

УДК 159.947  
ББК 88.252.2-8  
К78

Переводчик Н. Лисова  
Редактор Н. Нарциссова

### Крайп Э.

К78 Мечтай! Планируй! Действуй! Как выбраться из хаоса дел и осознанно двигаться к цели / Элис Крайп ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 172 с.

ISBN 978-5-9614-2730-1

Молодая девушка Элис долгое время искала себя и старалась быть не хуже других. Пыталась найти ответы на вопросы «Кто ты?», «Чем занимаешься?», как того требует современное общество. Но все попытки обрести «понятную» профессию не приносили никакого удовольствия. И понимание, что нужно рисковать, не бояться ставить перед собой большие цели и не зависеть от чужого мнения, пришло не сразу.

Сейчас Элис Крайп — успешный предприниматель, у нее несколько авторских проектов, хороший доход и множество новых идей. В своей книге она щедро делится инструментами, которые помогают ей достигать поставленных целей. Автор поможет вам определить приоритеты и отделить реальную работу от ненужной и необязательной. Вы поймете, как использовать свое время по максимуму, находя мотивацию и разрабатывая практичный график, и как не сбиваться с пути к стратегической цели. Вы научитесь мечтать смелее, узнаете, как эффективно справляться с неудачами, побеждать прокрастинацию и находить время для творчества.

УДК 159.947  
ББК 88.252.2-8

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-9614-2730-1 (рус.)  
ISBN 978-1 452 176 543 (англ.)

© 2019 by Elise Blaha Cripe  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2019

# Содержание

9 Приступим!

## 1

### Начинаем

- 17 Зачем ставить перед собой цели?
- 18 В чем разница между целями и списком дел?
- 21 Что такое стоящая цель
- 22 Перестаньте ждать момента, когда будете «готовы» начать
- 26 Никто не знает, что делает
- 29 Начнем

## 2

### Освободите место для радости

- 33 Зачем планировать?
- 34 Почему у вас ничего не получается?
- 37 Все записывайте
- 38 Зачем расставлять приоритеты?
- 39 Определите свои приоритеты
- 42 Стратегическое планирование
- 45 Переоценка всего в своей жизни
- 49 Встраиваем повседневные дела в свои планы
- 50 Как находить «островки» времени



# 3

## Мечтайте масштабнее

- 54** Перестаньте изобретать велосипед
- 56** С чего начать?
- 59** О пользе белого поля
- 60** Откуда берется свободное пространство?
- 63** Главный вы, а не компьютер
- 65** Пользуясь социальными сетями, оставайтесь в реальной жизни
- 67** Говорите «да» правильным вещам
- 69** Как определить задачу «Да, черт побери!»
- 74** Относитесь с пониманием к взлетам и падениям
- 76** Это о вас (перестаньте сравнивать!)
- 78** У вас достаточно времени

- 85** С чего начать?
- 86** А что такое цель?
- 91** Что делать, если идей слишком много
- 93** Что делать, если идей нет
- 98** Конкретизируем свои мечты
- 100** Ваши идеи и голос имеют ценность, относитесь к ним серьезно
- 101** Скажите о своих целях вслух
- 105** Бояться полезно
- 108** Как включить цели в повседневную жизнь и работу
- 110** Дробите!
- 112** Зачем нужны контрольные отметки
- 115** Разработка графика



# 4

## Давайте делать дело

- 116** Почему важно фиксировать прогресс
- 120** Гибкость и возможность адаптироваться
- 123** Преодоление переходных периодов
- 126** Когда испытываешь дискомфорт
- 127** Как бороться с сомнениями
- 129** Когда можно остановиться?
- 130** Никакого «сделано» не бывает, и что это значит для продолжения работы

- 135** Надо действовать
- 136** Откажитесь от «циклов вдохновения»
- 142** Не копите идеи
- 144** В чем ценность первых набросков и «свалки» идей
- 147** Как найти мотивацию
- 148** Лучший инструмент — тот, которым вы пользуетесь
- 152** Признайте честно, кто вы есть
- 154** Как насчет того, что по-настоящему трудно?
- 156** Просто действуйте
- 160** Законченное не значит безупречное
- 163** Поговорим о неудаче
- 164** Какие чувства вызывают перемены
- 167** Сегодня — тот самый день

- 168** *Что дальше?*
- 171** *Благодарности*

