

## ВСТУП

Я щойно закінчив презентацію на виїзному заході компанії в передгір'ї Баварських Альп. Мені потрібно було якось збавити годину до того, як по мене приїде машина, щоб відвезти мене в аеропорт Мюнхена. У мене був вибір, як провести цей час: або переглянути електронну пошту в готелі, або піти і знайти озеро біля підніжжя пагорба.

Я обрав друге. Жінка за стійкою реєстрації дала мені карту, рушник і ключ від готельної території Бадеплатц. Опинившись там, я зрозумів, що зробив правильний вибір. Це було приголомшливо: я на самоті плаваю в цьому ідеально спокійному озері з видом на гори і чистим блакитним небом над головою.

Цей досвід викристалізував мої думки того дня, символізуючи щось таке просте і правдиве — можна прожити життя, скуте тим, що, на вашу думку, треба робити, а можна вибрати жити своїм найкращим життям. Життям, яке заряджає енергією та наповнює вас. Життям, яке відповідає вашим пристрастям, духу та цінностям. Саме це я зробив того ранку вівторка в Німеччині, коли плавав у тому озері.

Я працюю на себе вже понад двадцять років. У мене були злети і падіння. Я страждав від вигорання. Були часи, коли я навіть думав про те, щоб відмовитися від незалежного способу життя. Але в основі мого життя лежить певна філософія. Вона стала для мене зрозумілою, коли я повернувся додому після зустрічі з бухгалтером, під час якої ми підбили підсумки невідомого року. Згодом, дещо пригнічений,

я поговорив зі своєю дружиною Зоєю. Вона звернула увагу на те, що я сказав про ці 12 місяців — що хоча вони, можливо, не були фінансово вигідними, вони стали одними з найщасливіших у моєму житті. Тоді я зрозумів, що моя версія успіху не ґрунтується на традиційних поняттях грошей і статусу.

Я постійно працюю над собою. Налаштовуюся на те, що справді має значення. Формую свою філософію, яка зараз є такою ж частиною мене, як дихання: це моє життя, а не бізнес-модель.

Я не ставлю собі за мету вичавлювати продуктивність і гроші з кожної хвилини свого життя. Я хочу жити найкращим життям, на яке здатен. В основі цього бажання лежить знання того, що таке хороший день, і прагнення мати більше таких днів!

Хороший день сприяє вашому щастю, творчості, продуктивності і добробуту. Від цього залежить не лише ваше життя, але й життя вашого партнера, сім'ї, друзів та колег.

Тож останні десять років я перебуваю в активній дослідницькій подорожі, сповненій відкриттів, щоб побачити, чого я можу навчитися. Десятирічний досвід ведення щоденників, експериментів з поведінкою, роботи з командами в організаціях, наставництва, розмов із експертами та людьми з мого оточення — все, що я відкрив для себе, увійшло до цієї книжки.

Цей посібник містить історії, які надихнуть вас, підказки, як втілити ідеї в життя, та поради, які варто спробувати. Коли ви знатимете, що саме вам підходить, ви робитимете більше, а це допоможе вам стати продуктивнішими, креативнішими, більш реалізованими та як наслідок — щасливішими.

Щодо мене, то я завжди обираю озеро, а не електронну пошту. Зрештою, у мене є лише одне життя, і я волюю прожити його якнайкраще.

Я радий, що ви приєднуєтеся до мене в моєму прагненні  
мати більше хороших днів.

Іен Сандерс, травень 2021 року

hello@iansanders.com

iansanders.com

## 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 переконатися, 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.