

# Содержание

9 *Приступим!*

## 1

### Начинаем

- 17 Зачем ставить перед собой цели?
- 18 В чем разница между целями и списком дел?
- 21 Что такое стоящая цель
- 22 Перестаньте ждать момента, когда будете «готовы» начать
- 26 Никто не знает, что делает
- 29 Начнем

## 2

### Освободите место для радости

- 33 Зачем планировать?
- 34 Почему у вас ничего не получается?
- 37 Все записывайте
- 38 Зачем расставлять приоритеты?
- 39 Определите свои приоритеты
- 42 Стратегическое планирование
- 45 Переоценка всего в своей жизни
- 49 Встраиваем повседневные дела в свои планы
- 50 Как находить «островки» времени



# 3

## Мечтайте масштабнее

- 54 Перестаньте изобретать велосипед
- 56 С чего начать?
- 59 О пользе белого поля
- 60 Откуда берется свободное пространство?
- 63 Главный вы, а не компьютер
- 65 Пользуясь социальными сетями, оставайтесь в реальной жизни
- 67 Говорите «да» правильным вещам
- 69 Как определить задачу «Да, черт побери!»
- 74 Относитесь с пониманием к взлетам и падениям
- 76 Это о вас (перестаньте сравнивать!)
- 78 У вас достаточно времени
- 85 С чего начать?
- 86 А что такое цель?
- 91 Что делать, если идей слишком много
- 93 Что делать, если идей нет
- 98 Конкретизируем свои мечты
- 100 Ваши идеи и голос имеют ценность, относитесь к ним серьезно
- 101 Скажите о своих целях вслух
- 105 Бояться полезно
- 108 Как включить цели в повседневную жизнь и работу
- 110 Дробите!
- 112 Зачем нужны контрольные отметки
- 115 Разработка графика

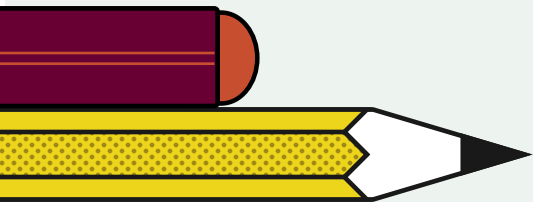


# 4

## Давайте делать дело

- 116** Почему важно фиксировать прогресс
- 120** Гибкость и возможность адаптироваться
- 123** Преодоление переходных периодов
- 126** Когда испытываешь дискомфорт
- 127** Как бороться с сомнениями
- 129** Когда можно остановиться?
- 130** Никакого «сделано» не бывает, и что это значит для продолжения работы

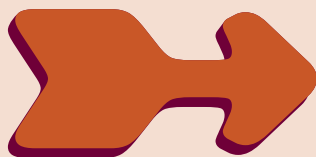
- 135** Надо действовать
- 136** Откажитесь от «циклов вдохновения»
- 142** Не копите идеи
- 144** В чем ценность первых набросков и «свалки» идей
- 147** Как найти мотивацию
- 148** Лучший инструмент — тот, которым вы пользуетесь
- 152** Признайте честно, кто вы есть
- 154** Как насчет того, что по-настоящему трудно?
- 156** Просто действуйте
- 160** Законченное не значит безупречное
- 163** Поговорим о неудаче
- 164** Какие чувства вызывают перемены
- 167** Сегодня — тот самый день
- 168** *Что дальше?*
- 171** *Благодарности*



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# НАЧНИ ОТСЮДА



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Приступим!

**Когда-то я страшно боялась вопросов** на тему, чем зарабатываю на жизнь. Знакомясь с новым человеком, я внутренне настраивалась и готовила себя к этим простым словам: «А чем вы занимаетесь?»

Я завидовала бухгалтерам, инженерам и ресторанным критикам. Мне тоже хотелось быть бухгалтером, инженером или ресторанным критиком. И дело не в том, что я действительно была бы не прочь овладеть одной из этих профессий. Я не хотела бы считать чужие налоги. Я не хотела бы строить мосты. Я, в принципе, не возражала бы постоянно ужинать в шикарных ресторанах, но не хотела бы писать об этом. Мне нравилось в этих профессиях то, что тебе очень просто объяснить окружающим, чем ты занимаешься. Было бы здорово иметь короткий и конкретный ответ на вопрос, как я провожу свои дни.

Со старших классов школы и до 20 с чем-то лет я успела поработать в разных местах, и моя работа всегда имела конкретное название. Я была организатором досуга в доме престарелых. Готовила смузи в ресторане сети Jamba Juice. Работала стажером в приемной комиссии Южно-Калифорнийского университета и младшим менеджером в магазинах сети Target. Какое-то время стажировалась в качестве страхового агента и работала в составе группы по связям с общественностью. Была помощником

продавца, координатором мастер-классов, а также помощником менеджера в Paper Source.

Все эти позиции имели четкое описание. Род моих занятий легко было назвать и на бумаге, и в разговоре. Это были рабочие места, где жалование выплачивали регулярно раз в две недели, а работа казалась достаточно интересной и обещала «опыт», необходимый для резюме. Ни одна из этих работ не казалась мне вполне подходящей для меня, но каждая годилась до того момента, когда я поняла бы, чем на самом деле хочу заниматься.

