



ИГОРЬ
МАНН

ЕЛИЗАВЕТА
МАНН

АННА
ДИМИТРАШ

АЛЕКСАНДР
ДМИТРИЕВ

РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ
С ЛИЧНЫМИ ЦЕЛЯМИ

какие цели — такая и жизнь!

Игорь Манн

**Какие цели – такая
и жизнь! Руководство
по работе с личными целями**

«Книгиум»

2026

Манн И. Б.

Какие цели – такая и жизнь! Руководство по работе с личными целями / И. Б. Манн — «Книгиум», 2026

ISBN 978-5-907990-23-4

Эта книга – практическое руководство по работе с личными целями от четырёх авторов: Игоря Манна, Елизаветы Манн, Анны Димитраш и Александра Дмитриева. В её основе – программа мини-MBA по целям, созданная для участников клуба «Лучше!». Авторы поделились всем, чему сами учат одноклубников: где находить цели, как проверять их на правильность, как помнить о цели каждый день, как доводить начатое до конца, как праздновать достижения и как перецеливаться, когда одна вершина уже взята. Книга построена вокруг авторской системы из шести шагов, каждый из которых разобран на конкретных инструментах. В приложениях – каталог целей человека, каталог ресурсов и большой список хороших и плохих привычек. Главный девиз книги: какие цели – такая и жизнь. И если над целями работать правильно, жизнь становится лучше.

ISBN 978-5-907990-23-4

© Манн И. Б., 2026

© Книгиум, 2026

Содержание

посвящаем эту книгу	6
вступление	7
какие бывают цели	10
время достижения	11
масштаб	12
источник	13
направления	14
шаг 1/6: находим цель	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Игорь Манн, Елизавета Манн, Анна Димитраш, Александр Дмитриев Какие цели – такая и жизнь! Руководство по работе с личными целями

10 причин прочитать/подарить эту книгу

1. Вы точно порадуете получателя – себя, детей, друзей и хороших знакомых. Почему? Читайте ниже!

2. Вы научитесь системно работать с целями.
3. Вы научитесь находить себе цели (если у вас их нет).
4. Вы научитесь проверять свои цели.
5. Вы узнаете, как не забывать о своих целях.
6. Вы научитесь достигать своих целей...
7. ... и делать это быстрее, чем другие.
8. Вы будете знать, как лучше отпраздновать достижение цели.
9. Вы узнаете, что делать, когда цель достигнута.
10. И, наконец, ваша жизнь станет лучше!

Почему? Читайте дальше!

посвящаем эту книгу

Участникам клуба «Лучшие!» – радуйте нас своими фантастическими результатами!

Игорь Манн

Школьникам и студентам, от целей которых зависит наше будущее.

Елизавета Манн

Моим детским грезам – которые когда-то казались невозможными.

Анна Димитраш

Моему сыну Дмитрию. Делай по-своему и иди к своим целям до конца.

Александр Дмитриев

Вступление

Летом 2025 года мы открыли клуб «Лучше!».
Идея создать клуб принадлежит Александру.



https://mann-club.ru/?utm_source=book&utm_medium=offline&utm_campaign=qr

Концепцию клуба Игорь и Александр придумали в июне, а уже в июле клуб заработал.

Анна присоединилась к клубу почти с момента его открытия, курировала работу со спикерами клуба, а сейчас она – операционный директор.

Анна: Предложение стать частью клуба откликнулось мне сразу – масштаб проекта и его потенциал интуитивно меня впечатляли. На личном уровне для меня это было про расширение горизонтов, круга общения, возможностей для диалога и сотрудничества.

Про масштаб не как количество, а как глубину и влияние. И, конечно, это тот самый выход из комфортной зоны – когда, не знаю, «как и что», но точно знаю: «мне туда надо!».

Моей задачей стало создание программы обучения и наполнение базы знаний через привлечение экспертов из разных профессиональных и жизненных сфер. И тут «бинго» – полная синхронизация с моим внутренним запросом: здесь я могу быть мостом между людьми, которые уже прошли свой путь, накопили опыт и умеют говорить о нем ясно и честно, и теми, у кого только формируется запрос на изменения, развитие и проявление.

