

Лана Воропаева

# Офис в рюкзаке

Как встроить удалёнку в свою жизнь



**Лана Воропаева**  
**Офис в рюкзаке. Как встроить  
удалёнку в свою жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73589143](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73589143)  
ISBN 9785006958449*

**Аннотация**

Всё больше людей хотят перейти на удалённую работу, работать из дома и зарабатывать онлайн – но не всегда понимают, как встроить удалёнку в свою жизнь. Фриланс, удалённая работа и онлайн-работа – не временный тренд, а реальность, которая прочно вошла в нашу жизнь. Многие сталкиваются с трудностями: самоорганизация, распределение времени, общение с клиентами, баланс личной жизни и работы. Личный опыт и практическое руководство для тех, кто хочет успешно встроить удалёнку в свой образ жизни.

# Содержание

Введение	5
БЛОК I. ТОЧКА СТАРТА	8
ГЛАВА 1. Мой первый шаг: с чего начать?	8
ГЛАВА 2. Точка А → Точка Б → Точка С	14
ГЛАВА 3. Цели: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные	25
ГЛАВА 4. Образовательная траектория удалёнщика	39
БЛОК II. ОСНОВА УДАЛЁНКИ	52
ГЛАВА 5. Рабочее пространство удалёнщика	52
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# Офис в рюкзаке Как встроить удалёнку в свою жизнь

**Лана Воропаева**

*Моим родителям, которые научили меня  
видеть возможности там, где другие видят  
только трудности.*

*Редактор* Ольга Братцева

*Корректор* Лилиана Голава

*Дизайнер обложки* Татьяна Сетькова

© Лана Воропаева, 2026

© Татьяна Сетькова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0069-5844-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Меня зовут Лана. Я – удалённый специалист, жена и мама. Как и многие из вас, я долго пыталась понять, **как совместить работу, семью и себя**, не потеряв ни одного из этих звеньев.

Когда только я начинала, у меня не было чёткого плана. Было много вопросов, сомнений и ощущение, что я всё время что-то делаю «не так». Были ошибки, разочарование, злость, обман. В какой-то момент хотелось просто всё бросить – не потому, что я не могла, а потому, что не понимала, **с чего начинать, за что держаться**, как выбрать путь, по которому смогу двигаться и развиваться.

Фриланс и удалённая работа (далее удалёнка) часто выглядят красиво со стороны. Но изнутри всё оказывается сложнее.

Потому что удалённый специалист – это не просто человек с ноутбуком. Это человек, который сам выстраивает свою систему: где работать, когда работать, как не выгореть, как объяснить близким, что ты не «просто сидишь дома», и как сохранить уверенность, когда никто не стоит за спиной и не говорит, что ты всё делаешь правильно.

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вам знакомы **такие фразы:**

«Кем ты вообще работаешь?»

«Может, стоит найти нормальную работу?»

«Ты же дома, почему не можешь отвлечься?»

### **Или такие мысли:**

*А вдруг у меня не получится?*

*А если я подведу клиента?*

*А если конкуренция слишком сильная?*

*А если я не справлюсь?*

Я тоже через это проходила.

Со временем поняла важную вещь: успех в удалёнке зависит не только от профессиональных навыков. Намного важнее то, **как мы организуем себя, своё пространство, своё время и свои границы.**

Удалёнка – это не про идеальное рабочее место и не про картинку с ноутбуком на пляже и коктейлем.

Это про способность собраться, когда вокруг шумно, про умение договариваться – с клиентами, с семьёй и с самим собой.

Это про то, чтобы быть одновременно и исполнителем, и менеджером и руководителем собственной жизни. Здесь я бы даже сказала, что удалёнка иногда – это пижама и пятая чашка кофе.

В этой книге я делюсь опытом со всеми сомнениями, ошибками и открытиями. Покажу, как шаг за шагом выстроить удалёнку так, чтобы она **вписывалась в жизнь,**

а не разрушала её.

Эта книга для тех, кто:

- хочет работать удалённо, но не понимает, с чего начать;
- уже работает, но чувствует хаос и перегруз;
- пытается совместить профессию, семью и личное время;
- ищет не идеальную картинку, а устойчивую систему.

Мы будем говорить и о работе, и о деньгах, и о семье, и о границах. **Без прикрас, но с поддержкой.**

Если вы готовы пройти этот путь не в одиночку – давайте начнём.

# БЛОК I. ТОЧКА СТАРТА

## ГЛАВА 1. Мой первый шаг: с чего начать?

*«Точка полной остановки»*

**28 марта 2020 года. В моём городе.**

Телефон завибрировал, когда я пешком поднялась до пролёта седьмого этажа. Мысленно ругая всё вокруг, а в первую очередь лифтёров, я с трудом начала искать в карманах свой телефон. На экране высветилось лицо мужа.

– Алло, как долетел?

– Всё хорошо.

Он говорил быстро и эмоционально, что для него как раз было не свойственно. Чувствовалось в его голосе не только переживание, но и радостное настроение.

– Подписал документы. Сказали, будем работать удалённо. Ноутбук оформляют. Первое знакомство с командой в Zoom уже на этой неделе.

Я на секунду замолчала. Открыла входную дверь и сняла медицинскую маску.

– Это... радует, – сказала я после паузы. – Закупились продуктами. Люди разбирают гречку и туалетную бумагу.

В новостях бегущей строкой мелькало одно и то же слово – **самоизоляция**. Оно ещё не пугало так, как будет позже, но уже висело в воздухе как предупреждение.

Муж начинал всё с нуля в квартире с видом на Останкинскую башню. Новый город. Новая работа. Новые правила жизни.

Я – в родном городе, с детьми и вопросом, на который пока не было ответа: **что теперь будет?**

**10 апреля 2020 года.**

– Какие у вас жалобы? – спокойно спросила диспетчер скорой.

– Я пытаюсь глубоко вдохнуть, но мне не хватает воздуха. Внутри всё жжёт, болит грудь и не могу пошевелиться.

Ожидание скорой помощи проходит как в тумане: страх перед неизвестной болезнью и самоизоляцией, тревога за троих детей, которые могут остаться дома одни, и огромное сожаление, что именно сейчас мы с мужем затеяли переезд в столицу. Находимся в разных городах без особого понимания, сколько всё это продлится.

Доктор приехал через час.

Он говорил спокойно, объяснял, что это паническая атака, что я не умираю, что так бывает. А я продолжала думать о том, как справиться с семьёй на самоизоляции. О том, что теряю себя – как предпринимателя, как человека, который

всегда «справлялся». Мастерская деревянных изделий закрылась. Проведение семейных фестивалей запретили официальным документом.

