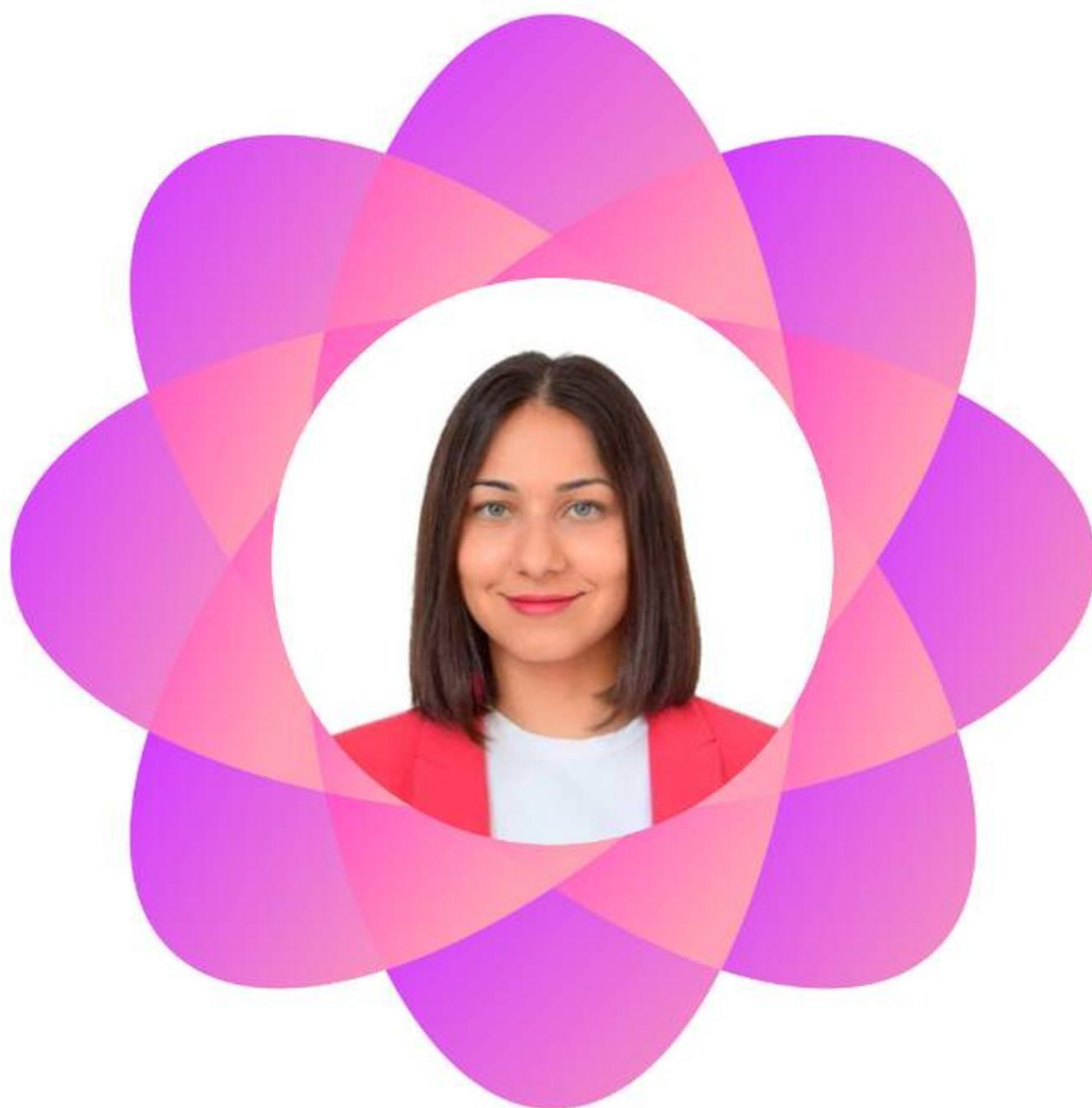


МАРИАННА
СИМОНЯН

ДАО ЖЕНСКОЙ КАРЬЕРЫ 2



Марианна Симонян

Дао женской карьеры 2.0

«Автор»

2026

Симонян М. Р.

Дао женской карьеры 2.0 / М. Р. Симонян — «Автор», 2026

Дао женской карьеры 2.0 Первая книга Марианны Симонян звала вглубь себя. Вторая учит соединять эту глубину с внешним миром: карьерой, доходом, реальным влиянием. В книге — авторский инструмент «Цветочек», методика целеполагания с готовым шаблоном для навыков, окружения, рынка, дохода и миссии; практический блок о создании стартапа с нуля — от идеи и команды до инвестиций и пивота, на личном опыте автора; концепция квантового карьерного скачка — резкого перехода на новый уровень через внутреннюю готовность, а не через бесконечное усилие; и расширенная философская база: даосизм, каббала, юнгианская психология, суфийская поэзия — сведённые в единый код женской силы. Книга для тех, кто уже разобрался в себе и готов превратить внутреннюю глубину в устойчивую, масштабную карьеру. «Дао женской карьеры 2.0» — приглашение к новому витку пути, где личное развитие становится стратегией будущего.

© Симонян М. Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Введение	9
Блок 1. Построение карьерного фундамента	13
1.1. “Серая зона” в карьере и как выйти из нее	14
1.2. Взаимосвязь карьеры и духовности	19
1.3. Концепция Дао	24
1.4. Даосский взгляд на карьеру	26
Блок 2. Карьера как путь	27
2.1. Отказ от мифа о балансе работы и личной жизни	28
2.2. Работа над ошибками	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Марианна Симонян

Дао женской карьеры 2.0

Глава

Дао женской карьеры — это нечто большее, чем книга. Это философия, мудрость и возможность шагнуть за горизонты понимания личного профессионального “Я”.

Мир стремительно меняется, наша способность или неспособность адаптироваться к изменениям становится показателем последующих событий.

Мир уже не линеен, инновации нуждаются в более глубоком подходе управления, необходимы инструменты и методы взаимодействия, которые помогут принимать правила игры нового времени.

Что значит новое время?

Это время, в котором “старое больше не работает”, а по-новому пока не совсем понятно как. Причем “старое” — это не что-то забытое, а те же понятные и уже примененные не раз инструменты развития технологий.

Новое время требует от нас глубины, креативности, осознанности, кооперации и умения видеть целостную картину. На рубеже технологичного витка мы как человечество вынуждены остановиться и пересмотреть свои подходы, навыки, умения и стиль управления процессами.

Почему это важно для всех, кто стремиться построить карьеру? Те, кто смогут быстро и глубоко понять, что нас ждет, получат наибольшую выгоду и наиболее быстрый карьерный рост.

Давайте будем честны, скорость развития карьеры зависит также от самой индустрии и рынка. Там, где растет инновационное предпринимательство, — легче преуспеть с новой идеей и ее финансированием, там, где растет производство, — легче продать новые механики улучшения техники, там, где процветает рынок, — талантам легче проявить себя. Если в первой книге мы много говорили о внутренней работе, то во второй книге мы начнем соединять наше внутреннее и внешнее.

Духовность подразумевает под собой разные миссформы, но с одним я точно согласна, истинная духовность — умение человека взаимодействовать искусно с внешним миром.

Если вы разберетесь с собой, это лишь часть пути. Это подготовка, основа основ. Главная часть — как вы станете катализатором положительных перемен в мире.

Если вы не читали первую версию книги “Дао женской карьеры”, обязательно прикоснитесь с ней. В первой версии мы шли в глубину познания себя не только с точки зрения карьеры, но и личностно и профессионально.

Все те, кто сделал свою домашнюю работу, нашел внутренние точки опоры, разобрался во внутренних конфликтах, преодолел дуальное мышление, вышел за грани понимания “что есть хорошо”, а “что есть плохо”, готовы к зрелому путешествию, в котором будут совершенно иные результаты.

Дао буквально означает “путь”. Путь — не всегда будет понятным, легким, простым и только восходящим.

Однако только нахождение человека на своем пути гарантирует ему нахождение собственных смыслов, глубинного удовлетворения и совершенно иных по качеству успехов. У каждого свой путь, умение двигаться по своему пути открывает нам феноменальные блага.

Я писала ранее о том, что важно быть на своем пути, однако мир меняется так стремительно, что сегодня **нам просто необходимо встать на свой путь**. Последствия нашего бездействия могут оказаться гораздо более трагичными для человечества. Вы все еще думаете,

что это не так? Оглянитесь вокруг, разрушения вокруг и рядом. Каждое внешнее разрушение — результат внутренних конфликтов.