Последние восемь лет я работаю на себя, но до сих пор не могу научиться легко отвечать на вопрос «А чем вы занимаетесь?». (Кстати говоря, у написания книги «Мечтай! Планируй! Действуй!» есть один очень приятный побочный эффект. Теперь, если меня спросят, кто я, можно будет говорить: «Я писатель», — и большинству людей этого будет достаточно.)

Мне так трудно отвечать на этот простой в общем-то вопрос отчасти потому, что занимаюсь я всегда разным. Много лет я ежедневно писала посты в своем блоге. Я открыла интернет-магазин и продавала принтеры и мини-журналы. Я преподавала на онлайн-курсах. Я придумала набор для скрапбукинга. Я создавала и продавала штампы. Я запустила подкаст. В 2014 году я не могла придумать, чем заняться дальше, и запустила проект MAKE29, после чего на целый год моей работой стало создание ограниченных серий разных предметов — вязаных покрывал, картин, постеров. И я надеялась, что к концу года буду

знать, в каком направлении развивать свой бизнес дальше.

Еще одна причина, по которой вопрос «А чем вы занимаетесь?» вызывал у меня затруднения, состоит в том, что я никогда не считала себя экспертом или «профессионалом в достаточной степени» ни в одном из дел, которыми занималась. Каждый раз, начиная какой-то новый проект, я действовала по одной и той же схеме: когда у меня пробуждался интерес, я быстро находила в Google инструкцию или руководство и рассказ о необходимых инструментах и материалах, — а после этого выскакивала прямо на арену, готовая учиться на ходу. Кто я такая, чтобы называть себя писателем? Или дизайнером? Или автором подкастов? Конечно, я пыталась всем этим заниматься, но что я в действительности делаю, чтобы заработать на жизнь и обеспечить себе доход? *Я собираю массу идей и надеюсь на лучшее.*

Мне потребовались годы работы «всем подряд», чтобы отыскать то «единственное», что оказалось наконец точным попаданием. В августе 2014 года, когда я вместе с папой наносила морилку на деревянные подставки для растений, которые рассчитывала продать в рамках проекта MAKE29, меня осенило. «Что, если продавать ежедневник? Бумажный ежедневник с удобными штучками для целеполагания? Что, если вместо того, чтобы просто рассказывать о том, как нужно делать дела, я предложила бы людям инструмент, который помогал бы им добиваться желаемого?»

«А что, это идея», — сказал отец.

И это действительно была идея. Это было начало моего нынешнего бизнеса и первое

дело, которым, как сразу почувствовала, я могла бы заниматься долгое время.

Я запустила в производство ежедневник «Берись за дело» и свой бизнес по продаже таких планировщиков весной 2015 года. У меня ушло восемь месяцев и \$45 000 на то, чтобы пройти путь от озарения до сайта, готового к сбору предзаказов. Я была в ужасе.

Люди рискнули, доверившись моему простому черно-белому ежедневнику и сайту совершенно непрофессионального вида. Благодаря в основном социальным сетям и сарафанному радио бренд ежедневника «Берись за дело» выжил и развился. Сегодня моему бизнесу ежедневников чуть больше четырех лет, и под зонтиком бренда выходит 50 разных продуктов. Я арендую склад недалеко от дома и хожу туда несколько раз в неделю, чтобы упаковать заказы, которые рассылаю затем по всему миру. Мне удалось превратить свою идею в реальный бизнес, который помогает людям добиваться своих целей.

Но книга посвящена не только одной этой идее. Она не о том, как я основала компанию стоимостью в миллиард долларов, в которой работают 5000 человек и которая несет миру важное послание (и это хорошо, потому что у меня нет ничего из перечисленного). Она не о том, как быстро разбогатеть (это невозможно), или найти свое призвание (нужно пробовать все, что только можно), или с помощью трех простых шагов сделать свою жизнь более продуктивной (вы действительно хотели бы этого?).

Нет, эта книга о том, как находить время в своем графике, как мечтать смелее и как двигаться к своим целям. Она о том, как

# Эта книга о том, как находить время в своем графике, как мечтать смелее и как двигаться к своим целям.

признать, что благодаря заведенному распорядку и небольшим «островкам» времени можно добиться прогресса и выстроить жизнь так, как вам нравится. Эта книга поможет вам определить приоритеты и отделить реальную работу от ненужной и необязательной. Я расскажу, как использовать свое время по максимуму, находя мотивацию и разрабатывая практичный график, и как не сбиваться с пути. А затем поделюсь с вами действительно работающими методами достижения целей и покажу, как сделать свои мечты более масштабными.

Через несколько часов после того, как я решила написать эту книгу, я поделилась своим намерением с интернетом. Я верю

в пользу смелых заявлений (мы поговорим об этом позже), и говорить людям, что я собираюсь сделать, — это часть претворения поставленных целей в действие. Через несколько минут после опубликования поста я получила послание: «Хотелось бы мне знать, когда вы поняли, что стали достаточно опытным специалистом по теме, чтобы писать книгу?»

«Ахxxxxxxxxxxx, — подумала я. — Вот наконец-то вопрос пострашнее, чем “Так... А чем вы занимаетесь?”. Не пора ли сдать?»

Вот уж нет. Не пора. И к тому же слишком поздно. Я сама напросилась. Так что мой ответ был: «Прекрасный вопрос.

