



# ОБЩЕПИТ

## бизнес и искусство

# «ОБЩЕПИТ: бизнес и искусство»

Ежемесячный деловой журнал

5(222) / 2023

Журнал зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-17931 от 08.04.2004

Журнал распространяется через официальный каталог Почты России «Подписные издания» (индекс — П7277), каталоги ОАО «Агентство «Роспечать», Объединенный каталог «Пресса России», «Каталог периодических изданий. Газеты и журналы» агентства «Урал-пресс» (индекс на полугодие — 84866), а также путем прямой редакционной подписки. Тел./факс: (495) 274-22-22

Журнал издается под эгидой Международной Академии торговли и внешнеэкономических связей

#### Учредитель:

ООО «ИНДЕПЕНДЕНТ МАСС МЕДИА», 121351, г. Москва, ул. Молодоговардейская, д. 58, стр. 7

© ИД «ПАНОРАМА», Издательство «Индустрия гостеприимства и торговли»

Адрес редакции: Москва, Бумажный проезд, 14, стр. 2

Для писем: 125040, Москва, а/я 1

Сайт журнала: <http://obshepit.panor.ru>

**Генеральный директор ИД «Панорама» —**

**Председатель Некоммерческого фонда содействия развитию национальной культуры и искусства**

К. А. МОСКАЛЕНКО

**Главный редактор Николай АЛЕКСЕЕВ**

**Верстальщик Андрей КОРЧАГИН**

**Корректор Нина Болотина**

**Выпускающий редактор Андрей КОРЧАГИН**

**Отдел рекламы:** Тел.: (495) 274-22-22, [reklama@panor.ru](mailto:reklama@panor.ru)

**Председатель редакционного совета — Вячеслав КУТЫРКИН,**

исполнительный директор Ассоциации предпринимателей общественного питания

#### Редакционный совет:

**Анатолий Константинович МИХЕЕВ**, Управляющий директор проекта Косткилинг.ру ([www.costkilling.ru](http://www.costkilling.ru)), эксперт-практик, аудитор, консультант, преподаватель

[anatoliy.mikheev@gmail.com](mailto:anatoliy.mikheev@gmail.com)

**Павел Геннадьевич ФЕДОРОВ**, Управляющий партнёр Юридической фирмы ЮстПро, специализация в области торгового и корпоративного права, арбитражного и гражданского процесса

[fedorovrg@mail.ru](mailto:fedorovrg@mail.ru)

**Сергей Юрьевич КОЗЛОВ**, адвокат московской коллегии адвокатов

«Юлова и партнеры», ведущий семинаров и автор многочисленных публикаций по различным правовым проблемам

[unalex1965@mail.ru](mailto:unalex1965@mail.ru)

**Елена Анатольевна БЕРДЯГА**, руководитель центра обучения «Сервис Класс», специалист по обучению и развитию персонала в индустрии гостеприимства, бизнес-тренер, коуч, SWAY эксперт

[e.berdiaga@gmail.com](mailto:e.berdiaga@gmail.com)

**Ирина Павловна РУБАЧЕВА**, эксперт ресторанного бизнеса и франчайзинга со стажем более 30 лет. Руководитель Фабрика ресторанного бизнеса.

[el\\_professional@list.ru](mailto:el_professional@list.ru)

**Алекс Робертович РУСУ**, идеолог и основатель EATS Academy, руководитель спецпроектов Федерации Рестораторов и Отельеров России, директор по развитию компании Русский Проект, председатель ГЭК в МГУТУ им. Разумовского

[alexrusuarr@gmail.com](mailto:alexrusuarr@gmail.com)

Подписано в печать 22.04.2023

Отпечатано в типографии ООО «Футурус Принт», 109052, Москва, ул. Нижегородская, д. 50

Установочный тираж 5000 экз.

Цена свободная

Приглашаем авторов к сотрудничеству.

Материалы публикуются на безгонорарной основе.

## Приглашаем к сотрудничеству!

### Экспертам и профессионалам

Если вы профессиональный участник рынка общественного питания: технолог, шеф-повар, сомелье, бармен, ресторатор или инвестор, специалист по подбору персонала, менеджер по обучению, топ-менеджмент ресторанных сетей — предлагаем на наших страницах делиться своим опытом, высказывать свое мнение, комментировать и анализировать, размещать информацию о себе — потому что мы делаем наш журнал именно для вас!