Мы просто обязаны взять ответственность за свою жизни и встать на свой путь роста. Эта книга — все еще о пути. Но зрелом, осознанном, который меняет мир. Мы здесь, для чего-то более важного, чем наши личные карьерные амбиции и достижения. И только сплотившись, мы сможем реализовать эти миссии.

Дао женской карьеры 2.0 — для всех, кто готов к карьере глобального уровня. Мы проживаем время больших перемен, и я не сомневаюсь, что именно вы способны привести эти изменения в жизни человечества. Одно могу сказать точно, однажды познав вкус своего пути, вам не захочется его променять ни на что другое.

Ваш путь — как ваш человек, лучше для себя вы не найдете. На своем пути можно раскрыть истинное понимание любви к миру. Любовь — универсальный ключ, эту концепцию мы внимательно изучали в первой части книги. Так найдите и погрузитесь в свой путь, раскройте свою любовь и найдите все лучшее, что уготовано вам.

Выражаю искреннюю благодарность каждому читателю первой версии книги “Дао женской карьеры”.

Книга была написана для широкой аудитории.

Международные читатели, переводы книги на несколько языков мира, — все это придало мне сил уйти в большую глубину и написать вторую версию книги.

У меня много спрашивают, как я написала книгу, откуда возник импульс и как я решилась на такой шаг.

Во-первых, книга родилась во мне как мыслеформа. Все, что я пишу, есть результат творческого потока, инсайтов и личных озарений.

Во-вторых, каждому человеку есть чем поделиться. Я уверена, что каждый может написать свою книгу.

В-третьих, в этом процессе важна устойчивость. Многим приходят идеи, но это наша ответственность — реализовать их. Находить время, прикладывать усилия и, можно сказать, идти в гору.

Написать книгу — огромный труд.

Писать каждое слово, каждую мыслеформу и создавать картину, это не ИИ-работа, а живой труд, состоящий из множества маленьких шагов. Многие не начинают свои проекты, потому что пытаются просчитать, получится ли из этого что-то.

Если бы все Творили из этой позиции, мир лишился бы большинства шедевров.

Делать — не ожидая ничего.

Мы тратим бесчисленное количество времени на потребление: чужого контента, социальных сетей, событий. Отойдите в сторону и начните творить свои смыслы.

Просто начните. И помните, все может сложиться. Получится лучше, чем вы могли бы подумать.

Повторюсь, мир полон подарков и сюрпризов, если вы на своем пути.

Мы привыкли достигать, бороться.

Пора научиться даровать миру — получая от него взамен подарки.

Обнимаю каждого, кто решился шагнуть в новую глубину!

Введение 8

Блок 1. Построение карьерного фундамента 14

1.1. “Серая зона” в карьере и как выйти из нее 14

1. Отсутствие приглашений на интервью или так называемое “отсутствие офферов” 15

2. Длительное пребывание на одной должности или в одной индустрии 16

3. Мечта о собственном деле или стартапе, которая так и остаётся мечтой 18

4. Трудности с карьерой за рубежом 19

[5. Карьера зашла в тупик 20](#)

[Определите свою серую зону 21](#)

[1.2. Взаимосвязь карьеры и духовности 21](#)

[Квантовый мир 22](#)

[Поиск своих ключей 26](#)

[Быть здесь и сейчас 27](#)

[1.3. Концепция Дао 30](#)

[Даосизм и вода 31](#)

[1.4. Даосский взгляд на карьеру 33](#)

[Блок 2. Карьера как путь 36](#)

[2.1. Отказ от мифа о балансе работы и личной жизни 36](#)

[Цифровая эпоха 37](#)

[Гибкие подходы построения карьеры 39](#)

[Инструмент: разделение времени по блокам часов 40](#)

[2.2. Работа над ошибками 41](#)

[Саморефлексия как точка пересборки 42](#)

[2.3. Настоящая природа выгорания 44](#)

[2.4. Профессиональная самооценочность 48](#)

[Примеры самооценочности 50](#)

[Самооценочность как внутренний цветок 51](#)

[Духовная чистота как друг друг самооценочности 51](#)

[2.5. Практические шаги к повышению самооценочности 53](#)

[Блок 3. Личный бренд 58](#)

[3.1. Быть, а не казаться 58](#)

[3.2. Аутентичный личный бренд 60](#)

[3.3. Честность с собой 61](#)

[3.4. Социальные сети 64](#)

[Блок 4. Карьера в технологиях 66](#)

[4.1. Переход в IT-сферу: как сделать это зрелым и устойчивым образом 66](#)

[IT как система «кубиков» 66](#)

[4.2. Карьера как живой стартап 68](#)

[4.3. Прокачка навыков будущего: как стать антихрупкой 70](#)

[Блок 5. Создание стартапа с нуля 73](#)

[5.1. Мой путь в мир стартапов 75](#)

[5.2. Начало пути: формулирование идеи стартапа 79](#)

[5.3. Особенности IT предпринимательства 81](#)

[5.4. Команда vs. Идея: что важнее? 84](#)

[5.5. Методология продукта 86](#)

[5.6. Глубинные интервью 89](#)

[5.7. Экосистема стартапов 91](#)

[5.8. Пивот: ваш спасательный круг в стартапе 94](#)

[5.9. Инвестиции: когда и как их привлекать 97](#)

[Блок 6. Упражнение “Цветочек” 100](#)

[6.1. Основа “Цветочка” 100](#)

[Шаблон цветочка 102](#)

[Материалы для скачивания по цветочку доступны по ссылке в хорошем качестве для печати: 103](#)

[6.2. Определяем навыки: фундамент вашего “Цветочка” 105](#)

[6.3. Приоритизация навыков: как превратить опыт в стратегию 110](#)

<u>6.4. Лепесточек: люди</u>	<u>111</u>
<u>6.5. Лепесточек: рабочий контекст</u>	<u>114</u>
<u>6.6. Лепесточек: направления рынка</u>	<u>116</u>
<u>6.7. Лепесточек: география</u>	<u>118</u>
<u>6.8. Лепесточек: доход и ответственность</u>	<u>120</u>
<u>6.9. Сердце цветочка: ваша миссия</u>	<u>123</u>
<u>Блок 7. Квантовый скачок</u>	<u>126</u>
<u>7.1. Квантовые скачки в карьере</u>	<u>126</u>
<u>7.2. Повышение вибраций</u>	<u>132</u>
<u>7.3. Духовные мистики</u>	<u>136</u>
<u>7.4. Мудрость каббалы</u>	<u>141</u>
<u>7.5. Ключи</u>	<u>144</u>
<u>7.6. Как собрать свой женский код</u>	<u>148</u>
<u>7.7. Квантовая женщина</u>	<u>152</u>
<u>Заключение</u>	<u>156</u>
<u>Дополнительно</u>	<u>161</u>
<u>Источники</u>	<u>164</u>

Введение

“Желание, которое направляет меня во всём, что я делаю, — это стремление поставить силы природы на службу человечеству.” Никола Тесла

Если первую книгу я писала в связи с тем, что занималась менторством на протяжении нескольких лет, а потом захотела обобщить свои знания и передать их широкой аудитории, то вторая — результат практического применения знаний в жизни.

Собственного опыта проб и ошибок, которые сложно назвать таковыми (поймут те, кто читал первую версию книги, что я имею в виду).

Эта книга — для всех, кто прочитал первую, кто готов шагнуть в глубину со мной; перейти на новый уровень в карьере и жизни. Как бы банально это ни звучало, но новый уровень — это так важно для нас. Это путь обновления, зрелости и интеграции прошлого в новый формат.

Я верю в концепцию непрерывного обучения: для роста не всегда нужен вектор вверх, можно расти линейно, можно реализовывать себя в разных отраслях, но сам факт внутренней трансформации и роста — это то, что нам так жизненно необходимо.

Как же выйти из состояния постоянного обучения в состояние получения опыта — интеграции — выхода на новый уровень? Формула, как по мне, совершенно простая.

Во-первых, позволить себе идти дальше. Каждый из нас сам решает как долго “тянуть” тот или иной опыт. Можно обучиться быстро, а можно растягивать опыт долго и протяжно, но какой в этом смысл? Смысл прост, страх двигаться дальше, в новый опыт, в новое уравнение, которое нам необходимо решить, — вот что нас останавливает.

Вот мой совет, а все советы, которыми я делюсь, я бы дала самой себе: не ограничивайте себя ни во времени, ни в опыте. Вы можете гораздо больше, просто согласитесь, позвольте и примите эту возможность.

Во-вторых, следующий элемент формулы перехода в новое — не соглашайтесь на меньшее. Сколько раз я соглашалась на меньшее, и ничего толкового не выходило. Умение держать свою планку — это высший пилотаж.