**Вы будете  
пробовать  
новое, экспери-  
ментировать  
и посмотрите,  
что лучше  
вписывается  
в ваш график  
и соответствует  
вашим мечтам.  
Вы сами изме-  
ните свою  
жизнь.**

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

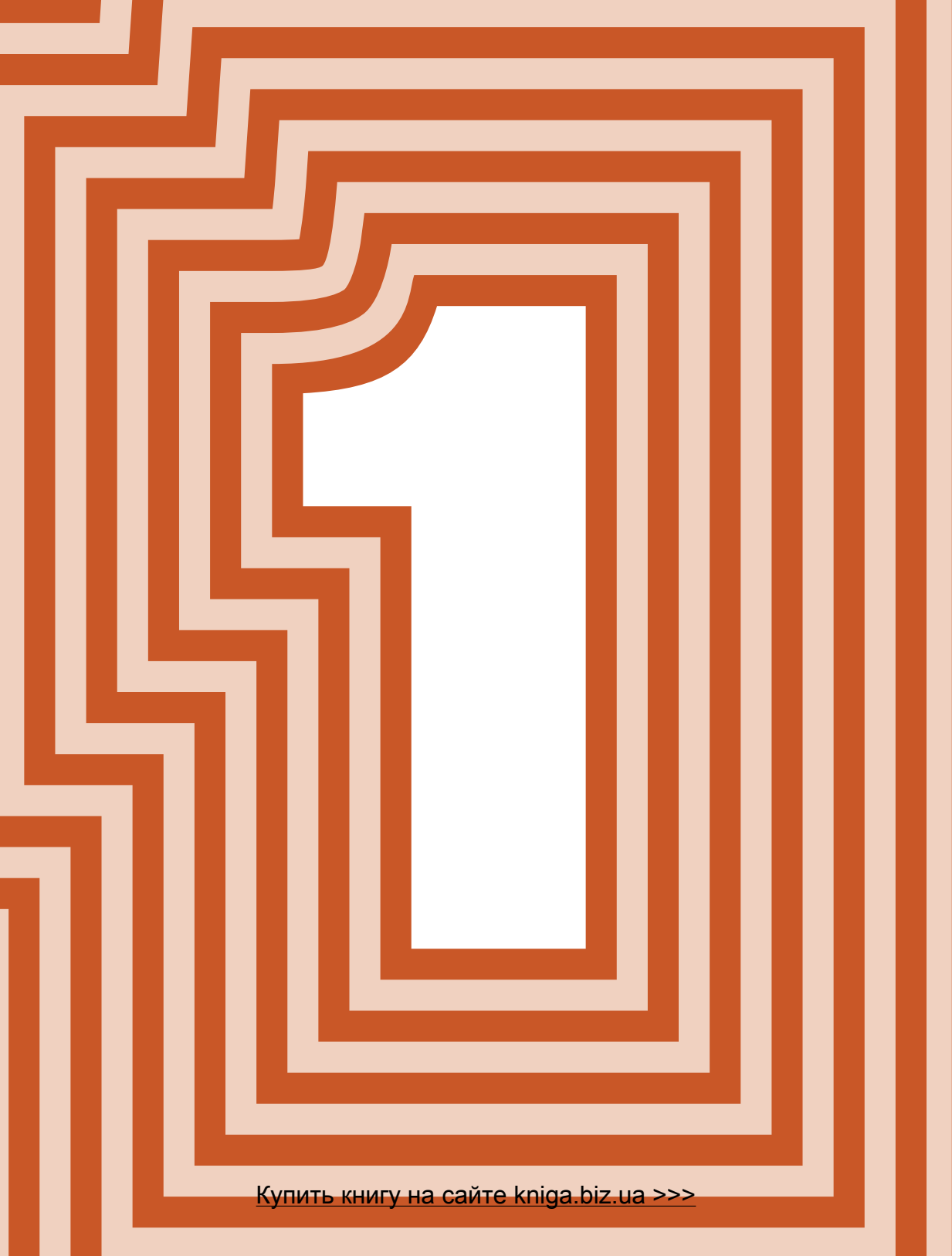


Я не специалист по целеполаганию, но всю жизнь исследую эту тему и очень хочу поделиться тем, что успела узнать».

Я не специалист по решению поставленных задач и достижению целей, но все же решаю поставленные задачи и сумела достичь многих из своих целей. Эта местность мне знакома. Я знаю, с чего начать. Я твердо усвоила, без чего можно обойтись, а что нужно изучать более подробно. Приобрела привычки, которые работают, и освоила приемы, которые помогают, если вы подавлены обилием идей или пытаетесь просто делать хотя бы что-то одно, но каждый день.

Эта книга, как молоток или бумажный ежедневник, — просто инструмент. Это не волшебная палочка и не гарантия того, что ваша жизнь изменится. Если я хорошо сделала свою работу, она стимулирует вас и даст опору, от которой можно оттолкнуться, но в конечном итоге вы будете *сами* делать всю работу. Вы будете пробовать новое, экспериментировать и посмотрите, что лучше вписывается в ваш график и соответствует вашим мечтам. Вы сами измените свою жизнь.

Звучит неплохо? Надеюсь, да. Начинаем. ➡➡



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## **В ЭТОЙ ЧАСТИ Я:**

- объясню, почему так важно ставить цели;
- поделю все, чем вы занимаетесь, на три уровня, конкурирующие за ваше время;
- расскажу, какая цель может считаться стоящей;
- призову вас думать как ребенок и как жонглер;
- порекомендую культивировать в себе здоровый FOFSED (и расскажу, что это значит!);
- и, надеюсь, помогу вам увидеть, что вы уже готовы к каким-либо серьезным переменам.

