

ДИЗАЙН ВАШЕЙ ЖИЗНИ



ПРАКТИКУМ

ЖИВИТЕ ТАК,
КАК НУЖНО ИМЕННО ВАМ

Билл Бернетт, Дэйв Эванс

Билл Бернетт

**Дизайн вашей жизни: Живите так,
как нужно именно вам. Практикум**

«Альпина Диджитал»

2018

Бернетт Б.

Дизайн вашей жизни: Живите так, как нужно именно вам.
Практикум / Б. Бернетт — «Альпина Диджитал», 2018

ISBN 978-5-96-148458-8

Практикум, созданный авторами мирового бестселлера «Дизайн вашей жизни», преподавателями Стэнфорда Биллом Бернеттом и Дэйвом Эвансом, поможет вам измениться к лучшему при помощи нескольких простых инструментов, которые легли в основу одного из самых популярных курсов Стэнфордского университета. Регулярно выполняя несложные задания, вы сможете проанализировать то, как живете сейчас, выявить свои слабые и сильные стороны, отрегулировать «настройки» и запланировать такие цели, достижение которых раскроет ваш потенциал, принесет огромную радость и выведет на качественно иной уровень жизни. Вы отрегулируете баланс между работой и личной жизнью, научитесь составлять ментальные карты, находить мотивацию, избавляться от стереотипов и косности, мешающих вашему движению вперед, и создадите новый вдохновляющий дизайн вашей жизни. 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». Эта программа, которая уже вдохновила на свершения тысячи людей, помогает ощутить себя дизайнером собственной жизни и добиваться важных целей. Для тех, кто хочет изменить жизнь: поменять или выбрать профессию, разобраться в себе, стать сильнее, спокойнее и счастливее. Для тех, кто не понимает, как раскрыть свой внутренний потенциал.

ISBN 978-5-96-148458-8

© Бернетт Б., 2018

© Альпина Диджитал, 2018

Содержание

Вступление	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Билл Бернетт, Дэйв Эванс

Дизайн вашей жизни: Живите так, как нужно именно вам. Практикум

Bill Burnett, Dave Evans

The Designing Your Life Workbook: A Framework for Building a Life You Can Thrive

In

Переводчик *Анна Туровская*

Редактор *Ольга Равданис*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Адаптация обложки *Д. Изотов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *А. Кондратова, Т. Редькина*

Компьютерная верстка *О. Макаренко*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2016, 2018 by William Burnett and David J. Evans

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2023

* * *

БИЛЛ БЕРНЕТТ & ДЭЙВ ЭВАНС

ДИЗАЙН
ВАШЕЙ ЖИЗНИ
ПРАКТИКУМ

ЖИВИТЕ ТАК, КАК НУЖНО
ИМЕННО ВАМ

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2023

ПРИВЕТ!

Это дизайн жизни _____

Вступление

Всем нам задавали вопрос: «Кем вы хотите стать, когда вырастете?» 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»¹. 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.

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 дизайнеру 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.

¹ Бернетт Б., Эванс Д. Дизайн вашей жизни: Живите так, как нужно именно вам. – М.: Альпина Паблишер, 2020.

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.