Об этом мы будем много говорить в этой книге. Держите планку, держите голову высоко, свою самооценку, верьте и знайте — все сложится. Поддавшись предложению, не соответствующего вам по уровню, вы рискуете оказаться в ловушке, из которой будет крайне сложно выползти.

В-третьих, будьте гибкими в подходах достижения цели. Принимайте помощь, оказывайте ее другим, будьте открыты миру в том, чтобы помочь вам оказаться там, где вы должны быть.

Я встречаю много людей, которые закрылись от мира — не принимают ее помощь, боятся, не доверяют, да и я сама периодически поступаю так же. В современном мире нам пора научиться доверять друг другу, принимать помощь, подсказки и быть в единстве с миром.

Это не все составляющие формулы, о других мы будем еще говорить в главах книги, ведь у каждого, в конце концов, своя личная формула. И эта формула может меняться из года в год, из опыта в опыт. Но мы здесь — чтобы эволюционировать и расти подобно цветку. Становиться лучше, красивее, ярче, глубже, опытнее.

Хорошая новость в том, что сделать качественный рост можно из абсолютно любой точки. Личнейшая формула роста совершенно изжила себя. Для качественного уровня не всегда нужно сделать несколько предварительных шагов. Странно? Безусловно. Но мир — это череда квантовых возможностей, которые дарят нам шансы на рост, развитие, реализацию каждой минуты.

При этом важно не умалять силу качественной работы, труда, системности, отдачи, а также, главное, конечно же, помощь миру через свои таланты. Еще раз, самое сложное — отдать миру себя, свои таланты — в служение. Нет второго такого человека, как вы, с таким набором навыков, умений, внутренними качествами, интересами, каждый из нас — часть большого пазла.

Отдать миру свой талант, думаю, одна из самых сложных вещей для современного человека. Вспоминается притча о талантах из Библии.

Ибо [Он поступит], как человек, который, отправляясь в чужую страну, призвал [рабов](#) своих и поручил им имение своё: и одному дал он пять [талантов](#), другому два, иному один, каждому по его силе; и тотчас отправился. Получивший пять талантов пошёл, употребил их в дело и приобрёл другие пять талантов; точно так же и получивший два таланта приобрёл другие два; получивший же один талант пошёл и закопал [его] в землю и скрыл [серебро](#) господина своего.

— [Мф. 25:14-23](#)

Чем же заканчивается притча? Вернувшись, господин щедро наградил тех, кто приумножил вверенное, — и сурово осудил того, кто из страха закопал свой талант в землю. Единственный талант был отнят у него и отдан тому, кто имел десять.

Обратите внимание: наказан был не тот, кто рискнул и ошибся. Наказан был тот, кто не рискнул вовсе.

В этой притче — вся суть нашего разговора. Талант, зарытый в землю, не сохраняется — он умирает. Способности, которые мы прячем из страха, осторожности или ложной скромности, не ждут нас терпеливо — они угасают. Мир устроен парадоксально: отдавая, мы приумножаем; удерживая — теряем.

В мире много соблазнов найти более лёгкий путь. Выбрать что-то попроще, поддавшись тренду — или собственному эго. Путь передачи своих талантов — это путь служения, путь возвышения на гору, *это определено не просто*.

Однако смелость, готовность идти до конца, решимость раскрыть себя и сделать мир лучше — вот что помогает нам двигаться вперед. И, конечно же, любовь. Раскрыть свой талант — это и есть в некотором роде любовь к себе.

Любовь к себе — крайне многогранное понятие, в современном мире звучащее часто и много. Так вот раскрыть свой потенциал, стать не просто лучше, но дарить миру свои таланты — это безусловно наивысший акт реализации. Так, мы и светимся как бриллианты.

Раскрывая свои таланты, создавая все новые огранки внутри себя, прокачивая навыки, работая над собой духовно — мы становимся теми самыми бриллиантами, которые светятся в этом мире и даруют миру свое очарование.

Бриллианты — это та самая аллегория в книге, где мы работаем над собой и раскрываемся, подобно тому, как шлифуются огранки алмазов.

Изначально, алмазы — внешне просто камни, которые после шлифовки приобретают узнаваемый нами вид.

Именно поэтому так я назвала свой курс по книге, Бриллиант. Хочу ещё раз отметить: я крайне рекомендую читать эту книгу только после первой версии «Дао женской карьеры».

Во-первых, это разные книги. В первой части живут мыслеформы, которые можно встретить только там, — и без них многое здесь останется недосказанным.

Во-вторых, первая книга раскрывает саму концепцию взаимосвязи Дао и карьерного пути — фундамент, на котором построено всё, о чём мы будем говорить дальше. Признаюсь: я сама неоднократно возвращалась к собственной книге. Точнее говоря, мой самый любимый формат — аудиокнига. Я могу слушать её много раз — собственно, что и делала. Во время работы, на прогулке, на беговой дорожке, в пути. И каждый раз, прослушивая книгу заново, я находила новые крупинки знаний для себя самой. В этом нет парадокса.

Книга — результат глубокой работы над собой, состояния глубины, осознаний и интуитивного видения. Текст, рождённый из такого состояния, всегда больше своего автора. Можно сказать, что это единство с Дао — а к Дао можно возвращаться бесконечно, и оно всякий раз откроется по-новому.

Я не ставлю задачу познакомить вас с множеством концепций в книге, скорее это диалог. Разговор. Встреча. Размышление.

Книга подобна продолжительной беседе за чашечкой кофе двух единомышленников. Такие встречи способны освежить и дать импульс больше, чем долгая работа или предметная учеба.

“Дао женской карьеры” — это приоткрытая дверь в новую реальность, где каждый из читателей откроет за этой дверью свой собственный мир.

Однажды я посетила буддийский храм в Москве, там, внутри храма мне вдруг “приоткрылась” дверь на второй этаж.

Если рассказать коротко — на втором эта случилась встреча с Ламой, которая перевернула мою жизнь на тот момент в лучшую сторону.

Так вот это книга — та же дверь, которая слегка приоткрыта. Войти в нее — это дело ваше, понять, узнать, применить на практике знания. Каким бы фантастическим ни покажутся ваши размышления после открытия двери и погружения в новую реальность, важно знать, что любая сказка и фантазии имеют место быть.

Если вы позволите себе начать мыслить иначе, мыслить в рамках своего мира, взамен вам откроются новые грани, двери, истины и мудрость.

Мне порой даже кажется, что мир фантазий — это реальность, которую мы как люди просто не видим.

Создать свою сказку, красивую, в собственных оттенках, вдохновении, искрах — все возможно. Погружайтесь в мир “Дао женской карьеры”. Дао нельзя ухватить разумом или описать словами, его можно только прожить, ощутить, следовать ему. В этом и есть глубокая мудрость древнего востока: такова и ваша сказка и ваш путь в концепцию книги.

Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное дао. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя.

— Лао-цзы, «Дао дэ цзин», глава 1

Несмотря на то, что я вижу, как непросто женщинам реализовывать собственные проекты, я продолжаю верить в силу успеха женского стартап-предпринимательства.

Так появился мой проект Матрешка — акселератор для стартапов, основанных женщинами.

В книге много крупниц знаний, которые помогут реализовать свой проект: будь-то стартап, личный бренд, курс или даже написание собственной книги.

Стартап — это не только вдохновение, решимость и технологии. Стартап — это методология. Еще Эрик Рис в своей книге “Бизнес с нуля” совершенно четко сформулировал, что стартап — это определенная методология, которую мы можем передавать и, самое главное, которой можно и нужно обучать. Обучение реализации стартапа — это новая реальность, в которой мы живем.

Стартап — это технологическое предпринимательство в условиях высокого риска. Это форма менеджмента и система, которую можно систематизировать. Большинство не знают, с чего в принципе начать реализацию стартапа, но есть четкий свод действий, которыми я делюсь в новой книге. Впервые я предоставляю конкретную пошаговую методологию реализации стартапа.

Это поможет многим если и не начать, то хотя бы переосмыслить реализацию собственных проектов и убрать лишний шум, связанный с исключительностью, удачей и концепцией особой идеи. Все возможно, стоит лишь захотеть.

Пусть книга станет тем самым напутствием новых начинаний для каждого читателя.

Блок 1. Построение карьерного фундамента

“Если вы хотите найти секрет Вселенной, думайте в терминах энергии, частоты и вибраций.” Никола Тесла

1.1. “Серая зона” в карьере и как выйти из нее

Серая зона — это состояние, которое описывает многих из нас в разные периоды жизни. Это не про отсутствие работы или успеха. Это состояние, в котором можно пребывать, не имея ничего — и имея всё. Состояние неопределённости. Неуверенности. Неустойчивости.

