

# 50 ЛУЧШИХ КНИГ В ИНФОГРАФИКЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей 7 навыков высокоэффективных людей  
Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии  
Принцип 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей  
Достижение максимума Agile для себя: система личных достижений в работе и жизни  
Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса  
Тайм-драйв. Как успевать жить и работать  
Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю  
Самое продуктивное утро  
Новый взгляд на список важных дел: как успевать выполнять все самое значимое  
Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента  
Оставьте брезгливость, съешьте лягушку! 21 действенный принцип эффективного труда  
Когда: научно обоснованные секреты идеального тайминга  
Сам себе MBA. Самообразование на 100%  
Первые 20 часов. Как быстро научиться чему угодно  
Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений  
Свободно говорить на иностранном языке за 3 месяца  
Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное  
Читай как профессор  
Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста  
Сила настоящего  
Измени свой мозг — изменится и жизнь!  
Укрошение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга  
Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно  
Подсознание может всё!  
Введение в критическое мышление и теорию креативности

Сила воли: открывая заново самую мощную способность человека  
**Действуй! 10 заповедей успеха** Нет оправданий!  
Сила самодисциплины.  
21 путь к стабильному успеху и счастью **На пределе.**  
**Неделя без жалости к себе**  
Разбираем привычки на атомы.  
Как приобрести хорошие и отказаться от плохих  
**Цифровой минимализм.**  
**Фокус и осознанность в шумном мире** Правило пяти секунд. Как успевать все и не нервничать **Бойся, но действуй! Как превратить страх из врага в союзника**  
Любовь, любовь, любовь.  
О разных способах улучшения отношений, о приятии других и себя **4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни, на работе — где угодно!**  
Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки  
**Поддай идею. Как влюбить других в то, что ты придумал**  
Принцип пирамиды Минто  
**Я вижу, о чем вы думаете**  
Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга  
**Психология влияния**  
Миллион для моей дочери  
**Стать богатым может каждый. 12 шагов к обретению финансовой стабильности**  
Богатый папа, бедный папа.  
Чему учат детей богатые родители — и не учат бедные  
**Думай как миллионер.**  
**Совершенствование внутренних установок на богатство** Мастерство управления деньгами:  
7 простых шагов к финансовому благополучию  
**Самый богатый человек в Вавилоне** Богатство семьи. Как сохранить в семье человеческий, интеллектуальный и финансовый капиталы



— —

# 50 ЛУЧШИХ КНИГ В ИНФОГРАФИКЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

SMART READING. МОСКВА, 2020

Больше книг по дизайну и творчеству **бесплатно:**  
[t.me/dbooks](https://t.me/dbooks) & [vk.com/dbooks](https://vk.com/dbooks)

УДК 304.5  
ББК 60  
П99

50 лучших книг в инфографике. Инструменты личной эффективности/сост. ООО «Смарт Ридинг». — М. : Смарт Ридинг, 2020. — 112 с.

ISBN 978-5-6042940-5-5



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw [www.aml-law.ru](http://www.aml-law.ru).

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Составление и оформление «Смарт Ридинг», 2020

# ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ — УМЕНИЕ ДОСТИГАТЬ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, ОПТИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗУЯ ВРЕМЯ ЖИЗНИ И ЛИЧНЫЕ РЕСУРСЫ

Каждый человек способен реализовать мечту. Для этого надо немного: понимать, какова она, и последовательно двигаться в ее направлении. Что же нам мешает?

Мы часто спотыкаемся о то, что не знаем, чего хотим. Также нам не хватает решительности взяться за то, что по-настоящему ценно.

Некоторым из нас просто недостает навыков правильно распоряжаться временем, следовать приоритетам, развиваться, коммуницировать.

Книга в ваших руках — гид по белому полю, отделяющему вас от вашей цели. Это исчерпывающий набор инструментов, которые помогут вам:

- определить желаемое и спланировать путь;
- управлять временем;
- развивать необходимые навыки и возможности;
- действовать, несмотря на препятствия и страх;
- правильно распоряжаться заработанным.

