

Роман Масленников Катерина (Sky) Кондратова

АнтиКризис среднего возраста, или Вернем вкус к жизни
методом электрошока!

«АнтиКризис среднего возраста или Вернем вкус к жизни методом
электрошока!»: Москва; 2014

Аннотация

Не секрет, что средний возраст сегодня наступает раньше – лет в 30. Информационные потоки и скорости коммуникаций сделали свое дело. Поэтому чем раньше проведете профилактические меры против старения мозга, чувств и эмоционального фона – тем лучше!

Эта книга – не психологические советы и теоретическая нагрузка. И уж тем более не исследование. Это набор советов, которые легко применить для возврата себе вкуса к жизни. Вашему вниманию представляем: то, что сработало, то, что сами пробовали, и то, что рекомендовали другим. И получали благодарности! Кстати, обязательно напишите нам, что сработало у вас! Возможно, какие-то фишки мы модифицируем, и тогда им будут присвоены ваши имена. :) Кто мы? Во-первых, мужчина и женщина. Или женщина и мужчина – кому как удобнее. У каждого был свой опыт, свои наработки.

Катерина Кондратова (SKY) – сертифицированный коуч, экстремал и путешественник.

Роман Масленников – предприниматель, пиарщик и немножко писатель.

И у каждого из нас были свои методы преодоления того, что называется «кризис» (возраста, восприятия жизни или просто депрессуха). Вот про это мы сейчас и расскажем. Постараемся сделать это в легкой форме.

Роман Масленников Катерина Кондратова (Sky)

АнтиКризис среднего возраста или Вернем вкус к жизни методом
электрошока!

Вместо предисловия

Эта мини-книга родилась тогда, когда сами авторы решили, что подготовились к кризису среднего возраста загодя.

Не секрет, что средний возраст сегодня наступает раньше – лет в 30. Информационные потоки и скорости коммуникаций сделали свое дело. Поэтому чем раньше проведете профилактические меры против старения мозга, чувств и эмоционального фона – тем лучше!

Эта книга – не психологические советы и теоретическая нагрузка. И уж тем более не исследование. Это набор советов, которые легко применить для возврата себе вкуса к жизни. Вашему вниманию представляем: то, что сработало, то, что сами пробовали, и то, что рекомендовали другим. И получали благодарности! Кстати, обязательно напишите нам, что сработало у вас! Возможно, какие-то фишки мы модифицируем, и тогда им будут присвоены ваши имена. :) Кто мы? Во-первых, мужчина и женщина. Или женщина и мужчина – кому как удобнее. У каждого был свой опыт, свои наработки.

Катерина Кондратова (SKY) – сертифицированный коуч, экстремал и путешественник.

Роман Масленников – предприниматель, пиарщик и немножко писатель.

И у каждого из нас были свои методы преодоления того, что называется «кризис» (возраста, восприятия жизни или просто депрессуха). Вот про это мы сейчас и расскажем. Постараемся сделать это в легкой форме.

Поехали?

Предупреждение

Если Вам меньше 21 года, закройте, пожалуйста, эту книгу и живите как живется! Танцуй, пока молодой! До совершеннолетия грустить вообще противопоказано природой.

:)

10 проблем кризиса возраста

- Стресс (потеря работы, любви, разочарование, обида, боль), депрессия – лучшее средство!
- Предчувствие кризиса среднего возраста (это как ПМС у женщин, а значит, очень опасно!) – страх прожить жизнь впустую, страх не реализовать себя, страх запиваемый, заедаемый, закуриваемый и т. п.
- Негативное отношение к жизни. Мысли и слова выражают суть: все вокруг – дерьмо, и мир тоже. Формируется негативный образ себя, негативный образ партнеров.
- Сплин, хандра. Отсутствие смысла в ежедневной жизни. Рутинная, разъедающая скука.
- Психическая энтропия – беспорядок и хаос в сознании. Как результат – рассеянность, состояние «все валится из рук», нередко чувство беспомощности выливается наружу в виде гнева.
- Комплексы, неуверенность в себе, трудности во взаимодействии с окружающими, проблемы в отношениях, желание спрятаться.
- Страх и отсутствие воли (нежелание напрягаться, лень), проблемы с самоконтролем и самодисциплиной в принципе.
- Проблемный образ жизни – неорганизованный распорядок сна и отдыха, беспорядочное питание, вредные привычки, прочие зависимости и болезненные привязанности.
- Отсутствие мотивации, ограниченные или негативные верования, проблемные сценарии.
- Проблемное тело – напряжение, зажимы, якоря, натренированность, дискомфорт.

Признаки предчувствия кризиса среднего возраста. В диалоге!

(Советы и предостережения от Екатерины Кондратовой) *Что, по Вашему мнению, является самой главной проблемой, которая не дает клиентам спокойно спать?*

Предчувствие кризиса среднего возраста.

