

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ПРИМИТЕ РЕАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ	8
ОТКАЛИБРУЙТЕ СВОЙ КОМПАС	12
«ДНЕВНИК УДАЧНЫХ МОМЕНТОВ»	18
ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ «ДНЕВНИК УДАЧНЫХ МОМЕНТОВ»	47
ВЫХОД ИЗ ТУПИКА	62
ПЛАНИРОВАНИЕ ОДИССЕИ	82
ФОРМУЛИРУЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОПРОС	88
СОЗДАНИЕ ПРОТОТИПОВ	98
СОБЕРИТЕ КОМАНДУ	116
ДОВЕРЬТЕСЬ ВНУТРЕННЕМУ ГОЛОСУ	120

ВСТУПЛЕНИЕ

Всем нам задавали вопрос: «Кем вы хотите стать, когда вырастаете?» Несмотря на то, сколько лет вам исполнилось — пятнадцать или пятьдесят — и к чему вы стремитесь, этот вопрос все еще актуален. Но в то же время он предполагает нечто большее, чем просто реальный план действий. В конце концов, жизнь — это постоянный рост и непрерывные изменения. Нельзя ожидать, что все и всегда пойдет именно так, как нам хочется. А потому необходим процесс — процесс дизайна. Только с его помощью мы сумеем понять, на каком этапе находимся, чего хотелось бы дальше и как взять курс на жизнь, которая нравится.

Это практическое руководство создано с целью предоставить площадку, где вы могли бы опробовать инструменты, выполнить упражнения и ответить на вопросы, представленные нами в бестселлере *The New York Times* «Дизайн вашей жизни»*. В основе книги — курс Стэнфордского университета, призванный помочь студентам найти работу после окончания учебы. Эта программа, которая уже вдохновила на свершения тысячи людей, помогает ощутить себя дизайнером собственной жизни и добиваться важных целей.

Тщательно спланированная жизнь — это процесс, в котором всегда найдется место творчеству, созиданию, переменам, развитию и — непременно — неожиданностям.

Думать как дизайнер помогут пять простых правил — инструментов проектирования. Благодаря им вы сумеете достичь чего угодно, в том числе и целей, которые интересны именно вам.

Проявляйте интерес. Любопытство заставляет по-новому взглянуть на вещи, побуждает к исследованиям и все превращает в детскую забаву. Но прежде всего оно помогает преуспеть.

* Бернетт Б., Эванс Д. Дизайн вашей жизни: Живите так, как нужно именно вам. — М.: Альпина Паблишер, 2020.

Пробуйте новое. Бойтесь сделать первый шаг и сидите сложа руки? Включайтесь в игру и начинайте двигаться вперед. Дизайнеры постоянно обращаются к новым идеям. Они придумывают образец за образцом и часто терпят неудачи, однако не сдаются, пока не устранят проблему и не найдут тот вариант, который наконец сработает.

Посмотрите на проблему под другим углом. Найти выход из тупика дизайнерам помогает взгляд со стороны. Еще с его помощью можно удостовериться, правильно ли сформулирована задача. Делая шаг назад, мы меняем ракурс, находим ошибку и открываем для себя новые горизонты.

Осознайте, что это займет какое-то время. Если хотите думать как дизайнер, поймите: все может пойти наперекосяк. Вам будет казаться, что на каждый шаг вперед приходится два шага назад. Важная часть процесса — умение отказаться от самого первого решения и хорошей, но не грандиозной идеи.

Не стесняйтесь просить о помощи. Это последнее правило, пожалуй, самое важное. Не стоит все делать в одиночку. В команде работать куда лучше. Настоящим дизайнерам известно, что самые великие творения рождаются в сотрудничестве с конкурентами.

Неважно, кто вы: недавний выпускник, успешный сотрудник или почти пенсионер, эта книга (помимо рабочих материалов она содержит дневник) поможет уточнить интересы, пересмотреть жизненные цели и следить за ходом событий. Ежедневник можно использовать и сам по себе, и вместе с книгой «Дизайн вашей жизни» или нашим онлайн-курсом. Считайте нас членами своей команды дизайнеров. Мы не будем творить вместе с вами, но, какое бы решение вы ни выбрали, помните: неверных ответов не существует. Оценок, кстати, тоже. Только вы в ответе за дизайн своей жизни.