Главная особенность этого набора — максимальная практичность и эффективность! Мы прочли за вас сотни книг, сэкономив многие дни поиска и чтения, и выбрали самые практико-ориентированные и проверенные. Но не только. Мы визуализировали методики и идеи. В виде инфографики они лучше воспринимаются и легче запоминаются. А 10 ключевых идей каждой книги напомнят о самом важном.

Больше нет необходимости откладывать, с грустью посматривая на полку непочитанных книг, или прокрастинировать, понимая, что времени на их чтение все равно никогда не будет. Уже через пять минут вы узнаете о первом ценном инструменте.

Готовы начать путь к своей цели и стать эффективнее?

**Михаил Иванов,**  
сооснователь и генеральный  
директор Smart Reading

## ПЛАНИРУЙ

1. **Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей**  
Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Лес Хьюитт 10
2. **7 навыков высокоэффективных людей**  
Стивен Кови 12
3. **Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии**  
Кен Робинсон, Лу Ароника 14
4. **Принцип 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей**  
Ричард Кох 16
5. **Достижение максимума**  
Брайан Трейси 18
6. **Agile для себя: система личных достижений в работе и жизни**  
Джей Ди Мейер 20
7. **Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса**  
Дэвид Аллен 22

## УПРАВЛЯЙ ВРЕМЕНЕМ

8. **Тайм-драйв. Как успевать жить и работать**  
Глеб Архангельский 24
9. **Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю**  
Дэвид Льюис 26
10. **Самое продуктивное утро**  
Эс Джей Скотт 28
11. **Новый взгляд на список важных дел: как успевать выполнять все самое значимое**  
Эс Джей Скотт 30
12. **Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента**  
Марк Форстер 32
13. **Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!  
21 действенный принцип эффективного труда**  
Брайан Трейси 34
14. **Когда: научно обоснованные секреты идеального тайминга**  
Дэниел Пинк 36



## УЧИТЬСЯ

15. **Сам себе MBA. Самообразование на 100%**  
Джош Кауфман 38
16. **Первые 20 часов. Как быстро научиться чему угодно**  
Джош Кауфман 40
17. **Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений**  
Джо Боулер 42
18. **Свободно говорить на иностранном языке за 3 месяца**  
Бенни Льюис 44
19. **Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное**  
Майк Байстер, Кристин Лоберг 46
20. **Читай как профессор**  
Томас Фостер 48

## УМНЕЙ

21. **Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста**  
Дипак Чопра, Рудольф Танзи 50
22. **Сила настоящего**  
Экхарт Толле 52
23. **Измени свой мозг — изменится и жизнь!**  
Дэниел Амен 54
24. **Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга**  
Джон Арден 56
25. **Рисовый шторм и еще 21 способ мыслить нестандартно**  
Майкл Микалко 58
26. **Подсознание может всё!**  
Джон Кехо 60
27. **Введение в критическое мышление и теорию креативности**  
Джо Лау 62

## ДЕЙСТВУЙ

28. **Сила воли: открывая заново самую мощную способность человека**  
Рой Баумайстер, Джон Тирни 64
29. **Действуй! 10 заповедей успеха**  
Ицхак Пинтосевич 66

<b>30. Нет оправданий! Сила самодисциплины. 21 путь к стабильному успеху и счастью</b> Брайан Трейси	68
<b>31. На пределе. Неделя без жалости к себе</b> Эрик Ларссен	70
<b>32. Разбираем привычки на атомы. Как приобрести хорошие и отказаться от плохих</b> Джеймс Клир	72
<b>33. Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире</b> Кэл Ньюпорт	74
<b>34. Правило пяти секунд. Как успевать все и не нервничать</b> Мел Роббинс	76
<b>35. Бойся, но действуй! Как превратить страх из врага в союзника</b> Сьюзен Джефферс	78
<b>ОБЩАЙСЯ</b>	
<b>36. Любовь, любовь, любовь. О разных способах улучшения отношений, о приятии других и себя</b> Лиз Бурбо	80
<b>37. 4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни, на работе — где угодно!</b> Бенто Леал III	82
<b>38. Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки</b> Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Рон Макмиллан, Эл Свитцлер	84
<b>39. Подай идею. Как влюбить других в то, что ты придумал</b> Йерун ван Хейл	86
<b>40. Принцип пирамиды Минто</b> Барбара Минто	88
<b>41. Я вижу, о чем вы думаете</b> Джо Наварро, Марвин Карлинс	90
<b>42. Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга</b> Кейт Феррацци, Тал Рэз	92
<b>43. Психология влияния</b> Роберт Чалдини	94