А если это молодые клиенты?

Неудовлетворенность жизнью, непонимание своего жизненного пути.

Те, что с кризисом среднего возраста – это большинство Ваших клиентов?

Когда я присматриваюсь к своей аудитории, то чаще всего мне попадаются именно такие люди. Но мне с ними достаточно комфортно работать, а для них это очень хорошее решение.

Это те, кому за сорок?

Нет, кризис среднего возраста начинается в тридцать. Конечно, у каждого всё индивидуально, но обычно именно тридцать – тридцать два. Не знаю, связано ли это с возрастом Иисуса Христа, но именно **до тридцати трех лет мужчина должен полностью осознать, что он делает, как он делает, для чего и так далее**. Это возраст, когда еще можно успеть впрыгнуть в последний вагон уходящего поезда.

Как выглядит человек, переживающий кризис среднего возраста?

Обычно это такой человек, который пошел по социальному пути, заложенному в детстве: учеба, работа, стабильность. В итоге у него всё есть, он всего добился, но счастья всё равно не испытывает и никакого удовлетворения не получает. Казалось бы, у него достаточно денег, хорошая работа, замечательная жена, но каждый новый день похож на предыдущий, и он понимает, что нет никакого самовыражения. Он уверен, что должен совершить в жизни нечто более значительное, более важное, но при этом понимает, что он никак не самовыражается, и **не** понимает, в какую сторону нужно развиваться, куда идти.

Чем опасно такое состояние?

Зачастую это выливается в стрессы. Кроме того, очень часто свою «недовыраженность» люди заливают алкоголем, сигаретами, различными гулянками. Отсюда ссоры с женой и проблемы на работе. Это вообще де-факто выливается в одну из главных российских проблем – алкоголизм. Но всегда преобладает стрессовое состояние, поскольку человек совершенно не может расслабиться. Даже в те моменты, когда он куда-то выезжает, он все равно находится в постоянном напряжении. У него может быть машина, квартира, дача, но он все равно понимает, что это только внешнее проявление успеха и благополучия. Главное – нет внутреннего удовлетворения, поэтому все выливается, например, в пассивный просмотр телевизора с пивом или бокалом виски в руке.

А если он при этом болеет за любимую футбольную команду?

А это уже немного другое. Тут все-таки идет вовлеченность, есть азарт. При предчувствии кризиса среднего возраста человек бездумно переключает с канала на канал и не понимает, что именно он смотрит и для чего.

Какие еще бывают характерные признаки?

Такие люди очень много едят, потому что они стараются заесть свою проблему. Появляется живот и, следовательно, проблемы со здоровьем.

Важен ли при этом семейный статус?

Нет. У него может быть семья, а может ее и не быть; он может быть также разведен как раз из-за неудовлетворенности. И самый главный признак: такие люди видят проблему, узнают себя в этом описании, но **внушают себе, что их это устраивает**. Крайне редко кто-то хочет что-либо изменить, потому что невозможно захотеть того, о чем мы не знаем.

И это нормально?

Это естественно, потому что человек не представляет, что может быть за пределами его сложившегося мировоззрения.

Среди Ваших клиентов больше мужчин или женщин?

Их примерно одинаковое количество, но лично мне удобнее работать с мужчинами. Ведь именно мужчины двигают вперед нашу планету.

Живет такой парень...

Ивану Петрову было тридцать пять лет. Когда-то по молодости он женился, и теперь у него была семья. Он занимал хорошую должность на престижной работе, а его карьера сулила ему неплохие перспективы. Он работал, работал, всё его абсолютно устраивало, но с каждым годом, месяцем и даже днём он понимал, что чего-то в этой жизни ему не хватает.

Всё началось с небольших конфликтов с женой. Постепенно ссоры переросли в дежурные скандалы по вечерам. Вскоре они даже перестали стесняться своего ребенка, и вся последующая ругань происходила на его глазах. На работу он приходил невыспавшийся и раздраженный, что отражалось на его продуктивности.

Раз в год он вместе со своей семьей выезжал на отдых за городом. И если первые такие поездки действительно приносили удовольствие и позволяли расслабиться, то теперь они стали скучными и продолжались только в силу привычки.

Иван Петров родом был не из Москвы, как и его семья. Долгое время они снимали квартиру, но вот наконец он заработал достаточно денег и смог купить себе и своей семье собственное жилье. Но и это не смогло его удовлетворить, он не чувствовал себя счастливым и остро ощущал отсутствие... чего? Он не знал. Ему всегда чего-то не хватало, но чего именно, он понять не мог.

Каждый день по-прежнему был похож на предыдущий: утренний кофе, безвкусный завтрак, рутинная работа, пустые разговоры с коллегами. А вечером опять наступает время поскандальить с женой. Но в этот раз ссора складывается по неожиданному сценарию: жена собирает вещи, хватает за руку ребенка и уходит от своего супруга.