Так этот проект стал для меня не просто рабочей задачей, а продолжением моей личной миссии – соединять смыслы и людей, помогая возможностям находить своих адресатов.

Несколько месяцев мы искали наше позиционирование. Сегодня оно такое:

Бизнес-клуб «Лучше!» – это место, где растут продажи и вы. Клуб – это правильное окружение (адекватные одноклубники), крутые (короткие и полезные) уроки, отдельные АМА-сессии с нашими тремя целевыми аудиториями: предприниматели, белые воротнички и эксперты...

Очень интересно смотреть, как взрослые люди зажигаются клубом, достигают невероятных целей – и идут, идут вперед.

Миссия нашего клуба – помогать людям жить лучше.

А сделать это можно, помогая находить хорошие цели и достигать их с помощью разных инструментов:

– еженедельные мини-уроки (стараяемся уложиться в 29 минут) с полезным домашним заданием

– без проверки, но с закреплением полученного навыка;
– разговоры на разные темы, встречи с интересным человеком, разборы и истории успеха по воскресеньям;

– чаты (в т. ч. «Помощь одноклубников»).

Удивительно, как быстро меняется и идея, и инструменты Клуба.

Когда мы писали книгу, был один набор целей и инструментов, а сегодня (когда мы вычитываем рукопись) – он уже другой.

Мы сравниваем наш Клуб с айфоном – продукт единой крутой, только мы почаще выкатываем обновления :).

Когда мы работали над содержанием клуба, мы задумались: почему в школе и институте нас учат самым разным вещам и навыкам, но не учат главному – работать с личными целями.

Как любит говорить один из нас: «Какая цель – такая и жизнь». Мы даже сделали эти слова одним из девизов клуба: «Какие цели – такая и жизнь».

Еще один наш девиз: «Приходят разные. Остаются лучшие».

И мы решили сделать мини-МВА по целям для всех членов нашего клуба. Решили – и сделали!

И теперь хотим поделиться с читателем нашей технологией работы с целями.

В ней всего шесть шагов:

1. Нужно найти цель (источников много).
2. Цель должна быть правильная (есть шесть способов проверить правильность цели).
3. Важно помнить про цель (способов много).
4. Необходимо достичь цели (и знать, что и как делать, если это не удалось).
5. Нужно обязательно отметить/отпраздновать достижение цели.
6. Надо перецелиться (тут есть три варианта).

Если коротко:

1. Найти цель.
2. Проверить цель.
3. Помнить про цель.
4. Достичь цели.
5. Отпраздновать.
6. Перецелиться.

Чтобы найти цель, мы рекомендуем использовать колесо баланса, наш клубный каталог целей и знать источники целей – обо всем этом вы прочитаете ниже.

Чтобы проверить правильность цели, можно воспользоваться одним из шести способов – расскажем о них в главе «Проверка целей».

Чтобы помнить о цели, можно использовать более 30 способов, сгруппированных в четыре блока.

Чтобы достичь цели, можно использовать 10 «рычагов».

Если цели не достигли – по каким-либо причинам, – есть четыре тактики, что и как в этом случае делать.

И наконец, есть три варианта работы с перецеливанием, после того как ваша цель достигнута.

Руководствуясь нашей миссией (напомним: сделать жизнь людей лучше), мы решили поделиться содержанием нашего мини-МВА по целям и сделать его книгой. Она у вас в руках.

Эта книга идеально дополнит вводные уроки нашего клуба.

И будет хорошим его тизером для тех, кто еще не с нами.

Мы постарались написать ее максимально просто и технологично.

Игорь: *Недавно читал книгу про цели. Там столько умных слов! Дофамин, серотонин, гомеостаз, нейронный контур, нейропластичность...*

В книге Стивена Хокинга «Краткая история времени» есть интересная мысль: «Формула, включенная в книгу, уменьшает число ее покупателей вдвое».

Сегодня, мне кажется, слишком сложные слова подрезают количество читателей так же сильно.

Мы постараемся обойтись без них.

Изучайте книгу. Применяйте хорошие идеи.

Давайте жить лучше.

Какие цели, какая работа над ними – такая и жизнь.