## БОГАТЕЙ

- |   |     |
|---|-----|
| <b>44. Миллион для моей дочери</b><br>Владимир Савенок  | 96  |
| <b>45. Стать богатым может каждый. 12 шагов к обретению финансовой стабильности</b><br>Саидмурод Давлатов                       | 98  |
| <b>46. Богатый папа, бедный папа. Чему учат детей богатые родители — и не учат бедные</b><br>Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер      | 100 |
| <b>47. Думай как миллионер. Совершенствование внутренних установок на богатство</b><br>Т. Харв Экер                             | 102 |
| <b>48. Мастерство управления деньгами: 7 простых шагов к финансовому благополучию</b><br>Тони Роббинс                           | 104 |
| <b>49. Самый богатый человек в Вавилоне</b><br>Джордж Клейсон   | 106 |
| <b>50. Богатство семьи. Как сохранить в семье человеческий, интеллектуальный и финансовый капиталы</b><br>Джеймс Хьюз — младший | 108 |

**Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей**

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Лес Хьюитт

1. Ваше будущее зависит от ваших привычек. У успешных людей — успешные привычки.
2. Чтобы не бросить дело на полпути, нужно сначала разобраться с приоритетами. Разберитесь, что для вас по-настоящему важно, и сфокусируйтесь именно на этом.
3. Научитесь правильно ставить цели. Они должны быть вашими (а не чужими), осмысленными, конкретными, измеримыми, интересными и реалистичными.
4. Следите за балансом. Планирование, реальные действия, обучение, физическая нагрузка, отдых и размышления должны присутствовать в вашей жизни, если вы хотите достичь успеха.
5. Учитесь строить эффективные отношения с людьми. Подпитывайте любые отношения, создавая атмосферу взаимной выгоды. Ищите подходящие примеры для подражания и избегайте людей, которые плохо на вас влияют.
6. Разберитесь со своими страхами и недоделанными делами. Первое порождает второе, разрушая нашу уверенность в себе. Мы становимся увереннее, когда видим даже скромные результаты своих трудов.
7. Вы добьетесь большего, если не будете бояться просить о помощи. Даже если вам откажут, «нет» будет обращено к просьбе, а не к вам лично.
8. Будьте упорны и постоянны. Подготовьтесь к тому, что достижение цели требует усилий. Не сдавайтесь!
9. Решительность! Вот что помогает нам прожить жизнь так, как мы хотим, и не сожалеть об упущенных возможностях.
10. Живите ради большой цели. Пусть она соответствует вашим способностям и обогащает мир. Это принесет вам счастье.