ПРИМИТЕ РЕАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ

Давайте начнем с реального положения дел. Не с того, какой вам хотелось бы видеть собственную жизнь или какой, по вашему разумению, ей следует быть, а с реального положения дел. Для этого выделим четыре области жизнедеятельности: работу, досуг, отношения и здоровье. Именно они поддерживают в нас жизненный тонус, придают сил и ведут к цели.

ПОПРОБУЙТЕ

Используя эту панель наблюдения, оцените полноту областей своей деятельности по шкале от нуля до максимума. Сравните. Досугу отводится всего четверть, а работе достается все и даже больше? Как обстоят дела с отношениями? С душевным спокойствием и гармонией? Вам интересно, что мы подразумеваем под словом «максимум»? Это решать вам и только вам! Кому, как не вам, эксперту по самому себе, по силам оценить полноту различных сфер собственной деятельности?

ПАНЕЛЬ						
Работа	0					МАКСИМУМ
Досуг	0					МАКСИМУМ
Отношения	0					МАКСИМУМ
Здоровье	0					МАКСИМУМ

Работа:

Досуг:

Отношения

Здоровье:

ОЦЕНИТЕ РЕАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ

Давайте-ка внимательно изучим панели наблюдения. Напишите по паре предложений о каждой сфере своей жизнедеятельности.

Каково ваше отношение к подобному соотношению сфер собственной жизни?

Можно ли сказать, что у вас в жизни есть баланс?

Имеются ли на панели наблюдения полностью или почти закрашенные шкалы? Хорошо это или плохо?

Есть ли полностью незакрашенные области? Что думаете по этому поводу?

**В каких сферах вашей жизнедеятельности
есть смысл что-то предпринять, улучшить
или усовершенствовать?**

**Какие сложности
при этом могут возникнуть?**

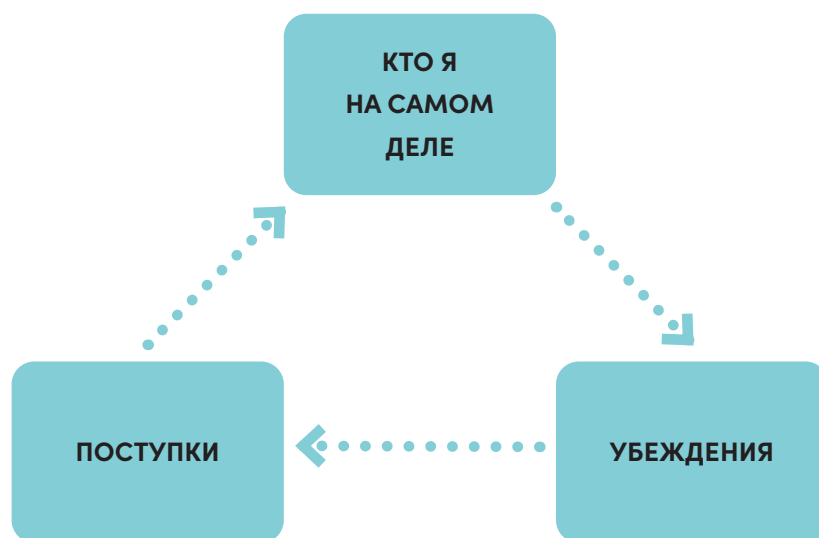
**Будет ли у вас возможность постепенно,
но неоднократно вносить какие-то
коррективы?**

**Есть ли конкретные проблемы,
которые вам хотелось бы устранить?
Какие?**

Пришло время взять
верный курс. Для этого
понадобится компас.

ОТКАЛИБРУЙТЕ СВОЙ КОМПАС

Обладая калиброванным компасом, вы сможете договориться с самим собой. Уловите связь между тем, каков вы на самом деле, и своими убеждениями и поступками — станете понимать, когда есть смысл придерживаться выбранного курса, а когда — идти на уступки или же вообще серьезно поменять направление. Но прежде чем заняться калибровкой, уточните свои представления о работе и жизни.



Наша цель — сделать вашу жизнь слаженной. Добьемся успеха — сможете увидеть четкую взаимосвязь между тремя обозначенными выше «точками» и, как результат, повысить самооценку, наполнить жизнь бóльшим смыслом и получить более осязаемое удовлетворение. Если желаемый способ их соединения отсутствует, воспользуйтесь одним из двух обходных маршрутов: 1) при условии, что препятствия, которые от вас не зависят, пока преодолеть нельзя, временно пойдите на уступки или 2) выявите проблемы, нуждающиеся в решении.

