировать реальность на ближайшее время и выбирать 1–3–5 целей, определять приоритеты и т. д.

Сейчас просто выгрузите желания из головы, поймите, к чему вы стремитесь и что хотите получить.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Дальше с картой можно работать бесконечно, пересоставлять ее на разные периоды жизни и т. д.

Из моей карты:

— Я еду с детьми на Кавказ (Архыз и Эльбрус).

— Я участвую в международном заплыве через Босфор и во всероссийских заплывах на Байкале, Волге и Тургояке.

— Я сделала «Убежище» — мастерскую/офис, где я могу рисовать, работать, ходить по беговой дорожке, принимать друзей, писать видео и проводить мастер-классы.

— У меня есть финансовый фонд на образование детей, достаточный для того, чтобы они могли учиться в любой стране мира по своему желанию.

Всего у меня около 50 пунктов. Это практически стратегия жизни — уже пару лет мне нечего туда добавить и оттуда убрать. Иногда меняются и уточняются формулировки, но тут есть действительно всё. И часть из этого списка уже сбылась. Часть — в процессе. Часть — еще в будущем. Чтобы реализовать некоторые пункты, мне нужно получить дополнительные навыки или пройти специальное обучение. Да, жизнь может сложиться непредсказуемо, обстоятельства иногда останавливают или мешают реализовать что-то из этого списка. Но, по крайней мере, я знаю, куда иду. И если я не реализую все 100%

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

задуманного, то хотя бы попытаюсь, — и это мой сознательный выбор.

У большинства задач и желаний есть конкретная цена, время и сумма. Даже в тот момент, когда вы желаете себе чего-то супернематериального, — «хочу иметь хорошие отношения с детьми и мужем», например, — рано или поздно вы придете к тому, что для решения этой задачи вам понадобятся три ресурса: время, энергия и деньги. Устроить себе выходные без детей — это деньги. Покататься на лыжах под зимним солнцем по хрустящему-блестящему снегу — это дает энергию, но это деньги. Создать с ребенком маленькие ритуалы — например, обязательно есть мороженое после похода в бассейн — это деньги и время.

Есть ресурсы, на которые мы влиять не можем. Но повлиять на свое время, достаток и энергию — это нам по силам.

Наши действия подстраиваются под наши мысли. Наша энергия следует за вниманием — именно поэтому в фокусе внимания я предпочитаю иметь список дел, материальных и нематериальных желаний, которые я бы хотела осуществить, того, что я хотела бы прожить, тех эмоций и событий, на которые я по-настоящему хочу тратить свое время.

Этот выбор начинается с простого и нехитрого дела — составления карты желаний.

Я люблю списки. Многие, насколько я знаю, вырезают и вешают на пробковую доску картинки для обозначения каждого из пунктов. В итоге получается кол-

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

лаж, который можно сфотографировать и поместить на обои в ноутбуке, телефоне, оставить над своим рабочим местом.

С этого можно начать. Позволить себе мечтать, побыть с собой, выяснить свои истинные, настоящие желания — то, чего хочется именно вам.

От Наталии Франкель:

Все, кому не чужд фрирайтинг, знакомы с этой практикой: выбирать три основные цели (к примеру, на ближайший период) и ежедневно утром переписывать их — возможно, меняя и оттачивая формулировки. А в план на день вносить хотя бы по одной задаче, по одному шагу, который будет чуть приближать вас к достижению этой цели.

Спустя несколько месяцев ежедневной практики можно будет оглянуться, посмотреть на проделанный путь. И понять, что любая цель достижима, если она действительно ваша и если вы реально что-то делаете для ее достижения. Лежать в сторону цели хорошо, но недостаточно.

Любой бизнес начинается с вас, и вы — главный его ресурс на старте. Поэтому проработка стремлений — это главное, что обеспечит вам успех на первом этапе.

Возможности для старта

У меня нет времени.

У меня ничего не получится.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Я ничего не умею.
Бизнес делают другие люди, карьеру строят только сильные женщины — я слабая.
У меня двое детей и дом — куда мне еще и бизнес?
Мне надо денег на старте — откуда мне их взять, если я на себя и то не трачу?
В бизнесе без надежной опоры не пробьешься.

С этими мыслями сталкиваются почти все предприниматели. Даже сейчас, когда у моей компании 16 сотрудников и больше 300 довольных клиентов, я периодически думаю, что ничего не умею.