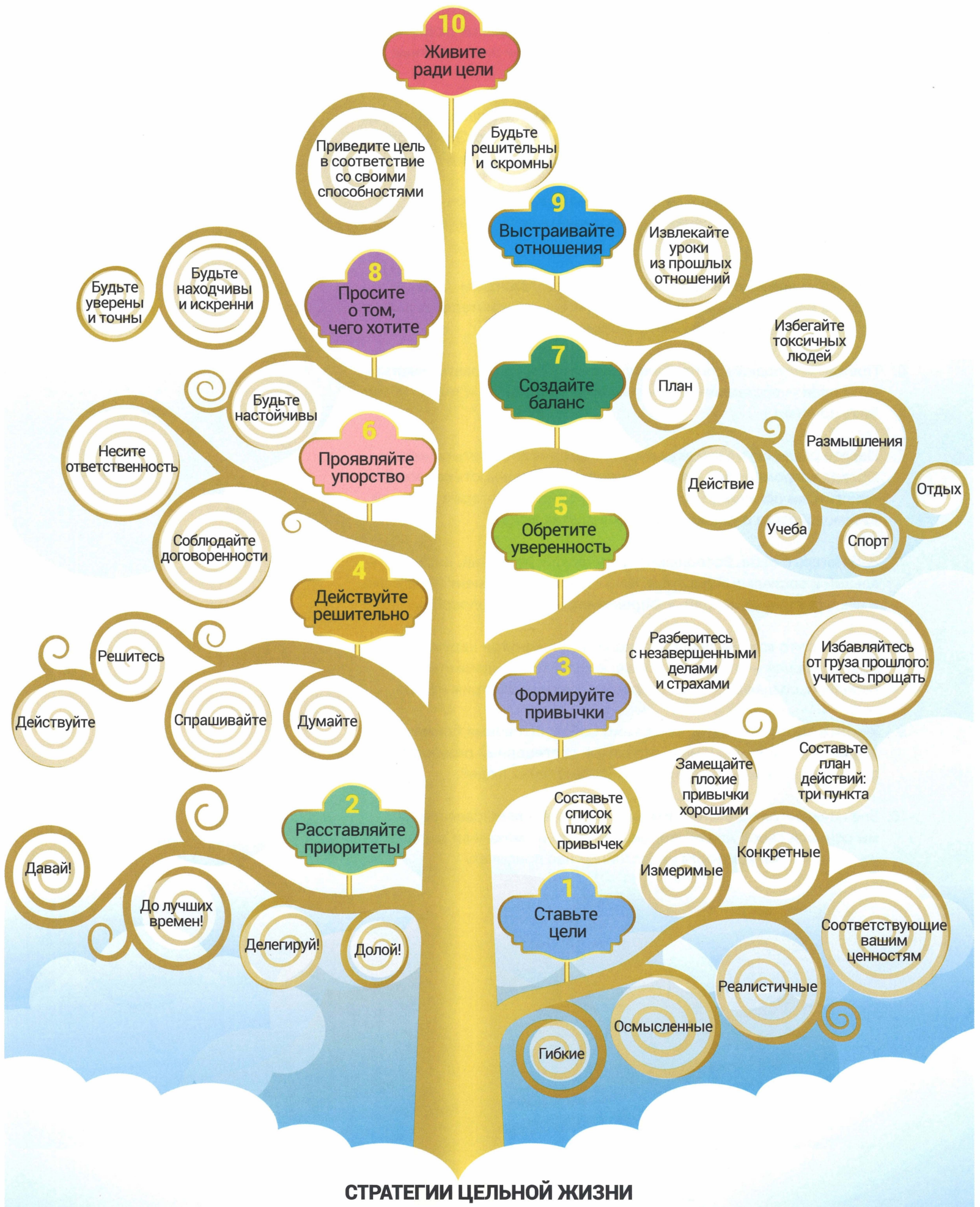
**The Power of Focus:****How to Hit Your Business, Personal and Financial Targets with Absolute Confidence and Certainty**

Jack Canfield, Mark Hansen, Les Hewitt

# Цельная жизнь

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Лес Хьюитт

Формулируйте цели и двигайтесь к ним, чтобы жить цельной жизнью, наполненной смыслом.



**7 навыков высокоэффективных людей**

Стивен Кови

1. Будьте проактивны. Реактивные люди движимы чувствами, обстоятельствами, условиями или окружением. Проактивные люди движимы ценностями и умеют подчинить им свои импульсивные реакции.
2. Начинаяте, представляя конечную цель. Осознайте свое жизненное предназначение, сформулируйте жизненную миссию. Это просто: подумайте о том, каким вы хотите стать и что вы хотите делать.
3. Расставьте приоритеты и делайте сначала важное и срочное, а потом — второстепенное. Сортируйте дела по важности и срочности.
4. Думайте и действуйте по принципу «Выиграл/Выиграл». Ставьте себя на место других людей, фокусируйтесь на их интересах и находите решения, выгодные обеим сторонам.
5. Прежде чем поднимать проблему, оценивать и советовать, излагать свои идеи — постарайтесь понять. Сначала понять — и только потом быть понятым.
6. Цените различия между людьми, это поможет достигать синергии. Обладая скромностью, чтобы признать ограниченность своего восприятия, мы получаем богатейшие возможности, которые дает нам взаимодействие с умами и сердцами других людей.
7. Заботьтесь о себе. Восполняйте физический, духовный, интеллектуальный и социальный ресурсы. Наш главный инструмент — мы сами, и наше состояние напрямую определяет, на что мы способны.
8. Помните, что важные перемены происходят изнутри наружу. Они идут от корней — от нашего образа мыслей, от фундаментальных парадигм, создающих линзу, через которую мы смотрим на мир.
9. Учитесь достигать единства с самим собой, со своими близкими, друзьями и сослуживцами — это самый драгоценный результат овладения семью навыками высокоэффективных людей.
10. Все начинается с желания. Именно оно определяет, сделаем ли мы основой своей жизни верные принципы и сможем ли вырваться из обманчивого комфорта недостойных нас привычек.