**МОРЯКАМ ИЗВЕСТНО:
НЕВОЗМОЖНО ПОСТОЯННО
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ТОЛЬКО
ПРЯМОГО КУРСА, НУЖНО
ЛАВИРОВАТЬ, УЧИТЫВАЯ
НАПРАВЛЕНИЕ ВЕТРА
И ОКРУЖАЮЩУЮ ОБСТАНОВКУ.**

УТОЧНИТЕ СВОИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РАБОТЕ

Ответы на следующие вопросы займут около получаса.

Зачем вы работаете?

Каким образом работа связана с вами, другими людьми и обществом?

Что, по-вашему, определяет хорошую или достойную работу?

Насколько важную роль играют деньги?

Имеют ли к этому отношение опыт, карьерный рост и самореализация?

ДАЖЕ ЕСЛИ ВСЕ МЫ ХОТИМ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ: ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ, РАБОТЫ, КОТОРАЯ БУДЕТ НРАВИТЬСЯ И ИМЕТЬ ЗНАЧЕНИЕ, ЛЮБВИ, ПОЛНОЦЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ И ЦЕЛОЙ КУЧИ ВЕСЕЛЬЯ — НАШИ ИДЕИ ОТНОСИТЕЛЬНО ТОГО, КАК ДОБИТЬСЯ ВСЕГО ЭТОГО, БУДУТ ОЧЕНЬ СИЛЬНО РАЗЛИЧАТЬСЯ.

УТОЧНИТЕ СВОИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЖИЗНИ

Ответы на следующие вопросы займут около получаса.

В чем смысл (цель) жизни?

**Какими должны быть взаимоотношения
между людьми?**

**Каково в вашей жизни место семьи,
государства и всего остального мира?**

**Верите ли вы в высшие силы? Если да, как
вера влияет на вашу жизнь?**

**Какие роли у счастья и горя, справедливости
и несправедливости, любви, мира и войны?**



ВАШ ИСТИННЫЙ СЕВЕР

После того как упорядочите представления о работе и жизни, сможете откалибровать компас таким образом, чтобы он постоянно указывал на «истинный север». Исправно работающее устройство не даст надолго отклониться от курса. Всякий раз, когда начнете подумывать о переменах, решите погнаться за новой должностью или задаться вопросом, что делаете на той или иной работе, остановитесь, сверьтесь с компасом, а потом попробуйте приспособиться к ситуации.

ПОПРОБУЙТЕ

Поразмышляйте над следующими вопросами и составьте общее представление о работе и жизни. Возможно, вы поймете, что какие-то моменты нуждаются в уточнении. Тогда возвращайтесь на с. 14–15

Каким образом ваши представления о работе и жизни дополняют друг друга?

В чем конфликт между вашими представлениями о работе и жизни?

Зависит ли одно от другого? Каким образом?

Теперь, когда у вас есть
компас, самое время
прокладывать курс.

ДНЕВНИК УДАЧНЫХ МОМЕНТОВ

Поскольку жизнь не дает четких указаний насчет того или иного пункта назначения, у вас не выйдет построить пошаговый маршрут, просто внося нужные координаты в GPS-навигатор. Но вот что у вас действительно получится, так это, обращая внимание на встречные знаки и указатели, а также используя средства, что оказались под рукой, выбирать наилучший путь. Этот процесс принято называть «поиск пути». Оптимальные ориентиры — интерес и энергия. Давайте изучим распорядок вашего дня и отыщем нужную информацию.

ПОПРОБУЙТЕ

На следующих страницах напишите о том, чем занимаетесь в течение дня. Обратите внимание на ситуации, когда вы испытываете сильный интерес или пребываете в состоянии потока (см. с. 48), когда проводите время с удовольствием, а когда, наоборот, скучаете. Делайте записи ежедневно или хотя бы раз в два-три дня на протяжении трех недель.

