Екатерина Беретарь

[УВЕРЕННО]

16 ИСТОРИЙ
О ВНУТРЕННЕЙ
ОПОРЕ, ВЫБОРЕ
И СМЕЛОСТИ
БЫТЬ СОБОЙ

alpina PRO

Екатерина Беретарь

УВЕРЕННО: 16 историй о внутренней опоре, выборе и смелости быть собой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74715481
Уверенно: 16 историй о внутренней опоре, выборе и смелости быть собой:
ISBN 9785002062232

Аннотация

Уверенность – не врожденный талант и не черта характера, которая либо дана, либо нет. Это навык, который можно развивать. Но его нельзя прокачать за выходные на тренинге или позаимствовать у других. Зато его можно собрать, как конструктор, из ценностей, опыгга и отношения к телу, людям и будущему. Эта книга – исследование того, из чего на самом деле рождается наша внутренняя опора.

Шестнадцать откровенных разговоров с очень разными героями: банкиром и современным художником, НК-директором, исследователем будущего и CEO крупных компаний. Все они отвечают на один вопрос: что помогает сохранять устойчивость, когда все вокруг меняется?

Мы живем в шумном мире, заполненном чужими мнениями, ожиданиями и советами, в котором легко потерять контакт с

собой и начать действовать из «надо», а не из «хочу». Поэтому вопрос наличия внутренней опоры сегодня касается каждого: независимо от статуса, возраста и мировоззрения. Очень важно, что эта книга – не учебник и не инструкция: универсального рецепта уверенности не существует. Но по ходу чтения вы сможете лучше понять, из чего складывается именно ваша.

Содержание

Введение 9
1. Всё внутри 13
Глава 1.1 15
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Екатерина Беретарь
Уверенно: 16 историй о внутренней опоре, выборе и смелости быть собой

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Редакторы: *Людмила Смилевска, Анастасия Никушина*
Главный редактор: *Мария Султанова*
Руководитель проекта: *Екатерина Васильцова*
Арт-директор: *Татевик Саркисян*
Корректоры: *Наталия Игошева, Елена Сербина*
Верстка: *Олег Щуклин*

© Беретарь Е., 2027
© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2027

* * *

Екатерина Беретарь

[УВЕРЕННО]

16 историй о внутренней опоре,
выборе и смелости быть собой

PRO
Москва
2027

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Тем, кто боится, сомневается, меняется и все равно продолжает идти.

Введение

Как устроена уверенность?

Чем больше я об этом думала, тем меньше верила в существование одного правильного ответа. Иногда уверенность рождается внутри – из знания себя, своих ценностей и желаний. Иногда ее дают другие люди: те, кто верит в нас чуть больше, чем мы сами. Иногда мы находим ее во внешнем – в теле, образе, движении, в том, как проявляем себя и какое место занимаем в мире. А иногда она появляется только тогда, когда привычных опор больше нет и приходится идти вперед, не зная наверняка, что ждет за следующим поворотом.

Наверное, поэтому уверенность невозможно однажды обрести и больше не терять. Это не кнопка, которую можно нажать в нужный момент. Не истина, которую однажды находишь и сохраняешь навсегда. Не вещь, которую можно купить, надеть, предъявить миру и наконец почувствовать: со мной все в порядке.

Да, иногда, чтобы почувствовать себя увереннее, действительно важно начать с внешнего: распрямиться, надеть любимое платье или костюм, поймать в зеркале свое отражение – красивое, конечно. Словом, ощутить тело. Или сказать вслух то, что раньше казалось слишком смелым, сделать шаг в новую комнату, к новым людям, в другой контекст. А по-

рой, наоборот, закрыть глаза и уши, остановиться, прислушаться к тому, что происходит внутри, а не вокруг.

Мы живем в очень громком мире. Вокруг постоянно звучат чужие мнения, ожидания, советы, тревожные новости и бесконечные истории об «успешной» жизни. В этом шуме легко потерять контакт с собой и начать действовать из состояния «надо», а не «хочу», из якобы искреннего желания стать, а по факту – стремления соответствовать. Тогда уверенность становится чем-то внешним и хрупким.

Эта книга – попытка разобраться, из чего на самом деле складывается уверенность как живая, подвижная внутренняя конструкция, которую каждый человек собирает по-своему. Здесь шестнадцать историй – о внутренней опоре, выборе и смелости быть собой.

