

52 НЕДЕЛИ

ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ



Поверь в себя!

Брось плохие привычки!

Будь сильным!

Учись новому!

Действуй!

Ставь цели!



— Филипп Середя —

Филипп Середа

**52 недели, чтобы
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**

«Автор»

2026

Серета Ф.

52 недели, чтобы изменить свою жизнь / Ф. Серета — «Автор», 2026

Представьте, что через 52 недели ваша жизнь выглядит совершенно иначе. Вы достигли главных целей, о которых раньше только мечтали: улучшили здоровье, повысили доход, построили гармоничные отношения и обрели внутреннюю уверенность. Книга «52 недели, чтобы изменить свою жизнь» это практический годовой гид, который превращает большие мечты в реальные результаты. Каждую неделю вы получаете чёткую задачу, мощное упражнение и простые инструменты, помогающие двигаться вперёд без выгорания и прокрастинации. Система постепенно меняет ваши привычки и мышление. Это не просто теория. Это готовый пошаговый план на 52 недели. Неважно, с чего вы начинаете с нуля или уже в процессе. Главное идти последовательно, неделя за неделей. Готовы инвестировать один год, чтобы получить новую, лучшую версию себя? Начните прямо сейчас. Ваши 52 недели до желаемой жизни уже ждут.

© Серета Ф., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предупреждение	5
От автора	6
Первый шаг к новой жизни	8
План действий: Заметки	10
Цели, которые меняют жизнь – пишем свою судьбу	14
План действий: Цели на год	16
Ежедневные цели – ключ к продуктивности и успеху	20
План действию: Цели на день.	22
Гимн	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

52 недели, чтобы изменить свою жизнь

Предупреждение

В книге могут быть упомянуты интернет-сайты, ссылки и онлайн-ресурсы, которые на момент публикации или в будущем могут быть внесены в реестр запрещенных информационных ресурсов, реестр сайтов содержащих информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено, либо в аналогичные реестры на территории других стран. Автор и издательство не несут ответственности за изменение правового статуса указанных ресурсов после выхода книги в свет. Если какой-либо сайт, указанный в книге в качестве примера, окажется заблокированным или недоступным на территории вашей страны, рекомендуем самостоятельно найти его функциональный аналог с помощью поисковых систем. Все ссылки и примеры приводятся исключительно в информационных целях. Читатель самостоятельно несет ответственность за соблюдение законодательства своей страны при посещении любых интернет-ресурсов.

От автора

Дорогой читатель! Прежде всего, от всего сердца хочу сказать вам огромное спасибо. Спасибо, что купили эту книгу. Спасибо, что доверились мне и открыли ее прямо сейчас. Уже сам этот шаг говорит о том, что внутри вас горит настоящее желание меняться. Вы не просто читаете книги по саморазвитию – вы готовы действовать. И я искренне горжусь вами. Вы сделали очень правильный и важный выбор. Эта книга действительно может стать поворотным моментом в вашей жизни.

Позвольте мне честно рассказать, почему я вообще решил написать эту книгу. Несколько лет назад я, как и многие из вас, активно искал инструменты, которые помогут мне наконец-то взять жизнь под контроль. Я хотел избавиться от прокрастинации, научиться достигать целей и жить по-настоящему продуктивно и достойно. Одна из книг, которая тогда попала мне в руки, называлась «52 понедельника. Как за год добиться любых целей» Вика Джонсона.

Поначалу я был в восторге. Первые несколько глав действительно давали практические советы, которые можно было сразу применять. Но чем дальше я читал, тем больше разочаровывался. Уже к десятой главе книга начала откровенно «лить воду». Вместо новых рабочих инструментов – бесконечные повторения и мотивационные истории, которые уже ничего не давали. Автор много рассказывал о своих успехах: о том, что у него несколько крупных сайтов по мотивации и постановке целей, которые посещают более 100 000 человек в день. Он приводил примеры ссылок. Из любопытства я перешел по ним. И был шокирован. Все сайты были не рабочими. Это выглядело как чистый обман.

Я начал копать глубже. Оказалось, что Вик Джонсон – далеко не тот гуру, за которого себя выдавал. По сути, он был обычным писателем-компилятором. Основную заготовку книги создал его друг, а он просто дописал и поставил свое имя. Стало понятно, почему после десятой главы все резко ухудшилось – настоящие рабочие идеи закончились, и дальше пошла просто «вода».

Это разочарование стало для меня важным моментом истины. Я понял: мир переполнен книгами по мотивации, которые красиво звучат, но мало что меняют в реальной жизни. Я сам прочитал десятки таких книг, просмотрел сотни часов видео на YouTube, прошел различные курсы. И в какой-то момент я сказал себе: «Хватит. Если я смог собрать самые мощные, проверенные на практике инструменты, если я смог победить свою тяжелую прокрастинацию и внедрить в жизнь то, что раньше казалось невозможным – почему я не могу поделиться этим с другими?»

Так и родилась идея этой книги. Я не теоретик и не «мотивационный гуру», который только красиво говорит. Я человек, который прошел тот же путь, что и вы сейчас. Человек, который когда-то мог месяцами откладывать важные дела, ненавидел себя за слабость и постоянно откладывал жизнь «на потом». Но шаг за шагом, применяя реальные методики, я полностью изменил свою жизнь.

Именно поэтому все, что вы найдете в этой книге – это не теория и некрасивая вода. Это инструменты, которые я лично проверил на себе. Методики, которые реально работают даже тогда, когда у вас нет мотивации, когда все валится из рук и когда внутри сидит сильнейшая прокрастинация. Если я смог это сделать – значит, сможете и вы. И сейчас, дорогой читатель, мы стоим на стартовой площадке. Представьте, что эта книга – не просто сборник глав. Это мощная ракета. Мы вместе заправили ее топливом честности, практических инструментов и настоящего действия. Вы уже в кабине пилота. Я – ваш бортиженер, который проверил все системы. Три, два, один. Запускаем двигатели! Мы летим к новой, более дисциплинированной, продуктивной, достойной и счастливой версии вашей жизни. Пристегнитесь. Путь будет

интересным, иногда непростым, но невероятно преобразующим. Я рядом с вами на всем этом пути. С любовью и верой в вас, Ваш Филипп Серeda.

