

## Глава 1

# Правила жизни в новом мире

Каждый день — это новое начало. Так говорят, настраивая и мотивируя себя на изменения, которые происходят в мире. Да, какое-то время мы жили в относительно стабильных условиях. Мир имел конкретные и понятные черты: был устойчивым, предсказуемым, простым и определенным. Неслучайно его так и называли: SPOD-мир<sup>2</sup>. Мы строили долгосрочные планы, создавали стратегии на годы вперед, доверяли прогнозам, покупали билеты в отпуск за полгода-год. Но принцип самой жизни — все течет, все меняется — не позволил нам долго пребывать в этом состоянии. К тому же неожиданные для всех события, например пандемия 2020–2021 годов, дали нам понять, что возврата к прежнему стабильному миропорядку не будет. Случилось то, что давно предсказывали футурологи: мы вступили в непредсказуемый и хаотичный мир. Мир, который называют VUCA<sup>3</sup>. В его основе постоянные, ежеминутные изменения, нестабильность. Эти черты мироустройства повлияли на все сферы нашей жизни. Четыре качества VUCA-мира — изменчивость, неопределенность, сложность и неоднозначность — определяют

---

<sup>2</sup> SPOD (*англ.* steady, predictable, ordinary, definite) — устойчивый, предсказуемый, простой, определенный.

<sup>3</sup> VUCA (*англ.* volatility, uncertainty, complexity, ambiguity) — изменчивость, неопределенность, сложность, неоднозначность.

правила поведения и деятельности человека. Некоторые футурологи добавляют еще один элемент — хрупкость, называя современный мир BANI<sup>4</sup>. То есть среда, в которой мы живем, стала нестабильной, непрочной и даже деликатной. Но не успели мы привыкнуть к хрупкости и суперчувствительности мира, как футурологи дали новое определение: TACI<sup>5</sup>. Эта формула означает тотальное разрушение прежних форм бытия и создание нового мира, новой реальности. Однако, какой бы изменчивой и хрупкой ни была окружающая среда, как бы ни разрушала она саму себя, нам в ней существовать и дальше, а значит, мы должны принимать все ее особенности и учиться жить и работать в новых условиях.

Судите сами. Скорость изменений во всех сферах стала почти космической. Вчерашние тренды сегодня уже неактуальны, новое сейчас завтра устареет. В любые процессы проникают технологии, происходит глобальная цифровизация. Наше окружение постепенно становится фиджитал<sup>6</sup>. Границы размываются, и мир превращается в реально-виртуальный: он одновременно объединяет и физические, и цифровые черты. Что это значит? Все больше материальных объектов расширяются с помощью виртуальной и дополненной реальности (VR-, AR-технологий). Сегодня онлайн можно не только купить продукты, но и примерить одежду, смоделировать прическу, попробовать новый визуальный образ. Меню в ресторанах часто подают в виде QR-кодов. Поездки в метро оплачиваются с помощью системы

---

<sup>4</sup> BANI (англ. brittle, anxious, non-linear, incomprehensible) — хрупкий, тревожный, нелинейный, непостижимый.

<sup>5</sup> TACI (англ. turbulent, accidental, chaotic, inimical) — турбулентный, случайный, хаотичный, враждебный.

<sup>6</sup> Phygital (англ. physical + digital) — то есть одновременно физическое и цифровое.

распознавания лиц. И так далее, и так далее... В какой реальности мы окажемся завтра — неизвестно.

И эта неизвестность во всем. Раньше аналитики могли строить сценарии на несколько лет вперед. Сейчас прогноз на полгода считается уже долгосрочным: непонятно, что будет завтра. Новый вирус? Массовые пожары? Цунами? Вероятность каждого события 50/50: либо произойдет, либо нет. И единственный способ противостоять неизвестности — принять ее, или, как советуют психологи, научиться вырабатывать толерантность к неопределенности.