Всё, что я строила годами, сейчас встало на паузу.

Первая в моей жизни паническая атака стала главным сигналом для полной остановки рабочей деятельности, осмысления всего происходящего. Предстояла терапия и лечение. Произошла переоценка ценностей: здоровье, дом, семья или спасение дела, в которое вложила все силы, бессонные ночи и кредиты.

Пару дней я добросовестно выполняла все рекомендации врача. Наслаждалась семейным уютом и играми с детьми. А потом пришло сообщение от банка с напоминанием о платеже по кредиту. Сердце сжалось. Плечи напряглись.

Вопрос нужно было решать. Даже в замкнутом пространстве квартиры. Даже когда страшно и непонятно, что именно нужно делать.

Именно тогда я впервые задала себе вопрос, с которого начинается путь в удалёнку: **а что я вообще умею — и на что могу опереться?**

Тогда я поняла: удалённая работа – это не про смену формата.

Это про точку, в которой ты честно смотришь на себя и задаёшь главный вопрос: *с чего я могу начать прямо сейчас?*

**Почему мы часто начинаем не с того**

Когда человек задумывается о новом профессиональном

этапе, особенно об удалёнке, чаще всего он начинает с внешнего:

- с курсов,
- с инструментов,
- с профессий,
- с чужих кейсов и сравнений.

Я тоже шла этим путём. Искала обучение, читала статьи о фрилансе, маркетинге, удалёнке. Смотрела, как «у них получилось». Параллельно пыталась найти проекты, где могла бы применить свои сильные стороны.

Но чем больше информации потребляла, тем сильнее росло внутреннее напряжение. Потому что главный вопрос оставался без ответа.

### **Не «как», а «зачем»**

Проблема в том, что без честного ответа на этот вопрос любые инструменты превращаются в хаос.

Можно пройти десять курсов – и не начать зарабатывать.

Можно купить лучший ноутбук или телефон – и прокрастинировать.

Можно выбрать «перспективную» профессию – и выгореть через полгода.

Удалёнка – это не набор техник. Это система, которая опирается на ваши внутренние решения.

**«А вдруг это не моё?» — нормальный вопрос**

Один из самых частых страхов на старте – мысль: *А вдруг это не моё?* Я в своей ситуации практически не размышляла, моё или не моё. Передо мной стояла задача: найти источник дохода. Именно поэтому, проходя этот путь, я совершила много ошибок.

В том числе сравнивала себя с другими:

- кто-то уже зарабатывает;
- кто-то уверенно говорит с клиентами;
- кто-то будто бы вообще не сомневается;
- кто-то работает и отдыхает под пальмой на острове.

Но правда в том, что почти никто не начинает с уверенности. В начале пути её не существует.

Есть только сомнение, страх, неопределённость и внутренняя потребность что-то изменить.

И этого достаточно для первого шага. Важно не перепутать старт с идеальным началом. Идеального начала не бывает.

---

## # ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ ГЛАВЫ

- ▶ Первый шаг – это не действие.
- ▶ Первый шаг – это ясность.

Не нужно начинать с курсов. Не нужно начинать с инструментов. Не нужно начинать с идеальной картинки.

▶ Нужно начать с себя. С честного ответа на вопрос: **зачем мне этот путь и что я готов (а) ради него изме-**

**нить?** Всё остальное – навыки, форматы, профессии, клиенты – выстроится позже. Но без этого шага любое движение будет либо хаотичным, либо недолгим.

Это начало пути. И оно редко бывает простым. Но именно оно определяет, сможете ли вы пойти дальше.

▸ В следующей главе мы будем разбирать, как опереться на свой прошлый опыт, определить точку А и перестать обесценивать уже пройденный путь.



Сайт книги

## ГЛАВА 2. Точка А → Точка Б → Точка С

*«Я всё время бежала»*

**30 декабря 2019 года. В моём городе.**

На улице – минус двадцать шесть.

– Ну давай, заводись, миленькая... – подумала я, поворачивая ключ зажигания.

В голове уже прокручивались запасные планы: что делать, если машина не заведётся, как всё равно успеть туда, куда *обязательно* нужно сегодня попасть сквозь предновогодние пробки.

А успеть нужно было многое.

Завезти упаковочную бумагу и скотч девочкам в точку упаковки подарков – у них всё заканчивалось. Я не предусмотрела, что именно **в последний день перед Новым годом** упаковки может всё-таки не хватить. Завтра, скорее всего, придётся оставаться до последнего клиента, так как девочки одни не справятся.

Купить оставшиеся подарки своей семье. Да, опять в последний момент. Но завтра времени точно уже не будет.

Забрать заказы из мастерской. Подвести клиентов недопустимо – подарок, доставленный с опозданием, превраща-

ется не просто в задержку, а в испорченный праздник. Для меня это значит получить отрицательный отзыв.

Машина вздрогнула и завелась.

– О, дорогая... спасибо, – выдохнула я.

На душе сразу стало легче. Значит, большую часть дел всё-таки успею.

Поехали. Сегодня – день, когда я *всё должна успеть*.

Зазвонил телефон. Мама.

– Ты детей сегодня привезёшь?

– Нет. На праздниках они будут дома с папой. И такой мороз... не хочется их никуда везти.

Я сбросила звонок и снова сосредоточилась на дороге.

До пандемии моя жизнь была похожа на бесконечный марафон. Мастерская деревянных изделий. Новогодняя упаковка подарков. Подготовка к летним семейным фестивалям. Договорённости, встречи, логистика, команда, партнёры, дедлайны.

И при этом – трое детей.

Я не останавливалась. Не потому, что не хотела – просто не могла.

Всегда находилось что-то важнее: ещё один проект, ещё одна договорённость, ещё одна задача, которую нужно закрыть **прямо сейчас**.

На тот момент мне казалось, что я всё делаю правильно.

Я была в движении. Развивалась. Зарабатывала.

Но если честно – я жила в режиме постоянного бега.

Пандемия стала вынужденной остановкой.

Не той, к которой ты готовишься.

А той, которая просто случается – и у тебя больше нет варианта «проскочить».

Вдруг оказалось, что всё, чем я жила, встало на паузу.

И вместе с внешней тишиной появилась внутренняя – непривычная и даже пугающая.

Именно в этой паузе я впервые задала себе вопрос, который раньше всё время откладывала: **А куда я вообще бегу?**

У меня уже были планы. Были цели. Было понимание, «как должно быть».

Но стало ясно: эти цели были сформулированы той версией меня, которая жила в других условиях.

Без учёта реальности. Без пауз. Без пересборки.