### Предприятиям общественного питания

Если вы собираетесь открывать или уже открыли новое заведение — свой ресторан, кафе, столовую, кулинарную студию, винный клуб — напишите нам, и мы расскажем об этом на страницах журнала.

### Производителям

В нашем журнале есть рубрика «Оборудование», и мы стараемся регулярно писать обо всех новинках рынка профессионального оборудования. Помогите нам делать качественные обзоры оборудования, которое представлено на российском рынке, расскажите о своих заводах, фабриках, производствах и о тенденциях развития рынка оборудования.

### Студентам-журналистам

Если вы студент и учитесь журналистике, PR, маркетингу, рекламе и у вас получается писать на темы ресторанного бизнеса — ждем ваших сообщений.

### Кулинарным обозревателям, блогерам

Если вы интересуетесь рынком общественного питания, у вас свой блог, интернет-площадка, вы генерируете интересный для индустрии общепита контент, разрабатываете свои рецепты, проводите мастер-классы, фотографируете еду и рестораны — будем рады видеть вас на страницах нашего журнала.

**По вопросам сотрудничества пишите главному редактору на электронный адрес [obshepit@panor.ru](mailto:obshepit@panor.ru)**

№ **5** /23/

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА И УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ

### **4** *Руководство по мотивации: что делать, чтобы заставить себя действовать в любой ситуации*

Вам не хватает мотивации, чтобы действовать? Чувствуете, что не вкладываетесь на все 100 %? Давайте рассмотрим наиболее эффективные стратегии, которые успешные люди используют для быстрого повышения и поддержания своей мотивации.

### **8** *Как добиться успеха в XXI веке: 7 советов от Брайана Трейси и Ирины Маловацкой*

Мы живем в очень динамичном мире. Это мир, в котором господствует постоянная неопределенность. Но также это мир, полный невероятных возможностей. Как добиться успеха в XXI веке?

## СТИЛЬ. ИНТЕРЬЕР. ДИЗАЙН

### **12** *Как создать небольшой стильный сад*

Летние террасы и веранды при ресторанах не имели бы такого очарования, если бы не утопали в зелени. Рестораны, у которых есть своя придомовая территория и земля для садика, не редкость. И от того, как у вас будет оформлен зеленый уголок, получится ли это мини-садик или просто клумба, зависит впечатление о заведении в целом. Создаем сад — увеличиваем прибыль.

## ШЕФ-ПОВАР. МЕНЮ

### **18** *Летнее блюда от шеф-повара*

Шеф-повар Дмитрий Урсуненко, родившись в одной из республик бывшего Советского Союза, успел поработать на Украине, в Белоруссии, на курортах Краснодарского края, теперь проживает на острове Кипр, успевает работать шеф-поваром двух заведений и гарантирует лет-

нее настроение при использовании его рецептов из морепродуктов. Легкость приготовления, исключительно полезные ингредиенты, яркие вкусы — средиземноморская кухня для города — таково профессиональное кредо Дмитрия.

## ОБОРУДОВАНИЕ

### **24** *Несколько советов для лучшей гигиены ресторана*

Процедуры поддержания чистоты важны как никогда, особенно в период возобновления работы ресторанов и кафе, а также столовых и фудкортков с большой проходимостью.

## ИНВЕНТАРЬ. ПОСУДА

### **30** *Рейтинг сковородок — топ лучших моделей на 2023 год*

Современная профессиональная посуда для приготовления еды и продукция брендов для домашнего пользования на сегодняшний день перестали жестко делить рынок, а технологии и новации в равной мере появляются и в том, и в другом сегменте. Разобраться в качестве инвентаря сложно порой даже профессионалам, поэтому выясняем, как выбрать сковороду.

## НАПИТКИ И ПРОДУКТЫ

### **38** *Растительное масло и все, что о нем нужно реально знать потребителю. Рекомендации производителей, импортеров, шеф-поваров*

Без растительного масла самых разных видов, имеющих, кстати, самое разное географическое происхождение, крайне сложно, даже практически невозможно представить себе процессы приготовления и последующего употребления бесконечного множества самых разных блюд. Сегодня разбираемся, как выбирать масло для вашей кухни.