*Часть 1*

# **Начинаем**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Мы ставим  
перед собой  
цели, чтобы  
учиться,  
развиваться  
и находить  
радость,  
выходя из зоны  
комфорта  
и выталкивая  
себя  
за пределы  
привычной  
рутины.**

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Зачем ставить перед собой цели?

## **Всю сознательную жизнь я активно**

ставлю перед собой различные деловые и личные цели и работаю над их достижением. Целеполагание позволило мне оставить работу на полный день и начать заниматься собственными проектами. Оно поддерживало и вдохновляло меня во время двух командировок мужа и помогло найти опору, когда я была новоиспеченной, не знающей, за что хвататься, мамой. Оно и сегодня служит мне стимулом и держит в тонусе. Больше десяти лет целеполагание является неотъемлемой частью моей работы.

Часто бывает, что, заговорив о «целеполагании», я вижу, как глаза слушателей стекленеют. Они либо думают, что это «скучно», либо уверены, что это надувательство и пустые лозунги типа «Следуй за мечтой». Многие ссылаются на статьи о том, как редко люди выполняют обещания, данные самим себе в Новый год, или заявляют, что в их случае «целеполагание» не работает.

Но персонализированные, хорошо проработанные цели совсем не скучны и куда более содержательны, чем вдохновляющие призывы. Они могут поощрять и мотивировать вас пробовать что-то новое, помогать двигаться вперед после неудач и придать вашей повседневной жизни больше смысла.

На протяжении многих лет я ставила перед собой цели по самым разным соображениям. Я хотела совершенствоваться. Изменить направление движения. Восстановиться. Уйти от скуки или перегруженности. Подкопить или заработать денег. Замедлить время или пережить затянувшийся трудный период. Научиться чему-то новому или применить уже имевшийся у меня навык. В общем, мне нужен был вызов. И я готова была добавить что-то новое в свою жизнь.

Акт постановки цели важен, но сам по себе он не имеет смысла. Не бывает так, чтобы вы решили попробовать что-то, и *бабах!* — ваша жизнь изменилась. Однако работа по достижению цели — даже такой, которая никогда не будет достигнута окончательно, — вот где начинается волшебство. Если вы всерьез берете на себя обязательства и прикладываете усилия, то будете меняться и расти, вне зависимости от того, удастся ли завершить начатое.

Об этом и идет речь. Мы ставим перед собой цели для того, чтобы учиться, расширять горизонты и находить радость, выходя из зоны комфорта и выталкивая себя за пределы привычной рутины.

# В чем разница между целями и списком дел?

Давайте дадим определение двум важным терминам.

*Цель* — это нечто, к чему вы активно стремитесь на протяжении некоторого значимого промежутка времени. Может быть, месяц. Может быть, год. А может быть, и 12 лет. Цель может быть сложной, и движение к ней обычно требует от вас большего, чем несколько простых шагов. Чтобы достичь ее, вам, возможно, придется чему-то научиться, накопить денег, поработать в команде.

*Пункт в списке намеченных дел* — это нечто, что вы можете сделать меньше чем за час. Это задание. Единичное дело, выполняемое за определенное время. Вы знаете, когда начали его делать, и будете знать, когда закончите.

Список намеченных дел, как и список целей, может иметь немало пунктов, но это

не одно и то же. Поговорим об этом подробнее.

Все, что вы делаете, можно разделить на три уровня.

## 1 На первом уровне находится то, без чего не обойтись.

Вы дышите. Вы едите. Вы спите. Все это необходимо вам, чтобы жить. Скорее всего, вы делаете это каждый день, особенно не задумываясь (если, конечно, вам не препятствуют какие-то внешние сдерживающие факторы, и тогда эти необходимые вещи становятся *единственным*, о чем вы в состоянии думать).

## 2 На втором уровне находится то, что вы проделываете снова и снова, чтобы поддерживать «нормальную» жизнь.

Я обобщаю, конечно, но сюда входят самые разные дела — от заправки машины до принятия душа, выноса мусора и хождения на работу. Я назвала бы это текучкой, или привычными действиями, которые повторяются снова и снова. Многие из этих дел настолько прочно вошли в ваш распорядок, что, приступая к ним раз в день или когда возникает необходимость, вы тоже почти не задумываетесь.

Первый и второй уровни включают все, что должны делать вы или кто-то другой в вашем доме. Эти дела не представляют интереса, но, по большей части, без них не обойтись.

