



ЛИ СОЁН

БЕЗ ПАНИКИ, У МЕНЯ ЕСТЬ ПЛАН

КОРЕЙСКОЕ ИСКУССТВО ДОСТИГАТЬ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ
В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ И НА РАБОТЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Л55

계획이 실패가 되지 않게 by 이소연
DON'T LET YOUR PLAN FAIL by Soyeon Lee
Copyright © 2021 DASAN BOOKS CO., LTD.
Russian Translation Copyright © 2026 « Publishing House «Eksmo»
ALL RIGHTS RESERVED
This translated edition was published by arrangement with DASAN
BOOKS CO., LTD. through Shinwon Agency Co.

Ли Соён.

Л55 Без паники, у меня есть план : корейское искусство достигать любых целей в личной жизни и на работе / Ли Соён ; [перевод с корейского Д. Ванюковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (ZENLIFE. Азиатское искусство полноценной и счастливой жизни).

ISBN 978-5-04-220718-1

Что, если система, которая помогает Google и Intel достигать целей, способна изменить и вашу жизнь?

Ли Соён решила это проверить. В итоге инструменты Кремниевой долины позволили ей выбрать-ся из выгорания, запустить с командой мобильное приложение, сменить работу, переехать в Гонконг и написать книгу, которую вы сейчас держите в руках. Большие изменения доступны и вам, если не ждать идеального момента.

Диаграмма Ганта, сложный процент накопления достижений, COCD box — с помощью этих и многих других инструментов, которые ждут внутри, вы:

- перестанете гнаться за чужими ожиданиями и услышите собственные желания;
- победите хаос в списке задач и построите ясный маршрут к мечтам;
- научитесь не полагаться на силу воли и действительно начнете новую жизнь.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Д. Ванюкова, перевод, 2025
ISBN 978-5-04-220718-1 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Пролог. Когда теряешься в шуме.....7

Часть 1. OKR для более радостной жизни

Глава 1. Саморазвитие — это приятно..... 15

Глава 2. Как хорошо делать то,
что любишь32

Глава 3. Лучшая жизнь действительно
возможна50

Глава 4. Кому нужен OKR?.....67

Часть 2. Проверенные формулы для наилучших результатов

Глава 5. Как стать тренером
для самого себя93

Глава 6. Есть вещи, которых можно
достичь только вместе 122

Глава 7. OKR — методика достижения
цели от компании Google 139

Без паники, у меня есть план 5

Глава 8. Надежный способ повысить шансы на успех.	147
---	-----

Часть 3. Итак, что же делать?

Глава 9. Цели от сердца и видимые ключевые результаты.	165
--	-----

Глава 10. Искусство разделения, как путь к самопознанию	188
--	-----

Глава 11. Инструменты, которые сводят к минимуму силу воли ...	202
---	-----

Глава 12. Промежуточная проверка, чтобы не сбиться с пути.	210
--	-----

Глава 13. Рефлексия и обучение: как неудачу превратить в ресурс.	219
--	-----

Часть 4. От успешного проекта к жизни, которая по душе

Глава 14. Построение кривой роста благополучия жизни.	239
---	-----

Глава 15. Создавать идеи тоже можно научиться	249
--	-----

Глава 16. Лучше только магия	271
------------------------------------	-----

Глава 17. Устойчивый образ жизни	284
--	-----

Эпилог. Формула успеха, которую завершаю я сама.	305
--	-----

Примечания.	312
------------------	-----

ПРОЛОГ

Когда теряешься в шуме

Однажды утром я, как обычно, открыла глаза, но не смогла подняться с кровати.

«Почему я чувствую себя настолько уставшей?»

Нужно было просто встать, принять душ и собраться на работу, но у меня не было на это сил. Уже на протяжении нескольких месяцев я чувствовала себя вялой и уставшей, но в этот день впервые буквально не смогла вылезти из-под одеяла.

Я позвонила в офис, взяла больничный и долго лежала, уставившись в потолок. Решив, что, возможно, у меня какие-то проблемы со здоровьем, я сдала анализ крови, но абсолютно все показатели были в норме. Проблема была психологической.

Без паники, у меня есть план

7

Никаких особых потрясений. Я, как и многие современные корейцы, жила в безумной суете, не понимая, что происходит вокруг. Верила учителям, которые обещали, что все в жизни сложится, стоит только хорошо учиться и поступить в престижный университет. Верила взрослым, которые твердили, что для лучшей жизни необходимо устроиться на стабильную работу с регулярной зарплатой. Я старалась соответствовать ожиданиям других и требованиям общества. Но даже с получением завидной должности в крупной компании давление не исчезло — нужно было добиться повышения, выйти замуж, купить квартиру и машину. Казалось, я гребу изо всех сил, но лодка стоит на месте. И в итоге я выгорела.