## ОБЩЕПИТ, ИСТОРИИ И ТРАДИЦИИ

### **47** *Во вкусе не откажешь: до-революционные секреты сервировки и украшения стола*

Листая старинные кулинарные книги, нельзя не заметить, сколько внимания в них уделяется сервировке и украшению кушаний. Ничего удивительного: ведь праздничный стол

должен радовать не только желудки, но и глаза гостей. А для шеф-повара это прекрасный способ преподнести привычные лакомства по-новому.

## ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

### **49** *Фастфуд Chick-fil-A — образец сервиса*

Считается, что сервис высокого уровня должен стоить очень дорого и предлагают его преимущественно игроки luxury-сегмента. Но, вопреки традиционным представлениям, компания Chick-fil-A, сеть ресторанов фастфуда, получила широкое признание именно благодаря своему уникальному сервису. Как ей удалось создать такую культуру сервиса в компании? В чем заключается сущность ее стратегии?

## МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

### **56** *Контент-анализ: ключевые слова, конкуренты, социальные сети и лидеры мнений*

Каждый день тематические веб-сайты, магазины и веб-сайты компаний, в которых есть какой-либо раздел контента, например база знаний или блог эксперта, несмотря на то что в их создание было вложено много работы, не генерируют трафик! Поэтому, прежде чем создавать блог ресторана, соберите информацию, которая будет гарантировать правильное обращение к клиентам.

## ОБОРУДОВАНИЕ

### **60** *Временная крыша*

В летний сезон веранды и террасы баров, кафе и ресторанов всегда переполнены посетителями, желающими провести время на свежем воздухе. В данном случае наиболее распространенным вариантом для оперативной организации комфортного пространства является использование тентовых конструкций.

# РУКОВОДСТВО ПО МОТИВАЦИИ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ДЕЙСТВОВАТЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

*Даже самые амбициозные из нас знают, что постоянно оставаться мотивированным чрезвычайно сложно. Фактически поиск мотивации и вдохновения для действий является одной из проблем, с которыми мы сталкиваемся почти каждый день.*



**В**ам не хватает мотивации, чтобы действовать? Чувствуете, что не выкладываетесь на все 100 %? Давайте рассмотрим наиболее эффективные стратегии, которые успешные люди используют для быстрого повышения и поддержания своей мотивации.

### УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ МОТИВАЦИЮ ЗА 1 МИНУТУ

Прежде чем начать использовать более радикальные меры, изучите один маленький трюк, который вы можете использовать, чтобы быстро повысить свою мотивацию. Что это за хитрость? Это музыка.

Удивительно, но многие люди забыли, что музыка является невероятно мощным и эффективным источником мотивации. Она может вызвать положительные эмоции, вселить дух оптимизма и быстро пробудить в вас энергию и готовность действовать. Так почему бы не использовать ваши любимые мотивационные песни?

Что делать, если музыки недостаточно? Используйте еще один стратегический подход.

### ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ МИССИЮ

У всех вольнодумцев и «революционеров», которые глубоко изменили наш

образ мышления и жизнь, было одно общее: у всех была миссия. Их стремление внести свой вклад в развитие человечества было настолько сильным, что позволило им продолжать свою деятельность независимо от того, что произошло. Они поднимались на ноги после всех трудностей и поражений, какими бы серьезными они ни были.

Определение вашей миссии — самый сильный источник мотивации, который стоит использовать на постоянной основе. Знание, что то, что вы делаете, помогает не только вам, но и другим, может быть удивительно мотивирующим.

### СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА БОЛЕЕ ГЛОБАЛЬНОЙ ЦЕЛИ

Мы все сталкиваемся с неприятными проблемами, к решению которых у нас нет мотивации. Иногда даже размышления об этих задачах вызывают неприятные ощущения в теле. Обычно случается так, что мы предпочитаем прокрастинировать, пока наконец не решим полностью отказаться от этой задачи.