Безусловно, мы не ставим задачу решать эти вопросы только внешним путём — во многом нужна внутренняя работа, чтобы нащупать баланс в турбулентные времена и обстоятельства.

Состояние серой зоны близко многим. Более того, я вижу, что большинство находится именно в ней. Это когда мы не до конца довольны собой и ситуацией, когда не всё так гладко, как хотелось бы, когда нет полноценных достижений и «вкусных» контекстов. Мы вроде бы движемся: предпринимаем шаги, продолжаем работать или искать работу.

Но всё равно чувствуем, что застряли в промежуточной точке — той, что уже не приносит удовлетворения, не даёт желаемого развития и будто удерживает нас на одном уровне. Коварство этого состояния в том, что оно остаётся неосознанным — и именно поэтому опасно. Внешне всё может выглядеть вполне стабильно, но внутри растёт смутное ощущение: что-то идёт не так.

Текущее положение уже не отражает наших истинных целей, ценностей, потенциала. наших внутренних желаний. Я бы сравнила серую зону с состоянием, когда внутренний огонь горит еле-еле, почти затихая. Это тление: свет вроде бы есть, но он уже едва ощутим. И самое грустное здесь — тихое соглашение «гореть», почти угасая. Все мы в некотором смысле звёзды.

Мы пришли, чтобы светить, — каждая в своей области. Когда мы светим, хорошо и нам, и миру. Поэтому так важно взять ответственность и дарить миру своё яркое свечение — то есть выйти из серой зоны. Выйти из пространства между прежним уровнем, который уже не устраивает, и новым этапом, на который пока нет сил, знаний или ясности.

Быть в серой зоне — не значит быть аутсайдером. В ней оказываются успешные, амбициозные, проактивные люди. Многие даже не понимают, что находятся в состоянии затянувшегося перехода, который так и не завершился.

Можно быть трудолюбивой и востребованной — и всё равно чувствовать внутренний застой. Чувствовать, что усилия растворяются без результата, что внешняя активность не совпадает с внутренним ощущением движения вперёд.

Как и в случае с любым другим синдромом, осознание — половина решения. Осознание — всегда первый шаг. Осознать, что вы находитесь в серой зоне, — значит признать свои чувства, увидеть реальное положение дел, перестать отрицать красные сигналы, которые подаёт ваша карьера и ваше собственное «я».

Смысл вовсе не в том, чтобы драматизировать.

Смысл в том, чтобы наконец назвать вещи своими именами: ясно увидеть отправную точку и прекратить игнорировать внутренний запрос на перемены.

Ведь только понимая исходную позицию, можно уверенно и осознанно двигаться дальше. Чтобы вы смогли лучше понять себя и идентифицировать свою ситуацию, я приведу несколько примеров нахождения в серой зоне.

Если вы читаете эту книгу в поиске новых витков карьерных событий, вероятно, вы узнаете себя в одной из них. Это поможет быстрее определить вектор выхода.

1. Отсутствие приглашений на интервью или так называемое “отсутствие офферов”

Часто бывает, что вы отправляете бесконечное число резюме, но у вас просто напросто нет даже приглашений на интервью.

Это может случиться и у звездного кандидата и у студента.

Вообще, это нередкое явление у кандидатов разного уровня.

С одной стороны, не совсем понятно, почему происходит такая ситуация, если даже есть хорошее образование и впечатляющий опыт.

С другой — это признак отсутствия четкого профиля на момент публикации резюме и несоответствия с внешним рынком.

Первое, что нужно сделать в этой ситуации, понять, что огромное число людей сталкиваются с подобными случаями.

Эта история не про вас, а про систему, в которой вам сложно выделиться.

Второе, что вам как раз и необходимо начать работать над глубиной.

Над содержанием. Над тем, что вы предлагаете миру.

Над подготовкой, сделать домашнюю работу.

Этим мы займемся позже, в следующих главах.

2. Длительное пребывание на одной должности или в одной индустрии

Многие люди надолго задерживаются в одном месте.

Но это не значит плохо.

Я нередко говорю о том, что строить карьеру внутри одной компании — это вообще так же прекрасно, как строить стартапы и делать бизнес.

Карьера бывает разная, характер и тип людей — тоже.

Одному хорошо в быстрых изменениях, другому — в стабильном росте.

Нет хорошей и плохой карьеры. Есть та карьера, которая хороша лично для вас, под ваш тип личности, профессиональные наклонности.

Я часто слышу модные выражения, что заработать денег можно только в своем бизнесе.

Это совершенно не так, известные бизнесмены могут получать меньше, чем хорошие руководители в корпорациях.

Бизнес — далеко не всегда про деньги.

Сегодня в крупных и средних компаниях можно зарабатывать действительно большие деньги.

Открыть свое дело не значит начать зарабатывать сразу больше.

То есть линейная карьера в крупной и даже средней компании может привести к тому самому успеху, который подходит конкретному человеку.

Линейный рост имеет огромное количество привилегий: ценность лояльности, рост в экспертизности, как правило, можно в том числе иметь доступ к масштабным проектам.

Здесь, конечно, две грани одной ситуации.

Есть множество привилегий такого линейного роста.

Однако можно проявлять много усердий и так и остаться незамеченным, не расти в том темпе, которым хотелось бы.

Любой рост, в том числе линейный, требует от нас большой работы над предметной областью и *над собой*.

Важно разбираться, что мешает вам двигаться вверх в рамках своей индустрии и/или компании.

Может быть, просто не хватает определенных технических навыков, а может быть, пора окунуться вглубь себя и найти свои ответы внутри.

Также важно учитывать особенности рынка.

Например, в скандинавских странах традиционно принято работать долго в одной компании.

Я делилась личным кейсом из Копенгагена в первой книге на эту тему, хорошо иллюстрирующем разность культур и рабочего контекста.

Экономика стабильна, рынок ровный, и люди могут спокойно оставаться на одном месте десять лет и более.

Соответственно, средний срок работы в одной компании у людей выше, чем в той же Америке, например.

Многое зависит от средних показателей по стране.

Российский рынок устроен все иначе — он динамичнее, быстрее, и случаи длительной работы на одной позиции действительно реже, чем в Скандинавских странах.

При этом многие работают без чёткого намерения строить карьеру мечты, просто занимая роли по инерции.

Если вы ощущаете, что слишком долго находитесь в одной организации или сфере, и это вызывает внутренний дискомфорт, раздражение или ощущение стагнации, — это сильный сигнал.

Значит, вы, вероятно, находитесь именно в серой зоне.

3. Мечта о собственном деле или стартапе, которая так и остаётся мечтой

Я сама когда-то мечтала о собственных проектах.

Это были настоящие мечты. Потом попытки. Не все попытки сразу удачные, но каждая даже маленькая победа приближает меня к мечте. А еще больше к мечте меня приближали ошибки, так называемые. Это удивительный парадокс, о котором мы поговорим позже. Однако далеко не каждый человек действительно мечтает о создании своего стартапа.

Кто-то просто хочет покорить все горные вершины мира, а кто-то — стать мастером серфинга. У всех свои мечты. Вообще добиться можно многого, но если чего-то вы хотите не до конца — тогда и добиться этого будет не так возможно.

Вспомните, что **когда вы действительно хотели чего-либо и прикладывали все усилия — это обязательно случалось.**

Так что не случайно говорят, что **кто хочет — ищет возможности, а кто не хочет — ищет причины.**

Даже из своего опыта могу подтвердить это. И уверена, что если вы проанализируете свою жизнь — найдете тому множество примеров.

Вот если вы даже просто очень хотите запустить свой стартап или проект, но это желание не реализуется, рано или поздно это тихо начнет создавать представление неспособности полностью реализоваться в мире.

Недовольство собой или своим миром, даже при наличии хорошей должности, высокого заработка и социально активной жизни. Конечно, мечтать и делать не одно и то же. В этом и вся проблема. Многие мечтают, но не знают, с чего начать.

С одной стороны, стартап — это очень просто, с другой — это требует знаний. Как бы парадоксально это ни звучало, но мир стартапов давно перешел из простой “удачливой инновации” в структуру.

Стартап — это уже методология. Из диалогов я знаю, что многих что-то постоянно останавливает, чтобы просто начать. Свой стартап. Свое дело. Запустить курс, продукт. Начать вести личный канал. Как правило, отсутствует ясная структура шагов.

Конечно, есть и страх ошибок — я уже даже не говорю про страх успеха.

И самое лёгкое, что может сделать человек в такой ситуации, — это просто отказаться от мечты, спрятать её поглубже и продолжить жить как раньше. Если вы замечаете в себе именно такие мысли и сомнения — это ваша серая зона.