Мы будем говорить о том, что рождается **внутри**: о ценностях, интуиции, дисциплине, честности с собой, способности действовать в условиях неизвестности и не сыпаться от собственных сомнений. О том, почему уверенность не равна идеальности и почему иногда самый важный шаг – услышать, о чем неуверенность и тревога пытаются сказать.

Мы будем говорить о **контексте,** потому что человек не существует в вакууме. Любая внутренняя опора растет не только из характера и личных решений, но и из людей, живущих рядом, готовых поддержать или, наоборот, оттолкнуть в случае неудачи.

Мы будем говорить о **внешнем**: о теле, стиле, красоте,

движении, публичности, образе и шоу-офф, или жизни напоказ. Все это может быть маской, компенсацией и источником быстрого дофамина, а может стать и формой честного самовыражения.

Наконец, мы поговорим о **будущем**. О тревоге перед неопределенностью, о «черных лебедях», о мире, где привычные системы дают сбои, долгосрочные прогнозы перестают работать, а технологии меняют реальность быстрее, чем мы успеваем адаптироваться ко вчерашнему дню. В таких условиях уверенность все чаще рождается из гибкости и умения создавать новые опоры там, где старые больше не работают.

Герои этой книги очень разные. Предприниматели, художники, управленцы, создатели брендов, эксперты, люди из бизнеса, креативных индустрий, технологий, спорта и культуры. У каждого – свой путь, свой язык, свой способ собирать себя. Но в их историях есть общее: никто не говорит об уверенности как о чем-то неподвижном. Для одних она начинается с интуиции и внутреннего фокуса. Для других – с команды, доверия и права быть услышанным. Для третьих – с тела и честности перед собой. Для четвертых – с умения смотреть в будущее без иллюзий.

В этих историях нет универсального рецепта. И, наверное, это хорошая новость. Потому что у каждого – своя опора, свой ответ на вопрос: «Что помогает мне оставаться уверенным, когда все вокруг меняется?»

Мне хочется, чтобы эта книга стала не инструкцией, а приглашением к исследованию себя – своего контекста, своего окружения, своего тела, своего будущего. Читайте эти истории как диалоги. Отмечайте, где вам хочется согласиться, а где – поспорить. Порой именно сопротивление показывает, *что* для вас действительно важно. Не ищите готовых рецептов – формулируйте свой.

Уверенность меняется вместе с нами.
И, возможно, в этом ее сила.

1. Всё внутри

Кому-то, чтобы почувствовать уверенность, важно надеть красивое платье. Ощутить ткань на теле, поймать свое отражение в зеркале, увидеть подтверждение извне. А кому-то, наоборот, нужно закрыть глаза и найти это состояние в себе. Остановиться. Прислушаться. Понять, что происходит не снаружи, а внутри.

Первая часть книги – попытка разобраться, где на самом деле рождается уверенность. Из чего формируются внутренние опоры? Как начать путь исследования себя? Важна ли неуверенность – можно ли не бороться с ней, а сделать своим ориентиром? Как быть многозадачным, сохраняя внутренний стержень? И как верить в то, что все только начинается – что ты здесь не случайно, а для того, чтобы реализовать свое Я? А вдруг для уверенности не нужно ничего, кроме умения управлять своим состоянием и продолжать действовать, совершая все больше попыток?

С **Евгением Давыдовым,** предпринимателем и сооснователем Setters, мы говорили о вере в то, что делаешь, об интуиции и способности принимать решения с учетом ограниченности объема информации. О том, как отбирать проекты, идеи и направления, опираясь не только на расчет, но и на внутреннее ощущение правильности.

С Андреем Бергером – художником, работающим на сты-

ке искусства, науки и технологий, – мы обсудили смелость быть собой и поиск опоры для уверенности в творчестве и жизни. Его история – напоминание о том, что творчество – это не про музу, а про дисциплину, внимание и честность с собой.

С **Максом Родиным,** основателем консалтинговой компании Deep Mind, разговор пошел о внутренней уверенности как системе координат. О ценностях, позволяющих принимать решения из состояния «хочу», освобождаться от навязанных обществом сценариев успеха и выбирать собственную траекторию движения.

С **Оксаной Зыковой,** генеральным директором Convergent Digital, мы говорили о внутреннем стержне лидера: о том, как действовать из состояния «я могу», как создавать поддерживающую среду для других и как вселять уверенность не словами, а собственным присутствием, ясностью и энергией.