Мой личный блог:(@vtorojmozg <https://vk.com/vtorojmozg>).

Первый шаг к новой жизни

«Нет ничего вне тебя, что могло бы сделать тебя лучше, сильнее, богаче, быстрее или умнее. Все находится внутри». - Миямото Мусаси

Дорогой читатель, поздравляю вас. Вы только что сделали самый важный шаг на пути к новой жизни – вы открыли эту книгу и начали читать первую главу. Многие покупают книги по саморазвитию, но лишь единицы доходят до системной работы с собой. Вы уже в этих единицах.

Первый настоящий шаг к трансформации начинается не с постановки целей, не с мотивации и даже не с привычек. Он начинается с простого, но мощного действия – ведения личного журнала. Но не обычного дневника «что я сегодня ел», а настоящей системы заметок, которая станет вашим «вторым мозгом». Почему именно с этого? Потому что без фиксации мыслей все остальное рассыпается. Вы читаете мотивацию, ставите цели, пробуете привычки – и через неделю забываете. Почему? Потому что у вас нет единого места, где все это собирается, связывается и растет. Журнал – это фундамент. Это место, где рождаются ясность, дисциплина и настоящие изменения.

Я сам пришел к этому не сразу. Несколько лет назад я был в полном хаосе. Заметки были разбросаны по Google Docs, отдельным файлам Word, скриншотам в галерее телефона, бумажным блокнотам и даже голосовым сообщениям самому себе. Когда мне нужно было найти какую-то важную мысль или вывод из прочитанной книги, я тратил по 20-30 минут на поиск. Это сводило меня с ума и только усиливало прокрастинацию. Я пробовал все. Красивые бумажные блокноты – покупал, писал неделю и бросал. Evernote – удобно, но все в облаке и страх, что данные когда-нибудь исчезнут. Notion – выглядело шикарно, но приложение тормозило, требовало постоянного интернета и в итоге стало просто еще одним местом, где я терял время.

И вот однажды, в момент очередного провала с большой целью (я снова забросил важный проект на полпути), я случайно наткнулся на Obsidian. Сначала он показался мне слишком «техническим» и сложным. Но я решил дать ему шанс. И уже через две недели понял: это именно то, что мне было нужно всю жизнь.

Obsidian – это не просто приложение для заметок. Это бесплатная программа, которая работает с обычными текстовыми файлами в формате Markdown. Все хранится на вашем компьютере или телефоне. Никаких облачных серверов по умолчанию, никакой подписки, никакой зависимости от компании. Вы – полный хозяин своих данных.

Самое мощное в нем – две вещи, которые меняют все. Первая – вики-ссылки. Вы пишете заметку и просто ставите двойные квадратные скобки: [[Цель на год]]. И вот уже эта заметка автоматически связывается с другой. Вы можете переходить от мысли к мысли, как в настоящей Википедии, только это ваша личная Википедия. Вторая – граф связей. Это визуальная карта всех ваших заметок. Открываете график – и видите, как ваши идеи, цели, привычки и заметки соединяются между собой. Вы буквально видите свой мозг со стороны. Это дает невероятную ясность: где есть пробелы, где идеи пересекаются, где вы повторяетесь, а где все разрозненно.

Но это только начало. Вот все настоящие плюсы Obsidian, которые я ощутил на себе и которые сделают его вашим лучшим союзником: Полная приватность и вечная сохранность. Все файлы – обычные .md. Даже через 20 лет вы сможете открыть их в любом редакторе. Никто не заблокирует доступ, не повысит цену, не закроет сервис. Полностью бесплатно. Основная программа и большинство плагинов – бесплатные навсегда. Работает оффлайн и молниеносно быстро, даже если у вас тысячи заметок. Ежедневные заметки (Daily Notes) – автоматически создается страница на каждый день. Идеально для журнала. Тысячи плагинов: трекер привы-

чек, календарь, Kanban-доски, задачи, диаграммы, даже рисование от руки. Удобная синхронизация через любой сервис (Dropbox, iCloud, Syncthing или даже Git) – без дополнительных платежей. Мощный поиск и связи. Backlinks показывают, где еще упоминалась эта идея. Полная кастомизация: темы, горячие клавиши, шаблоны заметок.

И самое главное – в будущем этот инструмент пригодится вам далеко не только для заметок и целей. Он станет настоящим «вторым мозгом». Мы будем использовать его для хранения лучших идей из книг, заметок, создания структуры личных проектов, планирования книг (да, именно так я пишу свои), ведения базы знаний по бизнесу, отслеживания эмоционального состояния и даже для создания целых систем привычек. Все, что вы когда-либо узнаете и переживете, будет собрано в одной связанной сети. Это уже не просто журнал – это ваша личная энциклопедия жизни.

Теперь важный момент выбора. Каждый решает сам, где вести заметки. Кто-то предпочитает бумажный блокнот. У него есть душа: запах бумаги, ручка в руке, полное отключение от экрана. Если вам это ближе – начните именно с него. Главное – чтобы вы начали вести записи регулярно. Многие великие люди (от Марка Аврелия до Опры Уинфри) начинали именно с бумаги.

Но если вы хотите суперсилу, которая масштабируется вместе с вашей жизнью, – выберите цифровую систему. Вот несколько достойных альтернатив:

Notion – очень красивый, удобный, с базами данных и страницами. Идеально для тех, кто любит визуальную красоту. Минус – работает в облаке, часть функций платная, и при большом объеме может тормозить.