4. Трудности с карьерой за рубежом

Сегодня чаще, чем когда-либо, люди переезжают в другие страны. Многие переезжают вынужденно в связи с разными обстоятельствами, кто-то по собственному выбору и желанию, в поиске нового опыта или возможностей. Люди перевозят с собой буквально личный опыт, достижения, уверенность в собственных компетенциях и жаждут быть нужным на новом месте.

И часто сталкиваются с неожиданным отсутствием должного интереса к своей персоне в новой стране. Может быть, нет приглашений на новое место работы или есть сложности с текущим местом. У многих картина будущей идеальной карьеры в новой стране рушится.

Вообще жизнь в другой стране — это отдельная тема разговора, но построение карьеры в другой стране — еще более глубокий вопрос.

Бывают редкие случаи, когда с переездом человек находит себя полностью и даже заново — строит жизнь, которая по уровню качества выше, чем в собственной. Но в среднем, переезд и карьера в новом месте может привести даже к депрессии (из моего опыта общения со своими менти).

Состоянии апатии, ненужности и краху карьерных амбиций. Необходимости пересобирать себя заново и заручаться поддержкой новой системы. Это тяжёлое состояние, и оно тоже является очевидным признаком пребывания в серой зоне.

5. Карьера зашла в тупик

Один из наиболее эмоционально болезненных признаков: ощущение тупика.

Когда в целом не понятно, куда двигаться и что делать. В этом случае, внешне мы можем выглядеть совершенно успешными и состоявшимися. Ощущения тупика может нагрянуть в разный период в жизни: во время сильного кризиса или когда все уже, казалось, хорошо, но внутри нас что-то не так.

Понимание, что текущий путь перестал вести куда-либо. Что вроде бы есть движение внешне, вы работаете, выполняете обязанности, обладаете специальностью, даже достигаете успехов, но внутреннее чувство: что-то не так. А вот именно — сложно понять, а тем более — куда поворачивать из тупика.

Часто также кажется, что проблема в одном, но потом выясняется, что она кроется в другом. В этом случае просто сложно понять, в чём действительно проблема.

В начальнике? В самой профессии? В отрасли? В вас самих? В делегировании? В культуре компании? Ответ не всегда очевиден. Но ощущение необходимости помощи — это точно сигнал, что вы находитесь в серой зоне.

Определите свою серую зону

Определить свою серую зону в целом можно самостоятельно.

Если в целом кажется, что где-то что-то не так — вы фактически уже в серой зоне, но более детальный личный анализ не помешает.

Серая зона — это вызов раскрыть себя по-максимуму, подарить себе заслуженный путь, а не скитаться в простоте бытия.

1.2. Взаимосвязь карьеры и духовности

Ключевая идея философии “Дао женской карьеры” проста и понятна — духовность тесно связана с профессиональной жизнью.

Духовность и карьера — это вещи, которые идут рука об руку. Они несут глубокую взаимосвязь, которая не кажется очевидной на первый взгляд, а многие даже будут отрицать ее.

Ведь на первый взгляд может показаться, что это две совершенно разные сферы жизни.

Однако если вы когда-либо соприкасались с физикой или глубоко изучали духовные учения, вы наверняка замечали: наука и духовность не противопоставлены друг другу.

Они переплетены, потому что обе описывают один и тот же принцип, собственно, это так называемый принцип нелинейности мира.

Или же то, что мир в действительности не таков, каким мы его видим.

Мир шире, глубже и объемнее.

Есть переплетение событий, о которых мы не знаем (на первый взгляд), а случайности, конечно же, не случайны.

Здесь можно оперировать терминами из физики или духовных учений, но важно понять главную мысль — “Дао женской карьеры” приглашает шагнуть в глубину: событий, себя, жизни — и найти там причинно-следственные связи или осознать их наличие.

Квантовый мир

Мы уже не раз обсуждали, что наша реальность устроена квантово.

Пространство, события, связи между людьми — это всё это не всегда подчиняется прямой логике причинно-следственных связей.

Уверена, вы не раз замечали в своей жизни моменты, которые можно объяснить так называемой квантовой запутанностью: случайность, которая пришла вовремя; возможность, которая появилась “из ниоткуда”; решение, которое пришло, когда вы уже перестали ждать.

Вся жизнь фактически — череда подобных событий.

Как говорил Карл Юнг, синхроничность и есть настоящая реальность.

Синхроничность — это совпадение внутреннего и внешнего событий, связанных не причинностью, а смыслом.

Представьте, что вы несколько месяцев размышляете о смене карьеры, но никак не решаетесь сделать первый шаг. Однажды вы случайно оказываетесь на лекции, куда вообще не собирались идти.

После выступления знакомитесь с человеком, который рассказывает о вакансии или проекте, идеально совпадающем с вашими интересами.

Через несколько месяцев именно эта встреча становится поворотной точкой вашей профессиональной жизни.

Можно сказать, что это была случайность. Но можно заметить, что внутренний запрос и внешнее событие удивительным образом совпали по времени и смыслу.

Именно такие совпадения Юнг называл синхроничностью. Таким образом, внутреннее и внешнее тесно переплетены. Наш внутренний мир, эмоции, чувства, переживания — это одна сторона событий.

Внешние явления — другая. Как правило, мы считаем, что внешнее влияет на внутреннее, но и может быть наоборот. Вы разозлились — и собеседник это почувствовал, разговор перешел в менее теплое русло; вы переживали — и это было видно на собеседовании, вы пока-

зались неуверенным; вы занервничали и сделали ошибку в тестовом задании. Все так и происходит.

Наш внутренний мир очень тесно связан с созданием внешних событий.

Иначе говорят, что внутри — то и снаружи. Так вот если мир нелинеен, а внутреннее влияет на внешнее, тогда духовная работа — это не красивые слова. А реальный механизм взаимодействия с реальностью.

Мы как бы начинаем внутреннюю работу, влияющую на внешний результат.

Все мотивационные книги 21 века сводятся к простой мыслеформе: меняй внутреннее — состояние, чувства, реакцию, эмоции, чтобы внешнее трансформировалось в новое. Об этом же мы и говорим в «Дао женской карьеры».

Работайте над собой — и внешняя реальность изменится сама.

Современный мир обучает нас проактивности: искать работу, подавать заявки, расширять сеть контактов. Это не просто важно, а должно быть в нашей жизни.

Проактивность сама по себе — это вообще тоже духовный навык.

Делать действия крайне необходимо, стараться, добиваться, идти до конца, пробиваться.

Проактивность — одна из ключевых составляющих в каббале, она также лежит в основе методики “7 навыков высокоэффективных людей”, думаю, многие читали книгу. Но многие справляются с внешним, исключая внутреннюю работу.

Поэтому здесь мы говорим о симбиозе внешнего и внутреннего. Когда мы создаем изменения: и вовне и внутри. Потому что работать, добиваться, быть усердным — это гораздо понятнее и чаще встречающееся поведение, нежели фокус на внутренней работе. Хотя могу совершенно точно сказать, что из моего личного профессионального круга, чем человек выше по должности, роли, тем он более глубокий и духовно развитый.

То есть развитие духовное происходит априори при росте, но почему бы не взять ответственность за этот процесс и расти не тогда, когда случились резкие события, а самим самостоятельно управлять процессом?

Вот что я предлагаю. Я предлагаю работать с глубинным уровнем внутреннего состояния, открытости миру и готовности видеть свои ключи.

Хочу привести пример из жизни одной девушки, с которой я общалась по теме женской карьеры. Ее история очень интересна. Она училась на UX дизайнера, но однажды решила перейти в продуктовый менеджмент: область, совершенно отличающуюся по навыкам, требованиям и образу мышления. Несколько лет она самообучалась, осваивая метрики, основы математики, продуктовую логику, принципы разработки, agile-экосистему.

И вот, когда, казалось бы, знания уже были, результатов всё равно не было: десятки откликов, переработанные резюме, но ни одного приглашения. Ее резюме не находило отклика. Она параллельно работала ассистентом на кафедре дизайна — и вот однажды, помогая участникам одной из своей групп, услышала фразу: “Мы никак не можем найти продуктового менеджера со знаниями дизайн-мышления”. Она тут же ответила: “Это же я”. И через пару дней оказалась на собеседовании в компании топового уровня, куда ранее даже не мечтала попасть. Её взяли — хотя средние компании ей отказывали до этого. В нашем диалоге она сама проинтерпретировала этот случай как очевидное проявление нелинейности мира.