Чтобы двигаться дальше, мне нужно было понять:

– где я нахожусь сейчас,

– куда действительно хочу прийти

– и что между этими точками изменилось.

Я не потерялась – я просто слишком долго бежала, не проверяя, куда именно.

Так впервые осознанно я подошла к тому, что позже назвала своим маршрутом:

↔ Точка А → Точка Б → Точка С

## **Почему мы не видим свою точку А?**

Мой переход в онлайн был вынужденным. Пришлось адаптироваться к закрытым условиям, к неопределённости, к новой реальности, в которой привычные способы заработка перестали работать.

Сегодня многие приходят к удалёнке иначе:

кто-то выходит в декрет и ищет способ зарабатывать из дома;

кто-то – студент без опыта, но с хорошей ориентацией в онлайн-пространстве;

кто-то хочет сменить профессию и освободить время для себя и семьи;

кто-то устал тратить жизнь на дорогу в офис.

Пути разные.

Но старт у всех одинаковый.

Мы всегда начинаем с того, что уже есть. Даже если не хотим этого признавать.

### **Первый шаг: увидеть свою точку А**

Первый шаг – это всегда сложно. Он не про действия – он про честность.

Мне нужно было остановиться и ответить себе на вопрос: **где я сейчас?**

В моём случае точка А выглядела так: мама троих детей,

за плечами опыт работы в сфере высшего образования более 10 лет и внедрение в жизнь своих бизнес-идей. Из онлайн-опыта: кратковременная деятельность SMM-специалиста и аккаунт-менеджера различных групп в соцсети ВК.

Я взяла лист бумаги и написала два столбца.

*Что я умею?*

*Чему мне нужно научиться?*

В первом оказались навыки организации, коммуникации и управления проектами с командой.

Во втором – продажи и уверенная презентация себя в качестве специалиста, а также поиск клиентов; основы маркетинга и продвижения в социальных сетях; опыт работы с технической настройкой различных программ и сервисов.

Этот список не дал мне готового ответа, кем именно я стану. Но он помог понять главное – **ясность и направление, в какой сфере мне искать удалённую работу.**

Что я умею?	Чему мне нужно научиться?
Организация мероприятий	Продажи
Коммуникация	Маркетинг
Управление проектами и работа с командой	Работа с техническими инструментами

**Это не было легко**

Если вы думаете, что этот список сложился у меня быст-

ро, спешу вас разочаровать. Я смотрела на лист бумаги и сомневалась почти в каждой строке.

*Это точно мой навык?*

*А зачем я вообще это сюда написала?*

*Кому это может быть нужно?*

Я вычёркивала, дописывала, возвращалась к списку снова и снова. Иногда закрывала блокнот с ощущением, что всё это бессмысленно. В какой-то момент хотелось просто всё бросить. Закрыть, убрать ручку и сделать вид, что этого листа никогда не существовало.

Но вместо этого я открыла ноутбук. Начала читать статьи о фрилансе, удалённой работе, маркетинге, продвижении и как именно там зарабатывать. Параллельно – осторожно, почти на ощупь – искать проекты, где могла бы применить то, что у меня уже есть.

Список не стал идеальным. Зато он стал живым. И именно он помог мне сделать следующий шаг, когда уверенности ещё не было.

### **Точка А — это не «ноль»**

Точка А – это ваше текущее положение. Но не в формате «у меня ничего нет», а в формате того, что уже есть.

Опыт.

Навыки.

Роли.

Ошибки.

Сильные стороны.

Даже усталость и сомнения – тоже часть точки А.

В моём случае дополненная точка А выглядела так:

- опыт офлайн-работы и организации мероприятий;
- умение договариваться, выстраивать процессы, брать ответственность (*здесь ещё нужно добавить про сложность распределения обязанностей и многое зацикливать на себе. С этим ещё долго придётся работать, но, скорее всего, не в этой книге*);
- полное отсутствие понимания, как работает удалёнка;
- страх не справиться;
- семья, дети и ограниченное время;
- постоянное ощущение, что я «недоотягиваю».

Если бы тогда кто-то сказал мне: «У тебя сильная точка А» – я бы не поверила. Потому что мы часто воспринимаем точку А как проблему, а не как отправную опору.

### **Почему мы обесцениваем свой старт**

Есть несколько причин, почему люди не видят ценности в своём старте:

- **Сравнение с другими.** Мы смотрим на тех, кто уже в точке Б или С, и забываем, что они тоже когда-то начинали.
- **Смена среды.** То, что работало в офлайне, кажется бесполезным в онлайн. Хотя на самом деле многие навыки просто меняют форму, а не исчезают.
- **Иллюзия «чистого листа».** Кажется, что начать с ну-

ля – честнее. Но в реальности никто не стартует с нуля. Мы всегда приходим с багажом.

### **Точка Б — не идеал, а ближайшая реальность**

Точка Б – это не «работа мечты», не максимальный доход и не идеальная жизнь. Это реалистичный следующий этап.

Например:

- первый стабильный доход;
- первый клиент, с которым комфортно;
- понятный график;
- ощущение, что вы управляете своим временем;
- уверенность: я справляюсь.

Когда я впервые сформулировала для себя точку Б, она была очень приземлённой:

*Работать удалённо, получать доход, который покрывает базовые потребности семьи, и не жить в постоянном стрессе.*

Это было не про амбиции. Это было про устойчивость.

### **Точка С — направление, а не обязанность**

Точка С – это горизонт. Она может меняться. И это нормально.

В точке С обычно живут:

- рост дохода;

- профессиональное развитие;
- личный бренд;
- свобода выбора проектов;
- больше времени на себя и семью.

Важно понимать: **точка С не должна давить**. Она не обязана быть чёткой и окончательной. Она нужна не для контроля, а для ориентира.

Когда я это поняла, стало легче дышать. Я перестала требовать от себя ясности на 5—10 лет вперёд и позволила себе двигаться поэтапно.

### **Как связать точки в единую систему**

Ошибочно думать, что путь – это прыжок из точки А сразу в точку С. *«С места в карьер»* – *«сразу без всяких приспособлений»*.

В реальности путь выглядит так:

**↔ А → Б → пересборка → новая Б → новая С**

Это живой процесс.

Когда вы понимаете:

- где вы сейчас,
  - куда хотите прийти в ближайшей перспективе,
  - и в каком направлении хотите расти,
- появляется опора. Исчезает ощущение хаоса.
- Где я сейчас?

