

# МИХАИЛ АННЕНКОВ

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ «ЗДЕСЬ  
И СЕЙЧАС. КАК  
ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ПЛЕНА  
ЦЕЛЕЙ И НАЧАТЬ  
РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ»

**Михаил Анненков**  
**Краткое содержание**  
**«Здесь и сейчас. Как**  
**вырваться из плена целей и**  
**начать радоваться жизни»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27360462](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360462)*

*DG Win&Soft;*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Здесь и сейчас. Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Очень легко попасть в плен тех критериев, которые определяют успех в нашем обществе: деньги, статус, карьерные достижения. Нам говорят, что именно так и надо жить. Ставить себе новые цели и достигать их, отдаваясь работе без остатка, забывая о семье, увлечениях. Но достигнув того, к чему так долго стремились, порой вы чувствуете лишь опустошенность и разочарование.

Книга Стивена Шапиро о том, как научиться жить по-другому. Автор предлагает вырваться из плена целей. Когда вы освободитесь от давления поставленных задач, вы легко сможете видеть новые возможности и следовать стремлениям своей души. Это даст вам ни с чем несравнимое ощущение гармонии и удовлетворения от жизни.

Автор подчеркивает, что жизнь без целей – это жизнь без бремени целей, а не без целей как таковых. Стивен Шапиро уверен, что его инновационный метод значительно лучше других известных методов повышает личную эффективность и продуктивность человека, как ни парадоксально это звучит на первый взгляд. Он на протяжении всей книги убеждает нас, что жизнь «без целей здесь и сейчас» не только приносит удовольствие, но и повышает вероятность достижения колоссальных успехов.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

# **По материалам книги «Здесь и сейчас. Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни». Стивен Шапиро**

**8 секретов, как жить без целей и добиваться много-  
го**

Очень легко попасть в плен тех критериев, которые определяют успех в нашем обществе: деньги, статус, карьерные достижения. Нам говорят, что именно так и надо жить. Ставить себе новые цели и достигать их, отдаваясь работе без остатка, забывая о семье, увлечениях. Но достигнув того, к чему так долго стремились, порой вы чувствуете лишь опустошенность и разочарование.

Книга Стивена Шапиро о том, как научиться жить по-другому. Автор предлагает вырваться из плена целей. Когда вы освободитесь от давления поставленных задач, вы легко сможете видеть новые возможности и следовать стремлениям своей души. Это даст вам ни с чем несравнимое ощущение гармонии и удовлетворения от жизни.

Автор подчеркивает, что жизнь без целей – это жизнь без бремени целей, а не без целей как таковых. Стивен Шапиро уверен, что его инновационный метод значительно лучше других известных методов повышает личную эффективность и продуктивность человека, как ни парадоксально это звучит на первый взгляд. Он на протяжении всей книги убеждает нас, что жизнь «без целей здесь и сейчас» не только приносит удовольствие, но и повышает вероятность достижения колоссальных успехов.

### **Биографическая справка**

Стивен Шапиро – американский автор книг по бизнесу и лектор. 15 лет проработал бизнес-консультантом в компании Accenture. Получил известность как эксперт в области бизнес-инноваций. Среди его клиентов компании Xerox, Vodafone, General Electric, Nike и другие. Автор пяти книг, две из которых – «Здесь и сейчас» и «Жизнь без целей» – стали бестселлерами.

### **Книга состоит из нескольких частей**

**В первой части** автор рассказывает о проблеме целеголиков. Он приводит массу цифр из разных научных исследований о том, как люди страдают от недостижения своих целей и, что самое странное, от их достижения. Далее он выводит читателя на то, что все эти проблемы уйдут сами собой, если не бежать сломя голову в одну конкретную точку, а

определить общее направление, к которому надо стремиться, сосредоточившись на моменте, на каждом дне и ежедневных житейских радостях.

**Во второй части** нам предлагается набор из восьми конкретных инструментов (секретов), с помощью которых можно пройти «Путь без целей» радостно и продуктивно. Автор обильно «перчит и подсаливает каждое блюдо» примерами из своей жизни и опыта его друзей, поэтому читается каждая глава достаточно легко и увлекательно.

**В третьей части**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.