

Про авторів:



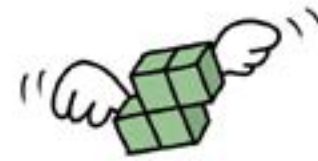
Майкл Льюрік, доктор філософії, — популярний спікер і викладач предмету Дизайн-мислення в різних університетах. Він — автор *The Design Thinking Toolbox* та міжнародного бестселера *The Design Thinking Playbook*, у якому описує усвідомлену трансформацію людей, команд та організацій. Льюрік — авторитетний експерт із застосування різних способів мислення для розв'язання гострих проблем. Він співпрацює з коледжами, університетами та компаніями й зосереджується на самоефективності людей у процесі особистих та колективних змін. Майкл Льюрік — міжнародно визнаний авторитет у галузі цифровізації, інновацій та організаційних змін.



Жан-Поль Томмен, доктор філософії, — тренер студентів і менеджерів протягом багатьох років. У Європейській бізнес-школі (м. Вісбаден) він створив тренерську програму, яку впродовж останнього десятиліття успішно пройшли тисячі зацікавлених людей. Його німецьке видання *Coaching* — одна з фундаментальних робіт у цій галузі. Він — професор, який читає лекції з лідерства, організаційного розвитку та ділової етики в різних коледжах та університетах. Також він часто консультує великі та малі компанії.



Ларрі Лайфер, доктор філософії, — одна з найвпливовіших постатей галузі у світі та основоположник дизайн-мислення. Він вивів дизайн-мислення на глобальний рівень та скеровував численні компанії, інноваційних практиків та студентські команди в пошуку нових можливостей ринку. Протягом багатьох років Лайфер розробляв різні методи дизайн-мислення та пристосовував їх до індивідуальних потреб дизайн-мисленнєвого життя. Крім того, він — професор технічного проєктування та директор-засновник Центру досліджень дизайну в Стенфордї [Center of Design Research] та Програми досліджень дизайн-мислення ім. Гасса Платнера [Hasso Plattner Design Thinking Research Program] у Стенфордї.



Зміст

Чому ми беремо вас із собою в цю подорож 8

Передмова 10

Вступ 13

ЧАСТИНА ПЕРША

ЗАСТОСОВУЄМО ДМЖ СВИТОГЛЯД

Усвідомлення, прийняття та розуміння 24

Заводимо журнал активності 42

Залучаємо спостереження та сприйняття нас іншими людьми 56

Визначаємо точну зору 88

Знаходимо та добираємо ідеї 98

Вигадуємо, тестуємо та здійснюємо життєві плани 110

Самоперевірка 146

ЧАСТИНА ДРУГА

ПРОФЕСІЙНЕ ТА КАР'ЄРНЕ ПЛАНУВАННЯ

Планування кар'єрних шляхів 178

Аналіз, тестування та втілення ідей 214

Питання для аналізу варіантів 226

Останнє, але не менш важливе: 244

Кінець подорожі — це насправді початок 248

Покажчик 252



Чому ми беремо вас із собою в цю подорож

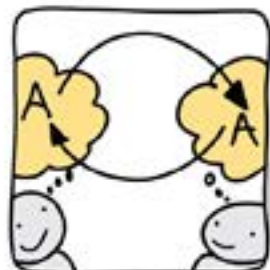
Тому що бувають миті, коли ви не знаєте, що чекає на вас далі.



Тому що ваше життя — найбільший та найскладніший проєкт, над яким ви коли-небудь працювали.

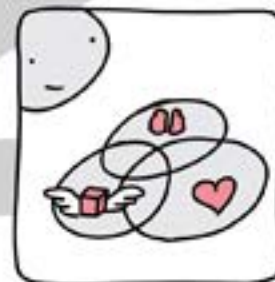


Тому що емпатія та самоефективність — важливі складові подальшого розвитку.



Та понад усе тому, що ви можете розпочати зміни в собі будь-якої миті.

Тому що дизайн-мислення — всебічний підхід, який дає змогу копати глибше.



Тому що позитивний світогляд допомагає відкрити для себе більше щасливих моментів у житті.



Тому що інакший погляд на проблему допомагає здійснити зміни.



Тому що життя, сповнене ефективного особистісного зростання, — щасливе життя.



Тому що життя, яке можна візуалізувати, можна краще збагнути.



Передмова

Берні Рот

- Професор машинобудування
- Співзасновник Інституту дизайну ім. Гасса Платтнера в Стенфорді (the d.school, школа дизайну)
- Автор книги *The Achievement Habit*



Я радо викладаю курси з дизайну вже понад шістьдесят років. Спочатку я навчав переважно проєктуванню звичайних машин. Потім почав викладати розробку роботів. Відтоді я розширив свою діяльність до розвитку творчого мислення та покращення особистої ефективності студентів. Приблизно п'ятнадцять років тому я був одним із засновників Стенфордської школи дизайну, завдяки чому моя діяльність у дизайні перемістилася у сферу, яку ми нині називаємо дизайн-мисленням. Дизайн-мислення — це низка методів, що передбачають застосування технічних прийомів та ідей, які початково використовувалися насамперед для проєктування фізичних об'єктів, щодо проблем, що охоплюють значно ширший спектр питань.