Высоко мотивированные люди отличаются в этом отношении. Они могут сосредоточиться на более глобальной цели, которая позволяет им поддерживать разумный уровень мотивации. Вместо того, чтобы обращать внимание

на трудности, они руководствуются целью, которую преследуют.

### ВОЙДИТЕ В РЕЖИМ ИГРЫ

Что делают лучшие спортсмены незадолго до важного соревнования? Они используют определенный ритуал, который вводит их в «игровой режим». Это тип психического состояния, необходимого для достижения максимальной производительности. Интересно, что именно эта рутина, которую они практикуют, помогает им войти в правильное психическое состояние, независимо от того, насколько мотивированы они были всего минуту назад.

Это явление не ограничивается спортом. Когда вы посмотрите на лучших специалистов в своих областях, вы заметите, что каждый разработал определенные практики, которые вводят их в правильное состояние.

Было бы очень полезно, если бы у вас был собственный ритуал, который быстро привел вас в состояние, необходимое для работы, учебы или занятий спортом. Подобно тому, как спортсмен разминается перед соревнованиями и готовится к борьбе, используя свою рутину, вы можете следовать аналогичному подходу. Если вы все еще испытываете недостаток мотивации, это признак того, что вы не можете выйти

из своего текущего психического состояния.

### КАК СОЗДАТЬ МОТИВИРУЮЩУЮ РУТИНУ?

1. Начните свой день с чего-то очень простого. Например, это может быть надевание ваших любимых кроссовок. Начало работы — самая важная часть любой задачи.

2. Сделайте действие, которое приблизит вас к началу задания. Помните момент, когда вы не хотели что-то делать? Например, вы лежите на диване, смотрите телевизор или сидите в кресле и листаете соцсети. Недостаток физической активности способствует снижению мотивации. Начните двигаться!

3. Укрепите свою рутину серией конкретных действий, которые вы выполняете перед задачей и которые приведут вас в правильный режим. Например, спортсмены используют растяжку. Вместо этого вы можете использовать любой набор действий, которые вы делаете таким же образом, прежде чем начать работу. Разработанная и выполненная определенная паттерна позволит вам войти в соответствующее психическое состояние.

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Назначение награды за достижение цели — это

тактика, которую вы можете использовать, когда все остальное терпит неудачу. Стоит пользоваться этой стратегией, когда вы имеете дело с действительно сложной задачей или проектом.

Вам нужно только то, что вы отчаянно хотите иметь или хотите испытать, например купить новый смартфон или посмотреть новый сезон любимого сериала на HBO или Netflix. Чем больше вы этого хотите, тем лучше.

Тогда вы можете сказать себе, что получите этот подарок, как только достигнете своей цели. Само собой разумеется, если вы потерпите неудачу, вы не получите вознаграждение.

Если по какой-то причине вы все еще не можете достичь цели, ваш положительный гнев, что вы не получите желаемое, может мотивировать вас на дальнейшие усилия. Вы будете полны решимости сделать еще одну попытку. Желание усердно работать за вознаграждение также увеличивает уровень дофамина в тех областях мозга, которые влияют на вашу мотивацию.

### ВДОХНОВЛЯЙТЕСЬ

Откуда вы черпаете вдохновение? Например, вас могут вдохновлять другие люди, которым удалось достичь того, чего вы желаете.

Существует простой способ использовать вдохнове-

ние в качестве катализатора для мотивации.

Просто найдите хорошие примеры людей, которые достигли отличных результатов в том, что вы хотите сделать и достичь. Например, если вам нужно найти правильную мотивацию для ведения собственного бизнеса, тогда читайте книги, журналы, блоги, слушайте подкасты от предпринимателей, которым удалось сделать самые удивительные вещи в сфере бизнеса.

Найдите человека, который может стать вашим наставником и поделиться с вами своим опытом и знаниями.

Вдохновение будет творить чудеса. Как показывают исследования, сотрудничество с людьми, которые добились значительных результатов, может значительно повысить вашу мотивацию и производительность. Вы будете стараться добиваться еще лучших результатов.