Первая часть книги – приглашение к исследованию себя. Этот путь может быть непростым, иногда болезненным, но всегда живым и настоящим. Ведь все, что нам нужно для движения вперед, уже есть внутри.

Глава 1.1
Зачем предсказывать будущее?

Евгений Давыдов
Сооснователь агентства Setters,
серийный предприниматель

Я узнала про Женю примерно в 2017 году. Тогда я очень активно развивала свой сервис NewBiz – искала перспективные команды и новые лица на рынке, предлагала партнерства. В отрасли же гремела история про «Пышечную» – ту самую, на Большой Конюшенной, 25, в Санкт-Петербурге. Ребята сделали профиль заведения в соцсети с дерзкими подписями и визуалом: маркетинг там стал почти искусством. Этот кейс обсуждали все: одни восторгались, другие спорили, но никто не оставался равнодушным. Было бы странно не выйти на людей, сделавших такой громкий, яркий и интересный проект.

Какое-то время в Setters Женя оставался как бы за кадром. На виду были яркие, харизматичные и медийные Саша Жаркова и Алина Чичина. Он, наоборот, концентрировался на внутренних процессах, стратегии и смыслах, направляя свой фокус на пока скрытую от публики составляющую работы. Со временем и Женя стал больше взаимодействовать с широкой B2B-аудиторией, рассказывая о бизнесе и его философии. Тексты и интервью Жени обнаружили не просто

креативного продюсера, а системно мыслящего стратега, выстраивающего бизнес как живую экосистему, действующего по особой логике, с вниманием к интуиции.

Сегодня Женя – серийный предприниматель с бизнесами в разных направлениях. Он ведет и рекламное агентство Setters, и велнес-бренд re-feel, и венчурные проекты. Успевает заниматься и образовательными инициативами. Но человеком, который кичится запусками и к каждому выступлению печатает баннеры с перечислением регалий, Женя не стал. Он не стремится что-то доказывать и сосредоточен только на трансляции экспертного опыта вне контекста своей персоны. И такой подход – будто бы продолжение внутреннего состояния.

Мне захотелось понять, как Женя сохраняет вдумчивость, удерживает баланс между скоростью реакции и концентрацией, между десятками бизнесов и необходимостью для каждого принимать уникальные решения. Откуда берется уверенность, если твоя жизнь – постоянное движение между проектами, людьми, решениями и рисками?

– Я просто привык к нелинейности, – говорит он. – Уверенность не в том, чтобы все было под контролем, а в том, чтобы спокойно относиться к тому, что не под контролем.

В этой главе я попробую приблизиться к сути его подхода – не бороться с неопределенностью, а жить в ней, как в естественной среде; не искать стабильности как конечной точки, а строить ее внутри себя.

МНОГО БИЗНЕСОВ – ОДНА СИСТЕМА

Смотришь на Женю, и кажется, что он живет в каком-то бесконечном многооконном интерфейсе. У него открыты сразу десятки вкладок – агентство, велнес, образование, инвестиции, комьюнити. А в голосе – ни намека на суету.

Он относится к этому множеству бизнесов как к системе. Где каждый элемент живет по своим законам, но связан с другими общими принципами. В этом тоже проявляется его уверенность: не держать все на себе, а выстраивать процессы, куда уверенность вшита изначально.

Самый важный его секрет – собирать правильные команды из взрослых и амбициозных людей, которым интересны задачи бизнеса в моменте. Женя умеет рассмотреть среди кандидатов подходящих, замотивировать и предложить новый пул ответственности, автономии и вызовов.

Дальше играет ставка на правильно выстроенную систему управления и развития бизнесов – холдинговую компанию Setters Creative Capital. Каждый месяц проходят общие встречи генеральных директоров. Раз в квартал – стратегические сессии. У каждого проекта свой ритм и свои точки контроля.

– У нас есть мастермайнд, – рассказывает Женя. – Мы садимся, обсуждаем, у кого какие проблемы, кто кому может помочь. Это формат обычной форум-группы, только внут-

ренний. И еще у нас ежемесячные отчеты: не только про финансы, но и про динамику, про людей. Чтобы каждый понимал, что происходит и куда движется.

Женя показывает мне дашборд – панель, где видны треки всех проектов.