Joplin – полностью бесплатный, открытый, работает с Markdown. Простой, надежный, синхронизация через Dropbox. Отличный вариант, если Obsidian кажется слишком «продвинутым».

Logseq – очень похож на Obsidian, тоже бесплатный и открытый, с сильным акцентом на ежедневные заметки и граф. Многие выбирают между этими двумя.

Roam Research или Craft – более премиум-варианты, но уже с подпиской.

Я выбрал Obsidian и ни разу не пожалел. Он стал для меня не просто приложением, а настоящим другом. Именно благодаря связям заметок я начал видеть, как мои мелкие действия складываются в большую картину. Именно граф показывал мне, где я топчусь на месте. Именно ежедневные заметки помогли мне фиксировать прогресс и не сдаваться.

Дорогой читатель, этот первый шаг – самый легкий и одновременно самый важный. Вы не обязаны сразу становиться мастером. Просто начните. Выберите свой формат – бумагу или одну из программ – и сделайте первую запись уже сегодня. И прямо сейчас я хочу, чтобы вы задали себе один вопрос: «Готов ли я сегодня сделать первый шаг и создать место, где будет жить моя новая жизнь?» Ответьте честно. И если да – откройте блокнот или скачайте Obsidian. Первая заметка уже ждет вас. Вы на старте. И это начало чего-то по-настоящему большого.

План действий: Заметки

Теперь вы точно знаете, с чего начинается настоящая трансформация. В первой части мы поговорили о том, почему простой журнал заметок важнее любой мотивационной речи. А сейчас пришло время перейти от слов к делу. Но внимание: на этой неделе мы не будем ставить большие цели, не будем менять привычки и не будем «ломать себя». Эта неделя – только подготовка. Мы просто создадим пространство, в котором будет жить ваша новая жизнь. Никакого давления. Никаких «надо успеть все сразу». Только спокойная, комфортная настройка системы, которая потом будет работать на вас годы.

Я называю это «сборкой ракеты на стартовой площадке». Двигатели еще не запущены, но все системы уже проверены и готовы. Давайте разберем точный план действий на ближайшие 7 дней.

Вариант 1. Если вы выбрали бумажный блокнот. Возьмите плотный блокнот – такой, чтобы было удобно носить с собой. Главное требование – он должен вам нравиться внешне. Это будет ваша личная крепость.

План на неделю:

1. Расчертите блокнот на основные блоки (сделайте это за 1-2 вечера). Используйте цветные закладки-стикеры или просто цветные разделители (их можно купить в любом канцтоваре за 100 рублей).

Блок 1 – «Ежедневные мысли и заметки». Здесь вы будете писать каждый день: мысли, инсайты из книг и видео, эмоции, маленькие победы.

Блок 2 – «Цели». Сюда позже перенесем все ваши цели.

Блок 3 – «На год» (отдельный раздел).

Блок 4 – «Работа, Карьера».

Блок 5 – «Семья и отношения».

Блок 6 – «Здоровье и энергия».

Блок 7 – «Финансы».

Блок 8 – Последний блок оставьте пустым – «Мое важное» (туда вы будете добавлять все, что появится позже).

2. Сделайте удобные закладки. Наклейте цветные стикеры или вырежьте небольшие ярлыки из бумаги и приклейте их к краям страниц. Каждый блок получит свой цвет: например, ежедневные заметки – синий, цели – зеленый, работа – оранжевый. Это позволит вам за секунду открывать нужный раздел.

3. На первой странице напишите крупно: Начало новой жизни. [Сегодняшняя дата]». Это будет ваш торжественный старт. Каждый день этой недели тратьте всего 10-15 минут: расчерчивайте по одному блоку и делайте первую тестовую запись в разделе «Ежедневные мысли и заметки».

Вариант 2. Если вы выбрали Obsidian (или другую цифровую систему). Скачайте и установите Obsidian на ПК и телефон (бесплатно с официального сайта obsidian.md). Это займет 3 минуты.

План настройки на неделю:

1. Создайте новый «Vault» (хранилище). Назовите его просто «Моя Новая Жизнь» или вашим именем. Все будет храниться в одной папке на вашем компьютере или телефоне.
2. Создайте основную структуру папок прямо внутри хранилища (в конце главы, я покажу некоторые популярные методы):
 - Папка «01 Ежедневные заметки» (сюда будут автоматически падать Daily Notes).
 - Папка «02 Цели».
 - Папка «03 На год».
 - Папка «04 Работа и карьера».
 - Папка «05 Семья и отношения».
 - Папка «06 Здоровье и энергия».
 - Папка «07 Финансы».
 - Папка «08 Мое важное» (сюда мы потом добавим все остальное).
 - Папка «09 Архив» (для старых заметок, которые уже не актуальны).
3. Включите плагины (все внутри Obsidian, бесплатно):
 - Daily Notes
 - Templates (шаблоны)
 - Graph View
 - Backlinks
 - Kanban (для будущих досок задач)
4. Создайте первый шаблон для ежедневной заметки (я покажу точный шаблон в следующих главах, но уже сейчас можно сделать простой: дата, 3 вопроса «Что я чувствую сегодня?», «Что я сделал полезного?», «Что я узнал нового?»).
5. Изучить программу Obsidian, уроков в интернете много, я сам по ним изучил программу за 3 дня.

Каждый день этой недели открывайте Obsidian на 10-15 минут. Создавайте по одной папке, пробуйте писать тестовые заметки и просто привыкайте к интерфейсу. Никаких сложных задач – только знакомство. Важно: не пытайтесь сразу заполнить все. Это только подготовка. Мы еще будем добавлять в эти разделы мощные техники, шаблоны, трекеры привычек и системы целей. Сейчас главное – чтобы пространство было готово.

В следующих главах мы начнем постепенно наполнять эти блоки реальным содержанием: научимся писать ежедневные заметки так, чтобы они давали энергию, создадим первую систему целей, подключим кайдзен. Все, что вы прочтаете дальше, будет сразу записываться именно сюда.