### ПРОСТО НАЧНИТЕ И БУДЬТЕ НАСТОЙЧИВЫ

Отсутствие мотивации мешает начать. Этот вид умственной сонливости является основной проблемой, которую необходимо преодолеть. Однако просто думать о проблеме — не решать ее. Если вы не заинтересованы в том, чтобы что-то делать, постарайтесь просто быстро



ПРОСТО НАЙДИТЕ ХОРОШИЕ ПРИМЕРЫ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ДОСТИГЛИ ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ТОМ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ И ДОСТИЧЬ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НАЙТИ ПРАВИЛЬНУЮ МОТИВАЦИЮ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ СОБСТВЕННОГО БИЗНЕСА, ТОГДА ЧИТАЙТЕ КНИГИ, ЖУРНАЛЫ, БЛОГИ, СЛУШАЙТЕ ПОДКАСТЫ ОТ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ, КОТОРЫМ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ САМЫЕ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ В СФЕРЕ БИЗНЕСА.

начать. При необходимости заставьте себя сделать это.

Не нойте, что вы чувствуете себя вялым, ленивым и что у вас нет настроения. Играя роль жертвы, вы тратите впустую драгоценное время и энергию. Вместо этого действуйте и делайте хоть что-то.

Проигнорируйте все более приятные действия, которые предпочли бы сделать. Ни одно из них не поможет достичь ваших целей. Они — лишь бесполезная трата вре-

мени. В большинстве случаев это самая большая проблема, с которой вам придется столкнуться, но как только вы пересечете эту границу, будет гораздо легче выполнить задачу.

Когда вы начнете и увидите первые результаты своей работы, ваша мотивация возрастет. Успех преследует успех. И каждый шаг, который приближает к цели, является положительным стимулом и дает толчок к действию.

### НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ УСПЕШНЫМ?

Давайте будем честными, если вы желаете чего-то достаточно сложного и действительно хотите достичь небывалых высот, вы будете на 100 % мотивированы. Нет ничего, что могло бы помешать человеку стремиться осуществить желание, которое его зажигает. Вопрос в том, действительно ли вы хотите добиться успеха?

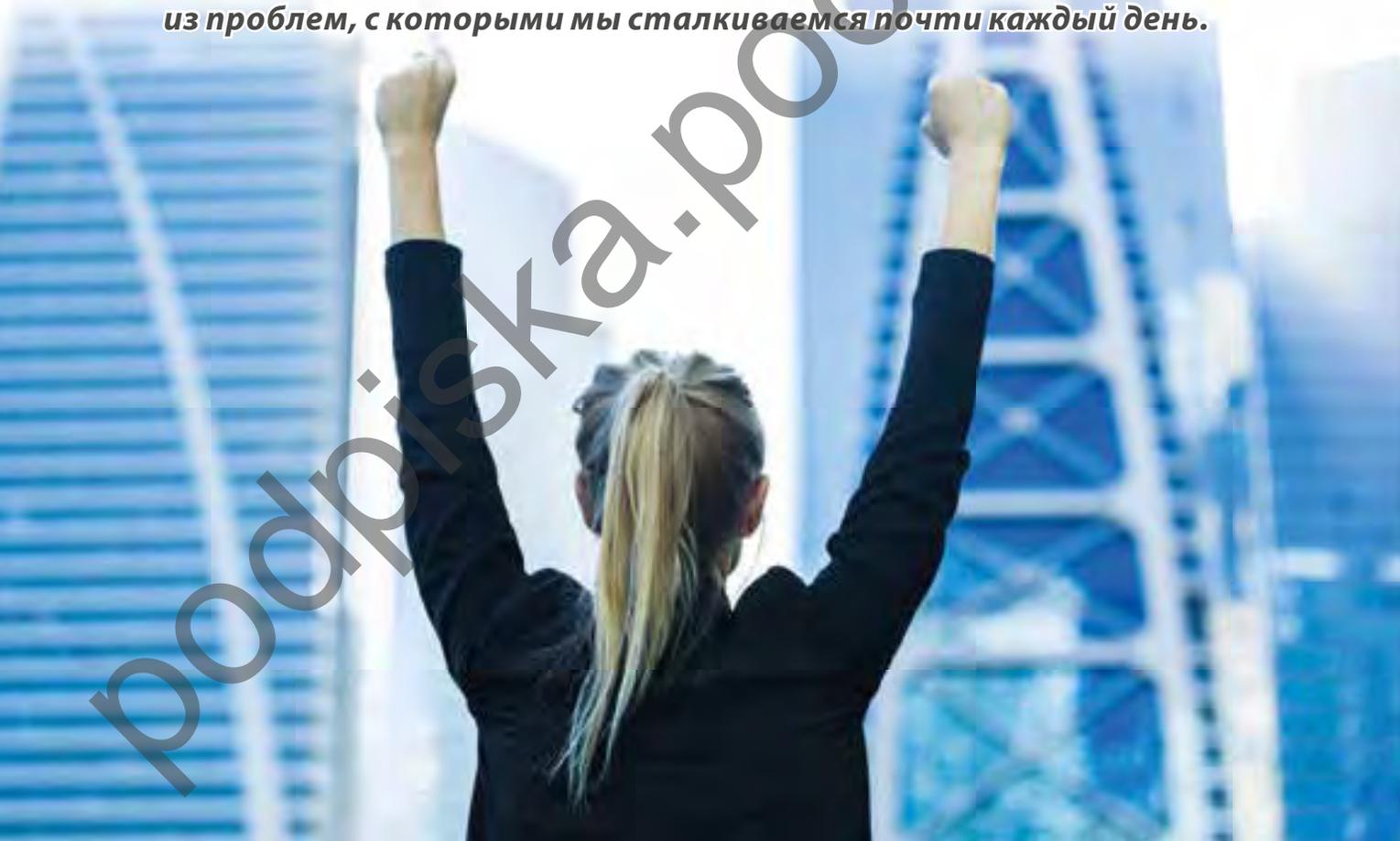
Все еще боретесь с недостатком мотивации? Возможно, вы еще не развили необходимую духовную готовность к успеху. Спросите себя, в чем причина. Постарайтесь докопаться до сути этого вопроса и найдите истинную страсть, которая заставляет вас стремиться к успеху настолько, насколько вы хотите дышать.