Думала, если отдохну день или два, мне станет лучше, но этого не случилось. Я взяла отпуск и несколько месяцев просто лежала, понимая, что больше не смогу жить так, как раньше. У меня не было ни денег, чтобы уехать в кругосветное путешествие, ни сил, чтобы начинать все заново. Я могла лишь взглянуть

реальности в лицо и начать понемногу чинить сломанные части своей жизни, чтобы вернуть ее в нужное русло.

Цена, которую я заплатила за то, что жила, ведомая другими, оказалась слишком высокой. Поэтому я решила сосредоточиться на своем развитии и счастье: нашла то, что мне нравится и что меня радует, и начала уделять этому больше внимания. А потом постепенно перестала тратить время на то, что причиняет мне боль. В результате сменила работу, поменяла сферу деятельности, открыла для себя новые хобби и построила жизнь, которая мне подходит.

Когда я не знала, с чего начать, методика OKR¹, разработанная Intel и широко исполь-

¹ OKR (Objectives and Key Results – Цели и Ключевые Результаты) – это система постановки целей и отслеживания прогресса, которая помогает командам и компаниям фокусироваться на наиболее важных задачах, синхронизировать усилия и достигать амбициозных целей благодаря измеримым результатам и прозрачности. – Прим. ред.

зуемая в Google и других компаниях Кремниевой долины, помогла мне сосредоточиться и взяться за решение многочисленных проблем. О (Objectives) – это амбициозные цели, которые вдохновляют, а KR (Key Results) – ключевые результаты, необходимые для достижения этих целей. Применяя эту методику для постепенного улучшения своей жизни, я поняла – она работает не только в бизнесе.

Правильно поставленная цель,
даже если она простая, способна
мотивировать нас достигать большего.

«О» дает конкретное представление о желаемом будущем, удерживая наш фокус внимания. А «KR» как указатели, которые направляют нас по правильному пути. Для современных людей, легко теряющих цель в шуме повседневности, OKR становится мощным и эффективным инструментом, который помогает понять, чего именно они хотят и как этого достичь.

Чтобы добиться успехов с этой системой, важно знать теорию, а также уметь реагировать на неожиданные трудности, которые часто возникают на практике. Поэтому в этой книге я не только подробно объясню, что такое OKR, но и поделюсь практическими знаниями из смежных областей, чтобы помочь вам реализовать новые навыки более эффективно.

После постановки цели и определения ключевых результатов начинаются этапы конкретного планирования и последовательной реализации. В Google проводятся регулярные индивидуальные встречи для отслеживания прогресса по OKR, а гиганты Кремниевой долины подчеркивают важность недельного цикла выполнения задач. Я объединила опыт работы менеджером проектов с методикой OKR и применила это, чтобы добиться значимых изменений в жизни. В книге я делюсь основами управления проектами — дроблением задач, планированием и отслеживанием прогресса. Эти инструменты помогут вам довести начатое до конца. Кроме того, я рассказываю

о ключевых принципах саморазвития и показываю, как использовать OKR в повседневной жизни.

Когда вас затягивает рутина и кажется, будто вы дрейфуете в открытом океане, нужно выделить несколько действительно важных целей и сосредоточиться на них. Тогда вам откроется путь вперед. Прислушивайтесь не к голосам извне, а к своему внутреннему голосу. Повторяя цикл постановки и достижения целей, вы постепенно поймете, что можете управлять своей жизнью. Надеюсь, эта книга поможет вам найти свое счастье и заняться тем, что по-настоящему любите.

Ноябрь, 2021
Ли Соён

| Часть 1 |

OKR для более
радостной жизни

ГЛАВА 1

Саморазвитие — это приятно

ПОЧЕМУ МНЕ НАДОЕЛО ИГРАТЬ НА ФОРТЕПИАНО

Я начала учиться играть на фортепиано в пять лет, а бросила в 11. О музыкальной школе у меня остались ужасные воспоминания: неинтересные упражнения Ганона¹ и еще более скучные этюды Черни², которые нужно было играть каждый день, закрашивая

¹ Серия из 60 упражнений, предназначенных для постановки техники игры на фортепиано. Они направлены на развитие беглости пальцев, силы, координации и гибкости запястий. — Прим. пер.

² Музыкальные произведения для фортепиано, которые помогают развивать технику, тренируют чтение с листа и музыкальное мышление. — Прим. пер.