Прямо сейчас выберите свой вариант и сделайте первый маленький шаг: Если блокнот – возьмите его в руки и нарисуйте первую закладку. Если Obsidian – откройте программу и создайте первую папку «01 Ежедневные заметки».

Структурные методы

Теперь вы точно знаете, с чего начинается настоящая трансформация – с создания своего личного «второго мозга». В первой части мы поговорили о том, почему простой журнал заметок важнее любой мотивационной речи. А сейчас пришло время перейти от слов к делу.

Существует несколько проверенных методов организации заметок. Я изучил их все, попробовал на себе и хочу, чтобы вы знали: все они хороши. Каждый работает по-своему.

Самый правильный метод – тот, который вы выберете сами и будете реально использовать каждый день. Не нужно гнаться за модой. Главное – удобство и простота.

Вот три самых популярных подхода:

1. **Zettelkasten**(нем. «карточный ящик»). Это классика, которую придумал немецкий социолог Никлас Луман. Суть: каждая заметка – одна идея, одна мысль. Никаких больших текстов. Заметки связываются между собой через вики-ссылки [[]]. Со временем образуется огромная сеть знаний.

Плюсы: невероятная глубина мышления и креативность.

Минусы: сначала кажется сложным, требует дисциплины. Идеально для тех, кто любит глубокий анализ и пишет много.

2. **CODE**(метод Тиаго Форте). Capture (захват), Organize (организация), Distill (дистилляция), Express (выражение). Вы сначала просто ловите все идеи, потом сортируете, сжимаете до сути и в итоге используете. Очень практичный подход для тех, кто много потребляет информации (книги, видео, подкасты).

3. **PARA**(также от Тиаго Форте – Projects, Areas, Resources, Archives). Заметки делятся на четыре большие категории:

- Projects – текущие проекты
- Areas – сферы жизни (здоровье, финансы, семья)
- Resources – справочные материалы
- Archives – архив старого

Это самый «жизненный» метод для тех, кто хочет четко видеть, где что лежит. Я попробовал все три. И в итоге создал свой метод, который оказался самым удобным именно для меня. Он сочетает простоту PARA, связи Zettelkasten и практичность CODE, но адаптирован под мою реальную жизнь.

Я разделил все на две большие части:

1. Рабочие папки (то, с чем я взаимодействую каждый день)

- **_MOC** (Map of Content) – главная карта всех моих знаний, как оглавление огромной книги

- **_resources** – тут хранятся файлы и заготовки
- Идеи – записываю идеи, к примеру для новых книг
- Задачи – это рабочая папка
- Конспект – тут хранятся конспекты разных уроков
- Спорт
- Трейд – (или любая ваша профессиональная сфера)
- Цели – ежедневные цели, цели на год, покупки и дела

2. **Second Brain** (мой «второй мозг» – долгосрочное хранилище всей жизни). Это отдельная большая папка, где я храню все накопленное за годы. Внутри нее подпапки:

- **_** (пустая корневая для общих MOC)
- Воспоминания
- Здоровье
- Знания

- Люди (заметки о важных людях, разговорах, уроках)
- Медиа (фильмы, книги, музыка с выводами)
- Работа
- Справочник (полезные факты, инструкции, шаблоны)

Такая структура позволяет мне за 3 секунды найти любую мысль, которую я когда-либо записывал. Граф связей в Obsidian показывает, как все переплетается. А самое главное – я больше никогда не теряю ценные инсайты.

Вы можете взять мой метод целиком, можете взять PARA или Zettelkasten, можете вообще вести все в бумажном блокноте с цветными разделителями. Главное – чтобы система вам нравилась и вы возвращались к ней каждый день.

Прямо сегодня сделайте следующий шаг: Откройте свой блокнот или Obsidian и создайте хотя бы 3-4 папки, блока из списка выше. Добавьте первую тестовую заметку – просто запишите сегодняшнюю дату и одно предложение: «Сегодня я начал собирать свой Второй Мозг».

Это все, что нужно на этой неделе. Мы еще вернемся к этим папкам в следующих главах и наполним их мощными шаблонами, трекерами и системами. Сейчас важно только одно – чтобы фундамент был заложен. Вы уже на правильном пути. Подготовка идет. Ракета почти готова к старту.

Аффирмации

- Я легко запоминаю и записываю важную информацию.
- Мои заметки всегда организованы и структурированы.
- Я уверенно фиксирую ключевые моменты и детали.
- Моя память становится лучше с каждым днем.
- Я быстро и точно записываю важные события и встречи.
- Мои записи всегда точны и полны.
- Я легко вспоминаю и воспроизвожу нужную информацию.
- Мои заметки помогают мне принимать взвешенные решения.
- Я контролирую всю важную информацию и всегда ею владею.
- Записывая важное, я укрепляю свою память и знания.

Цели, которые меняют жизнь – пишем свою судьбу

«Цель жизни – самовыражение. Проявить свою природу в совершенстве – вот для чего мы здесь». – Оскар Уайльд

Мы только что закончили первую главу и заложили фундамент – ваш Второй Мозг. Теперь пришло время дать этому мозгу направление. Потому что без четкого вектора даже самый лучший журнал заметок превращается в красивый, но бесполезный блокнот. Сегодня мы поговорим о целях на год. Не о «новогодних резолюциях», которые 92 % людей бросают к февралю. А о настоящих, живых, достижимых целях, которые вы действительно выполните. И самое важное, что я хочу сказать вам прямо сейчас: Не важно, в какой день года вы начали читать эту книгу. Главное – составить цели, которые вы реально можете выполнить до конца этого календарного года. А уже 1 января следующего года мы вместе напишем новые, еще более смелые цели.

