

РОЗДІЛ 1

**СТВОРІТЬ СВОЮ ВЛАСНУ
ОПЕРАЦІЙНУ СИСТЕМУ**

1 Думайте як шеф-кухар

Вдалий день не є чимось незмінним.

Він може змінюватися. Так само, як змінюєтеся ви.

Тому думайте як шеф-кухар. Експериментуйте на своїй кухні, беріть інгредієнти і кидайте їх у каструлю. Спробуйте на смак і додайте приправ перед тим, як подати на стіл смачну та корисну страву «гарного дня».

Спробуйте щось нове. Дізнайтеся, що діє. Пограйтеся з порадами в цій книжці і дізнайтеся, що приносить вам результат або просто покращує самопочуття.

У кожного з нас є свій унікальний спосіб існування у світі. Те, що я вважаю хорошим днем, не обов'язково буде таким для вас.

Ви самі вирішуєте, якими інгредієнтами ви хотіли б наповнити своє життя.

2 Створіть власну операційну систему

Про що ви думаєте, коли чуєте поняття «операційна система»? Можливо, про програмне забезпечення, яке працює на вашому телефоні чи комп'ютері.

Але насправді кожен з нас має власну, унікальну операційну систему.

Яка в мене? Я знаю, що для мене найважливіше, тож і живу відповідно до цього.

Ось ключові компоненти моєї операційної системи: свобода, незалежність, насага робити все по-своєму, знаходити час протягом робочого дня для щоденних прогулянок або купання влітку, сидіти в кав'ярнях, рухатися, не бути прикутим до столу, працювати з людьми, які мене надихають і заряджають енергією, бути допитливим і творчим, пробувати щось нове, завжди рухатися вперед.

Моя система побудована на робочих звичках і поведінці, які сприяють тому, що я виконую свою роботу найкращим чином.

Визначте звички, поведінку та спосіб мислення, які підходять саме вам. Закріпіть їх. Впровадьте їх у своє життя. Це ваша операційна система. Вона працюватиме у фоновому режимі і дасть вам змогу якнайкраще реалізуватися.

3 Відстежуйте свої позитивні моменти

Це основна складова мого успішного дня.

Це ідеальний «застосунок» для відстеження позитивних моментів і досвіду, щоб я чіткіше усвідомлював, хто я, чого прагну і що змушує мене рухатися вперед. Це ідеальний спосіб осмислити своє життя — як особисте, так і професійне — і перевірити, як у мене йдуть справи.

Цей застосунок не потребує підписки. Все, що мені потрібно — блокнот і ручка.

Це мій список позитивних моментів. Простий пронумерований список у блокноті. Кожен список триває з понеділка по неділю.

Овації в кінці доповіді. Обід у ліниву п'ятницю з другом. Прогулянка серед осіннього листя в парку Риджентс.

За вісім років ведення старих блокнотів мій ритуал позитивних моментів виявився для мене найкращим показником успіху.

Спробуйте.

Щодня розмірковуюте над тими думками, моментами і переживаннями, які найбільше допомагають вам почуватися собою. Наприкінці тижня перегляньте список. Які закономірності з'являються? Що вам потрібно робити частіше?

І продовжуйте.

4 Шукайте позитив

Я не називаю свою звичку вести щоденник «Негативні моменти». Я називаю це «Позитивні моменти».

Звичайно, в моєму житті трапляються й паскудні моменти, просто я не веду їх перелік.

Ось чому я вважаю, що моя звичка «Позитивні моменти» змінила мій світогляд. Вона навчила мене шукати позитив у повсякденному житті. Вона навчила мене жити сьогоднішнім днем, помічати і цінувати те, що я маю, і спрямовувати себе на те, щоб робити більше.

Це один простий щоденний ритуал, який допомагає мені зосередитися на тому, що важливо.

Щодня шукайте позитив.

5 Зверніть увагу на своє дихання

Якось ми з Майклом Таунсендом Вільямсом, автором книги «Дихайте», прогулювалися вздовж Темзи, коли він звернув увагу на одну з тих досить очевидних речей, які стають очевидними лише тоді, коли хтось про них розповідає. А саме йшлося про те, що дихання — це єдина основна система в організмі, якою можна керувати як свідомо, так і несвідомо.