– Я сильнее всего на пересечении, между компаниями. Моя зона – связи, синергия. Найти контакт, привнести идею из одного бизнеса в другой. Это уникальная сильная сторона. И поэтому я фокусируюсь именно на ней.

Он дозирует свое участие предельно рационально.

– У меня нет минимального количества времени на каждый бизнес, но есть максимальное. На все – около 69 часов в месяц. Есть проекты, где я почти не участвую – час в месяц, а где-то десять, где-то больше. Главное, чтобы это не перерастало в хаос.

> ЭТО СИСТЕМА СМЫСЛОВ, ГДЕ ВСЕ БИЗНЕСЫ – ЧАСТИ ОДНОГО ОРГАНИЗМА, А ЖЕНЯ ОТВЕЧАЕТ НЕ ЗА КАЖДЫЙ ОРГАН, А ЗА КРОВООБРАЩЕНИЕ.

Спрашиваю, что дает ему уверенность, что все под контролем, и он отвечает сразу:

– Понимание нелинейности жизни и циклов компаний. Когда у тебя нет ощущения, что все должно только расти, становится проще. Произошел спад – окей, давайте разберемся, без паники. И второе – осознание, что никакой стопроцентной уверенности вообще нет. Просто нужно на-

учиться принимать решения, имея минимум информации. Так я это и называю: МИПР – минимальная информация для принятия решения.

Бессмысленно пытаться собрать все данные: в процессе этой работы они все равно устареют. Поэтому, по словам Жени, нужно уметь принимать решение на основе 20% от полного объема данных.

В этой формуле нет страха неопределенности – это необходимый аспект работы, как раз позволяющий развиваться. Женя принимает жизнь как кривую с разной амплитудой и поэтому не ломается, когда она уходит вниз. Принятие действительности и допущение погрешности – вот что дает уверенность.

– Главное – научиться дешево ошибаться, – смеется Женя. – Быстро принимать решения, откатываться, если что, назад. Не пытаться быть перфекционистом. Нет никакой уверенности в мире, зато есть способность не сойти с ума от ее отсутствия.

РИСКИ, ОШИБКИ И ФИЛОСОФИЯ ДЕЙСТВИЯ

Слушая Женю, мне все время хотелось спросить: а как не бояться? Ведь риск – это то, чего большинство людей избегает.

– Все элементарно: кто, если не мы, – отвечает он. – Зада-

ешь себе этот вопрос и понимаешь, что большинство предпринимателей и компаний находятся в уникальной позиции. Пока до этого дойдут новички, пройдет много времени. А ты уже здесь, у тебя есть опыт, ресурсы, ответственность за индустрию. И тебе нужно просто делать. Делать классно.

Он говорит это как человек, привыкший действовать. Риск для него – не подвиг, а часть игры, в которой он уже согласился участвовать.

> – ЧТОБЫ БЫТЬ СПОКОЙНЫМ, НАДО КАК МОЖНО СКОРЕЕ ОБЛАЖАТЬСЯ. ЧЕМ РАНЬШЕ ТЫ ЭТО СДЕЛАЕШЬ, ТЕМ СПОКОЙНЕЕ ДАЛЬШЕ ЖИВЕШЬ.

Грубовато, но как есть. Страх ошибки неизбежен, но чем раньше он оправдается, тем легче будет потом.

– Когда ты сделал все добросовестно, не перегревая себя злостью, не халтуря, ты знаешь, что ошибка – возможный исход рискованной попытки. Ничего страшного, если не получилось. Главное, чтобы это была честная, а не бездумная ошибка.

Как ни странно, здесь уместна параллель с мышечной памятью.

– Представь, кто будет спокойнее играть в дартс: тот, кто не промахивался 50 лет, или тот, кто уже сотни раз промахивался и знает, что ничего страшного не случится? Первый будет нервничать, а второй – кайфовать от игры.

Опыт позволяет не паниковать, если сценарий приходится

переписывать по ходу пьесы. А кризисы – их Женя прошел немало – только усилили этот навык.

Это – подход, основа методики. Ее важная надстройка, без которой во время любого кризиса совладать с риском не получится, – разделение зон ответственности.

– Поначалу, когда все идет не по плану, ты всегда один, – говорит Женя. – Но важно не включать панику. Мы, например, делили команду на две части: кто думает, как оптимизировать, и кто – как максимизировать. Одни искали новые источники выручки, другие – где можно сократить издержки. Все просто и логично. Очень холодный управленческий подход без эмоций.

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.