Мир стал непредсказуемым и... хрупким: то, что казалось надежным, может рассыпаться в любую минуту. Так, крохотный вирус перевернул с ног на голову весь мир, разрушил множество компаний, навредил экономике многих стран. В такой ситуации противоядием, своеобразным антидотом становится устойчивость к изменениям, способность гнуться и не ломаться, умение использовать кризис для собственного роста и в свою пользу, или антихрупкость, как назвал это свойство Нассим Николас Талеб.

Во всем присутствует противоречие, причем работает это в обе стороны: хрупкость — антихрупкость, простота — сложность. Например, новые технологии не только облегчают нашу жизнь, но и наполняют ее барьерами и вызовами. Препятствия становятся нашими возможностями. Жизнь приобретает больше граней. Число факторов, которые необходимо учитывать при принятии решений, также увеличивается. Нам приходится больше учиться, развивать новые навыки, постоянно осваивать новые знания и даже профессии. Границы между офлайн и онлайн размываются: мы работаем в любом месте в любое время. Количество жизненных сценариев и реальностей становится бесконечным.

Мир всегда новый. Два года назад он тоже был новый. Мы живем в постоянно меняющемся мире. Поэтому гибкость и адаптивность — очень важные качества для любого человека.

**Дмитрий Фалалеев**

Сложность и комплексность мира проявляется и во взаимоотношениях между людьми. Единого взгляда на ту или иную ситуацию больше нет: каждый имеет свою точку зрения (и отстаивает свое право на нее). Принципы нового мира призывают нас быть более толерантными и гибкими, спокойнее и терпимее относиться к позициям, противоположным нашей. К тому же приходится постоянно сталкиваться с информационной перегрузкой. При этом понять, правдива информация или нет, бывает очень сложно. Популярное слово «фейк» — лучшая иллюстрация неоднозначности и неопределенности нашего нового мира.

Все это повышает уровень тревоги, и это одна из самых распространенных причин проблем со здоровьем. Тревожность — наше второе «я», еще одна грань нашего мира.

К нестабильной среде придется адаптироваться. Альтернативы ей нет. А если бы она и существовала, то неизвестно, была бы она лучше новой реальности... реальностей.

Понимая специфику и суть нового мира, легче найти свой уникальный путь. Как дальше действовать? Что планировать? Где искать опору? На любые вызовы всегда найдутся ответы и решения. И хотя для каждого человека они будут индивидуальны, есть общие для всех ориентиры, возьмите их за основу. Это универсальные рекомендации для эффективной стратегии жизни в новом мире.

Первое и самое главное: формулируйте свое видение, куда и зачем хотите идти. Фокусируйтесь на собственной цели, пусть

даже она кажется слишком далекой или труднодостижимой. Но держать свои видение и цель в постоянном фокусе можно лишь через тесную коммуникацию с другими людьми, совместную деятельность и сотрудничество. Потому что один в поле не воин. Наступило время взаимосвязей, общения и сообществ. Причем не только профессиональных, но и культурных, социальных и личностных. По интересам, ценностям, идеологии... Развивайте новые связи, вступайте в сообщества и сами создавайте новые.

Второй элемент стратегии нового времени — понимание и осознанность. Недостаточно видеть ситуацию со стороны и давать ей общую оценку. Важно постигать ее суть. Для этого необходимы открытый и чистый разум, ясное сознание. А это невозможно без поддержания физического и ментального здоровья. Необходимы качественный стресс-менеджмент, персонифицированная физическая активность, различные техники жизнестойкости, а также ментальная грамотность — например, духовные практики и те же медитации. Невозможно быстро реагировать на изменения и принимать верные решения, если вы не заботитесь о себе. Вряд ли вы будете способны думать эффективно и добиваться результатов, если испытываете слабость и у вас нет сил на элементарную физическую и интеллектуальную деятельность. Нехватка энергии, голова тяжелая — в таких условиях ни о каком глубоком понимании ситуации, успехе и достижениях не может идти и речи. Неслучайно на первый план в стратегии успеха выходит энергетический интеллект (VQ), который по важности опережает всем знакомые IQ и EQ. VQ — это ваш запас жизненной силы, уровень энергии. Чем он выше, тем больше у вас возможностей для улучшения качества жизни и достижения успеха. Но высокого уровня VQ не будет без осознанности и глубокого понимания себя и окружения.