- Какие навыки, опыт и ограничения у меня есть?
  - Что меня не устраивает в текущей ситуации?
- 

**# ПРАКТИКА:** Зафиксировать свои точки

Возьмите лист бумаги или заметки и честно ответьте:

### **Точка А**

- Где я сейчас?
- Какие навыки, опыт и ограничения у меня есть?
- Что меня не устраивает в текущей ситуации?

### **Точка Б**

- Какой результат будет для меня «достаточно хорошо» в ближайший период?
- Что изменится в моей жизни, если я туда приду?

### **Точка С**

- В каком направлении я хочу развиваться дальше?
  - Что для меня сейчас выглядит как рост, а не давление?
- Не ищите идеальных формулировок.  
Ищите честные.
- 

## **# ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ ГЛАВЫ**

- ▶ Вы не начинаете с нуля.
- ▶ Вы начинаете с себя.

И это касается не только вашей должности или профес-

сии. Это про более широкое понимание – кто вы сейчас. Ваш опыт. Ваш характер. Ваши сильные стороны. Ваши ограничения. Ваше окружение. Ваши уже достигнутые результаты.

► Удалённая работа не требует «пересобрать себя с нуля». Она требует увидеть, что у вас уже есть, и на этой базе делать следующий шаг.

► Понимание точки А даёт опору. Вы честно видите, где находитесь, и перестаёте сравнивать себя с чужой серединой пути.

► Точка Б даёт фокус. Она помогает выбирать – какие навыки развивать, какие проекты брать, от чего отказываться.

► Точка С даёт направление. Это горизонт, к которому вы двигаетесь.

И только увидев весь путь целиком, вы перестаёте метаться и начинаете двигаться осознанно.

► В следующей главе мы поговорим о целях – не абстрактных, а живых: краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных. Именно они превращают путь из размышлений в действия.

# ГЛАВА 3. Цели: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные

*«Я живу только сегодняшним днём —  
и теряю вектор»*

**Декабрь 2020 года. Москва.**

Город ещё продолжал жить в тревожном ритме самоизоляции, но уже не нужно было оставаться в стенах квартир. Новостная лента обновлялась быстрее, чем я успевала её читать. На тот момент я уже успешно работала онлайн. И сейчас удалёнка не казалась экспериментом – она стала единственной реальностью, где я могу зарабатывать.

Мой рабочий день начинался с ленты сообщений в чатах. Встречи. Вопросы от команды. Новые вводные от клиентов.

Я жила короткими задачами: закрыть дедлайн, перепроверить презентацию, ответить в рабочем чате, срочно согласовать текст, внести изменения, «пока не поздно».

Каждый день был расписан. Каждый день – продуктивен. Вечером я могла честно сказать: *«Я сегодня много сделала»*.

Но через несколько месяцев внутри стало тихо и пусто. Не было ни провала, ни катастрофы. Были проекты, деньги и результат. И при этом – странное ощущение, что я свой бег из офлайн перенесла в онлайн. Без чёткого понимания, куда

именно двигаться.

Я перестала смотреть вперёд дальше недели – максимум месяца. Ближайший запуск. Ближайшая выплата. Ближайший отчёт. Ближайший дедлайн.

Хорошо управлялась с рабочими процессами, но не управляла своим направлением.

Это осознание пришло не сразу. Оно накапливалось – в усталости, в раздражении на мелочи, в том, что выходные перестали ощущаться как отдых: они стали просто паузой между задачами.

На одной из встреч с моим знакомым психологом я произнесла фразу, которая меня же и остановила:

– Мне нравится, чем я занимаюсь, но в итоге работа опять превратилась в гонку, стресс и хроническую усталость.

Повисла пауза.

И тогда прозвучал вопрос:

– А куда ты вообще идёшь? Если так будет продолжаться год, тебе понравится это направление?

Этот вопрос словно снял верхний слой шума.

Я вдруг поняла:

краткосрочные задачи есть,

среднесрочные цели есть,

а долгосрочного вектора – нет.

Какие у меня цели?

Я определила точки А, Б и С, но не сформулировала точных целей в своей карьере, например, по системе SMART,

где цели должны быть конкретными (Specific), измеримыми (Measurable), достижимыми (Achievable), релевантными (Relevant) и ограниченными во времени (Time-bound). Вместо этого погрузилась с головой в работу и сосредоточилась только на текущих задачах.

В тот вечер я села не составлять план рабочих задач на неделю. Отключилась полностью от работы и впервые сформулировала мысль, которая потом стала для меня ключевой: **«Я хочу встроить работу в жизнь, а не жизнь в работу».**

Это было простое предложение. Но в нём было всё.

Поняла, что последние месяцы я незаметно сделала обратное. Встроила жизнь в проекты. Подстраивала режим семьи под дедлайны. Переносила отдых – «после запуска». Отодвигала разговоры – «когда станет спокойнее».

Спокойнее не становилось.

И тогда я начала перестраивать систему целей.

### **Почему цели часто не работают**

Слово «цель» у многих вызывает внутреннее напряжение. Как будто вместе с ним автоматически приходит обязанность:

- быть дисциплинированной;
- не срывать;
- не менять мнение;
- всегда знать, чего хочешь.

Когда я только начинала путь на удалёнке, цели казались мне чем-то жёстким и пугающим. Ведь сложно всегда предугадать, будет ли у тебя завтра проект или будет ли завтра вообще работа и заказ. Я пробовала формулировать их «по правилам», выписывала, перечитывала... и через неделю ловила себя на ощущении вины: *я опять не иду по плану*.

Проблема была не во мне. Проблема была в том, **как я понимала цели**.

### **Цели – это не контроль, а навигация**

В удалёнке нет начальника, который скажет, куда идти дальше. Эту роль берёте на себя вы.

И здесь цели нужны не для давления, а для ориентира.

Как навигатор: он не ругает, если вы свернули, а просто перестраивает маршрут.

Когда я начала воспринимать цели именно так, многое встало на свои места.

**Долгосрочные цели: направление,  
а не обещание**

На первом этапе важно выбрать ключевой вектор – долгосрочные цели.

Здесь я всегда вспоминаю выражение, которое услышала на одном из тренингов: **«Целься в луну — попадёшь в звёзды»**. Шаги могут меняться, но большая цель, как путеводная звезда, не даёт сбиться с курса.

Долгосрочная цель – не конкретная цифра и не дедлайн, а ответ на вопрос: **куда я иду в целом?**

Для кого-то это:

- финансовая стабильность;
- свобода в выборе проектов;
- возможность больше времени проводить с семьёй;
- профессиональное признание;
- спокойствие и предсказуемость.