## 3 Третий уровень составляют «бонусы».

Это наиболее творческие, *обогащающие жизнь* (в противовес

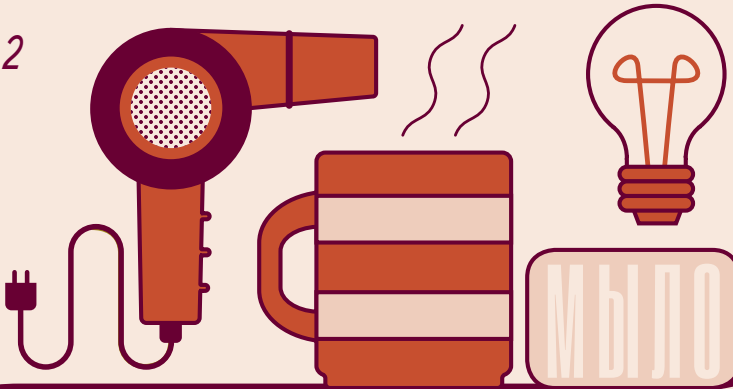
Уровень 1

НЕОБХОДИМАЯ  
ЧАСТЬ



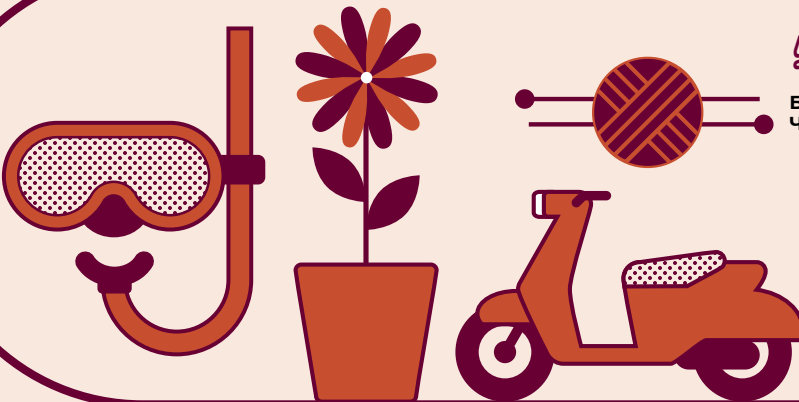
Уровень 2

РУТИНА



Уровень 3

БОНУСНАЯ  
ЧАСТЬ



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

поддерживающим жизнь) дела, которые мы сами добавляем к занятиям первого и второго уровней. В основном целеполагание и большинство целей, которые вы, вероятно, перед собой поставите, относятся к третьему уровню.

Именно на третьем уровне свершаются творческие эксперименты, реализуются сложные рабочие проекты, творится волшебство. Все эти дела идут после повседневных, это то, что вы хотите привнести в свою жизнь, чтобы стать счастливее, то, что дарит радость и чего можно ждать с нетерпением. Третий уровень — место, где живут хобби. Вы *не обязаны* делать все, что находится на третьем уровне, и это превращает

эти дела в интересные и волнующие цели, ради которых стоит трудиться.

Как же соотносятся между собой цели и пункты из списка намеченных дел?

Уровень 3 (часть вашей деятельности, связанная с целеполаганием) представляет собой, по сути, список намеченных дел. Все ваши большие цели можно разбивать на меньшие, более простые шаги, и это неотъемлемая часть процесса целеполагания. *Если вы не разбиваете крупные цели на осуществимые шаги, то эти цели остаются всего лишь пожеланиями и никогда не будут достигнуты.*

Мы будем говорить об этом гораздо подробнее в третьей части книги, но имейте это в виду. Цели — самые масштабные замыслы, и их реализация может занять немало времени. Пункты из списка намеченных дел представляют собой небольшие осуществимые задачи; это должно быть что-то, что можно вычеркнуть из списка после часа работы или даже быстрее.

Важно также отметить, что, для того чтобы перейти к уровню 3 и начать работать над его интересными экспериментальными проектами, необходимо убедиться, что на первых двух уровнях все в порядке и под контролем. Во второй части книги мы поговорим об организации повседневных задач и выполнении рутинных дел.

# 1

**Уровень 1  
обеспечивает  
жизнедеятельность.**

# 2

**Уровень 2 —  
это обязательные дела.**

# 3

**Уровень 3  
приносит радость.**



# Что такое стоящая цель

**Какую цель можно считать** стоящей? Значимую, вдохновляющую, достижимую, измеримую и объяснимую.

*Значимая:* ваша цель должна быть важна для вас, чтобы вы искренне стремились к ее достижению. В идеале такое отношение к ней должно исходить именно от вас, а не основываться на чьей-то оценке ее значимости. Вы должны быть готовы жертвовать ради этой цели свободным временем и проявлять к ней то уважение, которого она заслуживает.

*Вдохновляющая:* ваша цель должна быть вне досягаемости прямо сейчас. Это нечто, к чему следует стремиться, а не то, что можно быстро сделать и вычеркнуть из списка. Вам придется поднапрячься, прыгнуть выше головы, как следует постараться, чтобы прийти к ней. Словом, ее достижение требует усилий.

*Достижимая:* ваша цель должна быть реалистична. Да, вы достигнете ее не сегодня. Может быть, даже не в следующем году. Но когда-нибудь. Для этого она должна представлять собой нечто, что вы в состоянии сделать. Бессмысленно ставить перед собой цель вырасти до ме-

тра восьмидесяти, если в вас метр шестьдесят и вы уже лет десять не растете.

*Измеримая:* ваша цель должна быть такой, чтобы процесс ее достижения можно было отслеживать и видеть, когда вы добиваетесь успеха. «Быть счастливым» — это, конечно, замечательная мантра и нечто, к чему стоит стремиться, но не могли бы вы высказаться более конкретно? Что делает вас счастливым? Какие занятия помогают чувствовать себя счастливым? Что вам нужно изменить в своем образе жизни, чтобы почувствовать себя счастливее? Ответив на конкретные вопросы, сформулируйте на основе этого конкретную цель.