Это не трюк и не оправдание. Это принцип, который полностью изменил мою жизнь. Когда-то я был классическим «новогодним мечтателем». 1 января садился и писал грандиозный список: «похудеть на 15 кг», «заработать миллион», «выучить английский в совершенстве», «написать книгу». К марту список пылился в ящике, а я чувствовал себя неудачником. И тут же ловил себя на мысли: «Ну все, уже поздно, год почти закончился, смысла нет». И снова откладывал. Пока однажды не понял: год – это просто удобный отрезок времени, который придумали люди. Вселенная не смотрит на календарь. Она смотрит на ваши действия.

С того момента я начал писать цели на год в любой день, когда был готов. И знаете что? Я стал достигать их в разы чаще. Потому что перестал ждать «правильной даты» и начал действовать с той точки, где нахожусь.

Почему цели именно на год так важны именно сейчас? Во-первых, они дают вам ясность в мире тотального хаоса. Когда вокруг тысячи возможностей, уведомлений и «срочных» дел, годовая цель работает как маяк. Она отвечает на главный вопрос: «Куда я вообще плыву?». Без маяка корабль просто красиво кружит по волнам. С маяком – идет точно к берегу. Во-вторых, год – это идеальный промежуток. За год это превращается в +37-кратный рост. Именно годовые цели позволяют разбивать большие мечты на крошечные ежедневные шаги, которые не пугают мозг. В-третьих, они воспитывают в вас продуктивного человека. Когда вы публично (или хотя бы для себя) заявляете: «До 31 декабря я сделаю это», вы берете на себя ответственность. Это уже не мечта. Это слово чести. В-четвертых, годовые цели защищают вас от прокрастинации. Когда цель «на всю жизнь» – она пугает. Когда цель «на год» – она мотивирует. Особенно если вы знаете, что уже 1 января сможете поставить новую планку еще выше.

Я сам прошел через это. В 2023 году я начал писать цели не в январе, а в сентябре. До конца года оставалось всего 4 месяца. Я поставил себе три цели, которые реально мог выполнить за это время:

1. Написать и издать книгу в новом жанре.
2. Запустить программу для 100 человек.
3. Похудеть на 5 кг (не 20, а именно 5 – чтобы точно успеть).

И я сделал все три. Не потому что у меня было много времени. А потому что я перестал ждать января и начал действовать сразу.

Вот почему этот навык нужен именно вам:

- Вы перестанете жить «на черновик». Каждый год будет настоящим.

- Вы научитесь ставить цели реалистично, а не мечтать.
- Вы почувствуете вкус победы еще до Нового года – и это даст мощнейший импульс на следующий год.
- Вы перестанете винить «неправильную дату» и начнете брать ответственность за свою жизнь здесь и сейчас.

Я знаю, о чем вы сейчас думаете: «А вдруг я поставлю слишком маленькие цели?» Отлично! Маленькие, но выполненные цели дают в десять раз больше энергии, чем большие, но брошенные. Мы потом научимся масштабировать их. Сейчас главное – начать побеждать.

И еще один важный момент. Цели на год – это не приговор. Если к декабрю вы поймете, что какая-то цель уже не актуальна – вы спокойно ее уберете или измените. Это ваша жизнь, а не тюрьма. Главное – чтобы те цели, которые останутся, были выполнены.

Вы уже сделали первый шаг – создали место для заметок. Теперь мы дадим этому месту направление. В следующей части главы я покажу вам точный пошаговый алгоритм: как правильно формулировать цели на год, сколько их ставить, и как сделать так, чтобы они не пылились, а реально выполнялись.

Но прежде чем мы перейдем к практике, я хочу, чтобы вы прямо сейчас задали себе один вопрос и записали ответ в свой новый журнал (бумажный или в Obsidian): «Если бы до 31 декабря осталось ровно столько времени, сколько есть сейчас, и я точно знал, что успею – чего бы я действительно хотел добиться?» Напишите это предложение. Не думайте долго. Просто честно ответьте. Потому что именно с этого момента ваш год уже начался. Не с 1 января. А с сегодняшнего дня. И это, мой дорогой читатель, самое мощное, что вы можете сделать для себя прямо сейчас. Мы летим дальше. Ракета заправлена. Цели уже ждут, чтобы их написали.

План действий: Цели на год

Теперь, когда вы осознали, что не важно, сколько дней осталось до 31 декабря, пришло время научиться писать цели правильно. Не просто «мечтать на Новый год», а создавать цели, которые реально исполняться – даже если вы начали читать эту книгу в марте, июле или ноябре.

1. Используй систему SMART

- S – конкретная (Specific)
- M – измеримая (Measurable)
- A – достижимая, реалистичная (Achievable)
- R – значимая, актуальная для тебя (Relevant)
- T – ограничена во времени (Time-bound)

2. Количество целей

- 3-8 главных целей (самые важные, на них 80% энергии)
- 8-15 вспомогательных целей
- 20-40 целей всего – уже очень амбициозно
- 100 целей – это обычно wish-list (список желаний), а не план. Из 100 обычно реально выполняют 15-35.

3. Лучшая структура на год – 5-8 категорий

1. Здоровье и тело
2. Психика, ментальное здоровье, эмоции
3. Отношения, семья, любовь
4. Финансы, деньги
5. Карьера, бизнес, учеба, навыки
6. Личное развитие, привычки
7. Путешествия, впечатления, яркие события
8. Дом, быт, вещи, комфорт
9. Творчество, хобби, самовыражение
10. Благотворительность, вклад в мир (опционально)

Примеры 100 целей (уже в стиле SMART)

Здоровье и тело (15)

1. Снизить вес с 92 до 82 кг до конца года
2. Пройти 10 000 шагов в день
3. Посещать силовые тренировки 3 раза в неделю минимум 40 недель
4. Сдать анализы крови (расширенные) в январе и октябре, улучшить 3 показателя
5. Сделать МРТ, УЗИ проблемных зон и закрыть все рекомендации врача
6. Спать минимум 7,5 ч в сутки
7. Сократить алкоголь до 2-4 раза в месяц максимум
8. Пройти полный чек-ап у стоматолога + сделать все запланированное лечение
9. Научиться плавать кролем 1 км без остановки
10. Сходить на 12 массажей за год
11. Снизить уровень кортизола по анализам на 20-30%
12. Пройти 100 групповых занятий йоги, пилатес