Анна, Александр, Елизавета, Игорь

какие бывают цели

Одной строкой: цели бывают разными, и их классификация имеет практическую значимость.

Немного полезной теории.

Цели можно классифицировать по:

- времени достижения;
- масштабу;
- источнику (внутренние/внешние);
- сферам (колесу баланса).

время достижения

Цели могут быть:

- краткосрочными: день/неделя/месяц;
- среднесрочными (от нескольких месяцев до года);
- долгосрочными (от года и более).

У человека должны быть цели разного горизонта планирования.

Невозможно достичь долгосрочных и среднесрочных целей, если не ставить перед собой цели краткосрочные – и не только ставить, но и достигать их. Анна:

Если у человека есть только долгосрочные цели, он живет в вечном «потом».

Если только краткосрочные – он теряет направление. Здоровая система всегда сочетает разные горизонты.

И еще. Билл Гейтс как-то сказал: «Мы переоцениваем то, что можем сделать за год, и недооцениваем то, что можем сделать за десять лет».

Не ошибайтесь со сроком достижения цели.

масштаб

Цели могут быть:

– минутные (от одной минуты до 10): вынести мусор, убрать рабочий стол, написать важное сообщение коллегам...;

– великие (цели жизни): найти лекарство от рака, придумать таблетки для похудения... (Истинно великие цели – те, от достижения которых хорошо всему человечеству!).

Анна: Исследования поведенческой психологии показывают: люди, которые регулярно достигают малых целей, в 2–3 раза чаще доводят до конца долгосрочные проекты.

Большие цели вдохновляют, маленькие – двигают. Одни без других не работают.

И еще. Хорошо, конечно, иметь масштабную цель – но кто-то должен и работу работать (в полях, на заводах, в офисах), выполняя разные задачи, достигая разных целей.

Мир держится не только на великих целях, но и на людях, которые добросовестно делают свою работу каждый день.

ИСТОЧНИК

Цели бывают:

- внутренние: идут изнутри, от себя – от своих мечт и хотелок;
- внешние: установленные (порой даже навязанные) кем-то другим – окружением (коллегами, наставником, руководителем, семьей...), социальными сетями и обществом.

Считается, что лучшие цели – внутренние.

Но иногда и навязанные цели хороши!

В общем, нет плохих источников.

направления

В концепции колеса баланса обычно выделяют следующие восемь направлений:

1. Карьера/профессиональное развитие.
2. Финансы.
3. Здоровье (физическое и эмоциональное).
4. Семья и отношения.
5. Друзья/окружение.
6. Личностный рост/саморазвитие.
7. Отдых/развлечения/хобби.
8. Яркость жизни.

Если вы еще не используете мобильное приложение LifeWheel (вы найдете пару десятков различных приложений с таким названием) – скачайте понравившиеся (по дизайну, оценке, отзывам) и «поиграйте» с колесом.

Некоторые приложения дают возможность менять названия осей и добавлять новые, актуальные для вас.

А некоторые, основываясь на ответах на вопросы, которые вам зададут, подсчитают не только вашу прокачанность по каждой оси, но и индекс счастья в целом.

У нас в клубе есть урок «Колесо баланса», где мы рассказываем о том, какие еще можно добавить оси – вот их список, сгруппированный в блоки:

Высокие материи

- миссия;
- икигай;
- спор/челлендж;
- следы*.

** Следы – наследие человека. У нас в клубе есть урок, посвященный следам. Обязательно посмотрите его – вдохновитесь на новые цели! В Приложении 1 вы найдете список возможных следов, которые человек может оставить после себя. Вдохновитесь!*

Работа

- карьера;
- бизнес.

Деньги

- доход;
- вклады;
- инвестиции.

Отношения

- любимый человек;
- семья;
- дети;
- друзья;
- нетворкинг.

Свободное время

- выходные;

- отдых;
- путешествия;
- развлечения;
- хобби.

Дом

- домашний уют.

Здоровье

- ЗОЖ;
- фитнес;
- спорт.

Развитие личное

- образование;
- самообразование;
- творчество.

Прочее

- вера;
- волонтерство.

шаг 1/6: находим цель

Одной строкой:

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.