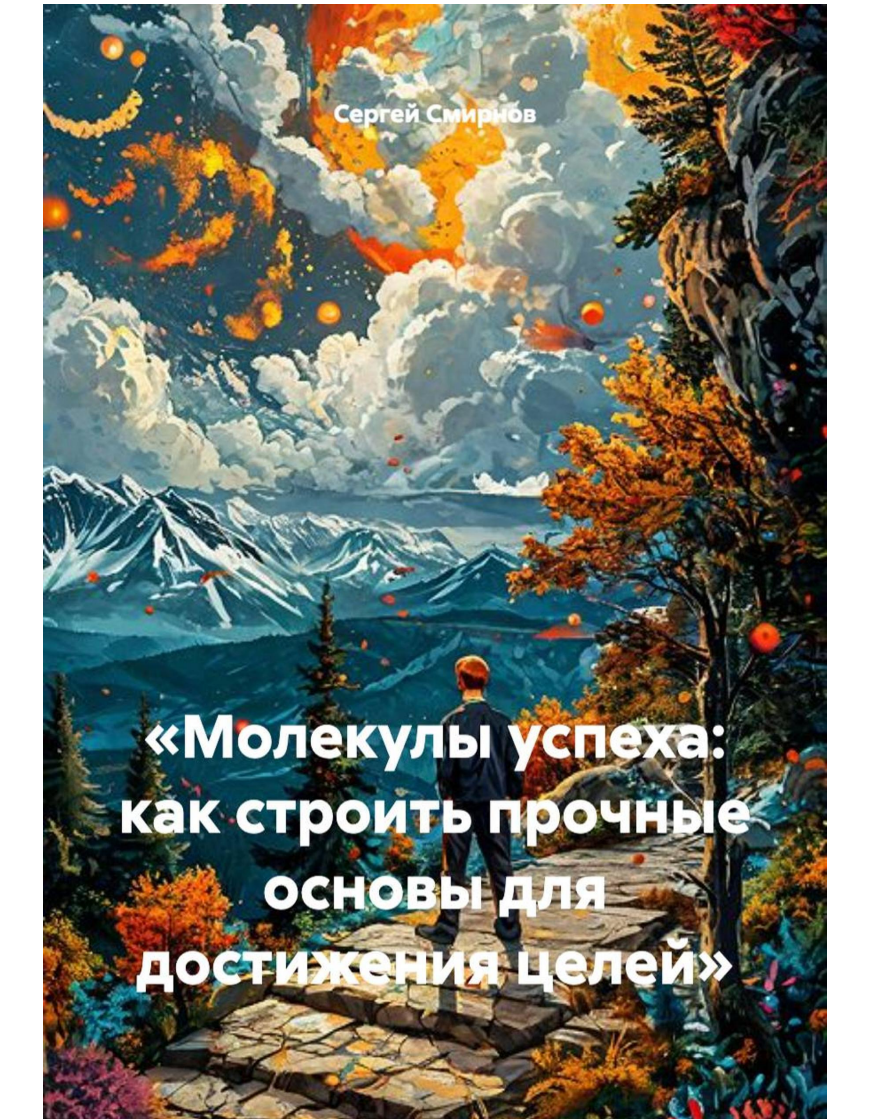




Сергей Смирнов

**«Молекулы успеха:
как строить прочные
основы для
достижения целей»**

Сергей Смирнов
**«Молекулы успеха: как
строить прочные основы
для достижения целей»**

*<https://litres.ru/74574232>
SelfPub; 2026*

Аннотация

«Молекулы успеха» Сергея Смирнова — практическое руководство по достижению целей без выгорания. Книга даёт систему: как ставить измеримые цели, формировать устойчивые привычки, планировать время, управлять энергией и корректировать план, когда что-то идёт не так. Внутри — конкретные техники и чеклисты для ежедневного применения. Для тех, кто хочет двигаться вперёд стабильно и осознанно.

Содержание

Глава	4
Молекулы успеха: как строить прочные основы для достижения целей	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Смирнов
**«Молекулы успеха: как
строить прочные основы
для достижения целей»**

Глава

Молекулы успеха: как строить прочные основы для достижения целей

Автор: Сергей Смирнов

Пролог. Почему «молекулы»?

Успех редко приходит как вспышка. Чаще он собирается по крупицам: из ежедневных решений, из маленьких привычек, из последовательности. Представьте, что успех — это вещество, а каждый ваш шаг — это молекула. Одна молекула ничего не весит, но миллиарды молекул создают прочную структуру.

Эта книга — о том, как осознанно собирать эти молекулы и строить из них фундамент для больших результатов. Мы будем говорить не про «волшебные кнопки», а про систему: как превратить расплывчатые мечты в чёткие цели, разбить их на выполнимые задачи, сформировать устойчивые привычки и выстроить рутину, которая работает даже в моменты, когда мотивации почти нет.

Вы увидите, что прогресс — это не про героические рывки, а про регулярность и точность. И именно эта регуляр-

ность делает из обычных людей тех, кто стабильно достигает результатов.

Глава 1. Цель: от желания к измеримому результату

Желание «хочу быть успешным» не даёт направления. Чтобы цель стала двигателем, она должна быть конкретной, измеримой и ограниченной по времени. Здесь мы разберём метод SMART и научимся превращать «хочу» в «сделаю к такой-то дате».

Как отличить настоящую цель от навязанной Часто мы ставим цели, потому что «так принято»: «надо зарабатывать миллион», «надо пробежать марафон». Настоящая цель вызывает внутренний отклик: даже если страшно, внутри есть «хочу попробовать». Простой тест: представьте, что вы достигли цели. Если вы чувствуете облегчение — это скорее долг. Если появляется интерес и энергия — это ваша цель.

SMART-формула на практике

S (Specific): «хочу быть в форме» «хочу пробежать 5 км за 25 минут».

M (Measurable): добавьте метрику: километры, килограммы, часы, проценты.

A (Achievable): цель должна быть амбициозной, но реалистичной. Если сейчас вы не бегаετε вообще, цель «5 км за

25 минут через 2 недели» нереалистична. Через 3 месяца — да.

R (Relevant): цель должна соответствовать вашим ценностям. Если спорт не важен, лучше не ставить спортивные цели ради «галочки».

T (Time-bound): всегда ставьте дедлайн. Без срока мозг откладывает.

Упражнение «Одна главная цель» Выберите одну цель на ближайшие 3 месяца. Запишите её по формуле: «К [дата] я [конкретный результат], измеряемый [показатель]». Пример: «К 30 сентября я пробегу 5 км за 25 минут, измеряю время секундомером».

Чек-лист для проверки цели

Цель сформулирована в позитиве (не «перестать лениться», а «выработать привычку делать 20 минут тренировки 4 раза в неделю»).

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.