Нет той точки, в которой вы уже все умеете, у вас на все есть время и нет необходимости совмещать семью и бизнес. Я люблю фразу «Нет лучшего времени, чем сейчас»*. И она очень подходит к двум вещам.

1. Мы живем в такое потрясающее время, когда возможно абсолютно все. Я по образованию историк и лет с пятнадцати до двадцати изучала все ужасы и радости мировой и российской истории. И вот сейчас самое лучшее время. В нашей стране практически полностью решены бытовые трудности (ну никто же не стирает белье в корыте на улице в минус тридцать, так?), у нас нет необходимости доказывать, что женщина тоже человек, у нас есть право голосо-

* Полная цитата психотерапевта и писателя Ричарда Карлсона звучит так: «Нет лучшего времени для счастья, чем настоящее. Если не сейчас, то когда же?»

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

вать, водить машину, получать образование, выбирать себе одежду в соответствии со своим вкусом и т. д. Я сейчас не отрицаю тысяч других сложностей: проблемы с насилием, базовой безопасностью или восприятием женщины в обществе. В самом широком смысле мы в лучшем положении, чем наши мамы, бабушки, прабабушки и все те, кто жили до них. Действительно — в лучшем. Делать или не делать карьеру, бизнес — это вопрос только к нам самим.

2. Никогда не бывает идеального момента для чего-либо. Большинство историй успеха изнутри выглядят как серия поспешно принятых решений или неудач. Для того чтобы начать, не нужно никаких особенных обстоятельств — важно только ваше твердое намерение. Это можно было сделать вчера, это можно сделать завтра. Это можно сделать прямо сейчас. Если вы ждете какого-то особенного знака, чтобы стартовать со своим делом или реализацией любой другой своей мечты, считайте, что это он. Для начала нужно только ваше желание.

История про старт в бизнесе от Дарьи:
Я начинала свой бизнес, в прямом смысле оттолкнувшись от дна. Личное большое горе, депрессия, психолог, расстояние, отделяющее от поддерживающего окружения, — начинать мне было непросто. Моим первым вложением в бизнес

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

были 4000 рублей мужа, которые надо было попросить и объяснить, зачем и почему. Я стартовала с большой жажды знаний, воодушевления от возможности что-то изменить и вернуть контроль над своей жизнью. Я стартовала на втором месяце беременности вторым ребенком, когда старшему сыну было пять. У меня не было идеальных условий или золотой ложки во рту. Прямо сейчас, когда меня спрашивают, сколько лет моему проекту, — мне легко ориентироваться. Столько же, сколько дочери.

История про старт в карьере от Наталии: До рождения детей я жила в Москве, работала в крупных корпорациях, получала приличную зарплату. Я работала в нише PR и маркетинга и не планировала что-то серьезно менять.

Рожать первого сына мы с мужем поехали в Петербург — там жили мои родители и была своя квартира. Первое время я сидела дома с младенцем, ничего не делала и постоянно испытывала ощущение, что что-то идет не так. Мне хотелось движения, хотелось развития. Я читала книги, проходила какие-то онлайн-курсы, поучилась фотографии и массажу, но все это было неуловимо не тем.

Спустя полтора года после рождения Ильи мне предложили выйти на работу. Интересную, с вызовом, требующую много внимания и времени. Зарплата на старте была 35 000 руб-

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

лей. В садик маленького Илью не брали, мама моя сидеть с ним на full time была не готова — и я нашла няню. Мой полный рабочий день против ее полного рабочего дня. Моя зарплата 35 000 против ее зарплаты 33 000. То есть фактически я работала в ноль, чтобы просто оплачивать няню. Многие подруги меня тогда не поняли, и много кто из моего окружения спросил: «А зачем тебе это, если в итоге у тебя остается 2 000, а ты на бензин даже больше тратишь?»

И вот тут самое важное: я работала совсем не ради денег. Я вышла на эту работу ради решения масштабной задачи, поставленной руководством (я ее решила); ради того, чтобы вернуться в активное рабочее состояние; ради того, чтобы найти баланс между «я — мама» и «я делаю интересное мне дело». Тогда это был еще не мой проект, но все же, все же я сделала первый шаг. Конечно, потом зарплата выросла, и задачи усложнились, и появились свои проекты.