*Объяснимая:* ваша цель должна легко описываться при помощи текста. Про нее должно быть несложно рассказать — даже если достичь ее будет очень непросто. Хорошую цель можно описать одним предложением. Попробуйте построить описание на основе одного из приведенных образцов:

Я — \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Я буду \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Я собираюсь \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Постарайтесь, чтобы формулировка была простой. Пусть она будет осмысленной. позаботьтесь о том, чтобы вашу цель можно было измерить и чтобы она была достижима. А затем устремитесь к ней.

# **Перестаньте ждать момента, когда будете «ГОТОВЫ» начать**

**Выбор цели, которая цепляет** вас и имеет для вас смысл, — это первый шаг. Второй шаг — разрешить себе начать работать на достижение этой цели. Для многих это намного более трудная задача. Мы часто сдаемся прежде, чем начинаем что-либо делать, потому что боимся оказаться неготовыми к действию. У меня есть для вас плохая новость: вы *действительно* не готовы к тому, чтобы что-то сделать, пока не сделали это. Но есть и хорошая новость: *это не имеет значения*.

Опыт, перфекционизм и вдохновение — это замечательно, но в большинстве случаев (исключая операции на открытом сердце и работу на высших государственных постах) эти сильно переоцененные качества могут оказаться скорее препятствиями, чем трамплинами. Использовать каждый свой день по максимуму и продвигаться к цели означает учиться на ходу, мириться с несовершенством и стараться изо всех сил ради того, чтобы сделать дело. Это хорошо. Это

означает, хотите верьте, хотите нет, что у вас уже есть то, что вам необходимо, чтобы начать. Вы находитесь в идеально правильном месте для старта.

Чтобы научиться чему-то, нужно пробовать. Можно почитать книгу (сделайте это!). Можно поучиться на курсах (запишитесь в соответствующую группу!). Но в конечном итоге научиться что-либо делать можно только одним способом: *делая это*. Это означает, что, если бы мы всегда ждали, пока научимся что-то делать, прежде чем пытались это сделать на практике, мы бы никогда ничего не сделали.

Дети этот навык — учиться на практике — осваивают естественно. У меня две дочери. Наблюдать, как они растут и овладевают всевозможными умениями, — одна из величайших радостей в моей жизни. Когда моя старшая дочь Эллери училась ходить, я увидела принцип «учиться на практике» в действии. Это были три очень тревожных месяца от момента, когда она впервые подтянулась в кроватке и встала, до момента, когда она сделала первые неуверенные шаги. Ей было трудно и иногда больно — но в то же время это был самый впечатляющий пример того, как человек последовательно, буквально шаг за шагом, стремится к цели.

Эллери не дожидалась, пока станет специалистом или овладеет искусством ходьбы, прежде чем начала пробовать. Она училась на практике. И прежде чем к ней пришел успех, у нее было много-много неудачных попыток.

Мы учимся ходить точно так же, как учимся всему остальному. Мы смотрим. Мы

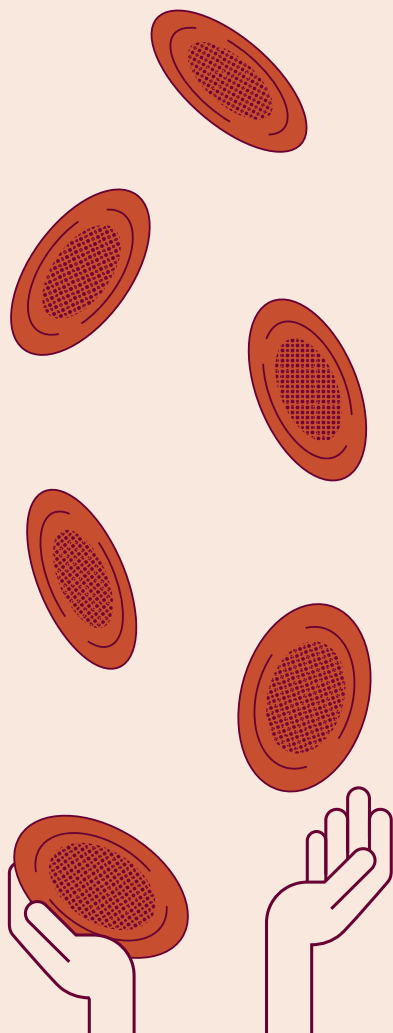
**У меня есть  
для вас плохая  
новость: вы  
действительно  
не готовы к тому,  
чтобы что-то  
сделать, пока  
не сделали это.**

**Но есть  
и хорошая  
новость:  
*это не имеет  
значения.***

*За дело!*

## Будьте как жонглер

**случалось ли вам когда-нибудь** наблюдать за жонглером? Он не подбрасывает все тарелки в воздух одновременно и не рассчитывает, что все получится



само собой. Он бросает одну тарелку. Затем две. Затем три. Затем, может быть, добавляет еще. Наблюдать за жонглированием очень интересно и поучительно («Посмотри, сколько всего он удерживает в воздухе одновременно!»), но если приглядеться повнимательнее, то вы увидите, что жонглер внимательно следит за всеми предметами, однако в руках у него в каждый отдельный момент находится *только один или два предмета*.