Моя долгосрочная цель на старте звучала просто:

*Встроить удалённую работу в свою жизнь так, чтобы не жертвовать семьёй, здоровьем и собой.*

Это была не цель «достичь», а направление, **через которое я принимала решения:**

- брать ли проект;
- соглашаться ли на условия;
- идти ли в перегруз.

А если использовать метод SMART, то долгосрочная цель уже звучит более конкретно:

*В течение трёх лет выстроить устойчивую систему удалённой работы методологом с доходом не ниже \_\_\_ руб/мес, загрузкой не более 30 часов в неделю, сформированным портфолио из не менее десяти реализованных проектов и трёх-пяти постоянных клиентов, сохраняя минимум два полноценных выходных в неделю и регулярную заботу о здоровье (спорт не менее двух-трёх раз в неделю), чтобы не жертвовать семьёй и личным временем.*

## **Разбор по SMART:**

**S (Specific)** – выстроить устойчивую систему удалённой работы в должности методолога;

**M (Measurable)** – доход, часы работы, количество проектов и клиентов, выходные, спорт;

**A (Achievable)** – постепенный рост для начинающего специалиста;

**R (Relevant)** – баланс карьеры и личной жизни;

**T (Time-bound)** – 3 года.

Теперь я понимаю, что моя цель касается не только карьеры, а всей системы моей жизни. Именно поэтому я обратилась к практике «барометра целей» – чтобы распределить внимание между сферами и увидеть общий уровень баланса.

### **Практика: 10 долгосрочных целей и «барометр жизни»**

Здесь важно сделать паузу.

Не про проекты. Не про доход. А про то, чего вы действительно хотите.

Запишите **10 долгосрочных целей**, которых вы искрен-

не хотите достичь. Не ограничивайтесь поверхностными формулировками.

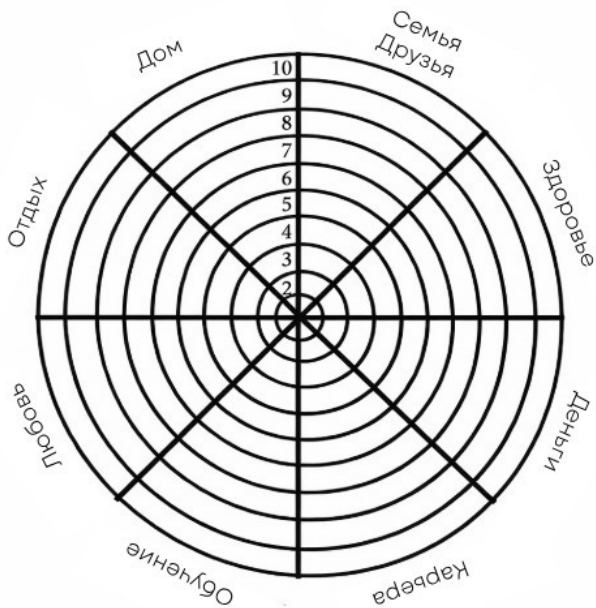
Попробуйте задать себе вопрос: **что за этим стоит?** Свобода? Спокойствие? Уверенность? Признание? Баланс?

Когда цели формулируются честно, они наполняются энергией. Они перестают быть списком «надо» и становятся живыми.

### **Барометр целей**

Вы наверняка слышали про «колесо баланса». Предлагаю адаптировать эту практику под вашу систему целей.

Разделите жизнь на восемь сфер. Например: работа, финансы, семья, здоровье, дом, саморазвитие, отдых, окружение.

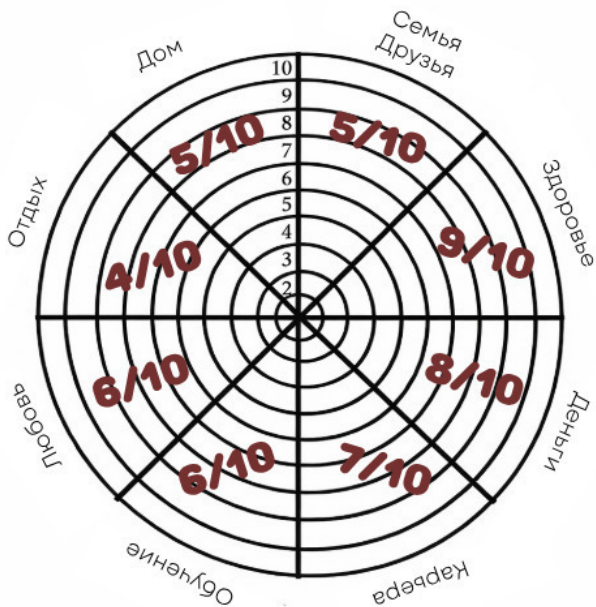


В каждой сфере сформулируйте конкретную цель.

Например, в сфере «Здоровье»: *«Я хочу тратить на утреннюю пробежку не более двух часов в неделю, при этом занятие спортом должно быть регулярным».*

Это уже не абстрактное «заняться спортом» или «начать бегать». Это ориентир, который влияет на решения: делегировать, упрощать, менять систему.

После этого оцените: где я сейчас по шкале от **1 до 10?**



И дальше не пытайтесь «исправить всё сразу». На ближайший месяц выберите один-два сектора. И двигайтесь постепенно.

Удалёнка легко занимает центр всей жизни. Барометр целей возвращает баланс.

### Что дальше?

После того как мы определили долгосрочную цель, рас-

смотрели через барометр целей, важно не остановиться только на ней. Ведь она для нас кажется далекой, и появится мысль: *Ну, когда-нибудь я к ней приду*. Спешу вас разочаровать, что долгосрочные цели останутся мечтами и красивой картинкой, если не разделим их на среднесрочные и краткосрочные.

**Представьте:** в долгосрочной перспективе вы хотите большую квартиру с панорамными окнами и видом на море. Это образ будущего. Он вдохновляет. Он греет.

Но сама по себе эта картинка не отвечает на вопрос: **что делать завтра?**

Вот здесь и появляется система. Сначала – долгосрочная цель. Она задаёт направление. Потом – краткосрочные цели. Это конкретные шаги, которые вы можете сделать прямо сейчас: пересчитать доходы и расходы, повысить квалификацию, выйти на новый уровень заработка, начать формировать финансовую подушку.

Краткосрочные цели – это действие. Они возвращают ощущение контроля.

А между ними – среднесрочные.

Среднесрочная цель – это ваш чек-пойнт. Точка, где вы останавливаетесь и задаёте себе вопрос: **я всё ещё иду туда, куда хочу?**

Возможно, в процессе вы поймёте, что хотите не квартиру, а дом. Не в тёплом солнечном городе, а в городе с воз-

возможностями для развития себя и детей. Не через пять лет, а раньше – или, наоборот, позже.