Для Стенфордської школи дизайну первинним спрямуванням дизайн-мислення було проєктування для інших. Вважалося, що неупереджені сторонні люди мають бачення, яке хтось, занурений у власні справи, може прокляпати. Ми розробили мантру «не проєктуй для себе!», яка породила мій внутрішній конфлікт, бо на той час багато моїх занять були спрямовані на те, щоб навчити людей контролювати власне життя, застосовуючи ті самі принципи, що стали частиною дизайн-мислення.

Тож коли я почав писати свою книгу *The Achievement Habit*, то побоювався, що мої колеги з дизайн-мислення звинуватять мене в єресі. Утім, усе сталося додому навпаки; застосування дизайн-мислення до себе стало загальноприйнятним. Наприклад, Тім Браун, тодішній генеральний директор IDEO (однієї з провідних світових консалтингових компаній із дизайн-мислення), написав на суперобкладинці *The Achievement Habit* таке: «Перш ніж застосувати дизайн-мислення до інших, застосуйте його до себе. І ви, і світ від цього тільки виграє». А ще більше гріли мені душу електронні листи подяки від численних читачів, у житті яких сталися позитивні зміни.

Упродовж останніх кількох років світ дизайн-мислення прогресував і з'явилося багато інших книг, що допомагають читачам застосовувати дизайн-мислення до власного життя. Що цілком логічно, оскільки один з найважливіших принципів дизайн-мислення — орієнтація на користувача. Це передбачає, що дизайнер співпереживає користувачу. А співпереживання означає, що дизайнер прагне стати на місце людини, для якої щось розробляється. Тож, очевидно, що коли людина створює щось для себе, вона уже «стала на своє місце». Однак тут прихована і небезпека, бо ми зазвичай менш об'єктивні, коли заходить про самооцінку. Тому важливо, щоб методи вирішення проблем, які ми застосовуємо у власному житті, мали певні запобіжники, що попереджатимуть нас, коли ми вводимо себе в оману чи просто не бачимо речі чітко. Приємно зазначити, що автори «Дизайн-мисленнєвого життя» усвідомлюють ці потенційні підводні камені, тож вони добре пропрацювали попередження для своїх читачів. Це одна із сильних сторін, що робить цю книгу потрібним внеском до галузі дизайн-мислення.

Методи, викладені в «Дизайн-мисленнєвому житті», дають інструменти людям, які прагнуть зробити своє життя більш насиченим та цікавим і набратися сміливості чесно подивитися на свою поточну ситуацію. Прийоми і стратегії, з якими Майкл Льюрік, Жан-Поль Томмен і Ларрі Лайфер знайомлять своїх читачів у цій книзі, можуть допомогти змінити життя із погляду як діяльності, так і стосунків.

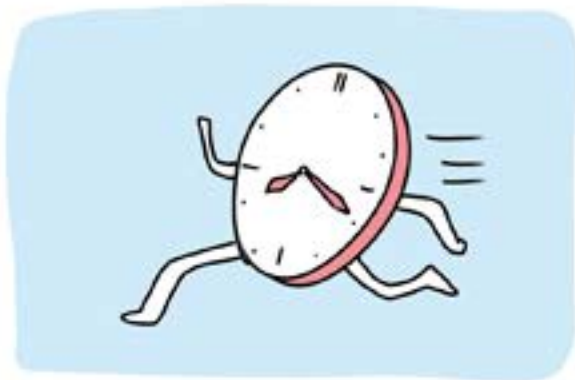
А вправи мають стати цінним досвідом для всіх, хто хоче розпочати зміни та набратися сміливості думати, діяти та використовувати можливості життя.

БЕРНІ РОТ

Чому важливо глибоко розуміти систему попередження

Особиста система попередження допомагає викликати позитивні асоціації у важких ситуаціях і добре почуватися на всіх рівнях. До того ж ця вправа добре готує до наступної вправи, яка допоможе дізнатися про себе більше.

Ви могли чути, як спортсмени кажуть: «Я був у потоці». Надзвичайно зосередитися на чомусь — для них янайпростіше. Мігай Чиксентмігаї описує «потік» як стан повного занурення. Іншими словами: почуття позитивної інтоксикації справою, яка змушує час летіти.



Час летить

Цей стан повного занурення у справу, в якій ми знаходимо ідеальний баланс між викликом та нашими здібностями, може виникнути, коли ми працюємо, займаємось спортом, займаємось музикою, медитуємо або пишемо книгу. Діяльність «у потоці» зазвичай дає багато позитивної енергії, тому що ми «існуємо тут і зараз».



Хороший інструмент для віднайдення балансу — ведення журналу активності протягом одного-двох тижнів. Двотижневий журнал дуже цінний, оскільки він дає можливість розмірковувати про події після першого тижня. Це дозволяє робити незначні зміни протягом другого тижня, експериментувати з ними та перевіряти, чи має значення зміна, яку ви запровадили.