






АННА МАРЧУК

ежедневник-тренинг

# ХИТРЫЙ, КАК ЛИС, ЛОВКИЙ, КАК ТИГР

**36 недель планирования**  
с опорой на китайские стратагемы

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

## О ЕЖЕДНЕВНИКЕ

90% людей пытаются решить проблему первым же способом, который пришел им в голову. Это чаще всего самый простой, прямой и... неэффективный способ. Дело в том, что нас никто не учил мыслить стратегически, не учил просчитывать возможные варианты действий и их последствия. Именно этой цели и служит ежедневник, который вы держите в руках.

В течение следующих 36 недель вы освоите 36 стратагем из древнего трактата по военному искусству. Вы научитесь быть хитрым, как лис, и ловким, как тигр. Вы научитесь видеть в каждой проблеме, которая встретится на вашем пути, не непреодолимое препятствие, а множество вариантов решения.

Каждую неделю мы будем брать одну стратагему и изучать ее, понемногу, каждый день. Мы поговорим о том, как именно вы можете использовать ее в жизни, как она вам пригодится, как она может сделать вашу жизнь лучше.

«Тридцать шесть стратагем» — это древний трактат, известный во всем Китае, его используют и политики, и военные, и бизнесмены. Это потрясающий сборник хитростей. Он учит не искать прямые и очевидные решения, а добиваться своего быстро и легко с помощью ума. Он учит не обманывать, он учит мыслить как стратег!

У трактата «Тридцать шесть стратагем» есть только один недостаток: он слишком сложный. Для того чтобы сделать сконцентрированную в нем мудрость доступной широкому читателю, я подготовила этот ежедневник-тренинг. Я старалась простым языком рассказать вам о каждой стратагеме, о том, как она может пригодиться в повседневной жизни, в бизнесе, в общении с людьми.

Нам проще всего действовать так, как мы привыкли, и ничему не учиться. Но разве плохо будет изучить несколько приемов, чтобы при случае они выгнали вас из трудной ситуации?

Этот ежедневник — ваш маленький товарищ по стратагемам. Используйте его по максимуму. Старайтесь отвечать на вопросы. Размышляйте о том, как прочитанное можно применить в вашей жизни (вам необязательно действительно их применять, просто тренируйте свой мозг думать!). В конце концов, если вас одолел стресс, можете просто пораскрашивать рисунки к стратагемам — все в ваших руках!

С тех пор как я написала книгу «Хитрый, как лис, ловкий, как тигр», я значительно углубила и даже пересмотрела свое понимание некоторых стратагем. Если вы читали книгу, то можете увидеть знакомые строки,

что-то будет повторяться. Но вам встретится здесь и много нового: новые примеры, новое понимание и толкование стратагем.

Древнекитайский стратег и полководец Сунь-цзы писал: «Непобедимость заключена в себе самом, возможность победы заключена в противнике». Противник, судьба — все это вещи, которые от вас не зависят: сегодня может случиться одно, а завтра все перевернется на 180 градусов. Но ВАША непобедимость заключена именно в ВАС. Если вы умеете в любой ситуации найти способ, найти стратагему, которую можно применить, — вы никогда не проиграете. Потому что, даже если все совсем плохо, у вас есть тридцать шестая стратагема.

*Анна Марчук*

# МОИ ЦЕЛИ НА 36 НЕДЕЛЬ

## Чего я хочу добиться?

*Это три ваши главные цели на следующие 36 недель (9 месяцев). Сформулируйте предельно конкретно каждую цель, которой вы хотите достичь: что именно, где, каким образом, за какой срок, какой будет результат. К примеру: «Я хочу через 36 недель с помощью моего нового начальника перейти на полностью дистанционную работу в моей компании, не потеряв в зарплатке».*

ЦЕЛЬ 1:	ЦЕЛЬ 2:	ЦЕЛЬ 3:

## Что я могу делать, чтобы НЕ достичь цели?

*Напишите, какие ваши действия не позволят достичь ваших целей. А потом проанализируйте, что из этого списка вы уже делаете и что уже сейчас мешает вам на пути к успеху.*

ЦЕЛЬ 1:	ЦЕЛЬ 2:	ЦЕЛЬ 3:

## Моя мотивация — ради чего я к этому стремлюсь?

Напишите, ради чего вы будете стараться. Важно, чтобы это было ваше глубинное желание, не навязанное окружающими вас людьми или стереотипами общества. Что вы хотите получить, что за сокровище ждет вас в конце дороги? Всегда, когда вам становится трудно, вы можете возвращаться к этому пункту, чтобы поддержать в себе решимость довести задуманное до конца.