Возможность пришла не “по правилам”, не через отклики, не через логичную цепочку событий, а через случайную фразу другого человека. Но пришла потому, что она оставалась открытой миру, не отвергла временную роль ассистента, не закрылась, продолжала учиться и действовать.

Стив Джобс: Сделай шаг, и дорога появится сама собой. “

Мне крайне важно донести духовный принцип: ничего, что мы отдаём, не пропадает. Мир возвращает в десятки раз больше.

Никогда не бойтесь что-то делать, отдавать, работать над собой и совершенствоваться.

В моменте может показаться, что все впустую, но это не так.

В духовном росте, как и в проактивности, всегда действует накопительный эффект.

Это когда наши действия в многократном размере превышают ожидания при регулярных проявлениях.

Мир — это не черное и белое, нужное и ненужное в однозначном виде, он гораздо глубже, шире и многограннее.

Позвольте ему преподнести вам то, о чем вы давно мечтали, иным способом, неожиданным для вас.

Поиск своих ключей

Когда мы учимся отдавать бескорыстно: время, знания, помощь, участие, конечно же, мир начинает давать нам в такой же нелинейной, щедрой форме.

Возможности, которые не открывались раньше, приходят легко и неожиданно.

Одним словом, как я уже делилась, мир щедр! И не стоит об этом забывать. Нет вещей, которые бы прошли мимо нас. Есть вещи, до которых мы не доросли.

Есть вещи, которые мы еще не осознали. Есть то, что скрыто для нашего текущего понимания.

И вот когда мы сталкиваемся с трудностями на определенном уровне, мы можем посмотреть на разрешение ситуации иным образом. Не линейным, а многогранным. В первой книге мы уже говорили о ключах, как возможности разрешить ситуацию небанальным образом.

Так звучит цитата суфийского поэта Руми:

“Каждая проблемная ситуация создана кем-то, и этот кто-то создал дверь как выход из ситуации. Этот кто-то создал замок на двери. И он же создал ключ к замку. Задача человека — найти этот ключ.”

Представьте, что каждая жизненная трудность — это и есть некая комната.

Это могут быть разные ситуации: у кого-то это отсутствие откликов от компаний, у кого-то — страх перейти в новое, у кого-то — ощущение бесполезных усилий.

Но задача не в том, чтобы выбить дверь или делать одно и то же снова и снова.

Главная задача — найти ключ.

Именно нахождение ключа дарует нам выход из ситуации. Ключ может быть настолько нетривиальным, насколько только можно представить.

Каким он может быть?

Иногда ключ приходит извне: как рекомендация, слово, помощь, случайная встреча.

Иногда ключ — это внутреннее изменение: новая открытость, щедрость, умение слышать обратную связь, способность взять больше ответственности, готовность перестать отрицать, признать свои слабые места.

Главное, что необходимо понимать, ключ всегда рядом. Иначе говоря, ключ всегда в исходной комнате, в которой вы изначально находитесь. Он рядом. Там, где вы есть. Он не требует переезда, кардинальных перемен и разрушений. Он требует где-то честности, где-то открытости, где-то наблюдательности, где-то исследования и так далее.

Ключи часто приходят через людей: партнёра, коллег, семью, друзей. Через их реакции, просьбы, замечания. Еще важно сказать, что нам, как правило, трудно увидеть свои слепые зоны, но в чужой жизни мы замечаем их легко.

Поэтому важно учиться слышать обратную связь: не как критику, а как инструмент роста. Нахождение ключа становится выходом из сложной ситуации; переходом на новый уровень; решением определенной жизненной задачи.

Ведь когда мы находим ключ, ситуация буквально меняется сама собой: приходит нужная возможность, предложение, новое направление, неожиданный жизненный поворот.

Мир реагирует мгновенно, как будто он только и ждал, когда вы сделаете это внутреннее движение.

Быть здесь и сейчас

Быть здесь и сейчас — это настолько популяризированное состояние и мыслеформа, что кажется, будто эффекта от этого меньше, чем ожидается.

Но вопрос не в популяризации и даже не в уникальности.

Вопрос в регулярном применении этого навыка, который подобно накопительному эффекту дает невероятные плоды.

Многие духовные аспекты, будь-то медитация, молитва, состояние здесь и сейчас — имеют невероятный эффект, когда мы системно, постоянно делаем одно и то же на протяжении определенного времени. Как в спорте или учебе.

Согласитесь, это в целом определенный труд, *работа над собой*.

Чтобы не воспринимать советы эфемерно, важно понять, что системность и труд во всем — это некоторая красная линия, без которой в целом невозможно ничего достичь.

Кроме того, мало знать и понимать что-либо в этом мире.

Важно уметь регулярно применять знания в своей жизни.

Так и с концепцией *быть здесь и сейчас*.

Вообще быть в настоящем — это про любовь к себе. Уважение к своему пути. Доверие миру. Вы можете строить планы, писать цели, создавать дорожные карты, но если в настоящем вы не присутствуете, если ваше внимание постоянно направлено в будущее — вы упускаете самое главное.

Потому что будущее строится не завтра. Оно строится сегодня. Прямо сейчас. В ваших мыслях. В вашей энергии. В вашем выборе. Женский путь особенно чувствителен к моменту «сейчас».

Почему? Потому что женская природа сама по себе: восприимчивая, интуитивная, связанная с телом, с ощущениями, с цикличностью. И когда женщина теряет контакт с настоящим — она теряет контакт с собой.

Когда теряется связь с собой, то и карьера превращается в выживание, а не в раскрытие. Кроме того, концепция настоящего помогает нам осознать несколько иных важных для нас, женщин, истин.

Во-первых, люди.

Ценность людей, которые нас окружают. С кем мы движемся вперед гораздо важнее иногда, нежели сама конечная цель.

Во-вторых, наслаждение.

Умение наслаждаться процессом, пожалуй, невероятно ценно.

Это в некотором смысле искусство — делать сложные вещи легко и изящно. А мы не говорим о легкой жизни в розовых очках.

Мы говорим о профессионализме, честном труде, искренних стремлениях, но как же красиво все это делать элегантно. Согласны? Вообще в любом процессе есть правило — изменения начинаются с исходной точки, а точнее с принятия своей исходной точки.

Таким образом, принятие настоящего — это само по себе невероятный импульс к изменениям.

Карьера, построенная на постоянном отрицании настоящего, будет в некотором смысле разрушительной.

Вы будете бороться. Вы будете истощаться. Вы будете пытаться выжать из себя результат. И он может даже прийти, но может и не принести в конце концов глубинного удовлетворения.

*“ А что важнее, – спросила Большая Панда, – путь или пункт назначения? - Попутчик,
– ответил Маленький Дракон.”*

Большая Панда и Маленький Дракон

Быть здесь и сейчас — это тоже в некотором смысле ключ.

1.3. Концепция Дао

“Путь длинной в тысячу ли начинается с одного шага” — Лао Цзы “Дао Дэ Цзин”

О даосизме многие слышали, кто-то знаком хорошо, а кто-то в действительности не соприкасался еще. Концептуально я много делилась принципами даосизма в первой части книги.

Даосизм — это очень древняя китайская философия, где в буквальном смысле “Дао” означает “путь”. А основной источник мудрости — трактат Лао Цзы “Дао Дэ Цзин”.

Это совсем небольшой трактат, и я крайне рекомендую всем его прочесть. Я изучала много духовных течений, но только “Дао Дэ Цзин” подарил мне ощущение той близости, которая прозвучала как внутренний голос: “Это мое”.

Глубина, красота и симбиоз смыслов в учении Дао завоевали мое сердце, и я уверена, что могут покорить и ваше. Это емкий труд с невероятными смыслами, меняющими тебя раз и навсегда.

Лао Цзы в переводе с китайского и означает “учитель”. Передача мудрости востока в буквальном смысле исходит от учителя. В трактате, собственно, и преподносится, что вся наша жизнь — это и есть путь. И важно не только достигнуть цели, но пройти путь достойно, сохраняя гармонию и мудрость.

Ценность пути в “Дао Дэ Цзин” возвышается на передний план.

В пути есть смысл, глубина, а не только в некоторой финальной точке.

Философия трактата позволяет стать мудрее при достижении своих целей.

Каждый поймет даосизм по-своему в соответствии с тем опытом или *тем путем*, который человек прожил.

Даосизм и вода

“Вода — это самое мягкое и самое слабое существо в мире, но в преодолении твердого и крепкого она непобедима” — Лао Цзы “Дао Дэ Цзин”

Даосизм тесно связан с концепцией воды: или мыслетформой “будь как вода”.

Вода гибкая, она течёт, преодолевает препятствия, разрушает камни. Гибкость и адаптивность — это ключ к гармонии.