В качестве ориентира можете использовать

«Дневник удачных моментов», который принадлежит Биллу:

• КУРСЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО

МАСТЕРСТВА

рисовал забавные фигурки

• ПЛАНИРОВАНИЕ РАСХОДОВ

начало финансового года

• РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

Круга новеньких: 101 студент

·ЗАСЕДАНИЕ КАФЕДРЫ

и да-а-а-а... зависит от темы

• ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

по-настоящему способные студенты

• КОУЧИНГ

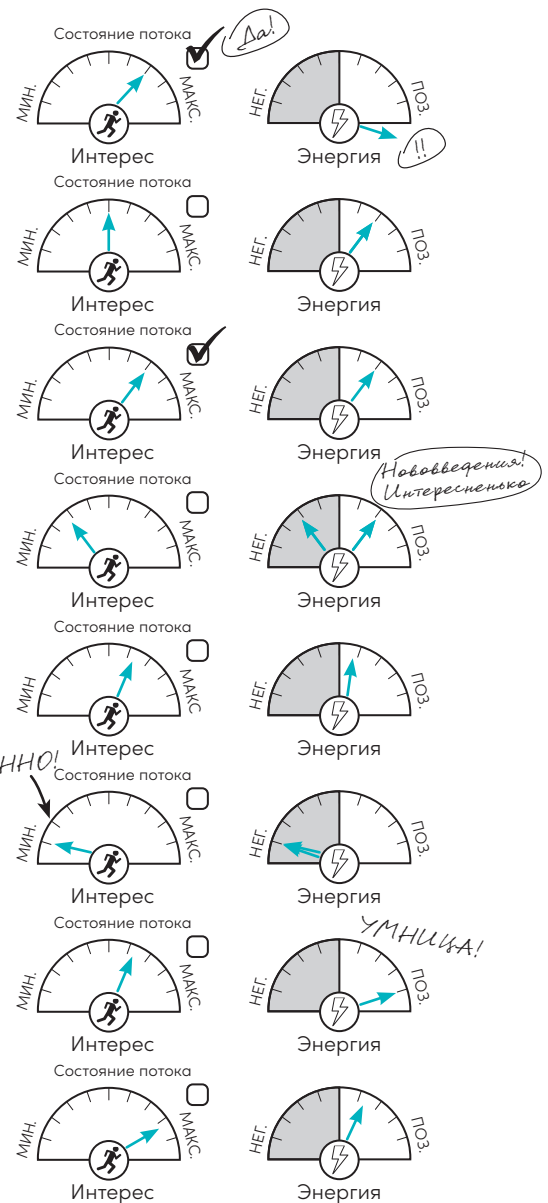
масса орбитов

• ТРЕХУРОВКА

Сегодня целых 3 км

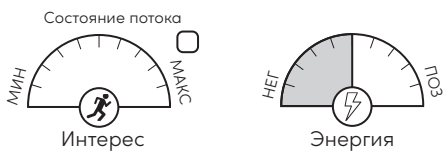
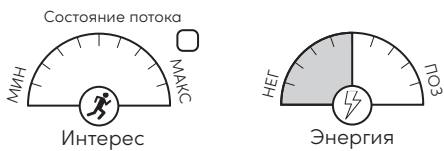
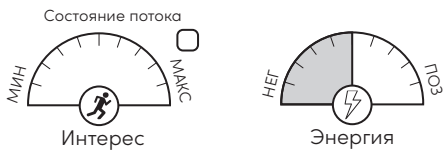
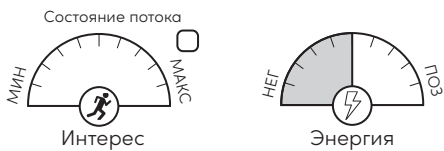
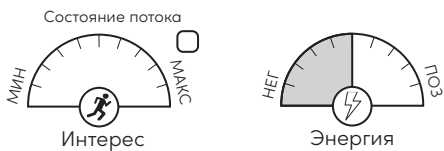
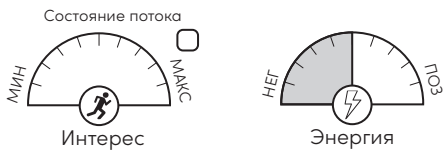
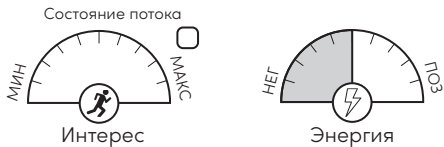
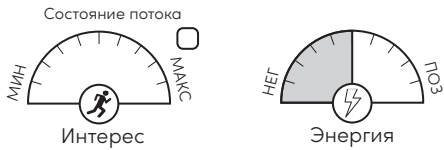
• РОМАНТИЧЕСКИЙ ВЕЧЕР