С этой поры все идет наперекосяк: машина, которую когда-то Иван Петров наивно считал целью своей жизни, разбивается в хлам; на работе срывается план, а вместе с тем опасность увольнения нависает над будущим некогда перспективного сотрудника Ивана Петрова. Кредиты и

задолженности дают знать о себе, заставляя продавать мебель и технику, за которые только-только были выплачены предыдущие кредиты.

И вот он стоит в своей полупустой квартире. Он все еще не знает, чего же ему не хватает, а тут еще разом наваливается столько проблем. Он медленно подходит к окну, встает на подоконник и смотрит вниз. Но прыгать вниз он не спешит, снова и снова прокручивая в голове свои успехи и провалы. Он возвращается в комнату с мыслью дать себе последний шанс, не особенно веря в то, что **в его случае** ситуацию вообще можно как-то изменить.

Назад пути нет

Существует ли решение этой проблемы?

Конечно!

В чем оно заключается?

В изменении своего отношения. Пусть человек уверен, что его все устраивает, но этот комфорт находится на дне, а со дна надо выбираться, потому что ***это ваша жизнь*** , и она движется вперед, ***повернуть назад уже не получится*** .

Но если его такая жизнь устраивает, и ничто больше не волнует?..

То можно сразу умирать! Зачем и себя мучить, и окружающим досаждать кислой миной?

В Вашей жизни было нечто подобное?

Было, конечно. Однажды я собственными руками разрушила свое будущее из-за той самой неудовлетворенности, «невыраженности». У меня был молодой человек, с которым мы больше 5 лет были вместе и распланировали свою жизнь на 100 лет вперед. И детей знали количество, и имена им придумали, и дом своей мечты построили. Все было хорошо и гладко, вот только переехав с ним в Москву, я осознала, что мне ***мало*** этой придуманной жизни. Я хочу большего. Нам пришлось разойтись, т. к. я все для этого сделала своим отвратительным поведением. И хоть мне и было жутко больно, ничего другого я поделать не могла. Что-то внутри разрушало все вокруг. Вскоре меня уволили с работы, и я осталась без средств к существованию, без поддержки и сил. И вдруг я поняла – у меня

больше ничего нет. **А значит, я могу начать все заново.** И уже сейчас я понимаю, что благодаря этим психотехникам, использованию включенности и загруженности в жизнь я смогла полностью вывести себя из стресса и стать кардинально другим человеком. И это притом, что я очень эмоциональный человек и стресс переживаю тяжело, нередко доходя до крайностей.

Откуда эта эмоциональность?

Это дар свыше! Она всегда у меня была, только раньше было очень негативное мышление. Позитивная психология явилась для меня шагом к очень большому жизненным изменениям. С тех пор я стала наблюдать за своими мыслями. Стала внимательно следить за тем, какие слова я использую при разговоре и письме, и отсеивать при этом весь негатив и отрицание.

Как именно Вы к этому пришли?

Я всегда занималась саморазвитием, изучала психологию с самого детства, регулярно проходила различные тесты, занималась самоанализом мыслей, чувств и ощущений. Пыталась понять, откуда это исходит. При этом у меня нет психологического образования. Вся моя практика основывается на внутреннем чутье в совокупности с теоретическими знаниями, которые были где-то вычитаны или подслушаны. Когда мне на глаза попала книга «Поток» Чиксентмихайи, меня охватило чувство, будто бы эту книгу написала я сама. Удивительно, насколько точно автор описал **именно мои** переживания.

Путь к целостности начинается с...

Как люди самостоятельно пытаются решить свою проблему, и к чему это приводит?

Лекарством могут стать наркотики, беспорядочный секс. Женщинам свойственно ходить к различным гадалкам и экстрасенсам. Мужчины же не так часто этим злоупотребляют, а если такое и бывает, то они стараются это скрыть. Как я уже сказала, самым распространенным решением является алкоголь, а дальше следуют рестораны, кабаки, пьянки с друзьями, азартные игры и трудовоголизм, когда человек отгораживает себя от каких-то жизненных проблем тем, что он сидит на работе по шестнадцать часов.

Какое решение будет в этом случае самым правильным?

В первую очередь нужно проанализировать текущую ситуацию, чтобы понять, как она выглядит именно сейчас. Нужно взглянуть на нее с точки зрения **целостности своей жизни** : куда вы идете и чего хотите получить в конце пути. Большинство людей не задумываются о том, какой у них жизненный план, и чего они в принципе хотят в жизни. Но почему-то, прежде чем построить дом, мы делаем чертеж, а для того, чтобы построить жизнь, мы не делаем ничего.

Как только вы проанализируете текущую ситуацию и поймете, чего же вы все-таки хотите, нужно подумать, как к этому прийти. И вот тут уже включается психология, происходит замена каких-то понятий, устранение негатива в себе, концентрация на приоритетной деятельности.

