

Когда сил
мало —
упрости

Спокойные
люди тоже
двигаются
вперёд

Один
шаг



Маленькое
движение



Сначала
действие



Ясный
конец



Навигация,
не перегруз



Ты можешь
начать
с малого

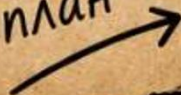


Просто
сегодня
немного
вперёд



КОГДА СИЛ НА ПЛАН НЕТ

Не весь
план



Минимум
шума



Следующий шаг:

- ☐ Открыть
- ☐ Сделать
- ☐ Завершить
- ☐ Остановиться



Маленькие
шаги
тоже
считаются



Эд Эд

Эд Эд

Когда сил на план нет

«Автор»

2026

Эд Э.

Когда сил на план нет / Э. Эд — «Автор», 2026

Бывают дни, когда даже хороший план ощущается как ещё одна тяжёлая задача. Нужно всё разложить, расставить приоритеты, оценить сроки, помнить десятки пунктов, а сил на это просто нет. Эта маленькая книга предлагает более лёгкий режим: не строить идеальную систему, а двигаться через один следующий понятный шаг. Конкретное действие, ясный конец, минимум лишнего шума. Для тех случаев, когда энергия ограничена, но совсем останавливаться не хочется.

© Эд Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Эд Эд

Когда сил на план нет

Глава

Когда сил на план нет

Система одного следующего шага

Аннотация

Для дней, когда список задач сам выглядит как дополнительная проблема. Вместо сложного планирования — способ держать движение через один безопасный, конкретный и завершённый шаг за раз.

План может быть слишком тяжёлым

Иногда планирование помогает. Иногда оно превращается в ещё одну работу: придумать систему, расставить приоритеты, оценить сроки, поддерживать список. Если энергии мало, сама карта становится тяжелее дороги.

В такие периоды полезнее не план, а навигация.

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.