

УДК 316.46:159

ББК 88.4

Л84

Текст публикуется в авторской редакции

Лукина О.

Л84 Бизнес и/или свобода : Десять тысяч заповедей лидера / Ольга Лукина. — 2-е изд, доп.— М. : Интеллектуальная Литература, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-907274-70-9

Пять развернутых практических кейсов из профессиональной практики известного психотерапевта и консультанта по личностному развитию лидеров, кандидата медицинских наук Ольги Лукиной.

Истории, рассказанные от первого лица, позволят увидеть и понять глубинные процессы, определяющие жизнь и бизнес лидеров разных типов. Удивиться тому, что порой скрывается за фасадом успеха руководителя. По-новому взглянуть на свои собственные сильные и слабые стороны и увидеть мир вокруг местом своей самореализации, а не полем битвы за выживание.

В книге показано, как бессознательные процессы лидера влияют на его рациональные решения, на собственную мотивацию и эффективность, а также на поведение и мотивацию людей в его компании.

«Клинический подход» Ольги Лукиной делает очевидными и позволяет устранить «блоки», препятствующие эффективному управлению, делегированию, преемственности в компании.

Герои книги, узнавая и принимая себя и окружающее целиком, без «слепых зон», возвращают себе возможность быть внутренне свободными, эффективно решать свои жизненные задачи, быть устойчивыми во время кризисов и строить гармоничные отношения с людьми, а в результате — делать свою жизнь такой, о какой мечтали.

Для тех, кто серьезно интересуется бизнес-психологией, вопросами лидерства и собственного развития.

УДК 316.46:159

ББК 88.4

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу nylib@alpin.ru

© О. Лукина, 2020

© Оформление. ООО «Интеллектуальная Литература», 2020

© Salvador Dalí, Fundació Gala-Salvador Dalí, VEGAP, Moscow, 2020

ISBN 978-5-907274-70-9

Содержание

От автора	9
К читателю второго издания	10
Введение	13
Свобода выбора существует	13
«Успех будет там, где тебе интересно»	15
От кухни до кабинета	16
Первооткрыватели	19
Лидер идет дальше	20
«Хренова туча времени на ерунду»	22
Лидера организации нельзя уволить	24
Рациональность — верхушка айсберга	27
Что такое «быть эффективным»	31
Как лидер блокирует себя	33
Почему важно быть целостным	34
Самореализация	35
Внутренние ограничения. История возникновения	37
О героях этой книги	40
Способность к лидерству — это дар	40
Созидающие и деструктивные лидеры	41
Созидающих лидеров мало	42
Типы деструктивных лидеров	43
Лидеры, спасающие мир	44
Бунтующие лидеры	45
Тираны	47
Лидеры, предавшие себя	50
Лидеры поневоле	52
Стратегии развития личности	54
Пять ступеней осознания своего «Я»	56
Измениться, чтобы остаться свободным	64

БИЗНЕС И/ИЛИ СВОБОДА

[4]

Эмоциональная грамотность	66
Группа для лидера	68
Развитие эмоционального интеллекта через обучение эмоциональной грамотности	70
Что лидеры ищут сегодня?	73
Продажа эмоционального интеллекта лидерам. Что здесь не так?	75
Созидающий лидер идет еще дальше	80
Пять историй из моей практики	82
История первая. Десять тысяч заповедей	85
36 часов до провала	89
Самосаботаж	92
«Это работает!»	95
Неотвратимость зла, которого нет	99
Ненстоящая реальность	103
Страх потаенной двери	104
Совершенная защита нужна на войне	107
Жизненные опоры	109
Изобретать и прятать	111
Сверхзадача	115
«Зачем нужен такой Бог?»	117
«Я достоин хорошего»	120
Лидер со знаком «плюс»	121
Реформы	123
Эпилог	126
История вторая. Хороший, плохой, настоящий	129
Десять пропущенных собеседований	132
Блестящая карьера	136
«Меня подставили!»	137
Прозрение	139
Тупик	141
Ненасытное зло	143
Треугольник судьбы	144
Ярость	147
Карьера	150
«Кто виноват, если я прав?»	152
Служебный роман	154
«Почему нельзя просто любить?»	157

Ничто не дается так дешево?	159
Ложное «Я»	160
Самая благополучная семья в мире	162
Рыцарь	164
Необычный сон	166
Истории на листках	167
Развязка	170
Страдание не повод к переменам?	173
Взрослое решение	174
Настоящие ценности. Свобода	175
Настоящие ценности. Ответственность	177

[5]

История третья. 15 миллионов долларов	181
«Он сам об этом попросил»	183
Очень серьезный бизнес	185
Очень длинные пробки	187
Поединок с мировой экономикой	191
Закрытое сердце	195
Полное бессилие ярости	197
Ты нужен нам сильным	202
Стена опять получает свое	205
Принцип кнута и денег	208
В свободу по приглашению	210
Чудовище	214
Убийца чувств	217
А что под надменной оболочкой?	220
Возвращение к детскому стилю	222
Курс на самореализацию	225
Вместо победы над «противником» — победа над собой	226
«Я — тот, кто я есть»	229

История четвертая. Трудно быть боссом	231
«Нет проблем!»	233
Мечта как метод планирования	236
Одиночество идущего против толпы	239
Консультация для прогрессора	243
«Я кормлю жену обещаниями»	245
Путь к «совершенной случайности»	249

БИЗНЕС И/ИЛИ СВОБОДА

[6]

Клуб единомышленников	252
Управление без контроля	256
Оборотная сторона негодования — вина	259
Феномен сжигания денег	261
Настоящий друг	264
Одна потеря в жизни	266
Поверхностный отличник	269
Отмена централизованной власти	271
«Меня не готовы воспринимать как босса»	273
Беспощадная эксплуатация жизнерадостности	275
Безотказный человек	276
До и после «Z»	280
История пятая. Мигрень	287
Я устал	289
Боль — спутница жизни	292
«Сделайте меня здоровым»	294
План покупки свободы	295
Чувства говорят?	297
При чем здесь психотерапевт?	300
Приближаться к мечте — опасно	302
Дом тишины	306
Обиды на мизантропа	309
Путь созерцателя	311
Лидер поневоле	314
Сын идеального отца	318
Язык боли	321
Ставка на искренность	323
Аромат Сорбонны и дух свободы	324
Благодарности к первому изданию	327
Благодарности ко второму изданию	330
Об авторе	332