Почему такое решение обязательно сработает?

Позитивная психология была основана в Америке. И там уже есть

миллионы людей, которые с ее помощью избавились от своих проблем. В нашей стране похвастаться такими цифрами нельзя, но лишь только потому, что мы совсем недавно закончили исследования, которые адаптировали эту технологию под наших соотечественников.

Что человек может сделать прямо сейчас, чтобы подступиться к решению своей проблемы?

Изменить сегодняшний день. Ко всем своим планам нужно добавить что-то, что давно хотелось сделать, но оно все время откладывалось на потом. Например, сходить в кино, музей, в обеденный перерыв пойти не в привычную столовую, а в хороший ресторан и выбрать там то, что вам действительно всегда хотелось и нравилось. Сегодня можно купить билет, по которому можно будет куда-то отправиться. Пусть даже это путешествие начнется только через полгода, но все это время у вас будет серьезная мотивация. Сегодня можно сделать окружающим людям три комплимента. Сегодня можно написать десять качеств, за которые вы себя уважаете. Сегодня можно позвонить родителям или друзьям, которым вы давно не звонили. Сегодня можно отжаться от пола десять раз.

Перечислите книги, которые Вас вдохновили.

Во-первых, «Поток» Чиксентмихайи, который я уже упоминала. Во-вторых, мне очень понравилась книга Элияху Голдратта «Цель». Она относится к профессиональной литературе, но при этом дает очень много жизненных рекомендаций. Мне очень нравится Умберто Эко своими философскими размышлениями, который использует безумно красивый язык и хитросплетения. Хотя меня тут даже скорее восхищает именно талант переводчицы. Стоит упомянуть о Пелевине, так как его книги в какой-то момент помогли мне выйти за рамки привычного стереотипного понимания жизни. Мне нравится Брайан Трейси, который всегда очень правильно рассказывает о том, как вести бизнес, сочетая это с жизнью. Ремарк – это классика, через которую я смогла лучше понять любовь и дружбу. Еще мне нравится Ошо, который призывает к осознанности и духовности, не призывая при этом ни к какой религии.

14 шок-развлечений для себя и близких

Серия упражнений, будоражащих мозг (Рекомендации Романа Масленникова)

В эту таблицу Вам надо вписать те идеи, которые подойдут именно Вам!

Приятное	Мелкие хулиганства	Крупные безобразия

Руководствуясь исключительно личным опытом, я хотел бы поделиться некоторыми фишками, которые расширяют сознание без каких-либо наркотических или алкогольных средств. Как только вы проделаете все эти упражнения, гарантирую, ваш взгляд на мир изменится.

Все эти упражнения можно поделить на три категории: – безобидные, которые радуют только вас; – «позвонил и убежал» – некое мелкое хулиганство; – крупное хулиганство, когда порой может пострадать свобода других, незнакомых людей.

Цветы

Итак, начнем с безобидных приятных вещей, которые могут взбудоражить лично вас. Например, я никогда не дарил актерам в театре цветы, поскольку считал поход в театр и последующий просмотр выступления сразу с цветами каким-то неудобным. Но затем я понял, что просто боюсь подняться на сцену и оказаться спиной к залу. Однажды я решил все-таки перебороть себя. Я купил цветы и попробовал подарить их

не женщине, как это обычно бывает, а мужчине, у которого от удивления сразу глаза на лоб полезли. Это было в Твери, но и в Липецке реакция была точно такой же. В итоге охватывают довольно интересные чувства: удивляешься ты, удивляется тот, кому ты даришь, и чуть ли не весь зал!

При этом реакция окружающих – это дело десятое.

Взять и полежать!

В частности, однажды я посоветовал ребятам на Селигере зайти в любой торговый центр и лечь прямо на входе или в любом другом людном месте. Фишка в том, что реагируют только дети, а всем остальным нет до этого дела. Разве что охранник подойдет и поинтересуется, что случилось. Отвечать нужно так: «Да ничего не случилось, просто захотелось полежать». В первые полминуты наступает осознание, что ты это смог, и что сейчас что-то будет! Но примерно после тридцатой секунды расслабляешься – все в порядке. И именно тогда приходит четкое осознание, что мнение окружающих не столь важно, потому что хоть на голове сейчас начни ходить, никто все равно и слова не скажет.

Спустя какое-то время ребята с Селигера прислали мне фотографии с комментарием: «Роман, мы полежали в торговом центре, очень прикольно. Как Вы и говорили, на нас обращали внимание только дети, а взрослые вообще не реагировали. Мы полностью насладились этим методом и теперь ждем от Вас новое упражнение».

Этот прием я вычитал в одной из книг Тимоти Феррисса, автора «Как работать по 4 часа в неделю, не торча в офисе «от звонка до звонка», и при этом жить где угодно и богатеть». Это очень серьезный эксперт, автор бестселлеров.