И это нормально.

Среднесрочные цели нужны не для жёсткости. Они нужны для гибкости.

### **Краткосрочные цели: то, что можно сделать сейчас**

Краткосрочные цели – это **действия**, а не мечты. Они живут в пределах дня, недели или месяца.

Именно они создают ощущение движения и снижают тревогу.

Например:

- составить резюме;
- откликнуться на три проекта;
- разобрать один инструмент;
- провести разговор с близкими о своём графике;
- выделить два часа фокусной работы.

В какой-то момент я заметила: когда у меня есть понятные краткосрочные цели, исчезает хаос. Я перестаю хвататься за всё сразу и чувствую контроль над процессом.

### **Среднесрочные цели: мост к реальности**

Среднесрочные цели – это мост между мечтой и действиями. Они обычно укладываются в период от 3 до 12 месяцев.

Примеры:

- освоить конкретный навык;
- выйти на определённый уровень дохода;
- собрать портфолио (из двух-трёх кейсов);
- наладить стабильный график;
- найти одного-двух «своих» клиентов.

Когда я начала формулировать такие цели, они перестали быть абстрактными. Я могла проверить их на реальность: *смогу ли я это сделать с учётом детей, быта, ресурсов и энергии?*

Если ответ был «нет» – цель пересматривалась, а не я сама обесценивалась.

### **Главная ошибка: цели «не по себе»**

Одна из самых распространённых ошибок – ставить цели, которые:

- навязаны извне;
- не учитывают текущий этап жизни;
- звучат красиво, но не откликаются.

Удалёнка особенно быстро подсвечивает это. Потому что если цель не ваша – вы просто не будете к ней идти.

Я научилась задавать себе простой вопрос:

*Эта цель поддерживает меня или давит?*

Если давит – значит, она требует пересмотра.

---

# **ПРАКТИКА:** Сформировать свою систему целей

Попробуйте зафиксировать:

**Долгосрочно**

- Какой жизни я хочу через несколько лет?
- Что для меня важно сохранить?

**Среднесрочно (3—12 месяцев)**

- Что я хочу изменить или усилить в ближайший период?
- Какие навыки или результаты для этого нужны?

**Краткосрочно (неделя/месяц)**

- Какие три-пять конкретных шагов я могу сделать уже сейчас?

Не стремитесь к идеалу. Стремитесь к честности.

---

# **ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ ГЛАВЫ**

▶ Без долгосрочной цели можно быть занятым. Но не обязательно счастливым.

▶ Цели – это не про жёсткость. Это про заботу о себе и своём пути.

Когда вы чётко разделяете направление, этап и конкрет-

ный шаг, удалённая работа перестаёт быть хаотичной. Она становится управляемой частью вашей жизни.

► В следующей главе мы разберёмся с образованием – не как с обязательным пунктом «нужно пройти курс», а как с личной стратегией развития. Построим образовательную траекторию, чтобы чётко понимать, какие знания усилят вас, а какие просто создадут иллюзию движения.

# ГЛАВА 4. Образовательная траектория удалёнщика

*«Курсы есть, результата нет»*

**Март 2022 года. Москва.**

– Сейчас идёт новый запуск курса по копирайтингу. Хочу записаться и пройти, – воодушевлённо сказала я мужу, листая телефон.

Он посмотрел на меня внимательно, без осуждения – скорее, с интересом.

– Ты вроде ещё не закончила курсы по проджект-менеджменту. Уверена, что хочешь ещё один?

– Конечно, – ответила я почти автоматически. – Я сейчас работаю проджектом, но найти хорошего копирайтера сложно. Вот и буду сама вычитывать тексты, сценарии для запуска курса. Это же логично.

Я уже мысленно представляла, как всё складывается в идеальную картину.

– Кстати, – продолжила я, – наверное, и курс по сценарному мастерству не помешало бы закончить.

Муж на секунду задумался.

– А тебе за это заплатят? За то, что ты будешь ещё и тексты

писать, и сценарии править?

Я замерла.

– Об этом я пока не говорила с руководителем... – начала я осторожно. – Но уверена, они поддержат мою инициативу.

Я действительно в это верила.

Ведь какой работодатель откажется от «идеального сотрудника»?

Проджект, который не только ведёт процессы, но и пишет тексты, редактирует сценарии, закрывает дыры, работает ночами и «горит проектом».

Многорукий.

Многоногий.

Многозадачный.

– Сейчас я просто наберусь опыта, – продолжала я, будто оправдываясь. – Потом, конечно, буду просить больше за свою работу. Просто пока у меня мало кейсов и отзывов...

И вообще – столько интересных вебинаров, столько информации. Хочется всё посмотреть, во всём разобраться, ничего не упустить.

В тот момент мне казалось, что я расту. Учусь. Развиваюсь.

Но, если честно, – я просто опять бежала.

Из курса в курс.

Из вебинара в вебинар.

Из ощущения «я ещё не готова» в иллюзию прогресса.

Именно тогда я впервые столкнулась с простой, но неприятной правдой: **Обучение без цели не даёт результата.**

Можно проходить курсы бесконечно. Слушать вебинары фоном. Сохранять конспекты и чек-листы, которые никогда не откроешь.

Но если вы не понимаете:

– **зачем** вам этот навык;

– **где** вы будете его применять;

– **как** он встроится в вашу текущую работу,

обучение превращается в удобную форму прокрастинации. Красивую. Социально одобряемую. Но всё равно прокрастинацию.

**Когда обучение — это способ не действовать**

Удалёнка часто начинается с мысли: *Вот сейчас выучусь — и тогда начну по-настоящему.*

И я жила в этом состоянии долго. Каждый новый курс казался последним недостающим пазлом. Каждый сертификат – шагом к уверенности.

Но уверенность не приходила. Потому что настоящая уверенность появляется не в момент завершения курса, а в момент первого самостоятельного решения.

Я честно спросила себя: *Я учусь, чтобы расти? Или учусь, чтобы не брать ответственность?*

Этот вопрос многое изменил.

## **«Мой первый осознанный план обучения»**

– Мама, а что ты делаешь? – спросила средняя дочь, когда я разложила ватман прямо на полу.

Я могла бы открыть ноутбук и сделать всё в специальной программе. Но в тот момент мне важно было другое – сделать это руками. Медленно. Осознанно. В творческом процессе, где можно думать и одновременно быть рядом с детьми.

Пока дочь раскрашивала свои рисунки, а младший сын ползал вокруг, оставляя свои следы карандашами, у меня наконец появилось ощущение пространства для себя.