Не менее важен третий элемент жизненной стратегии — ясность, или простота. Чтобы разум был ясным, все должно быть четким и понятным, элементарным, систематизированным. В этом помогают рефлексия и различные ментальные практики. Ведь прежде чем сделать упорядоченным внешний мир, необходимо разобраться с миром внутренним. Для ясности ума важно развивать критическое мышление, умение работать с информацией и навык самостоятельно формировать личную оценку мира. Умеющий это делать получает колоссальное преимущество в новом мире: таким человеком сложнее управлять и манипулировать, он становится частью так называемой цифровой аристократии. За такой «элитой» наше будущее. Информация — самый ценный ресурс в новом мире.

Наконец, четвертый элемент — скорость реакции, то есть способность оперативно реагировать на любые изменения, быстро адаптироваться и принимать решения. Пожалуй, это самый критичный момент жизненной стратегии: ситуация может измениться в любую секунду, и действовать необходимо сразу, иначе будет поздно. Хороша ложка к обеду — народная мудрость не обманет.

В новом мире нужно действовать, опираясь не на прошлый опыт и привычные паттерны поведения, а на события в настоящем, здесь и сейчас. Поэтому, принимая решение, важно в равной мере ориентироваться и на его рациональность, и на свою интуицию и чувства.

Эти простые элементы жизненной стратегии помогут увидеть новый мир другими глазами, легче справиться с любой сложностью и преодолеть кризис. Ведь, несмотря ни на что, мы продолжаем жить и делать свое дело. Посмотрите на окружение и мир с нового ракурса — и перед вами откроется больше возможностей, жизнь станет полноценнее и ярче.

Да, преодоление всегда сложно. Это про силу духа, внутреннее состояние, самооценку и самопомощь, жизнестойкость.

Но если у вас достаточно энергии и сил, чтобы вести за собой людей и менять действительность, вы начнете влиять и на саму ситуацию — в семье, в команде, в стране и мире. Своей уверенностью и жизненным зарядом вы поделитесь с теми, кто не в силах самостоятельно сделать первый шаг.

Увидеть мир по-другому и начать действовать, несмотря ни на что, — вот то главное, что нужно делать уже сейчас. Будьте гибкими в процессе достижения своих целей, толерантными к любым изменениям, эффективно работайте с ними — это современные нормы.

Сущность нашего времени — межинформационный переход, трансформация мира. Меняется структура рынков, одни профессии исчезают, появляются новые, разрушаются экономические модели. На первый план выходят люди, которые умеют использовать любой кризис в свою пользу, которые стремятся к лидерству. Мы фактически находимся на новом витке технологической эволюции, когда главными становятся не материальные достижения, а интеллект, научные знания и образование. Наступает время, когда успеха добиваются те, кто внимателен к своему лидерскому потенциалу и развивает качества и компетенции, необходимые новому миру. Глобальные геополитические и социокультурные изменения выводят на первый план универсальные компетенции лидера. Это те самые *soft skills*, о которых мы обязательно поговорим в следующих главах книги. В стабильном прежнем мире эти качества пригодились бы вам, чтобы стать круче всех, быть в авангарде, выиграть гонку или получить больше денег. Но сейчас это не модный атрибут, а насущная необходимость для каждого, кто стремится к успеху. Без универсальных «мягких» навыков никто не узнает о ваших профессиональных «жестких» навыках: до них просто дело не дойдет.

И наконец, новый мир изменил само определение лидерства. Теперь это не только тот, кто возглавляет команду или компанию.

Теперь это про каждого из нас. Любому человеку, будь то женщина или мужчина, офисный работник или самозанятый, подчиненный или руководитель, необходимо формировать в себе лидерские качества. Именно это позволит максимально эффективно реализовать свою стратегию жизни — добиться успеха и стать счастливым. О том, как это сделать, о возможных способах, инструментах и подходах мы расскажем далее.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