Ввязаться в скандал

Кстати, забегаю немного вперед, сразу затрону третью категорию упражнений: другим ребятам с Селигера я рассказал про скандалы. Лучше всего будет, если вы с кем-нибудь подеретесь, но так, чтобы на фоне был

ваш бренд. Спустя два месяца приходит письмо: «Роман, пишем Вам из далекого Сургута! Мы – владельцы шаурмичной около вокзала. И мы решили подраться около нашего ларька. Так получилось, что подрались мы с полицией. Нас начали забирать, но мы долго отпирались и все-таки отмазались. Вместе с тем один из наших людей сразу же дал новость на местный портал, мол, произошло ЧП, драка с полицией у вокзала. Спасибо Вам большое за идею». Я поинтересовался, в чем был смысл события, и где бренд. Они отвечают: «Ну как же! На фоне, в дальнем углу, видна наша шаурмичная, и сейчас на новостном портале это самая обсуждаемая новость». Я, конечно, похвалил их, но все-таки посоветовал вот так не перебарщивать. Ребята поняли все слишком буквально и в итоге получили не столько раскрутку бренда, сколько позитивные эмоции, адреналин и некий новый опыт. Психологи и психотерапевты не дадут соврать: если сидишь без адреналина и периодических встрясок, начинается своеобразное заплывание жиром, и ты становишься амебой, которая не реагирует на нормальные позитивные вещи. Поэтому такие встряски просто необходимы.

Случай в кино

Но вернемся к безобидным вещам. Допустим, вы пришли в кинотеатр. Все сидят в ожидании, вот-вот пойдут трейлеры будущих фильмов, остается буквально минута до эфира. И тогда вы встаете со своего места, становитесь возле экрана перед залом и объявляете: «Уважаемые господа, сейчас состоится показ художественного фильма «Армагеддон». В фильме снимались следующие актеры... Показ фильма я хотел бы посвятить своей жене, у которой сегодня день рождения. Похлопаем, господа!» И вы удивитесь реакции! Вам это будет действительно в удовольствие, и в итоге позитивное впечатление останется не только от похода в кино, но и от вашего опыта в роли микроконферансье.

Привет-привет!

Не стану говорить о таких простых вещах, как приветствие каждого встреченного вами на пути человека. Это тоже своеобразная тренировка,

которую можно использовать хоть каждый день. Особенно когда вы еще не проснулись, не успели выпить кофе, и тогда идете на работу и по пути со всеми здороваетесь. Спустя десять «приветов» вы взбодритесь настолько, что никакой кофе уже не будет нужен.

Метод «плохого парня» Шлахтера

Если вы заснули в течение дня – допустим, после обеда – либо плотно пообедали, а поспать негде, то и тут тоже есть свои способы взбодриться. Например, остаток дня отвечайте на любую просьбу отказом.

– Будешь есть?

– Нет.

– Ты умный?

– Нет.

– Ты хочешь меня поцеловать?

– Нет.

Короче говоря, о чем бы вас ни спросили, отвечайте отказом. А на следующий день на любую просьбу отвечайте согласием.

– Ты что, дуришь меня?

– Да.

– Ты вообще нормальный?

– Да .

Во-первых, все эти серии согласий и отказов изменят к вам отношение. Во-вторых, вы взбодритесь. В-третьих, посмотрите на реакцию окружающих. Тем более что вы будете ожидать возмущения, споров, агрессии или чего-то подобного, но этого не будет. Будут одни только ваши позитивные эмоции. Этот прием я почерпнул в книге могучего человека Вадима Шлахтера «Как стать плохим парнем».

«Жопа» или «дельфины»?

Допустим, вы едете в метро или автобусе. И тут, в зависимости от вашего «разогрева», можно применить следующий прием. Вы смотрите в окно и вдруг говорите: «Дельфины! Как много-то! Быстрее фотографируйте!» – и краем глаза следите за реакцией окружающих. Происходящее вас очень сильно поразит и порадует. А те, кто, например, весь день говорил «нет» и был вообще настроен негативно, может громко крикнуть: «Жопа!» В качестве эффекта вы получите нахмуренные брови бабушек, какой-нибудь дедушка огреет вас котомкой. Но отдача все равно получится достаточно веселой. Потом можно просто улыбнуться и сказать, что это была шутка. А можно и ничего не говорить, просто выйти.

И вот тут мы уже переходим к мелким хулиганствам, которые порой могут быть чуть-чуть объективно вредны. Тем не менее нам нужно себя разогреть и прокачать свои нервы, эмоции, аксоны, чтобы по всем нервным окончаниям побежала энергия.