13. Сделать лазерную коррекцию зрения (если актуально)
14. Перейти на 80% домашнюю еду
15. Пройти курс остеопата, мануального терапевта (10 сеансов)

Психика, ментальное здоровье (10)

16. Пройти 40 сессий психотерапии
17. Вести дневник благодарности 5 дней в неделю
18. Медитировать минимум 10 мин в день
19. Сократить время в соцсетях до 60 мин/день в среднем
20. Прочитать 12 книг по психологии, саморегуляции
21. Научиться говорить «нет» без чувства вины (отслеживать 20+ ситуаций)
22. Пройти курс по управлению тревогой, паническими атаками
23. Сделать 4 выезда на природу на 2+ дня без гаджетов
24. Внедрить правило «ничего не планирую по воскресеньям»
25. Пройти 1 ретрит, молчаливый выезд на 3-7 дней

Отношения, семья, любовь (12)

26. Проводить с партнером 1 вечер только вдвоем каждую неделю
27. Съездить с семьей в 2 больших путешествия
28. Организовать 4 семейных ужина с родителями, родственниками
29. Написать и отправить 12 писем-благодарностей близким
30. Пройти семейную терапию (если есть запрос) – 10 сессий
31. Научиться конструктивно решать конфликты (книга + практика)
32. Сделать сюрприз партнеру каждый квартал
33. Познакомить ребенка с 3 новыми видами активного отдыха
34. Созвониться с друзьями из других городов минимум 1 раз в месяц
35. Пройти курс по ненасильственному общению
36. Отпраздновать годовщину отношений, свадьбы по-особенному
37. Встретиться с 5 старыми друзьями, с которыми давно не виделись

Финансы (12)

38. Накопить 800 000 # на подушку безопасности, крупную покупку
39. Закрыть все кредиты и рассрочки до 31.12.2028
40. Увеличить доход на 30-40% за год
41. Вести учет всех доходов и расходов каждый месяц
42. Инвестировать 15% дохода ежемесячно
43. Создать 3 источника пассивного дохода
44. Пройти курс по инвестициям, налогам и применить 2 знания
45. Снизить расходы на кафе и доставку на 50%
46. Купить билет на концерт, спектакль мечты без кредитов
47. Отложить 150 000 # на мечту (машина, ремонт, путешествие)
48. Составить финансовый план на 3 года вперед
49. Получить налоговый вычет за 2025-2026 гг.

Карьера, бизнес, навыки (15)

50. Получить повышение, сменить работу с зарплатой +40%
51. Пройти 3 профессиональных курса и получить сертификаты
52. Запустить личный проект, блог, подкаст и набрать 5 000 подписчиков
53. Выступить на конференции, митапе, вебинаре

54. Освоить английский на уровне B2-C1 (сдать тест)
55. Научиться делать презентации уровня «вау»
56. Автоматизировать 3 рутинных процесса на работе
57. Взять 1-2 сложных проекта и успешно их закрыть
58. Поработать с ментором, коучем 6+ месяцев
59. Написать и опубликовать 1 профессиональную статью
60. Устроить нетворкинг-встречу раз в квартал
61. Освоить новый инструмент (Notion, Figma, Python, Power BI и т.д.)
62. Достичь цели по KPI на 120%
63. Перейти на удаленку, гибридный график
64. Создать личный бренд

Личное развитие, привычки (10)

65. Прочитать 36 книг за год
66. Вести утреннее планирование 6 дней в неделю
67. Вставать в 6:30 минимум 5 дней в неделю
68. Пить 2-2,5 л воды в день
69. Освоить технику быстрого чтения (+30% скорости)
70. Составить список из 100 желаний и выполнить 30
71. Научиться готовить 10 новых сложных блюд
72. Пройти курс по тайм-менеджменту и внедрить 5 техник
73. Написать автобиографию, дневник 2026 года
74. Сделать 365-дневный фотопроект

Путешествия, впечатления (10)

75. Посетить 3 новые страны
76. Съездить в 1 место из списка «мечта детства»
77. Побывать на 5 фестивалях, концертах, крупных событиях
78. Пройти 3-дневный поход с ночевками
79. Сходить в 12 разных театров, музеев, выставок
80. Попробовать 5 экстремальных активностей (параплан, дайвинг и т.д.)

Дом, быт, комфорт (8)

81. Сделать ремонт ванной, кухни, детской
82. Купить новый матрас, диван, кондиционер
83. Разобрать и организовать все шкафы
84. Перейти на экологичные средства бытовой химии
85. Завести 10 новых комнатных растений и не загубить их
86. Создать уютный уголок для чтения, работы

Творчество, хобби (8)

87. Нарисовать 52 картины, скетча
88. Научиться играть 10 песен на гитаре, пианино
89. Снять и смонтировать 12 коротких видео
90. Написать 1 рассказ, сценарий, книгу (хоть 30 000 знаков)
91. Сходить на 10 мастер-классов (гончарка, живопись, духи и т.д.)

Вклад, благотворительность (5)

92. Сдать кровь 4 раза

93. Перечислить 1-2% годового дохода на благотворительность
94. Поучаствовать в 3 волонтерских проектах
95. Помочь 1 человеку, семье материально или делом
96. Посадить 10 деревьев, поучаствовать в эко-акции

Не важно когда вы начнете писать цели, важно читать свои цели хоть раз в неделю, и начать их выполнять. В конце года вы сами увидите результат, и он вас удивит. Я это знаю, и скоро вы это узнаете.