Именно так вы должны добавлять новые проекты и задачи в свою жизнь — по одной. Легко ли вы справляетесь с задачами первого и второго уровней? (Если нет, не тревожьтесь, об этом мы тоже вскоре поговорим.) Если да, подумайте о том, чтобы добавить что-нибудь еще. Освойтесь как следует с удержанием этой *одной* новой тарелки в воздухе. Затем добавьте еще одну. Но не спешите. Получается? Сможете ли вы удерживать две тарелки в воздухе и чувствуете ли в себе силы еще на что-то? Отлично. Тогда добавляйте третью тарелку и жонглируйте этими тремя — и только тремя — предметами до тех пор, пока вновь не почувствуете себя комфортно и свободно.

Невозможно начать воплощение нескольких идей и проектов одновременно и ожидать успеха во всех начинаниях. Так не получится. Хуже того, вы не справитесь и будете обескуражены, потому что без полного сосредоточения и внимания маловероятно, что *хотя бы один* из ваших проектов заработает. Не спешите, добавляйте задачи в свою жизнь целенаправленно. Может быть, пройдет год, прежде чем вы сможете поднять в воздух ту самую вторую тарелку, но когда вы это делаете, то будете уверены, что и первая тарелка при этом не упадет и не разобьется.

внимательно наблюдаем. Но затем мы делаем. *Мы пробуем сделать то, что надо.*

Однако есть еще кое-что, чему мы можем научиться у детей: когда ребенок осваивает что-то новое, он не ожидает, что это будет трудно. Мы, взрослые, часто думаем: «Мне сложно было освоить X, так что Y будет еще сложнее». Дети не сравнивают свои занятия с прошлым опытом. Они не знают, сколько времени потребует новое дело и насколько трудным может оказаться. Они наивны, нетерпеливы и легко разочаровываются. Но знаете, что еще? Они уверены в себе, отважны и всегда готовы двигаться вперед. Так что мы можем научиться у них очень многому.

Я успела перепробовать немало разных занятий и в качестве хобби, и в качестве профессиональных проектов. В начале каждого подобного предприятия я не знала, что делать. Я не имела никакого опыта ни в ши-

тье, ни в изготовлении лоскутных одеял, ни в выращивании овощей, ни в разработке штампов, ни в дизайне календарей-ежедневников. Но *именно потому*, что начинала так много новых проектов, я накопила огромный опыт начинающего. Я понимала, что в начале любого проекта, который собиралась реализовать, не должна буду ничего знать, но все кончится хорошо. Мне нужно будет воспользоваться Google и подыскать поставщиков. Мне придется справиться с видеонструкциями в интернете. Мне придется попросить о помощи. Я неизбежно буду совершать ошибки. Мне придется начинать все сначала. Мне придется испытывать дискомфорт. Вот как это работает.

Вы, скорее всего, не будете «готовы» в первый же день попробовать что-то новое. Но вам все равно придется начать. Если вы ждете, чтобы кто-нибудь дал вам на это разрешение, то я даю его прямо сейчас.

**Вы, скорее всего, не будете «готовы» в первый же день попробовать что-то новое. Но вам все равно придется начать. Если вы ждете, чтобы кто-нибудь дал вам на это разрешение, то я даю его прямо сейчас.**

# Никто не знает, что делает

**Одна из причин, по которой вам** может казаться, что вы не готовы, заключается в том, что вы видите, как другие делают то, чем хочется заняться вам, и при этом они выглядят такими уверенными в себе! Ваш внутренний голос твердит: «У них, конечно, все готово и отлажено. Разумеется, они знают, как это нужно делать. Когда они начинали это дело, у них наверняка было больше инструментов и знаний, чем у меня».

Ваш внутренний голос ошибается. Эти люди? Они пытаются во всем разобраться на ходу, в точности как вы. Они приняли решение и начали работать. Возможно, они продвинулись дальше, чем вы, но и им приходится сражаться с собственными сомнениями и неуверенностью и идти вперед осторожно, шаг за шагом (а иногда неожиданно отступить и начинать все сначала). Они принимают решения на ходу. И единственное, что отличает их от вас, — они занимаются этим дольше и поэтому имеют больше опыта в решении проблем и в том, чтобы подниматься вновь после падения.

Но для того чтобы двигаться вперед по выбранному пути, недостаточно просто знать, что другие спотыкаются или (конечно же!) ошибаются. Нужно перестать смотреть

по сторонам и сравнивать себя с другими. Интернет знакомит нас с массой людей, идей и историй, и в этом есть и плюсы, и минусы. Это и вдохновляет («Только посмотри, чего можно добиться!»), и ужасает («Сколько же всего я никогда не сделаю и никогда не буду иметь!»). Теперь у нас под рукой целый мир, дарящий вдохновение и возможности для сравнения.

Я часто слышу, как люди рассуждают о синдроме упущенной выгоды — FOMO (от англ. *fear of missing out* — боязнь пропустить что-то важное). Надеюсь, что лично я страдаю от куда менее заразного FOFSED — *fear of following someone else's dreams* (страх пойти за чужой мечтой). Если вы постоянно оглядываетесь вокруг и сравниваете себя с другими, легко забыть о том, что для вас по-настоящему важно. Это сбивает с толку, и можно нечаянно вступить на путь, который не имеет никакого смысла именно для вас — такого, какой вы есть.