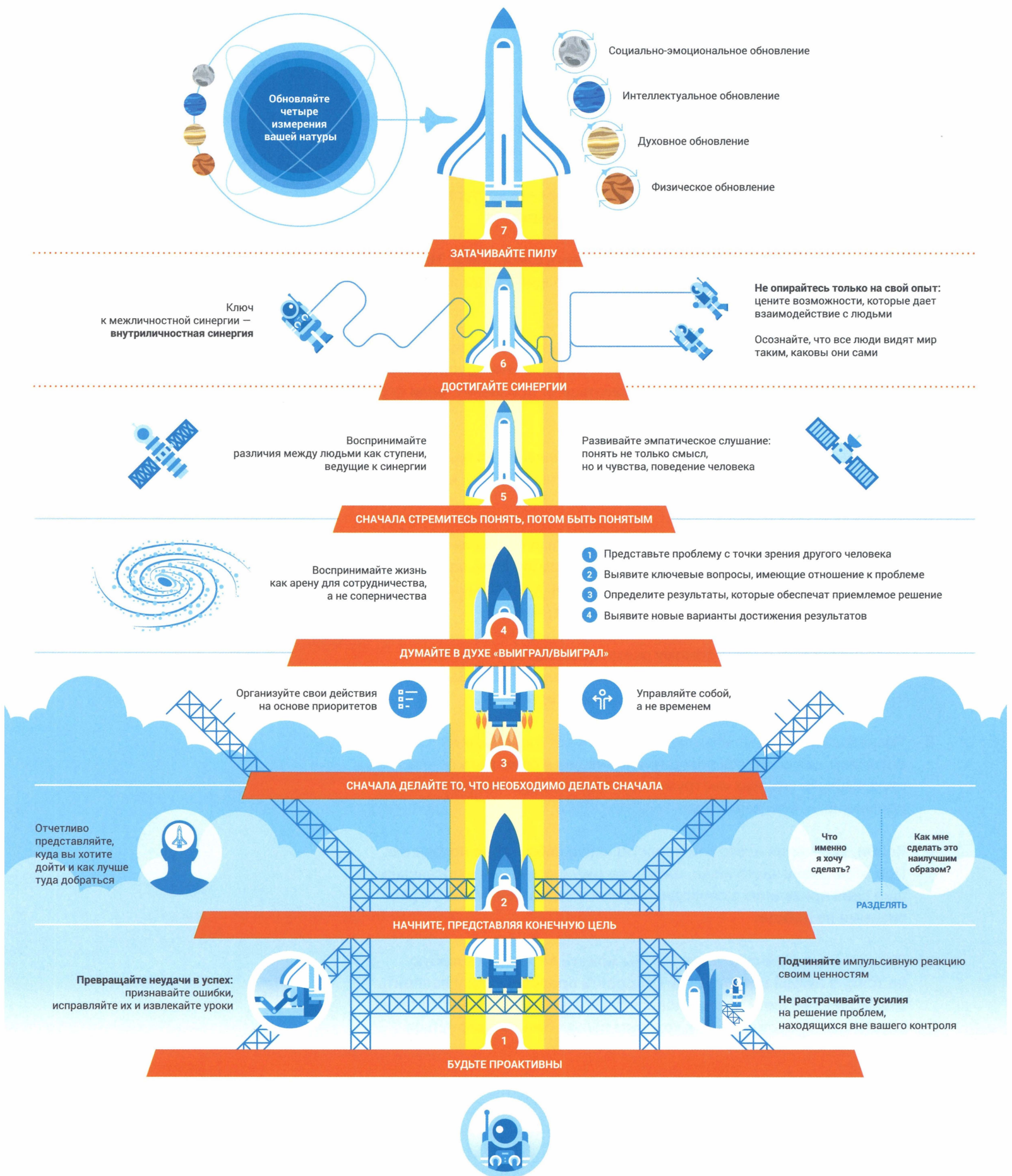
**The 7 habits of highly effective people**

Stephen R. Covey

# 7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Стивен Кови

Следуя основополагающим принципам эффективной жизни,  
можно добиться подлинного успеха и счастья.



**Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии**

Кен Робинсон, Лу Ароника

1. Интеллект — это не константа и не набор академических истин, которые вбили нам в голову в школе, а персональный и неповторимый комплект ментальных качеств. Интеллект разносторонен, динамичен и индивидуален.
2. Креативность — это способность интеллекта создавать новое, осмысливать неизведанное, и эта способность может проявляться в любой сфере знаний. Креативный процесс состоит из рождения новой идеи (воображение), а затем использования доступных способностей и средств для ее претворения в жизнь.
3. Если вы ищете свое призвание, надо оставить стереотипы. Надо позволить себе мечтать, надо поощрять свое воображение — и оно приведет вас к вашему призванию.
4. На пути к призванию нас ожидают препятствия: физические ограничения, страхи, отсутствие поддержки близких. Эти препятствия придется преодолеть (а иногда и отказаться от призвания, если его цена слишком высока).
5. Единомышленники могут оказать огромное влияние на нашу жизнь. Это влияние состоит из трех элементов: подтверждения, вдохновения, синергии.
6. Иногда не удастся найти призвание без помощи со стороны. Такую помощь оказывают менторы. Они помогают распознать наши таланты, поддерживают, дают советы и уроки, а также выталкивают нас за пределы того, что нам кажется возможным.
7. Получив помощь, нужно самому оказать помощь другому. Это не только доброе дело, это еще и способ развиваться, ведь канал «учитель — ученик» всегда работает в обе стороны.
8. Так называемых удачливых людей объединяет ряд общих качеств: оптимизм, способность повернуть ситуацию в свою пользу, упорство. Один из главных инструментов, помогающих нам найти свое призвание, — наш характер.
9. Хобби, увлечения — это тоже способ найти себя и свое призвание. При этом очень часто люди, имеющие такую отдушину и посвящающие себя призванию в свободное время, становятся более эффективными на работе.
10. Жизнь — не линейна, а циклична. Вы можете вернуться в любую ее точку в любой момент. Если отбросить предрассудки и поверить в собственные силы, станет ясно, что в жизни не так уж много таких упущенных возможностей, к которым нельзя было бы вернуться позже.