Аффирмации

- Я четко знаю свои цели и стремлюсь к их достижению.
- Каждый день я приближаюсь к исполнению своих годовых целей.
- Я уверен в своих силах и возможностях достичь желаемого.
- Мои цели на год ясны, конкретны и достижимы.
- Я создаю план действий и последовательно его реализую.
- Все препятствия и вызовы становятся для меня уроками и возможностями для роста.
- Я верю в себя и свои способности достичь успеха.
- Годовые цели вдохновляют и мотивируют меня на действие.
- Я отслеживаю свой прогресс и корректирую план по мере необходимости.
- Достижение целей на год приносит мне удовлетворение и гордость за себя.

Ежедневные цели – ключ к продуктивности и успеху

«Успех — это не случайность. Это тяжелый труд, настойчивость, обучение, изучение, жертва и, прежде всего, любовь к тому, что вы делаете». — Пеле

Мы уже вместе заложили фундамент и поставили направление (цели на год). Теперь пришло время включить двигатель. Потому что даже самые красивые годовые цели без ежедневных действий остаются просто красивыми словами в блокноте. Сегодня я хочу показать вам, почему именно ежедневные цели, становятся настоящим ключом к продуктивности и долгосрочному успеху. И почему без них все остальное просто не работает.

Когда-то я был мастером «больших планов». Я писал амбициозные цели на год, вешал их на стену и через месяц забывал. Почему? Потому что между «хочу к 31 декабря» и сегодняшним днем была огромная пропасть. Мозг видел эту пропасть и включал режим защиты: «Это слишком сложно, давай потом». Я снова возвращался к прокрастинации, скроллингу и чувству вины. Все изменилось в тот день, когда я впервые начал ставить себе ежедневные цели. Не «сделать все», а всего одну-две крошечные задачи на день. И именно они стали тем мостом, который соединил мои годовые мечты с реальной жизнью.

Почему ежедневные цели так важны именно сейчас?

Во-первых, они превращают запланированные дела в реальность. Один процент в день. Но без ежедневной цели этот один процент остается просто красивой идеей. Ежедневная цель – это и есть тот самый 1 %. Сегодня – одна строка в книге. Завтра – еще одна. Через год – готовая книга. Это не мотивация. Это математика успеха.

Во-вторых, они убивают прокрастинацию в зародыше. Большая цель пугает мозг. Он видит «написать книгу» и сразу включает страх. А ежедневная цель «написать одну строку после утреннего кофе» – это безопасно. Мозг не сопротивляется. И вы каждый день делаете шаг вперед, даже когда нет настроения, сил или времени.

В-третьих, ежедневные цели создают compound effect – эффект сложных процентов. Джеймс Клир в «Атомных привычках» показал: улучшение на 1 % в день дает +37-кратный результат за год. Но этот эффект работает только при ежедневном действии. Без ежедневных целей у вас будет «взрыв» мотивации на неделю и потом – тишина.

В-четвертых, они воспитывают характер. Когда вы каждый день выполняете обещание, данное себе утром, вы укрепляете свою честь. Вы становитесь человеком, который держит слово – даже перед самим собой. Это не дисциплина из-под палки. Это внутренняя сила, которая потом переносится на все: бизнес, отношения, здоровье.

В-пятых, ежедневные цели дают вам ежедневные победы. А победы – это топливо для самооценки. Когда вы вечером ставите галочку «выполнено», вы ложитесь спать с чувством: «Я сегодня стал лучше». Даже если день был тяжелым. Это и есть настоящая продуктивность – не когда все сделано, а когда вы каждый день движетесь в правильном направлении.

Посмотрите на людей, которые достигли настоящего успеха. Илон Маск, Уоррен Баффетт, Опра Уинфри – все они имеют четкую систему ежедневных действий. А теперь самое главное, что я хочу, чтобы вы запомнили: Годовая цель без ежедневных целей – это мечта. Ежедневные цели без годовой цели – это бег по кругу. Вместе они становятся ракетой, которая летит точно к цели.

Я сам прошел этот путь. Когда я начал писать цели на год в сентябре, я сразу добавил к ним ежедневные цели. И вместо «написать книгу к декабрю» у меня появилась простая ежедневная цель: «После утреннего кофе открыть Obsidian и написать минимум одну строку».

Через 4 месяца книга была готова. Не потому что у меня появилось много времени. А потому что каждый день я делал крошечный, но гарантированный шаг.

Вот почему этот навык нужен именно вам:

- Вы перестанете жить «на черновик» и начнете проживать каждый день с пользой.
- Вы научитесь быть продуктивным даже в самые тяжелые дни.
- Вы почувствуете уверенность, потому что будете видеть прогресс каждый вечер.
- Вы защитите себя от выгорания – ведь шаг всегда маленький и комфортный.
- Вы наконец-то соедините все инструменты, которые мы уже изучили.

Дорогой читатель, ежедневные цели – это не очередной список дел. Это ваш личный ключ к двери, за которой ждет новая, дисциплинированная и успешная версия вас. В следующей части главы я покажу вам точный пошаговый алгоритм: как правильно ставить ежедневные цели, сколько их должно быть, как связывать их с годовыми целями и как сделать так, чтобы вы выполняли их даже в самые сложные дни. Но прежде чем мы перейдем к практике, я хочу, чтобы вы прямо сейчас задали себе один честный вопрос и записали ответ в свой Второй Мозг: «Если бы я каждый день делал всего одну маленькую вещь, которая приближает меня к моей главной цели на год, – что бы это могло быть?» Напишите это прямо сейчас. Потому что именно с этого момента ваша настоящая продуктивность уже началась. Не с понедельника. Не с 1 января. А с сегодняшнего дня. Мы продолжаем полет. Ракета готова. И ежедневные цели – это то топливо, которое не даст ей упасть. Я в вас верю. Вы уже на правильном пути.

План действия: Цели на день.