*Ирина Маловацкая,  
бизнес-тренер*



# КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В XXI ВЕКЕ: 7 СОВЕТОВ ОТ БРАЙАНА ТРЕЙСИ И ИРИНЫ МАЛОВАЦКОЙ

*Даже самые амбициозные из нас знают, что постоянно оставаться мотивированным чрезвычайно сложно. Фактически поиск мотивации и вдохновения для действий является одной из проблем, с которыми мы сталкиваемся почти каждый день.*



**М**ы живем в очень динамичном мире. Это мир, в котором господствует постоянная неопределенность. Но также

это мир, полный невероятных возможностей. Как добиться успеха в XXI веке?

Брайан Трейси, известный тренер по самосовершен-

ствованию, мотивационный спикер, предприниматель, автор многочисленных бестселлеров, в своей книге «Дорога к успеху» выделяет семь

факторов успеха, которые необходимо учитывать, если вы хотите достичь результатов выше среднего. Это выводы, к которым он пришел за многие годы, исследуя карьеру и привычки успешных людей. Бизнес-тренер Ирина Маловацкая, проведя тысячи тренингов, анализируя свою собственную статистику, уверена, что продажам, тайм-менеджменту, привычкам эффективных людей можно и нужно научить. Но еще важнее закрепить сильные привычки в рабочую рутину, в повседневную корпоративную культуру, в суть характеров специалистов.

Итак, семь советов от Брайана Трейси, которые нельзя игнорировать, если хотите добиться успеха в XXI веке.

**1** Жизнь станет лучше, только когда ты изменишься к лучшему. Внешний мир является отражением вашего внутреннего мира. Если вы хотите изменить к лучшему мир вокруг себя, нужно начать меняться. Вы сами решаете, что будете делать и насколько улучшите свою жизнь.

**2** Не важно, откуда ты, важно, куда ты идешь. Прошлое дает возможность делать выводы. Тем не менее вы не можете вернуться в прошлое. Оставьте его позади. Нужно сосредоточиться на настоящем и построении лучшего будущего. Используйте свое

воображение и определите, чего вы хотите. Предпримите решительные действия, чтобы воплотить это видение в жизнь.