Ми можемо впливати на те, як ми дихаємо.

І тому, як пояснює Майкл, ми можемо використовувати його на свою користь. Коли ми йшли, він запропонував сповільнити крок і звернути увагу на своє дихання.

Спробуйте зараз.

Глибоко вдихніть через ніс. І видихніть через рот. Зробіть це тричі.

Чи відчуваєте ви тепер спокійніше? Більш розслаблено? Відчуваєте власне тіло?

Майкл пояснив, що простий процес дихання і спостереження дає змогу усвідомити свій поточний стан. А також дає можливість змінити його через те, як ви дихаєте.

Повільне дихання може знизити частоту серцевих скорочень і зменшити вплив на вас стресу і тривоги.

6 Зробіть татуювання на пальцях!

Уявіть, що ви в молодому віці могли б зробити щось, щоб переконалися, що вже старшими ви не зійдете з правильного шляху.

Це історія Ієна Роджерса. Коли Ієну було трохи за 20, він зробив собі татуювання. Воно тягнеться через його праву руку до пальців.

Ієн розпочав свою кар'єру, створюючи вебсайт для гурту *Beastie Boys*, коли був ще підлітком. Потім працював на керівних посадах в *Apple Music* та групі розкішних брендів *LVMH*. Зараз він працює у французькому фінтех-стартапі *Ledger*.

Він стверджує, що його молодше «Я» ніби намагається захистити його теперішнє «Я»: не має значення, де він працюватиме, якщо у нього є татуювання на пальцях.

Мені подобається. Його татуювання — це ніби компас. Воно допомагає йому вибрати правильний шлях у житті.

Який знак ви можете поставити у своєму житті, щоб бути впевненим, що ви на правильному шляху?

7 Починайте свій день добре

Як ви зазвичай починаєте свій робочий день?

Моя формула гарного початку містить ці три перевірені звички:

1. Прогулянка на пляжі.
2. Кава на винос.

3. Починати роботу з бадьорої мелодії, — наприклад, слухаючи шоу Лорен Лаверн на радіостанції BBC 6 Music.

Щоденні звички мають значення. Від того, як ви почнете ваш день, залежить, як він складеться.

Мляво тягнетеся до телефону на тумбочці біля ліжка, безцільно прокручуючи його? Або рано прокидаєтеся і вирушаєте на прогулянку?

Що вам потрібно для того, щоб почуватися бадьорим? І чи можете ви зробити це щоденним ритуалом?

8 Зазирніть всередину своєї снігової кулі

Я знаю одного чудового чоловіка, який живе в Балтиморі. Його звать Джон Вейр.

Джон — талановитий фотограф, а також наділений даром слова.

Під час наших телефонних розмов ми чудово спілкуємося, а потім він переосмислює мої слова. Я тягнуся до свого блокнота, щоб занотувати це.

Під час пандемії він розповів мені, що помітив, як сповільнилося життя. До того, як все це сталося, він порівнював наше життя з рухливими сніговими кулями, де ми завжди перебували в динаміці, сповнені руху, як штучні сніжинки у водяній заметілі. Круговерть хаосу.

А потім прийшла пандемія і змусила нас на деякий час зупинитися. Як сказав Джон, снігові кулі заспокоїлися. Ми всі змогли побачити, що насправді має значення.

Коли ви виходите з шаленого темпу життя, ви можете дозволити цим сніжинкам осісти на мить. Коли це станеться, роззирніться навколо і помітите щось справді важливе. Зупиніться і вдихніть. Що ви помічаєте зараз, чого не бачили раніше?

9 Визнайте простоту ідеального дня

Ми їхали 75 хвилин до віддаленої ділянки узбережжя, де у нашого друга Дена є маленький пляжний будиночок на палях.

Ми дружимо ще з того часу, як познайомилися в школі, коли нам було по одинадцять років. Ми добре знаємо один одного. Нам легко спілкуватися. Ден, мабуть, єдиний з моїх друзів, з яким ми не обговорюємо роботу чи бізнес.