ушел пораньше, чтобы приготовить ужины



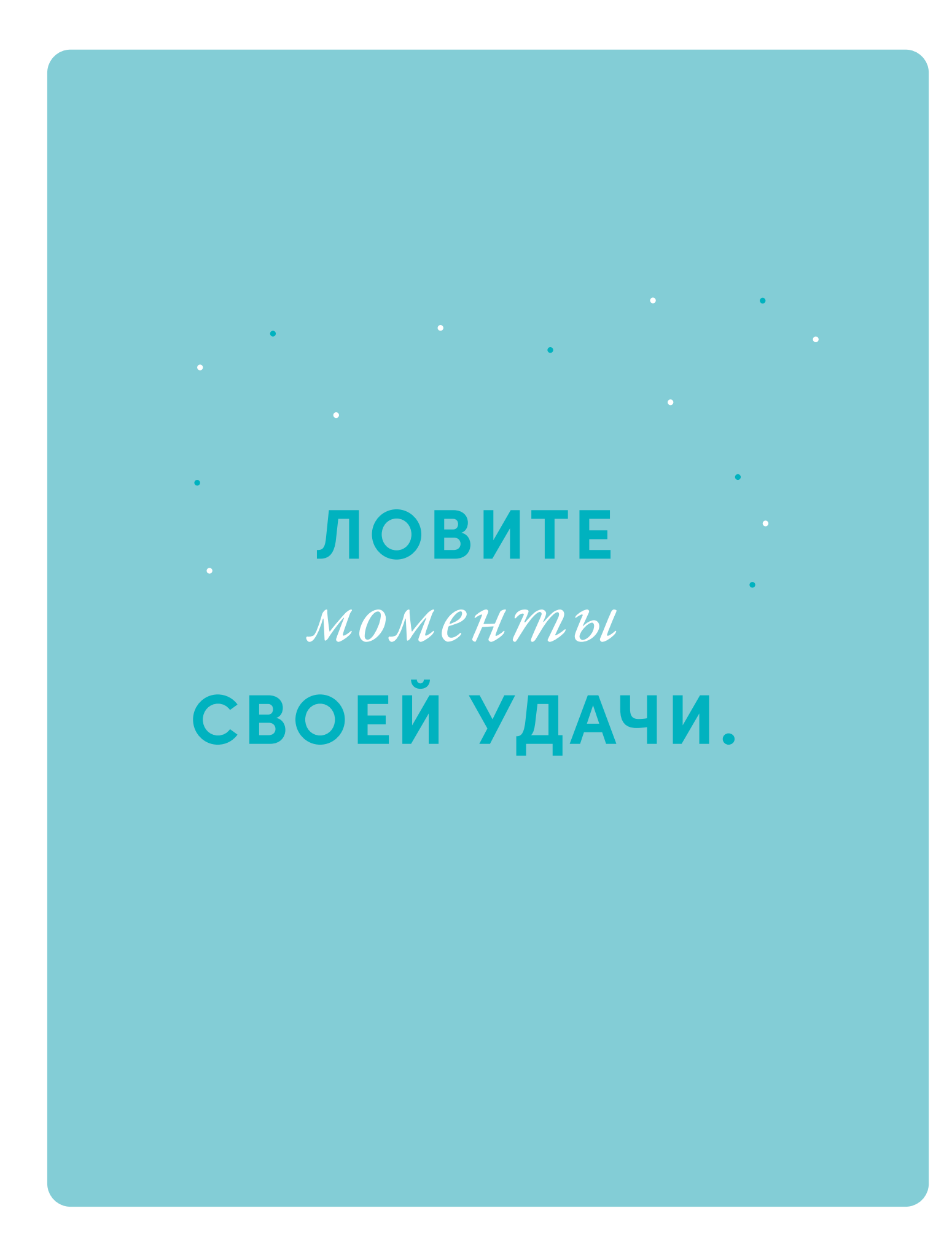
НЕДЕЛЯ 1

Дата: _____

[illegible]

Дата: _____



The background is a solid teal color. Scattered across the upper half of the image are approximately 15 small white dots of varying sizes, some appearing as single dots and others as small clusters, creating a starry or abstract pattern.