– Я рисую свой путь, – ответила я. – Хочу увидеть, кем я могу быть, например, через десять лет.

Ксюша на секунду задумалась.

– А можно я тогда тоже здесь что-нибудь нарисую? Тогда у тебя будет очень красиво.

– Конечно, – сказала я и показала, где можно рисовать.

Она с радостью принялась за дело, будто стала частью чего-то большого и важного.

И в этот момент я вдруг ясно почувствовала: я тоже впервые становлюсь частью собственного плана, а не просто реагирую на обстоятельства.

## **Не список курсов, а траектория**

К тому моменту у меня уже был опыт работы проджектом и частично продюсером в онлайн-школах. И именно тогда я

открыла для себя профессию, которая неожиданно соединила всё, что у меня уже было: методолог.

Образование. Структура. Логика. Работа с программами и смыслами.

Я впервые чётко сформулировала цель: *В течение трёх лет вырасти в опытного методолога с доходом \_\_\_\_\_ тысяч рублей в месяц.*

Это была не абстрактная мечта. Это был ориентир.

И дальше я впервые сделала то, чего не делала раньше: я разложила путь не по курсам, а по связке:

**⇔ Цель → Навык → Инструмент → Практика**

Не «какой курс купить». А «какой навык мне нужен для следующего этапа».

### **Как выглядел мой таймлайн**

Таймлайн (временная шкала) – это обычный способ постановки целей. Его можно использовать на несколько лет или на 10 лет.

Я для себя за основу брала три года (*так как у меня уже был определённый опыт и знания*), но для образца ниже разберу вариант, если это будет на ближайшие 10 лет.

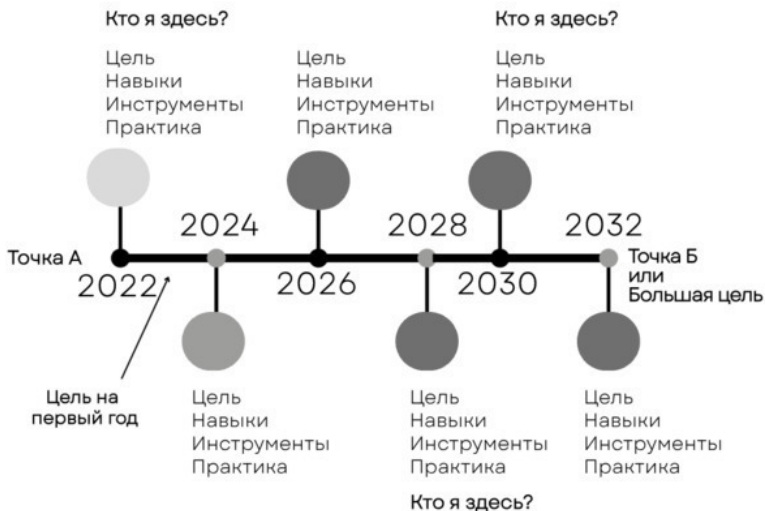
Для начала определила две точки: первое – **текущее положение и второе — то, куда вы хотите прийти. Это могут быть и ваши точка А и точка Б, если ещё пока определяетесь с направлением.** Или здесь вы можете

прописать вашу большую цель.

Наметив конечную точку, двигалась с конца в начало. 10-летний план можно разбить на двухлетние этапы. И на каждом из них фиксировала, **кто я здесь**, что нужно сделать для достижения цели на текущем этапе, что уметь и какими навыками обладать.

То есть я не просто писала, что через энное количество лет хочу быть, например, продакт-менеджером (методологом, копирайтером и т. д.), а разбивала шаги до освоения необходимых навыков – когда и что нужно знать и уметь, чтобы овладеть профессией и уверенно чувствовать себя на рынке труда.

В 10-летнем плане обязательно нужно указать цель на первый год. Если план короче, то цель ставится на ближайшие месяцы. Это важно, чтобы не пропустить текущие проблемы, которые могут повлиять на дальнейшие решения.



*10-летний таймлайн удобно разбивать на этапы по два года*

Например, чтобы стать senior-методологом за три года, мне нужно было пройти несколько этапов, не перескакивая через них.

## **1. Junior/стажёр (первые 6—9 месяцев)**

Цель: освоить базу профессии.

Навыки: методика, логика курсов, работа с образовательными программами.

Инструменты: обучение на профильном курсе.

Практика: стажировка уже в процессе обучения.

## 2. Начальный методолог/фриланс (следующие 6—12 месяцев)

Цель: набрать реальный опыт и кейсы.

Навыки: самостоятельная работа с продуктом, коммуникация с командой.

Инструменты: фриланс-проекты, небольшие задачи.

Практика: разные проекты, портфолио, ошибки и выводы.

## 3. Middle-методолог (через 2—3 года)

Цель: уверенная позиция и стабильный доход.

Навыки: системное мышление, ответственность за результат.

Инструменты: полноценная работа в проекте или несколько крупных клиентов.

Практика: рост через задачи, а не через новые курсы.

Младший сын в это время тоже решил оставить свой вклад – и добавил на ватман свои рисунки.

Я посмотрела на этот лист и вдруг поняла: он живой. Как и мой путь.

Впервые увидела обучение не как бесконечный процесс, а как **инструмент под конкретную задачу**.

Каждый курс получил своё место.

Каждый навык – своё применение.

Каждый этап – свой срок.

Это был мой первый **осознанный план обучения**.

Не идеальный, но с красивыми рисунками и честный.

И главное – реализуемый.

### **Три уровня обучения удалёнщика**

Со временем у меня сформировалась простая и рабочая структура.

#### **1. Базовый уровень – «чтобы начать»**

Здесь задача не стать экспертом, а:

- понять суть профессии;
- освоить минимальный набор инструментов;
- начать практиковаться.

На этом этапе достаточно:

- одного курса или наставника;
- базовых инструкций;
- первых простых задач.

Ошибка – задерживаться здесь слишком долго.

#### **2. Практический уровень – «через работу»**

Настоящее обучение начинается **в процессе работы**.

Именно здесь:

- появляются реальные вопросы;
- становится понятно, чего не хватает;
- формируется уверенность.

Я заметила: один реальный проект даёт больше, чем пять курсов без практики.

На этом этапе важно:

- учиться под задачу;
- искать информацию точно;
- сразу применять знания.

### **3. Углубление и рост**

Этот уровень появляется, когда:

- есть стабильная практика;
- понятны сильные и слабые стороны;
- возникает запрос на рост.

Здесь обучение становится:

- осознанным;
- избирательным;
- стратегическим.

Вы уже не хватаете всё подряд – вы выбираете.