Бутылка водки

Приходите в любой продуктовый магазин и якобы случайно разбейте бутылку водки о пол. Можно также бить посуду в ресторане. Неслучайно в ресторанах есть прејскурант на бой посуды, поэтому призываю хотя бы разочек им воспользоваться, специально взять и что-то разбить. Цена вопроса – двести рублей. Но при этом эмоции будут достаточно интересными.

Газетка от Алекса Лесли

А вот приемчик специально для мужчин, которые прогуливаются в данный момент без своих женщин. Для этого понадобится только газета. Вот вы идете с газеткой под мышкой, замечаете красивую девушку, может быть, даже не одну. Медленно подходите, стелите перед ней газетку, встаете на колени, признаетесь ей в любви и смотрите на ее реакцию. Желательно, чтобы рядом был друг, который снимет это на видео и скажет, что это был приколы или тренинг, чтобы не получилось никаких провокаций.

Этот прием почерпнут также у нашего автора, которого зовут Алекс Лесли. Я просто завидую его отзывам на «Озоне». Открываешь страницу с книгой, и сразу отзыв: «Ты супер! Ты вообще бог!» Следующий отзыв: «Ты просто конченный гондон!!!» Далее: «Ты – Бог! Я хочу от тебя детей, и мне все равно, женишься ли ты на мне или нет». Следующий: «Ты козел, каких свет не видел!» – и так далее. Ни одного нейтрального отзыва. Такой вот автор: ему где-то тридцатник, себя он называет экспертом по соблазнению, при этом у него есть ряд приемов, раскачивающих психику в пределах разумного.

Гав-гав!

Еще одно упражнение: с другом летом в парке подходите к девушкам и показываете миниатюру, в которой один из вас Хозяин, а другой – Собачка. Вы подходите, ласкаетесь: «Гав-гав, поддержи меня на руках» – и так далее. Спустя час вы меняетесь ролями, чтобы не было никакого чувства превосходства. Как этот прием могут использовать девушки, я не знаю, но у того же автора есть книга «Охота на самца», которая была написана специально для девушек. Я ее полистал и сразу увидел там всю подноготную мужчин. Это очень опасная штука!

БДСМ?

Но вернемся к мелким хулиганствам. Как вариант, можно заказать себе БДСМ-фотосессию. Почему это хулиганство? Потому что зачастую

она ассоциируется с Гитлером и нацистами, и далеко не всем могут понравиться такие фотографии. Но сам процесс съемки реально сносит башню.

Главное – идти к тем фотографам, которые уже это делали, поскольку у них есть специальная практика уничтожения этих снимков и недопущения их попадания куда-нибудь в сеть.

Один мой знакомый фотограф проводит сессии для очень обеспеченных бизнес-вумен, которые снимаются у него в таком виде, что просто страшно представить. Я знаю об этом, потому что у него такая репутация, и к нему продолжают ходить нуждающиеся в разрядке люди.

А теперь перейдем к самым экстремальным способам, когда уже реально можно насолить окружающим, так что это надо применять, осторожно продумывая.

«Сомнительное развлечение» в пробке

Первый способ подойдет автолюбителям. Когда вы находитесь в людной пробке, можете заглушить автомобиль, включить аварийку и откинуться назад минут на десять, чтобы попытаться заснуть. За это время к вам могут постучать, поэтому я и говорю «попытаться». Этот прием автоинструкторы очень рекомендуют девушкам, чтобы те не чувствовали себя какими-то обиженными и не пугались дороги. Они прямо так и говорят: «Встаньте на автомагистрали посередине дороги, включите аварийку и потренируйте вашу выносливость. После этого вам будет все по барабану».

Чулок на голову!

Следующий прием я сам еще не применял, но очень хотел бы попробовать. Недавно увидел ролик в интернете, в котором парень надел на голову чулок. Это самый обычный чулок, но он сразу же ассоциируется с ограблением. Но все, что есть у этого парня – просто чулок на голове. И он в таком виде заходит в магазин и совершает обычные покупки:

«Здравствуйте, мне две Кока-Колы». В ролике, соответственно, показана реакция людей, которые сразу бегут звонить в полицию, падают на пол, достают кошелек, суют деньги. Судя по тому, что в ролике было показано магазинов двадцать, в полицию его все-таки не забрали. Хотя это тестировалось в том числе и в Азии, где все не так, как у нас. Тем не менее парень выжил, поэтому рекомендую.

Нарисуй зебру!

Допустим, вы идете к офису, и вас раздражают проезжающие рядом автомобили. Попробуйте нарисовать аэрозольным баллончиком пешеходный переход. И вы сможете по нему переходить, каждый раз тыкая на него водителям, мол, видите, тут пешеходный переход, так почему же не тормозите? Этот способ опасен тем, что пока вы рисуете, – а рисовать лучше всего ночью, потому что в это время нет машин – могут решить, что вы оставляете телефон торговца спайсами. И тогда реально могут привлечь какую-нибудь наркологическую полицию. Тем не менее в нелюдных местах, в которых есть пространство для отступательных маневров, такую штуку можно попробовать.