Теперь вы понимаете, почему ежедневные цели – это настоящий двигатель вашей жизни. Пришло время научиться писать их так, чтобы они работали каждый день, даже когда нет настроения, времени или сил. Я покажу вам мой проверенный шаблон, которым пользуюсь уже больше трех лет. Именно он помог мне написать несколько книг, запустить бизнес и полностью избавиться от тяжелой прокрастинации. И самое главное – вы сможете настроить его один раз и потом использовать автоматически.

Шаг 1. Создайте шаблон «Ежедневные цели» один раз – и пользуйтесь всю жизнь. В Obsidian (или в любом другом приложении для заметок) сделайте следующее:

1. Создайте папку Цели, в ней подпапку «Цели на день» (тут будут храниться новые документы).

2. Включите плагин «Templates».

3. Создайте заметку-шаблон с названием «Шаблон – Ежедневные цели».

4. Скопируйте в нее структуру, которую я дам ниже.

5. Каждый новый день (или автоматически через плагин Daily Notes) просто вставляйте этот шаблон одной кнопкой.

В бумажном блокноте – просто заведите отдельный раздел «Ежедневные цели» и каждый день следите за ними.

Теперь давайте разберем мой шаблон по частям. Я адаптировал его под вас и добавил объяснения, почему каждая часть работает. Быстрые цели на 1-2 часа (Они «разогревают» мозг и запускают состояние продуктивности). Эти цели должны быть такими легкими, что вы их выполните даже в самый тяжелый день. Они создают импульс – как первый камень, который сдвигает лавину.

Примеры (вы можете менять под себя):

- Пьем чай, кофе, читаем новости 10-15 минут
- Медитация 5 минут (АСМР, музыка) + визуализация или аффирмации
- Зарядка 5-10 минут
- Скорочтение или быстрая печать (10 минут)
- Английский: 2 новых слова + 1 короткое видео или 1 страница книги + перевод одной фразы
- Посмотреть короткое видео по трейдингу
- Послушать любимую песню (полностью, с удовольствием)

Выполните хотя бы 3 из них утром – и вы уже почувствуете, что день начался правильно.

Главные цели на день (Это ваши настоящие шаги к годовым целям). Здесь максимум 4-5 пунктов. Именно они двигают вас к большим результатам.

Примеры (связываем с вашими годовыми целями):

- Работа 1 (конкретная задача по главной цели на год)
- Спорт (тренировка или минимальная прогулка)
- Чтение (1 глава или 10 страниц)
- Работа 2
- Работа 3

- Книга (написать 1 строку, 1 абзац, 1 главу)

Второстепенные цели (если будет время и желание). Эти цели – «вишенка на торте». Их делаем только если есть силы и настроение. Они не обязательны, но очень приятны.

Примеры:

- Английский (дополнительно)
- Linux / ПК (настройка, изучение)
- Python, JS, Rust, Lua (практика)
- Электроника (проект)
- Курсы (один урок)
- Аудиокнига (30 минут)

Цели «просто так, возможно когда-то». Это ваш «банк идей». Сюда записываете все, что когда-нибудь хочется сделать, но сейчас не горит. Это защищает от хаоса и дает мозгу ощущение свободы.

Примеры:

- Освоить новый навык
- Съездить в определенное место
- Купить определенный гаджет
- Начать новый проект «для души»

Шаг 2. Как писать ежедневные цели каждый день (пошагово)

1. Утром (или вечером предыдущего дня) откройте шаблон.
2. Заполните раздел «Быстрые цели» – выберите 3-4 пункта.
3. Заполните «Главные цели» – максимум 5, но обязательно хотя бы 3.
4. Добавьте 1-2 второстепенные, если хотите.
5. В конце дня поставьте рядом с каждой целью: Выполнено или Не выполнено + причина (коротко, без самобичевания).

Шаг 3. Вечерний ритуал (3 минуты)

В конце дня ответьте в той же заметке на три вопроса:

1. Какие главные цели выполнены?
2. Что дало мне энергию сегодня?
3. Что я сделаю завтра чуть лучше?

Шаг 4. Что делать, если не выполнили цели

- Один день пропустили – нормально.
- Два дня подряд – возвращаемся к минимальному: (одна строка, два отжимания, три страницы).
- Никогда не ругайте себя. Просто скажите: «Скоро вернусь на путь» – и продолжайте.

Прямо сейчас я прошу вас сделать первый шаг: Откройте свой блокнот. Создайте первую заметку «Ежедневные цели». Скопируйте туда шаблон и заполните хотя бы раздел «Быстрые цели» на сегодняшний день. Это займет у вас 7-10 минут.

Когда вы это сделаете – вы уже не просто читаете о продуктивности. Вы становитесь человеком, который живет с ежедневными целями. Каждый день вы будете получать маленькие победы. Каждый день будете приближаться к своим годовым целям. Каждый день будете укреплять свою честь и силу. Это и есть настоящая продуктивность. Я рядом с вами. Каждое утро вы будете открывать свой шаблон и говорить себе: «Сегодня я делаю шаг».

Ракета уже готова. Ежедневные цели – это топливо, которое никогда не кончается. Вы справитесь. Вы уже начали.

Аффирмации

- Сегодня я ставлю перед собой четкие и достижимые цели.
- Каждый день я приближаюсь к осуществлению своих мечтаний.
- Я верю в себя и свои способности достичь всего, чего захочу.
- Мои ежедневные действия ведут меня к успеху и процветанию.
- Я фокусируюсь на настоящем и делаю все возможное для достижения своих целей.
- С каждым днем я становлюсь сильнее, мудрее и ближе к своим целям.
- Я выбираю позитив и продуктивность в каждом дне.
- Мои ежедневные привычки помогают мне стать лучшей версией себя.
- Я благодарен за каждый новый день и возможности, которые он приносит.
- Сегодня я делаю шаг навстречу своей мечте и становлюсь на путь к успеху.

Гимн

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.