#### **Страх «я не знаю достаточно»**

Этот страх знаком почти каждому удалёнщику.

Каждый раз, когда появлялся новый проект, рука тянулась... к очередному обучению.

Пока я не поняла: никто не знает всё.

Даже эксперты продолжают учиться – через практику, че-

рез ошибки, через живые задачи.

Удалёнка – это не экзамен, где нужно быть готовым на 100%. Это процесс, где готовность растёт вместе с действиями.

### **Как понять, что вам действительно нужно учиться**

Перед любым обучением я стала задавать себе три вопроса:

- **Какую задачу это решит прямо сейчас?**
- **Где я применю это в ближайшее время?**
- **Что я перестану делать, если возьму это обучение?**

Если ответов не было – обучение откладывалось.

### **Образование без перегруза**

Удалёнщик часто учится в условиях:

- ограниченного времени;
- эмоциональной усталости;
- постоянных переключений.

Поэтому важно:

- не учиться «впрок»;
- не сравнивать себя с другими;
- учитывать реальный ритм жизни.

Иногда лучший шаг – **не учиться**, а отдохнуть или внедрить то, что уже знаете.

---

### # ПРАКТИКА: Ваша образовательная траектория

Возьмите лист бумаги, как я, или откройте любой сервис, где можно создать майнд-карту (интеллект-карту), и зафиксируйте:

1. нарисуйте траекторию;
2. отметьте на ней вашу цель на 2—3 года (или 10 лет);
3. какие навыки для этого нужны;
4. какие инструменты помогут их освоить;
5. где вы получите практику.

Добавляйте на траекторию свои данные по связке: **цель**

**→ навык → инструмент → практика**

Это и есть ваша точка входа в обучение.

Не список курсов.

А система развития.

---

### # ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ ГЛАВЫ

▶ Удалённая работа не требует бесконечного обучения. Она требует осознанного развития.

Когда вы:

– учитесь под задачу;

- применяете знания сразу;
- разрешаете себе быть «в процессе».

► Обучение перестаёт быть хаотичным – и начинает работать на результат.

► Образовательная траектория – это не количество сертификатов. Это понимание: куда вы идёте, какие навыки вам действительно нужны и где вы будете их применять.

Когда появляется эта связка, исчезает тревога «я ещё не готова».

**Вы не готовитесь к жизни. Вы уже живёте – и растёте внутри неё.**

► В следующей главе мы поговорим о том, каким становится человек, когда он говорит: «**Я — удалёнщик**», и с какими новыми задачами он сталкивается на этом этапе.

# БЛОК II. ОСНОВА УДАЛЁНКИ

## ГЛАВА 5. Рабочее пространство удалёнщика

Когда говорят «рабочее место», чаще всего представляют стол, ноутбук и удобное кресло.

Но для удалёнщика рабочее пространство – это гораздо больше.

Это:

- ваши границы;
- ваша способность концентрироваться;
- ваше отношение к себе и своей работе.

**Я убедилась: если пространство не поддерживает — никакие навыки не спасают.**

**«Создание идеального рабочего места»**

**Первая ситуация. Идеальное место**

**Апрель 2022 года. Москва**

В тот день я готовилась выйти на новую удалённую работу в одном из крупнейших университетов. Внутри было редкое ощущение: вдохновение без тревоги. Казалось, я готова свернуть горы. Хотелось начать с чистого листа – не только

в работе, но и вокруг себя.

Я начала с самого простого и приземлённого – с рабочего места.

– Куда ты опять переносишь стол? – спросил муж, наблюдая, как я двигаю мебель.

– Хочу поставить его в другой комнате. Там нет кровати и соблазна просто лечь и «на пять минут» выключиться.

– И где ты его видишь?

– В гостиной. В углу, перед большим окном.

– А на кухне не хочешь?

– Нет. Там я буду думать не о работе, а о том, что приготовить, когда мыть посуду и что съесть.

Я подошла к окну и замерла. Пятиэтажные дома утопали в листве, а вдаль поднималась Останкинская башня. Чистое голубое небо, ощущение высоты и простора. В этот момент я точно знала: **это оно**.

Я расставила на столе всё необходимое: ноутбук, блокнот, без которого не проходит ни один мой рабочий день, ручки. Рядом – стопка книг и ваза с букетом из сухоцветов нежных приглушённых, весенних тонов. Я продумала всё: свет, высоту стола, расположение предметов.

Когда я садилась за этот стол, мир вокруг словно выключался. Я сразу концентрировалась на задаче. Это было моё «идеальное место» – не просто рабочее, а поддерживающее.

Но была одна деталь, о которой я тогда старалась не думать. Квартира была съёмной. А значит – временной.

Так и случилось. Нам пришлось съехать, и вместе с этой квартирой я потеряла своё идеальное пространство.

Переезды в моей жизни были и раньше. Я легко отпускала старое, уверенно двигалась в новое – даже когда мы переезжали в Москву. Но в этот раз всё оказалось иначе. Отпустить именно **это место** оказалось неожиданно сложно.

В новой квартире мне всё казалось «не таким»: воздух, свет, ощущение. Я долго не могла принять мысль, что снова придётся начинать с нуля. Искала причины, откладывала решения, меняла привычки – и на это ушло гораздо больше сил, чем я ожидала.

Постепенно я заметила, что моя работоспособность снижается. Мне стало сложнее собираться, находить энергию, удерживать фокус. Я чувствовала себя потерянной – и это начало отражаться на работе.

В какой-то момент возник конфликт с коллегой по проекту, и впоследствии нам не удалось восстановить рабочие отношения. Тогда меня накрыла простая и пугающая мысль: *Если я оставлю всё как есть, дальше будет только хуже – потеря проекта, удар по репутации, снижение самооценки.*

Этот опыт стал для меня болезненным, но важным уроком: **личные переживания и нестабильность среды могут незаметно разрушить профессиональную жизнь, если вовремя не взять ответственность на себя.**

**Вторая ситуация. Цифровая гибкость**

**Октябрь 2022 года. Москва.**

На улице стояла осень, но светило солнце, и внутри было тепло.

Я забрала сына из садика, мы шли не спеша, болтали о том о сём. Вдруг я вспомнила, что через несколько минут начинается обучение нашего отдела. Шаги сами собой ускорились.

Мы поднялись на лифте на восемнадцатый этаж. Дома я уже почти дотянулась до ноутбука – с ощущением лёгкой суеты и привычного «успею».

И в этот момент в доме сработала пожарная тревога.

Я машинально попыталась себя успокоить: *наверное, у кого-то подгорел ужин или учебная тревога*

# 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.