На этом всё! Всем удачи!

Об авторах

Катерина Кондратова

Executive and business coach



Коучинг первых лиц, бизнес-коучинг

+7-965-322-25-22

<http://www.katerinasky.comceo@rus-coach.ru>

Профессиональная специализация

Коучинг первых лиц и руководителей:

- ✓ развитие лидерских качеств, ✓ мотивация команды,
- ✓ глобальные и краткосрочные стратегии и планы, ✓ управление временем.

Коучинг увеличения продаж:

- ✓ цели, возможности, ресурсы, новые идеи; ✓ эффективность и целеполагание; ✓ коммуникация, переговоры, презентации.

Коучинг баланса:

- ✓ формирование баланса между работой и личной жизнью, ✓ расстановка приоритетов по сферам, ✓ тайм-менеджмент, контроль исполнения.

Профессиональные навыки:

8 лет работы в сфере продаж FMCG– и B2B-секторах в должностях от рядового менеджера до руководителя подразделением отдела продаж в компаниях: **1C-SoftClub /2010-2012 гг.;**

VimmBillDann /2009-2010 гг.;

ЛК «Центр Бизнес Холод» / 2005–2009 гг.

Основная зона ответственности за период работы: ✓ планирование и прогнозирование продаж; ✓ поддержка и сопровождение крупных ключевых клиентов (более 300 торговых точек по России);

✓ координация и использование всех методов для поддержания и роста бизнес-результатов (маркетинг, мерчендайзинг, рекламные акции, личные продажи, презентации, переговоры, PR-методы и т. д.); ✓ подготовка отчетов и коммуникация с руководителями и акционерами; ✓ обучение и мотивация команды.

Реализованные достижения:

✓ Увеличила объем продаж по вверенному сектору на 350 % в течение 2-х лет 1C-SoftClub и на 110 % за 1 год WimmBillDann.

✓ В течение 2010–2011 гг. являлась лучшим менеджером компании, регулярно перевыполняющим планы.

✓ Обеспечила «вход» в крупнейшую по России торговую сеть электроники благодаря построению благоприятных отношений.

✓ Создала сильную и мотивированную команду энтузиастов, желающую активно включаться в рабочий процесс.

Образование:

✓ **Финансовый Университет при правительстве Москвы, 2008** – диплом экономиста по труду; ✓ **Kaplan International College (Australia), 2012** – Certificate of Achievement; ✓ **Международная академия коучинга, Москва, 2013** – профессиональный сертификат коуча; ✓ **Вэбинар-Академия, 2013** – сертификат онлайн-тренера; ✓ **Wesleyan University, 2014** – course «How to change the world».

Увлечения:

парашютный спорт, горный туризм, йога, блоггерство, философия, психология, путешествия, фотография.

Роман Масленников



Роман Масленников, мне 32 года.

Я предприниматель, основной бизнес – PR-агентство.

Социолог по образованию, кандидат философских наук.

МОЯ ИСТОРИЯ

Отличник в первом, втором и третьем классах школы, и, наверное, это мне немножко помешало. Я первым среди друзей стал заниматься своим делом, но не первым стал зарабатывать больше всех денег.

По наводке учителя ОБЖ в 10-м классе начал работать в региональной газете корреспондентом. Затем редактором и главным редактором, но – перспектив особых не было, несмотря на повышения. Потом я понял – НАДО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ. Мы сделали серию клубных вечеринок – первые позвали в Тверь лучших московских диджеев, стали известными промоутерами в городе.

Потом мы всей командой переехали в Москву, но занялись разными делами. Я начал работать пиарщиком бюро переводов, параллельно развивая клубный федеральный бренд по букингу диджеев. После чего через 2 года был уволен, (за Ёнелояльность к компании||). За рабочий день я успевал развивать 2 бизнеса, а надо было Ёот звонка до звонка над одной темой думать||. Не для меня!

Моя любимая книжка – ЁМальчик с пальчик|| Шарля Перо. Один мелкий чувак помогал большим дядям выбираться из темного леса. Ровно тем же я сейчас и занимаюсь:) Создал свое PR-агентство, первым клиентом которого стало то самое бюро переводов и еще одно, созданное также ушедшими сотрудниками. Обе компании сейчас уже имеют миллиардные обороты – у одного в долларах, у другого в рублях. Про раскрутку фирм я написал специально книгу – ЁСуперФирма||, вышла в ЁЭксмо||.

Постепенно в PR-агентстве классический пиар стал для меня скучен, обыден, неинтересен. Стал искать, как можно работать веселее. И познакомился с двумя великими, я считаю, людьми, прочитав сначала их книги. Первый – политический консультант О.Матвейчев (ЁУши машут

ослом)). И второй – питерский пиарщик А.Вуйма ("Лоббирование. Как добиться от власти нужных решений)). Считаю их своими учителями. Рад, что некоторые проекты сейчас делаем вместе.