Переломить общественное мнение, не реагировать на молчаливое осуждение части окружения было в какой-то момент непросто. Но возможно. Потому что вообще — практически все возможно, если действительно хотеть этого и понимать, зачем это делаешь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Не попробуешь — не узнаешь

Начинать почти всегда проще всего остального. Когда вы на старте — вы ничего не теряете, вам надо просто попробовать.

Вам кажется, что у вас нет времени на работу? Пока вы не поставите себе рабочие часы — не узнаете, будете ли вы успевать все остальное.

Вы думаете, что, если будете увлечены чем-то еще, пострадает общение с детьми? Засеките, сколько качественного времени вы проводите с ними сейчас (спойлер: по статистике это не больше четырех часов в день), и попробуйте поставить себе три рабочих часа в сутки. У меня от такого эксперимента качество совместно проведенного с детьми времени только повысилось.

Мадлен Олбрайт говорила: «Вина — второе имя женщины». И это правда так.

Однажды моя знакомая, мама троих детей и владелица сети кафе, рассказала, что регулярно испытывает чувство вины за то, что детям приходится ездить с ней на работу.

И для сравнения: мой друг Юрий Строганов организует платные выездные семинары и везде, где позволяют условия, берет детей с собой. Его дети спокойно умеют упаковать рюкзак, накормить себя, организовать игру и т. д.

На мой взгляд, разделять с ребенком свои увлечения, свою жизнь, свой бизнес — это самый правильный путь. Какое чувство вины тут может быть?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Есть женщины, которые рождены, чтобы быть мамами и женами. Есть женщины, которым всегда будет мало дома и семьи.

Это нормально — иметь возможность выбрать и выяснить, к какой категории вы относитесь. Если вы точно с крыльями, но заперли себя дома, то кому от этого плохо? Неудовлетворенность жизнью, отсутствие самореализации, чувство невозможности влиять на что-то (которое возникает от рутины и повторяемости домашних дел: разбросали игрушки — собрали игрушки — они опять разбросаны — где тут чувствовать ценность своего труда?) — все это не делает счастливее ни вас, ни ваших детей.

Мы говорим о гармоничном пути и развитии. Для моей гармонии нужна и важна самореализация, работа, которая приносит ценность. Я знаю, что я не одинока.

Для кого-то самореализация может быть в рисовании граффити на стенах, у кого-то — в построении бизнес-процессов.

Главное — дать возможность себе выяснить: а что работает у вас?

И не забывайте про правило кислородной маски. Сначала надеваем маску на себя — потом на ребенка. Ведь помочь, поддержать и быть опорой для кого-то можно только в том случае, когда умеешь быть опорой для самого себя. Если вам нужен бизнес или возможность работать как воздух — значит, надо делать бизнес и работать. Чем счастливее будете вы,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

тем больше счастья вы сможете принести своим близким.

Большой путь всегда начинается с одного шага

Начинать свое дело и свой путь в карьере очень просто — на старте у вас уже есть все, что нужно. Вы есть у себя.

Начните с небольших шагов, маленьких и последовательных, которые в дальнейшем помогут вам.

Что за шаги можно предпринять прямо сейчас?

— Сделайте собственный SWOT-анализ (выделение своих сильных сторон, слабостей, угроз и возможностей). Выпишите, какие ваши стороны по-настоящему сильные и могут пригодиться, каких навыков вам не хватает. Если вы хотите устроиться на работу — за какие качества вас возьмут, а какие станут препятствием? Оценить себя как проект очень полезно на старте.

— Напишите перечень ваших основных возможностей. Если вы хотите бизнес, то какой? Что вам может помочь? Кто может помочь?

— Поговорите со своим поддерживающим окружением. Вы думаете о том, чтобы выходить на удаленную работу из декрета, но сомневаетесь? Пообщайтесь с тем, кто скажет вам: «Попробуй, я, кстати, видел тут курсы» или «Мой знакомый ищет ассистента».

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Изучите тайм-менеджмент и придумайте, где вы можете взять несколько часов в день на себя или на работу.

«Поверить в себя» — это очень старая и уже проеденная молью формулировка. Что значит — поверить в себя? Как именно это сделать? Дайте мне список, я запишу по пунктам, да?

В свое время мне пришло в голову очень точное сравнение.

Представьте себе серфингиста или велосипедиста.

Главное — поймать волну, равновесие и не упасть.

А чтобы держать равновесие, нужно двигаться.

Просто двигайтесь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