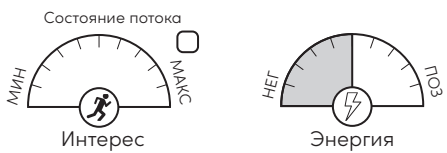
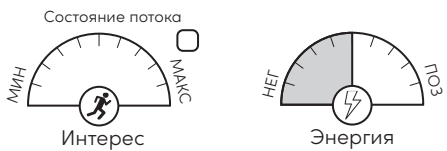
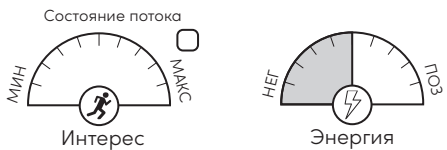
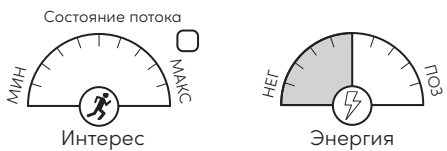
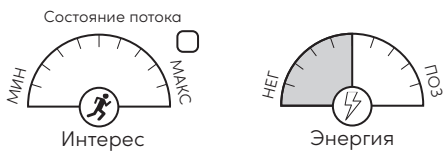
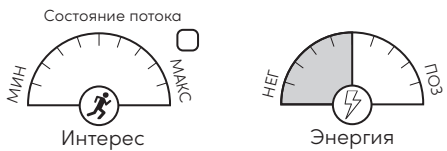
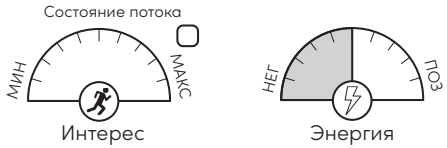
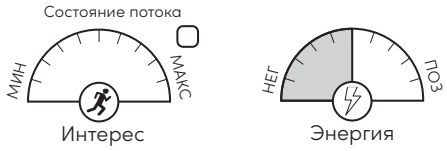
ЛОВИТЕ
моменты
СВОЕЙ УДАЧИ.

Дата: _____

[illegible]

НЕДЕЛЯ 1

Дата: _____

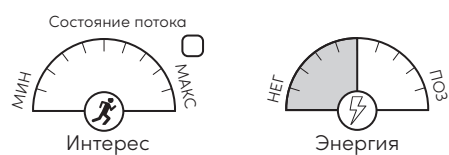
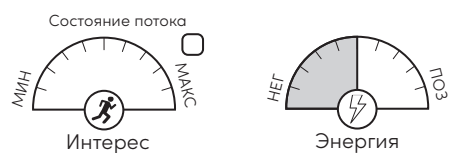
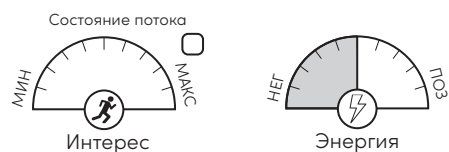
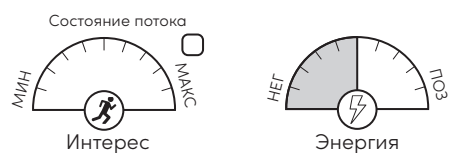
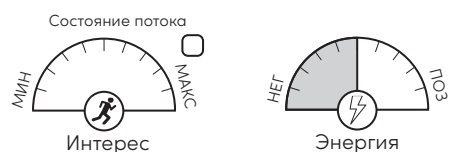
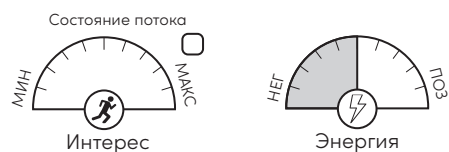
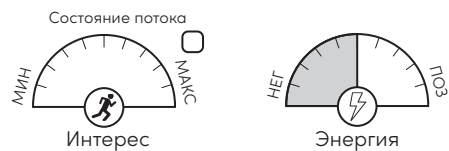
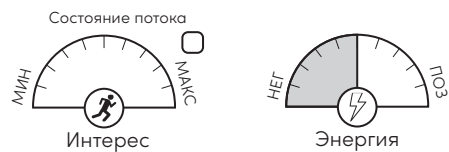
[illegible]

Дата: _____

[illegible]

НЕДЕЛЯ 1

Дата: _____

[illegible]

Дата: _____

[illegible]

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ НЕДЕЛИ

Какие виды деятельности давались без особых усилий?

(См. с. 48 с описанием состояния потока.)