ЦЕЛЬ 1:	ЦЕЛЬ 2:	ЦЕЛЬ 3:


## Какие шаги мне нужно для этого предпринять?

Перечислите конкретные шаги, которые вам нужно предпринять для достижения каждой цели. Пусть это будет вашим ПЛАНОМ, главным списком дел на эти 36 недель.

ЦЕЛЬ 1:	ЦЕЛЬ 2:	ЦЕЛЬ 3:
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

## СПИСОК ВСЕХ СТРАТАГЕМ

1. Скрыть от императора, что он пересекает море.
2. Осадить Вэй, чтобы спасти Чжао.
3. Убить чужим ножом.
4. В покое ждать, когда враг устанет.
5. Грабить во время пожара.
6. Шуметь здесь — ударить там.
7. Из ничего сделать что-то.
8. (Для вида чинить деревянную дорогу) втайне выступить в Чэньцан.
9. С противоположного берега наблюдать за пожаром.
10. В улыбке прятать нож.
11. Слива гибнет вместо персика.
12. При случае увести овцу.
13. Бить по траве, чтобы вспугнуть змею.
14. Одолжить тело, чтобы вернуть душу.
15. Сманить тигра с гор.
16. Хочешь поймать — отпусти.
17. Отдать кирпич, чтобы выманить яшму.
18. Чтобы поймать разбойников — поймай главаря.
19. Вытаскивать хворост из-под котла.
20. Мутить воду, чтобы нащупать рыбу.
21. Золотая цикада сбрасывает оболочку.
22. Запереть ворота, чтобы поймать вора.
23. Дружить с дальним и воевать с ближним.
24. Попросить проход, чтобы напасть на Го.
25. Украсть балки и подменить столбы.
26. Бранить софору, указывая на шелковицу.
27. Притворяться безумным, оставаясь в рассудке.
28. Заманить на крышу и убрать лестницу.
29. Развесить цветы на дереве.
30. Гость превратился в хозяина.
31. Стратагема красавицы.
32. Стратагема праздного города.
33. Стратагема переманенного шпиона.
34. Стратагема причинения страданий телу.
35. Стратагема цепей.
36. Бегство — лучшая стратагема.



**ЕЖЕДНЕВНИК  
СТРАТЕГА**

## СТРАТАГЕМА 1-Й НЕДЕЛИ

Скрыть от императора,  
что он пересекает море



**СУТЬ ПРИЕМА:** внутри привычного, обыденного действия (того, что «видишь изо дня в день») скрыт подвох, угроза. Как яд в привычной чашечке утреннего кофе.

### ПОДРОБНЕЕ О СТРАТАГЕМЕ:

Вы напоказ делаете то, что ваш противник считает привычным, обыденным. Между тем это «обыденное» и есть скрытая угроза — то, о чем враг не подозревает.

Люди никогда не обращают внимания на то, что кажется им привычным. Если вы хотите что-то скрыть, поставьте это на самое видное место. Тогда ваш противник станет заложником шаблонного мировосприятия. У любого человека есть свои представления о мире — то, что для него совершенно обыденно. Так, мы можем годами спокойно ходить на работу одной и той же дорогой. Но если вдруг на ней появится выбоина или яма, мы поначалу будем постоянно проваливаться в нее, ведь по старой привычке думаем, что дорога ровная. То, что видишь или чем пользуешься изо дня в день, не воспринимается как угроза.

Именно поэтому, если в обыденном скрывается угроза, это очень сложно заподозрить и от этого нелегко защититься.



## СТРАТАГЕМА НА ВОЙНЕ

Танский император Тай Цзун во главе армии численностью в 300 000 человек отправился в поход против государства Когурё. Это был грандиозный поход, однако вскоре на пути императора встал враг, которого он не мог победить, — море. Армии необходимо было переправиться через море, чтобы попасть на Корейский полуостров. Вид бескрайней воды так смутил императора, что он не решался двинуться дальше. Его стали одолевать мысли о бессмысленности борьбы, о бескрайности моря и огромных рисках, которым он подвергнет свою армию. Никакие уговоры не могли его переубедить. Тогда один из советников придумал и осуществил следующий план: загородив сотнями тысяч палаток вид на море, он пригласил императора в роскошный «дом на берегу», где для него устроили грандиозный пир. А когда через некоторое время император услышал гул ветра и заметил, что пол раскачивается, оказалось, что это вовсе не дом, а корабль, и они уже на полпути к другому берегу. У императора не осталось иного выбора, кроме как продолжать путь.

Если бы императору сказали: «Зайдите, пожалуйста, в эту дверцу. А что там, мы вам не скажем» — он ни за что не пошел бы туда. Но ему сказали: «Подданный зовет вас на пир в вашу честь» — и каким бы странным ни был этот дом, император не заподозрил подвоха, потому что это обыденно, такое с ним случается постоянно. Император попадает в ловушку обыденности, не заподозрив второго дна.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