Несколько лет назад я наткнулась в Instagram на аккаунт семьи, которая постоянно путешествовала по миру. После просмотра их фотографий мне стало казаться, что нам с мужем нужно срочно бросить работу, продать дом, собрать детей и отправиться в путь. Полдня я чувствовала себя не в своей тарелке, пока не вспомнила, что моему мужу еще служить и служить во флоте, что мы любим свой дом, и вообще... Я домоседка, и долгие путешествия вселяют в меня тревогу. Я могла, конечно, следить за приключениями этой семьи и восхищаться их фотографиями, но мне не нужно было менять свою жизнь или свои представления о том, что делает меня счастливой.

Может быть, вы узнали в этой истории себя? Случалось ли вам не только восхищаться тем, что у кого-то есть, или тем, что кто-то делает, но и мечтать оказаться на месте этого человека? Или, может быть, вы так боитесь пропустить что-то, что не можете ничем заняться с полной самоотдачей? В наше время очень важно четко понимать, к чему вы стремитесь и ради чего работаете. Если вы точно знаете, в чем заключается ваша мечта, и связываете свои ожидания именно с ней, вам намного проще сосредоточиться на главном.

Прежде чем мы перейдем к тому, как по максимуму использовать время, имеющееся в вашем распоряжении, принципиально важно, чтобы вы признали: ценно, *кто вы есть* и *что вы делаете*. Когда вы разрабатываете рабочий процесс, а затем начинаете двигаться к новой цели, ваше внимание должно быть сосредоточено на себе, а не на том, что делают окружающие. Едва ли у вас все будет получаться идеально, но некоторые вещи вы научитесь делать по-настоящему хорошо. И это замечательно. Не просто замечательно — *этого достаточно*.

**Едва ли у вас все будет получаться идеально, но некоторые вещи вы научитесь делать по-настоящему хорошо. И это замечательно. Не просто замечательно — этого достаточно.**



**Цели ставятся  
ради достижения  
результатов,  
но лучшее в этом  
процессе — работа  
и движение.  
И если вам  
посчастливилится,  
то вы всю жизнь  
будете работать  
с полной отдачей —  
творческой,  
умственной  
и физической.**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



# Начнем

---

**Эта книга — не пошаговое руководство** на пути к славе и не пособие из серии «как выжать из себя максимум». В ней изложены идеи по организации повседневного образа жизни и созданию настроения, которыми можно управлять и которые будут приносить вам радость. Конечно, цели ставятся ради достижения результатов, но лучшее в этом процессе — работа и *движение*. И если вам повезет, то вы всю жизнь будете работать с полной отдачей — творческой, умственной и физической. Если повезет, вы будете работать над тем, что важно для вас.

За прошедшие годы я достигла многих личных и деловых целей. Удовлетворение от каждого поставленного в списке плюсика велико, но оно ничто в сравнении со сча-

стьем начинать что-то новое, узнавать, как это работает, находить новые методы и решения проблем — и так до финишной черты. Именно такие моменты я вспоминаю, когда оглядываюсь на прошедшее десятилетие. Именно поэтому я все это делаю. Я ставлю перед собой цели не для того, чтобы собирать плюсы или вешать на себя медальки с надписью «Я сделала это!». Нет, я занимаюсь этим, чтобы обогатить свою жизнь благодаря проектам, переживаниям и работе, которые мне нравятся.

Я хочу показать, что у вас достаточно времени для того, что вы считаете важным. Я хочу призвать вас сделать первый шаг к большой мечте. А для этого нужно немного расчистить время и пространство. ➡➡



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## В ЭТОЙ ЧАСТИ Я:

- расскажу вам о трех причинах, по которым у вас ничего не получается;
- помогу разорвать порочный круг «я сделаю это завтра»;
- попробую убедить вас все записывать;
- признаюсь, что похожа на робота;
- посоветую вам кричать «Да, черт побери!»;
- попрошу вас утихомирить свои мобильные телефоны;
- напомню, что на важные дела у вас всегда хватает времени.

## Часть 2

# Освободите место для радости

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Смысл  
планирования  
не в том, чтобы  
подробно  
расписать  
и зарегулировать  
каждую секунду.  
Напротив, смысл  
в том, чтобы  
вовсе не каждый  
момент вашей  
жизни был  
чем-то занят.**

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Зачем планировать?

**Смысл планирования не в том, чтобы** подробно расписать и зарегулировать каждую секунду. Мы планируем, чтобы не сбиться с пути. Планируем, чтобы сохранить концентрацию. Планируем, чтобы, если что-то пойдет не так, это не стало для нас концом света. Планируем, чтобы помехи на пути не разрушили все, что мы успели построить. Планируем, чтобы создать свободное пространство в жизни и работе и вокруг них.

В конечном итоге смысл планирования в том, чтобы не каждый момент вашей жизни был чем-то занят.

Для каждого «планирование» выглядит по-разному. Было бы здорово, если бы

я могла сказать *«Вот. Сделай это. И у тебя все и всегда будет в порядке»*. Люди были бы счастливы. Представляете — единственное решение для сложной проблемы! Я разбогатела бы. Но, разумеется, дело обстоит совсем не так. Вам придется экспериментировать с планированием. Придется пробовать разные методы. Вам нужно быть открытыми к переменам. Кроме того, вы должны быть готовы немного поработать.

Ниже я дам несколько советов по поводу того, как вдохнуть новую жизнь в ваш каждодневный распорядок, а затем вы сможете экспериментировать до тех пор, пока не выработаете методы, которые подойдут именно вам.