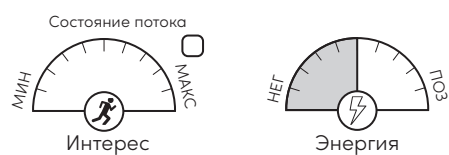
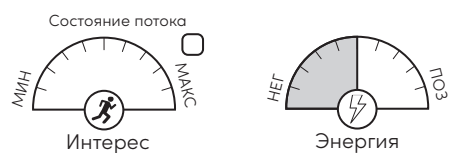
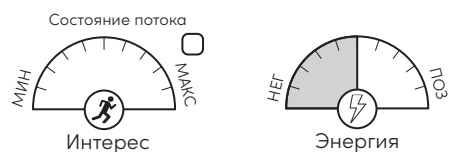
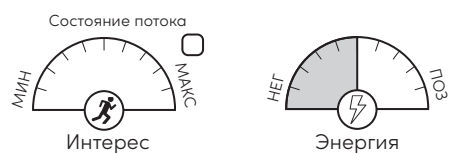
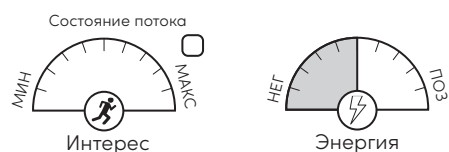
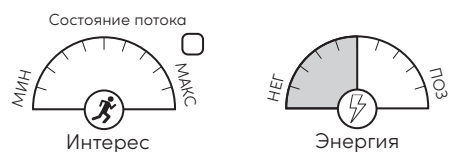
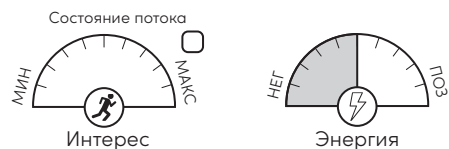
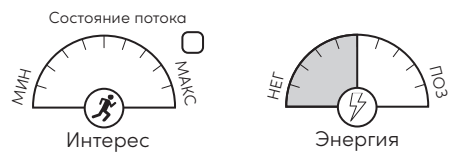
После чего прибавлялось сил?

Что изнурило донельзя?

ПРОДОЛЖАЙТЕ
ИСКАТЬ ТО,
ЧТО ВОЛНУЕТ,
БУДОРАЖИТ
И ДЕЛАЕТ ВАС
ЖИВЫМ.

НЕДЕЛЯ 2

Дата: _____

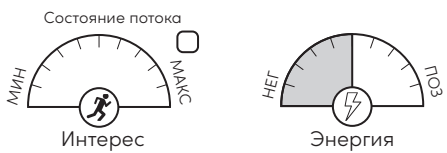
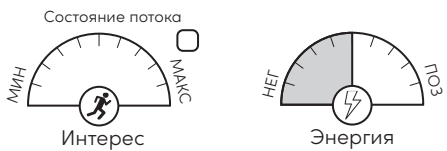
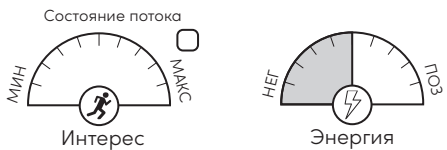
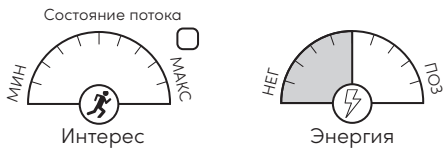
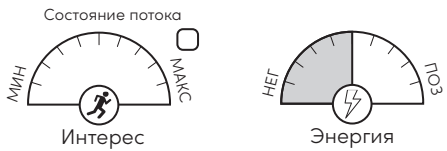
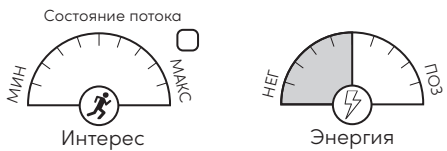
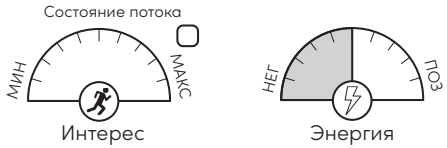
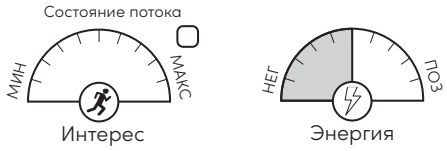
[illegible]

Дата: _____

[illegible]

НЕДЕЛЯ 2

Дата: _____

[illegible]

Дата: _____

[illegible]

НЕДЕЛЯ 2

Дата: _____

[illegible]