Було чудово провести кілька годин у відлюдному, за-тишному місці. Нічого вигадливого, — просто дві наші сім'ї разом на терасі, поза мережею в розпалі літа. Ми робили прості речі. Їли салат з сиром і помідорами, ділили-ся історіями, ходили купатися. Сміялися. Не говорили про роботу.

Цього було достатньо. Цього було достатньо для мого п'ятдесят другого року на моїй планеті. Крапка.

Ці прості інгредієнти піднесли мене.

10 Визначте, як виглядає успіх

Нещодавно я слухав подкаст, в якому засновник стартапу стверджував, що досягне успіху, коли його статки вдсятеро перевищуватимуть нинішні. Це одна точка зору.

А ось інша. Колись дуже давно Аллан відмовився від власної кар'єри підприємця, щоб стати терапевтом. Він любить те, що робить. Річ не в грошах. Річ у тому, щоб допомагати іншим.

А як щодо вас — що для вас означає «успіх»?

Коли мені було близько 20 років, я б відповів, що успіх — це досягнення кар'єрних цілей, а також статус і гроші. Зараз успіх — це життя, яке відповідає моєму справжньому «Я».

11 Налаштуйтеся на себе

У 1970-х роках, коли я зростав, у нас було велике товстелезне радіо «Робертс».

Коли я погано почувався і не ходив до школи, мама приносила радіо до моєї спальні. Мені подобалося сканувати шкалу частот, крутити важку ручку, поки я не знаходив щось, що хотів слухати.

Мені подобалася ця трансформація, коли звук переходив від нечіткого до кришталево чистого, коли рухав регулятор.

І я думаю, що ми всі можемо зробити те саме, щоб налаштуватися *на себе*.

Візьміть свій вінтажний радіоприймач і налаштуйтеся на те, ким ви є. Що ви відчуваєте, коли почуваєтеся максимально собою?

Коли п'єте каву з керамічного горнятка.

Сидите з маленьким келихом вина і читаете газету вихідного дня.

Фотографуєте.

Що ви почуєте, коли налаштуєтесь на себе, позбувшись зайвих перешкод?

12 Якщо хочете змінити своє мислення, вирушайте в подорож

Зміна локації може змінити ваш душевний стан, тож якщо змінити мислення — це якраз те, що вам потрібно, спробуйте змінити декорації.

Подорож — найкращий привід для блукання думками, обмірковування ідей та набуття ясності.

Подорожі в нові місця та прогулянки вулицями, якими я ніколи раніше не ходив, завжди заряджають мене енергією. Це — паливо для мене і мого бізнесу, що допомагає генерувати нові ідеї або дивитися на речі під іншим кутом зору.

І це забезпечує важливі моменти радості в житті.

У подорожах є щось таке, що звільняє, освіжає мої думки. Я люблю зміни і захоплююся новим, іншим, незнайомим. Я завжди отримую заряд наснаги.

13 Зосередьтеся на дрібницях

Часто саме дрібниці можуть суттєво змінити ваш день.

Перша кава за день. Наявність потрібного канцелярського приладдя під рукою. Гортання газети. Шматок домашнього торта. Запалити свічку. Знову увімкнути трек «The Chemical Brothers».

Тож кожного дня я збільшую масштаб, щоб помічати — і відзначати — ці дрібниці.

А як щодо вас? На яких дрібницях ви можете зосередитися, щоб змінити свій день на краще?

14 Знайдіть *arbejdsglæde**

Я запитав свого друга Ніка Кресвелла, як це — працювати в данській компанії. Розмовляючи по телефону зі своєї квартири в Копенгагені, він пояснив, що є багато відмінностей між компаніями у різних країнах. Відкритість у спілкуванні, відсутність ієрархії. Здорові умови праці — певний простір між столами, джерело природного світла — не лише заохочуються, а й передбачені законом. А в день народження, за його словами, ваш стіл буде прикрашений данськими прапорами і всіляко вітатиметься, якщо ви захочете поділитися з колегами смачною випічкою.

Можливо, саме тому у данців є слово, що означає щастя на роботі — *arbejdsglæde*.

Що ви могли б змінити там, де працюєте, щоб отримувати більше радості від роботи?

* *Arbejdsglæde* (данс.) — задоволення від роботи.