

The background of the cover is an abstract, grayscale illustration of a long, curved tunnel. The walls of the tunnel are composed of many parallel, curved bands that create a strong sense of perspective and depth, leading the eye towards a vanishing point in the distance. The floor of the tunnel is a smooth, light gray surface with a dashed white line running down the center, suggesting a road or a path.

СТРАТЕГИЯ ЖИЗНИ

Как спланировать будущее,
наполненное смыслом и счастьем

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



Коллектив авторов
**Саммари книги «Стратегия
жизни. Как спланировать
будущее, наполненное
смыслом и счастьем»**
Серия «CrossReads: Двигайся вперед»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59801536*

Аннотация

В информационном хаосе легко сбиться с намеченного пути и впасть в состояние безысходности. «Чтобы вновь управлять жизнью и ощутить драйв, необходим сценарий», – уверен эксперт по стратегическому мышлению Святослав Бирюлин. Наш обзор познакомит вас с идеями автора и поможет составить представление о верной жизненной стратегии. Вы узнаете, как грамотно разработать личный план развития и ежедневно придерживаться его даже под влиянием отвлекающих факторов.

Текст обзора не является заменой оригинального произведения. Редакция рекомендует книгу Святослава Бирюлина «Стратегия жизни. Как спланировать будущее, наполненное смыслом и счастьем» к прочтению.

Диана Кусайнова

Саммари книги «Стратегия жизни. Как спланировать будущее, наполненное смыслом и счастьем»

Однажды один человек решился и ушёл с работы, чтобы начать собственный бизнес, о котором долго мечтал. Поначалу всё шло хорошо. Но со временем он обнаружил, что работает всё больше и больше, что долгожданная свобода от начальства и рост доходов не радуют. Счастья, к которому так стремился, он не ощущал. Однако вместо того чтобы отчаиваться и опустить руки, этот человек нашёл выход, а потом начал помогать другим.

Речь идёт об авторе книги Святославе Бирюлине, а решение, найденное им, – это создание стратегии жизни. Обратившись к своему опыту менеджмента и бизнес-консультирования, Святослав Бирюлин понял: как любому большому проекту, его жизни не хватает чёткого плана. Личная стратегия, которую он составил, не только помогла двигаться к поставленным целям, но и уменьшила повседневный стресс, позволила сосредоточиться на по-настоящему важных вещах и разобраться в себе.

Собрав свой опыт в книге, Святослав Бирюлин адресовал её всем тем, кто больше не видит смысла в работе, увяз в рутинной суете, постоянно тревожится за своё будущее и «заблудился в жизни». Может показаться, что даже в таких ситуациях у людей обязательно есть определенная стратегия и в ней заложен путь преодоления трудностей. Чтобы это проверить, нужно ответить на два простых вопроса:

1. Часто ли вы чувствуете себя счастливым?
2. Часто ли вы выполняете намеченные планы?

Только если ответ на оба вопроса – «да», человек не нуждается в помощи. К сожалению, по-настоящему счастливых и довольных своей жизнью в мире мало. «Многие люди несчастны потому, что, физически находясь в настоящем, мыслями своими пребывают в будущем. Они гораздо больше думают о завтра, чем о сегодня, упуская возможность ощутить счастье здесь и сейчас», – пишет автор.

Стремясь обрести внутреннее удовлетворение и наполнить жизнь смыслом, люди зачастую выбирают якобы действенный, но по сути лишь заглушающий тревогу способ. Кто-то старается решить все проблемы с помощью одного «инструмента»: медитации, спорта или коучинга. Эти практики приносят удовольствие и улучшают повседневную жизнь, но они не способны помочь человеку найти своё место. Некоторые выбирают путь преодоления, приравнивая уровень счастья к количеству усилий. Истошающий труд заполняет дни, но не приносит полного удовлетворения. «Я

считаю, что, если труд становится самоцелью, вы рискуете через несколько лет обнаружить себя выпотрошенными, несчастными и одинокими, имеющими за спиной тысячи часов труда и в лучшем случае некоторое количество денег», — предупреждает Святослав Бирюлин. Постоянные перемены, заменяющие собой планы на будущее, тоже не ведут к счастью.

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.