

КЛАССИКА СОВРЕМЕННОЙ ДЕЛОВОЙ  
ЛИТЕРАТУРЫ



# ПЛАНИРОВАНИЕ БЕЗ СТРЕССА

Если ты устал  
переписывать  
список дел  
каждый день бери  
систему, которая  
наконец начинает  
работать.

РОБЕРТ СТЕН

Роберт Стен

**Планирование без стресса.  
Если ты устал переписывать  
список дел каждый день,  
бери систему, которая  
наконец начинает работать**

«Автор»

2026

## **Стен Р.**

Планирование без стресса. Если ты устал переписывать список дел каждый день, бери систему, которая наконец начинает работать / Р. Стен — «Автор», 2026

Ты планируешь нормально. А потом наступает реальный день — и план разваливается, как будто ты снова “не справился”. Тормозит не мотивация и не дисциплина. Тормозит две ошибки: ты переоцениваешь объём и не оставляешь буфер, а список задач превращаешь в свалку. Дальше всё по кругу: тревога → откладывание → аврал → усталость → снова тревога. Этот 21-дневный практикум нужен, чтобы планы начали выполняться без стресса. Ты соберёшь минимальную систему, которая выдерживает жизнь: неделя → день → фокус-сессии → вечернее закрытие. Перестанешь “успевать всё” и начнёшь двигать главное. Внутри — формат 20–40 минут в день, ежедневные задания и вечерние вопросы, недельные ревью, правила “1 приоритет недели”, “1+2 задачи дня”, 2 окна фокуса, окна для сообщений и буфер 20%. Плюс шаблоны, трекеры и готовые листы для печати. Если ты устал переписывать список дел каждый день — бери систему, которая наконец начинает работать.

## Содержание

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Введение                                         | 6  |
| Ценность практикума: что изменится через 21 день | 7  |
| Кому подойдёт                                    | 8  |
| Главная идея практикума                          | 9  |
| Как пользоваться (важно)                         | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 11 |

**Роберт Стен**  
**Планирование без стресса. Если**  
**ты устал переписывать список**  
**дел каждый день, бери систему,**  
**которая наконец начинает работать**

**Планирование без стресса**

21-дневный практикум: неделя и день, которые реально выполняются

Формат: 20–40 минут в день + короткое вечернее подведение итогов.

Практическая книга с шаблонами, трекерами и заданиями (под продажу на ЛитРес).

## Введение

Если у вас есть ощущение, что вы постоянно заняты, но результат не соответствует затраченным усилиям – скорее всего проблема не в мотивации и не в дисциплине. Проблема в системе. В большинстве случаев мы планируем «как хотелось бы», а живём «как получается».

Планирование начинает ломаться в двух точках:

- 1) когда вы переоцениваете объём и не оставляете буфер;
- 2) когда список задач превращается в свалку и вы теряете фокус.

Дальше запускается знакомый сценарий: тревога → прокрастинация → аврал → усталость → снова тревога.

Этот практикум устроен иначе. Мы не будем строить идеальные планы. Мы соберём минимальную систему, которая выдерживает реальность: внезапные дела, усталость, сообщения, семейные задачи и «переносы».

## **Ценность практикума: что изменится через 21 день**

Вы перестанете жить в бесконечном списке дел и начнёте выбирать главное.

У вас появится простая схема: неделя → день → фокус-сессии → вечернее закрытие.

Вы научитесь оценивать время реалистично и закладывать буфер, чтобы планы выполнялись.

Станет меньше стресса: вы будете знать, что делать дальше, даже если день пошёл не по плану.

Появится чувство контроля: вы управляете задачами, а не задачи управляют вами.

Важно: мы не пытаемся «успеть всё». Мы строим систему, в которой вы стабильно двигаете важное, не сгорая и не превращая жизнь в гонку.

## **Кому подойдёт**

Если вы часто откладываете важное из-за перегруза.

Если планы не выполняются, и вы каждый день «переписываете список».

Если вы постоянно реагируете на срочное и не продвигаете своё.

Если вы хотите систему без сложных приложений и лишней бюрократии.

Кому не подойдёт: тем, кто ищет «волшебную таблетку» без действий. Здесь всё построено на маленьких шагах и повторяемых правилах.

## **Главная идея практикума**

Планирование работает, когда:

- у вас есть один приоритет (что важнее всего на этой неделе и сегодня);
- у задач есть критерий «готово»;
- вы защищаете 1–2 окна фокуса;
- вы учитываете энергию и оставляете буфер.

Мы будем внедрять это постепенно, чтобы система стала привычкой.

## **Как пользоваться (важно)**

Выберите один проект/направление, которое вы хотите продвинуть за 21 день.

## **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.