**3** Поначалу ваши действия будут несовершенными. Если вы когда-нибудь учились чему-то новому, например езде на велосипеде, вероятно, на первых порах получалось не очень. Однако со временем вы приобретете все больше опыта и, наконец, освоите этот навык.

**4** У вас достаточно свободы, чтобы делать то, что хочется. Одна из величайших человеческих ценностей — свобода. У вас есть свобода воли и возможность решать. Чем больше вариантов вы видите, тем больше в вас уверенности. Вы должны продолжать искать новые варианты и альтернативные пути достижения цели. Надежды на успех не должны зависеть от одного варианта.

**5** В каждой проблеме есть выгода. Ищите положительные стороны в каждой проблеме и трудности. Относитесь к препятствиям, невзгодам и всевозможным неприятностям, которые вы испытываете и преодолеваете, как к ценному опыту. Постарайтесь извлечь выгоду из любой сложной ситуации.

**6** Вы можете получить знания и навыки, необходимые для достижения любой цели. Доступ к знаниям никогда не был таким легким. Просто дотянитесь до них, образно и буквально. Достаньте телефон из кармана, откройте Google или YouTube и получите доступ к бесчисленной информации по интересующей вас теме. Конечно, у каждого есть определенные врожденные способности и таланты. Однако в пределах разумного все, что кто-то другой умеет делать, под силу освоить и вам. Непрерывное развитие и обучение на протяжении



ЛЮДИ ЧАСТО НЕ ОСОЗНАЮТ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ. КОГДА ОНИ ПРОБУЮТ ЧТО-ТО НОВОЕ И СТАЛКИВАЮТСЯ С ТРУДНОСТЯМИ, ВОЗНИКАЕТ РАЗОЧАРОВАНИЕ. ОНИ СДАЮТСЯ СЛИШКОМ РАНО И БРОСАЮТ НОВЫЕ ЗАНЯТИЯ, ВОЗВРАЩАЮТСЯ К СВОЕМУ ПРЕЖНЕМУ РЕЖИМУ РАБОТЫ И НИЗКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ. ОБУЧЕНИЕ И УПОРСТВО СДЕЛАЮТ ИЗ ВАС МАСТЕРА.

всей жизни является основой успеха в современном мире.

**7** Единственные ограничения находятся в вашей голове. Единственные пределы того, что вы можете сделать, — это пределы, установленные в вашем разуме. Нет такого понятия, как предел развития, потому что нет пределов человеческому разуму, воображению и любопытству. Как сказал Генри Форд: «Если вы думаете, что можете что-то сделать, вы правы, если вы думаете, что не можете что-то сделать, вы также правы». Если вам не хватает веры и уверенности в том, что вы добьетесь успеха, вы, вероятно, потерпите неудачу. Однако, если у вас есть убежденность и большое желание реализовать свои планы, успех — это только во-

прос последовательных действий и времени.

#### И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Мы живем в лучшую эпоху цивилизации. У нас огромный выбор и множество возможностей, о которых наши предки могли только мечтать. Цифровая трансформация быстро прогрессирует. И ситуация с lockdown по всему миру это подтвердила, затронула абсолютно всех. Мы стремительно перешли в онлайн, кто-то уверенно, находя там новые возможности, кто-то с трудом и недовольством. Но у такого быстрого развития есть и темная сторона. Мы живем все быстрее и быстрее, конкуренция растет, требования становятся выше. У нас много обязанностей, на все не хватает времени. На наших глазах старые

профессии и целые отрасли исчезают, а на их месте появляются новые. Как функционировать по-новому, мы не всегда знаем. Навыков и компетенций вчерашнего дня недостаточно. Старые стратегии в личной и профессиональной жизни, которые когда-то работали и гарантировали успех, перестают работать. Нужно находить новые и лучшие решения.

Сегодня нас вознаграждают за конкретные достижения, а не за выполненные действия. Оплачиваются результаты и ценность, которые вы представляете, а не трудозатраты. Чтобы добиться успеха, нужно взять на себя ответственность за свою жизнь и свои действия. Он в ваших руках, единственный вопрос — решитесь ли вы его достичь?

*Ирина Маловацкая*

