

УДК 316.648  
ББК 88.26-723  
Ш28

Перевод Е. Калинина

### Шапиро С.

Ш28 Здесь и сейчас: Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни / Стивен Шапиро ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2016. — 249 с.

ISBN 978-5-9614-4501-5

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 пересмотреть свои взгляды на жизнь. Автор предлагает вырваться из плена целей, жить впечатлениями, которые дает нам каждый день, следовать своим душевным стремлениям и наслаждаться текущим моментом уже сегодня. Именно этот путь приведет вас к неожиданным результатам, новым открытиям и к жизни в гармонии с собой. Вы освободитесь от давления поставленных задач, узнав 8 секретов жизни без целей.

УДК 316.648  
ББК 88.26-723

*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 lib@alpinabook.ru.*

- © 2006 by Stephen M. Shapiro  
Публикуется с разрешения издательства JOHN WILEY & SONS, INC. (США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).
- © Издание на русском языке, перевод на русский язык. Издательство «Добрая книга», 2006
- © Издание на русском языке, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

ISBN 978-5-9614-4501-5 (рус.)  
ISBN 978-0-471-77280-4 (англ.)

# Содержание

---

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО.....	7
ОТ АВТОРА.....	9
<b>Пролог</b>	
Признания целеголика .....	11
<b>Как начать жить без целей .....</b>	<b>21</b>
<b>Введение</b>	
Предварительные замечания о жизни без целей .....	23
<b>Восемь секретов жизни без целей .....</b>	<b>43</b>
<b>Секрет № 1</b>	
Пользуйтесь компасом, а не картой .....	45
<b>Секрет № 2</b>	
Не бойтесь заблудиться .....	65
<b>Секрет № 3</b>	
Помните, что удачные возможности часто стучатся к нам в дверь, но порой этот стук трудно расслышать.....	85
<b>Секрет № 4</b>	
Любите то, что у вас есть.....	105
<b>Секрет № 5</b>	
Ищите приключения.....	123

### **Секрет № 6**

Станьте магнитом, притягивающим к себе людей ..... 143

### **Секрет № 7**

Признайте ограниченность своих возможностей ..... 163

### **Секрет № 8**

Не настраивайтесь на определенный результат ..... 181

**Как применять восемь секретов** ..... 203

Настройте свой компас ..... 205

### **Эпилог**

История превращения целеголика в человека, живущего  
без целей ..... 211

**Приложения** ..... 223

#### **Приложение А**

Некоторые часто задаваемые вопросы ..... 225

#### **Приложение Б**

Тест «Целеголик ли вы?» ..... 235

#### **Приложение В**

Результаты теста  
«Целеголик ли вы?» ..... 239

#### **Приложение Г**

Результаты интернет-опроса «Целеголик ли вы?» ..... 243

**ОБ АВТОРЕ** ..... 247