

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

УДК 159.923
ББК 88.352
Б51

Бернетт Б.

Б51 Дизайн вашей жизни: Живите так, как нужно именно вам. Практикум / Билл Бернетт, Дэйв Эванс; Пер. с англ. — М.: Альпина Пабlishер, 2023. — 144 с., ил.

ISBN 978-5-9614-8013-9

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.

УДК 159.923
ББК 88.352

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.

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

ISBN 978-5-9614-8013-9 (рус.)
ISBN 978-1-5247-6181-3 (англ.)

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

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

ООО «Альпина Пабlishер»
123060, Москва, а/я 28
Тел. +7 (495) 980-53-54
www.alpina.ru, e-mail: info@alpina.ru

Подписано в печать 11.11.2022.
Формат 84×108/16 мод. Бумага офсетная №1.
Печать офсетная. Объем 9,0 печ. л.
Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «Альпина Диджитал»
123007, г. Москва, ул. 4-я Магистральная, д. 5, стр. 1,
этаж 3, пом. XIII, ком. 106; ОГРН 1137746300768

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



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