В общем, я понял, что вышел на новый уровень. И начал специализироваться на ПЕРСОНАЛЬНОМ ПИАРЕ первых лиц бизнеса, топ-менеджеров. Результаты обобщены в книге «СуперЛичность», вышла в «АСТ». (Кстати, предисловия для книг и «Отзывы на обложку» мне делали Радислав Гандапас, Надежда Копытина, Отар Кушанашвили, Игорь Манн, Олег Матвейчев, Антон Вуйма, Юний Давыдов).

И – мой любимый конек: ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВЗРЫВЫ московского и федерального резонанса. Два новых портала по моей одной и той же авторской схеме информ-взрыва за 3 дня стали легендарными. Про них написало сразу более 20 федеральных СМИ, телеканалов и радио, посещаемость поднялась в 10 раз (было 1000 – стало 10 000 чел в день). «ДТП из 5 лимузинов», «Купоны на индульгенции», «Очередь в центре Москвы», «Сонные забастовки», «Питоны и вараны в офисах» – неполный список наших PR-изысков.

В 2014 году принял участие в Коучинге на Миллион у А. Парабеллума:) Посмотрим, чем дело «зафиналится»!

ПРОСТО ФАКТЫ:

– Участник ночного марафона – 38 км (6 ч бега с нуля); – 2 разряд по плаванию;

– 10 лет стажа по моржеванию;

– Победитель Московского чемпионата по скоростному набору SMS; – Волонтер пресс-службы хоккейного дома «Большой» на Олимпиаде в Сочи; – Финалист премии «Предприниматель Года» по версии компании «Ernst & Young»; – 2 принятых федеральных закона в результате PR-акций практически без бюджета; – 5 книг опубликовано в ведущих деловых издательствах, 70+ книг в электронном виде.

БИОГРАФИЯ

Масленников Роман Михайлович

управляющий партнер и генеральный директор PR-агентства
ПРОСТОР VIP

(<http://prostor-vip.ru/lichny-pr/>), кандидат философских наук.

Один из самых дорогостоящих PR-консультантов в России,

эксперт по персональному PR топ-менеджеров и владельцев бизнеса, автор книг: – «СуперФирма. От Тинькова до Чичваркина» (Эксмо); – «Ты – СуперЛичность, остальных к черту!» (АСТ); – «101 совет по PR» (Альпина); – «Интервью с высшим эшелоном российского PR. 157 интервью»; – «PR для птиц высокого полета. 18 фишек для раскрутки топ-менеджеров...» и других.

Среди клиентов: топ-менеджеры среднего российского бизнеса, вице-президенты банков и консалтинговых компаний, руководители департаментов Правительства Москвы, депутаты ГосДумы, первые лица и владельцы малого бизнеса, звезды шоу-бизнеса. По их просьбам, имена не раскрываются.

Организовывал интервью и пресс-конференции ТОПов для таких СМИ, как: Forbes, Коммерсант, Ведомости, РБК, Компания, Свой Бизнес, Бизнес Журнал, Эксперт и мн. др. Сотрудничает с телеканалами и радио: Первый, НТВ, Рен-ТВ, ПРОБизнес, Lifenews; Финам ФМ, Коммерсант ФМ, Бизнес ФМ, Серебряный Дождь и др.

Окончил Тверской государственный университет по специальности «Социология», вторая профессия «Переводчик». Работал журналистом, специальным корреспондентом и главным редактором в Тверских СМИ. Провел более 100 интервью. В 2004 году начал работу PR-директором в московском бюро переводов (проекты – презентация фильма «Переводчица» с Н.Кидман и Ш.Пенн; Международный день переводчика, G8 Russia – победа в тендере, и др.) В 2006 году открыл PR-агентство ПРОСТОР Пиар и Консалтинг.

Владелец и партнер ряда бизнесов: DJ-букинг-агентство, бюро Ёсекс-экскурсий||, сонные капсулы.

Член Российской Ассоциации по Связям с Общественностью (РАСО), сертификат номер 101.

Финалист и дипломант PR-премий ЁБелое Крыло||, IPRA-PROBA, ЁСеребряный Лучник||. В 2013 сопровождаемый PR-проект Клиента получил ЁБронзовых Каннских Львов||, (престижную рекламную премию).

Финалист премии ЁПредприниматель Года|| по версии компании ЁErnst & Young||.

Профессиональная деятельность отмечена благодарственными письмами Олимпийского Комитета Сочи 2014, Администрацией Президента России, Аудиторской Палаты России и рейтинговой компании ЁЮниправэкс||.

В 2014 году работал в пресс-службе хоккейного дома ЁБольшой|| на Олимпиаде в Сочи.