Как говорят: вода камень точит. То есть эта гибкость и плавучесть обладает невероятной **мягкой силой**.

Силой, способной сокрушить самое твердое из природных ресурсов — камень.

Женщина особенно близка к этой концепции: учась течь как вода, мы сохраняем красоту и спокойствие в любых обстоятельствах.

Мы сохраняем гармонию и буквально не расплескиваем свой внутренний свет.

Вода ведь это не только капли дождя, воды: это океаны, моря, в конце концов то, без чего не может существовать наша Земля.

Вода обладает такой мощью, которая проявляет себя во время стихийных бедствий, ураганов, наводнений, цунами.

Знаменитая фраза “Будь водой” (Be Water, My Friend), принадлежащая известному кунг-фу мастеру и актеру Брюс Ли, отражает адаптивность, текучесть и силу, умеющую принимать форму обстоятельств, оставаясь настойчивым.

“Опустоши свой разум. Стань аморфным, бесформенным, как вода. Когда воду наливают в чашку, она становится чашкой. Когда воду наливают в бутылку, она становится

бутылкой. Когда воду наливают в чайник, она становится чайником. Вода может течь, а может крушить. Будь водой, друг мой.” — Брюс Ли

Речь идет о мягкой силе, которая является сильной стороной женщин и двигателем карьеры: “Мягкое преодолевает жесткое”.

Исследования неоднократно подтверждают, что успешную карьеру строят люди с сильными мягкими навыками.

Быть водой значит обладать качествами, которые не всегда можно сразу сопоставить: плавучесть и сила, поток и невероятная мощь, покой и стремительная проявленность.

Дао и карьера

“Побеждающий других силен, а побеждающий самого себя могуществен” — Лао Цзы “Дао Дэ Цзин”

Даосизм учит, что путь к карьерной цели — это процесс.

Нельзя мгновенно оказаться на вершине, но можно ускорить путь, приложив усилия и сохранив достоинство.

Можно привести аналогию с дао и карьерой как восхождение на гору.

С позиции даосизма наш путь: в жизни, профессии, внутреннем развитии — воспринимается как непрерывное движение по дороге, которую человек проходит в своём ритме и в своём темпе.

Необходима гибкость для того, чтобы двигаться вперед несмотря на разные условия: климатические, физические, ментальные.

Иногда мы можем двигаться в полной мере, порой — еле-еле, но так или иначе задача — дойти до вершины.

Это похоже на Agile в стартапах: движение вперёд, накопление опыта, адаптация, а не слепое следование плану. Иначе говоря:

Ваша жизнь и карьера — это путь, а не мгновенный результат.

Действуйте достойно, гармонично и гибко.

Учитесь быть как вода. значит, мягкими и сильными одновременно.

Осознавайте свои шаги, но не закидывайтесь на контроле всего.

Дао помогает строить карьеру с балансом, наполненностью и уважением к себе и окружающим.

И именно такой гибкий подход отлично ложится на гибкую методологию Agile.

Умение непрерывно работать над собой, делать работу над ошибками и двигаться вперед к своим целям.

Не просто с верой, а посредством самоанализа, усилий, работы над собой и стратегическим подходом.

1.4. Даосский взгляд на карьеру

Предлагаю углубиться в концепцию даосизма и карьеры, как симбиоза, способного помочь нам выйти на качественно новый уровень и преодолевать сложности, вместе с тем строя по-настоящему интересную карьеру.

Концепция восхождения на гору отражает ту самую уникальность, по которой эти два направления отлично калибруются.

В карьере и в жизни мы часто можем задаваться вопросами предназначения, верных целей и выбора пути: Правильно ли я иду?

Должна ли я идти именно сюда?

Это моя цель или нет?

Все эти вопросы имеют смысл, но даосизм предлагает иной взгляд.

Он говорит о том, что если сегодня у нас нет понимания какой-то части своей жизни, то лишь потому, что мы ещё не дошли до того места на дороге, где это понимание откроется.

Даосизм нивелирует значимость выбора, концентрируя на том, чтобы двигаться вперед с тем, что у нас есть.

Важнее дойти до определенного уровня, масштаба, а нужные двери всегда открываются.

Если мы стучимся в дверь, но она нам не открывается, мы еще не готовы, или *мы еще не дошли*.

Когда мы дошли до нужного уровня, этот уровень предоставляет все необходимые блага. То есть важно дойти до того, чего мы хотим.

Наша главная задача — это достойно пройти свой путь, с уважением к себе и жизни.

Даосизм учит смирению, спокойному движению вперед, умению видеть горизонт, но идти шаг за шагом.

— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— Это во многом зависит от того, куда ты хочешь прийти, — ответил Кот. — Да мне почти всё равно, — начала Алиса.

— Тогда всё равно, куда идти, — сказал Кот.

— Лишь бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Не беспокойся, куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот, — конечно, если не остановишься на полпути.”

— “Алиса в Стране чудес” Льюис Кэрролл

Мне нравится, как мыслеформу восхождения описал Давид Ян в предисловии одной из самых любимых и лучших книг по теме стартапа, на мой взгляд, «Стартап» Гая Кавасаки.

Эта книга номер один в моём списке литературы по стартапам.

В предисловии Давид делится, что создание стартапа похоже на поход: “ты никогда не знаешь, когда закончатся спички и что ждёт тебя за следующим поворотом”.

Этот образ идеально отражает карьеру.

Мы не можем знать будущего.

На нашу профессиональную траекторию влияют глобальные события, экономические изменения, политический фон и, конечно, стремительное развитие технологий. Неопределённость становится естественной частью пути.

Поэтому и жизнь и карьера — это восхождение.

Попробуйте взглянуть на свой путь точно так же.

Знаете, есть замечательная фраза: чтобы что-то получилось, нужно просто дойти.

Истина проста: не усложняйте — просто идите.

Блок 2. Карьера как путь

“Жизнь есть и всегда останется уравнением, не поддающимся решению, но в нём есть определённые известные факторы.” Никола Тесла

2.1. Отказ от мифа о балансе работы и личной жизни

В современном мире вопрос баланса работы и личной жизни звучит все чаще, но пора отказаться от самой идеи этого “баланса”.

Не потому, что работа должна поглотить человека, а потому, что концепция чёткого разделения сфер работ и жизни устарела и давно не отражает реальность рынка труда.

Технологии развиваются стремительно, форматы занятости становятся гибкими, границы между ролями размываются.

Даже если вы работаете в корпорации по графику 5/2, вы можете параллельно строить свои проекты, заниматься образованием, поддерживать семью, создавать личные инициативы.

Мир стал мультимедийным, и попытка удерживать свою жизнь в старых жёстких рамках превращается в ограничение, а не в поддержку.

График сам по себе — это опора. Но вот образ мышления, что “я работаю строго с 9 до 18, в остальное время я другой человек” — больше не соответствует тем возможностям, которые есть у каждого из нас.

Современная карьера очень гибкая, текучая, многослойная. Она допускает несколько траекторий развития одновременно, и именно это становится новой нормой. Фактически мы говорим о портфельной или проектной карьере. Но не обязательно ограничивать себя рамками тех или иных формулировок.

Главное — понять, что ограничения сейчас только в нашей голове.

Брать больше проектов, пробовать себя в новом, быть гибким — это наше право! Современный мир сложен, но одновременно с тем предлагает людям гибкие возможности. Странно ими не пользоваться.

Например, я помню, когда работала в МТС, я занималась непосредственно HR-аналитикой и курировала большие данные более чем пятидесяти тысяч сотрудников. Одновременно я развивала свои стартапы, преподавала в ВШЭ и участвовала в других, интересных мне проектах.

И самым удивительным было то, что руководство не только не препятствовало этому, но и относилось с уважением.

Меня ценили за результат, а не за количество часов, проведенных в офисе. Они видели мою эффективность, ценность и уникальность.

Гораздо важнее фокусироваться на эффективности и том, чтобы закрывать конкретные боли организации. Не быть присутствующим звеном, а решать проблемы. Не отсиживаться, а играть ключевую роль в процессах.

Кроме того, здесь важно, как именно вы сами преподнесите себя как профессионала и цените ли вы себя за ту работу, которую проделываете.

Цифровая эпоха

За последние десять лет мир изменился кардинально: сервисы упростили быт, образование перешло онлайн, удалённая работа стала нормой, доступ к ресурсам стал мгновенным.

Так почему подход к работе должен оставаться прежним?

Он устарел. Поддерживать его — значит ограничивать себя.

Многие недооценивают простой фактор: женщина на рынке труда — это в первую очередь экономический феномен.

Ещё 50 лет назад в каждом доме не было ни стиральной машины, ни посудомоечной, ни готовых блюд, ни доставки еды на дом — и тем более робота-пылесоса.

Это не фигура речи, а статистика. В СССР к 1969 году на 100 семей приходился всего 21 холодильник, 38 стиральных машин и лишь 9 пылесосов.

Ещё в 1962 году холодильник был менее чем у 5% советских семей.

Стиральная машина к 1970 году появилась в 64% городских семей — но вспомним, какой была та машина: вода в ней не подогревалась, залив и слив производились вручную. Это был всё ещё физический труд.

На Западе картина была лишь немногим лучше. В США в 1971 году посудомоечная машина была лишь в 18% домохозяйств — и только к 1997 году она появилась у половины американских семей.

А теперь главное. Экономисты доказали прямую связь между бытовой техникой и женской карьерой.

Джереми Гринвуд и его коллеги опубликовали в престижном *Review of Economic Studies* исследование с говорящим названием — «Engines of Liberation», «Двигатели освобождения».

Их вывод: именно технологическая революция в домашнем хозяйстве стала одним из ключевых факторов массового выхода женщин на рынок труда в XX веке.

Позднее экономисты Кавальканти и Тавареш подтвердили это на данных разных стран: одно только снижение цен на бытовую технику объясняет от 10 до 15% роста женской занятости в Великобритании с 1975 по 1999 год.

Задумайтесь над этим. Часы, которые наши бабушки проводили у корыта и плиты, — это были часы, изъятые у образования, творчества, профессии.

Стиральная машина освободила женщине время.

Вопрос XXI века звучит иначе: во что мы инвестируем освобождённые часы?

Женщина стирала, убиралась, мыла посуду руками, гладила.

Все это занимало ее день — и отсутствие карьеры было экономически обусловлено.

Сейчас жизнь изменилась. Женщина стала свободнее во времени. Конечно, у нее множество домашних обязанностей все еще, но тем не менее — многие бытовые аспекты просто напросто автоматизированы.

Появились альтернативы и удобные форматы закрытия болей (доставка продуктов за 15 минут — это же невероятная мечта домохозяйки прошлого!).

Поэтому из-за освобождения времени, женщине легче рассмотреть для себя новые формы занятости: пускай это хобби или серьезная работа.

Гибкие подходы построения карьеры

Свобода выбора карьеры — одна сторона вопроса.

Другая — гибкость. Новый, технологичный мир предлагает человеку такое количество гибких подходов к работе, которое раньше и представить было сложно. Но многие боятся — быть видимым, ярким, многообразным сотрудником. Выигрывают те, кто быстрее перестраивает мышление и принимает новые реалии.

И наоборот: привычка скрывать свои проекты, бояться показаться «занятой чем-то ещё», тревожиться, что кто-то сочтёт ваше хобби признаком недостаточной вовлечённости, — всё это отголоски прошлого.

На ключевые посты в компаниях уже берут не просто лучших сотрудников, а тех, кто помимо качественной работы обладает видимостью и влиянием.

Позиции и назначения стали требовать чуть большего, чем только хорошая работа.

Конечно, должности бывают разные, но таких примеров на современном рынке труда множество: человек совмещал свои проекты, вёл активную профессиональную жизнь — и именно его выбирают на новую перспективную руководящую позицию.

А в крупнейших IT-гигантах давно существует практика: часть рабочего времени сотрудники могут тратить на собственные проекты — те, что развивают их креативность, мышление, внутренний предпринимательский навык.

Такие проекты делают сотрудников более ценными. Человек не может работать 24/7 с одинаковой вовлечённостью — ему нужен переключатель, смена активности, вдохновение. И компании это понимают.

Я сама впервые увидела совершенно другой подход к работе в Копенгагене, когда работала в датском стартапе. Я приехала в командировку в наш головной офис. Была пятница, около четырёх часов дня по местному времени — и офис постепенно начал пустеть. К пяти вечера я осталась практически одна в большом солидном пространстве на два этажа. Пока я сидела за работой, уходящие коллеги бросали на меня удивлённые взгляды — как будто я делаю что-то неправильное. Я испытала странное чувство: что-то определённо не так, но что? Я ощущала себя ответственным сотрудником, умело работающим «до последней минуты», — и не понимала, откуда этот внутренний дискомфорт. Позже руководитель объяснил мне: в Скандинавии переработки считаются не признаком трудолюбия, а признаком неэффективности.

Если ты задерживаешься — значит, попросту не умеешь планировать работу, лишаешь себя отдыха и завтра придёшь уставшей.

Не смогла организовать день так, чтобы всё успеть вовремя? Здесь это читается однозначно: неэффективный человек. Усталый сотрудник — непродуктивный сотрудник. Там считают: если человек не умеет отдыхать, он не умеет и работать. Этот культурный контраст потряс меня. Ведь в Москве всё наоборот: уйти вовремя — само по себе значит выглядеть странно. Московский офис — это когда ты уходишь позже руководителя, и чем дольше задерживаешься, тем лучше.

Но датская модель гораздо честнее. Она основана на уважении к человеку, его энергии и его жизни. Это зрелый подход к работе. В одной стране, «просиживая» лишний час, ты будто бы идёшь к успеху. В другой — лишаешь себя профессионального авторитета. Культурные аспекты играют огромную роль в карьере, но новые правила можно создавать самим. Как говорится, как поставишь — так и поедет. К чему приучите своё окружение — так оно вас и будет считать: вечно работающей или умелым профессионалом, который успевает всё. Это в нашей воле.

Чтобы двигаться к гибкому подходу, важно понимать свою ценность для компании: какие задачи вы закрываете, в чём ваша профессиональная сила, какого результата от вас ждут.

Если вы приносите реальную пользу, никого не будет волновать, работаете вы семь часов или девять. Проблема в том, что многие плохо понимают потребности своей организации и своего руководителя. Здесь важны открытая обратная связь, честность с собой и умение брать полную ответственность за процесс.

Инструмент: разделение времени по блокам часов

Отказ от идеи “баланса” не означает хаос. Он означает другое: гибкое управление собой, ответственное отношение к своим проектам, честность в оценке возможностей и грамотное планирование. Но чтобы справляться с несколькими проектами и не выгорать, необходима структура.

И один из самых эффективных инструментов, которыми я пользуюсь много лет, — это метод “батчинг”. Это метод распределения задач по блокам времени.

Условно говоря, вы выписываете свои ключевые направления: работа, определенный стартап, образование, семья, спорт, хобби — и задаёте каждому своё окно в календаре. Например, работа — блок из 8 часов, дорогая — 30 минут, спорт — 1 час и так далее.

Таким образом, календарь будет состоять из блоков определенных направлений задач. И внутри блоков вы уже ставите подзадачи: что вам нужно сделать по работе, какие-то проекты, конкретные активности и прочее. И вот если на стартап выделено четыре часа: вы работаете ровно четыре часа и переключаетесь дальше по расписанию.

Это не позволяет засиживаться и терять время, а главное: ни один проект не выпадает из жизни, потому что у каждого есть своё место. *Представьте, что ваши проекты — это ваши подопечные. Каждому нужен уход.*

Если одному уделять мало внимания, колесо баланса в жизни начнёт проседать. Иногда час в неделю может дать больше, чем годы “займусь завтра”.

Ставьте в график не только работу, но и личные дела, обучение, бытовые задачи. Выберите субботу на изучение языка или хобби — и соблюдайте это время.

Свобода начинается со структуры. Маленькие шаги превращаются в большие достижения. Батчинг формирует ритм. Ритм формирует устойчивость.

А устойчивость позволяет жить не в борьбе между работой и личной жизнью, а в цельности, где все ваши роли существуют одновременно, свободно и гармонично. Именно благодаря такому подходу мне удастся совмещать сразу много проектов. Это похоже на спорт, должна быть система и четкий график.

Регулярность — вот ключ. Согласитесь, сильная тренировка раз в неделю уступает эффективным каждый день! Так и с задачами. Создавать поток продуктивности нужно через построение системы, именно этим и является система батчинга.

2.2. Работа над ошибками

Каждая глава книги имеет свой тон, своё настроение. И, возможно, название “Работа над ошибками” звучит немного тяжело — как будто мы вспоминаем о неудачах, провалах и чем-то, что хотелось бы забыть. Но на самом деле это не так. В контексте внутреннего роста и Дао, ошибки — наши главные учителя.

Ошибка — это не падение, а получение новой информации, которая впоследствии поможет нам достичь своей цели.

Каждая ошибка — это перенаправление нас на верный путь!

Это возможность найти верное решение, найти свою дорогу и поскорее взобраться на вершину. Это шаг к мудрости.

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.