**The Element: How Finding Your Passion Changes Everything**

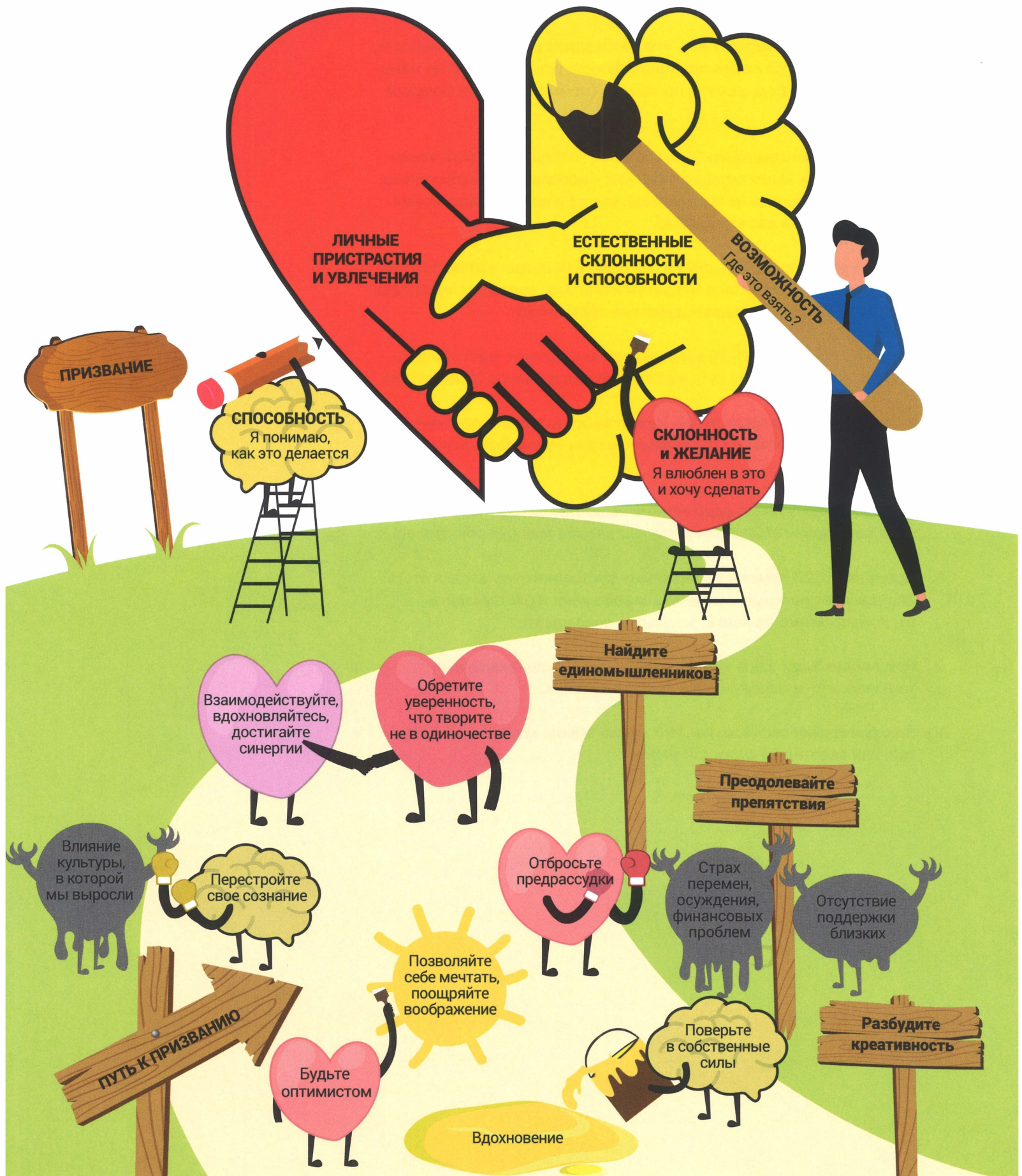
Ken Robinson, Lou Aronica



# Призвание

Кен Робинсон, Лу Ароника

Идите навстречу своему призванию, создавайте для него благодатную почву.  
Для этого нужно обратиться к креативной части вашего интеллекта.



**Принцип 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей**

Ричард Кох

1. 20% усилий дают 80% результата, в 20% объема книги содержится 80% ее ценных идей, любая деятельность в итоге опирается на эти цифры.
2. Правило 80/20 говорит о том, что необходима разумная активность, которая опирается на два принципа: фокуса (концентрация на меньшем приводит к большему) и прогресса (можно создавать большее из меньшего).
3. На работе нужно выделить 20% времени, которые дают 80% конечного продукта, акцентироваться на них и использовать эффективно. Нужно освободиться от чужих обязательств и использовать время не как принято, а как вам удобно.
4. В жизни важны лишь 20% людей, которые нам встречаются. За ними и надо следить: держаться за друзей и близких, управлять талантами сослуживцев, предугадывать действия противника.
5. Жизнь по принципу 80/20 выглядит так: определите мечту (конечную цель), спланируйте путь и реализуйте задуманное (действуйте).
6. К цели ведет множество путей. Нужно выбрать самый короткий. Почему? Потому что для достижения успеха нужно быть ленивым и умным.
7. Действие 80/20 имеет одно важное свойство: сиюминутность. При этом незамедлительный большой шаг вперед вовсе необязателен.
8. Принцип 80/20 помогает удерживать состояние счастья: для этого определите приятные моменты в своей жизни и растягивайте их. А неприятные моменты, наоборот, сокращайте.
9. Чем проще будет ваша жизнь, тем легче вам будет выполнить то малое, что приведет к большим результатам.
10. Вы сами хозяин своей жизни. Нет нужды всегда кропотливо работать или заботиться о каждой мелочи.

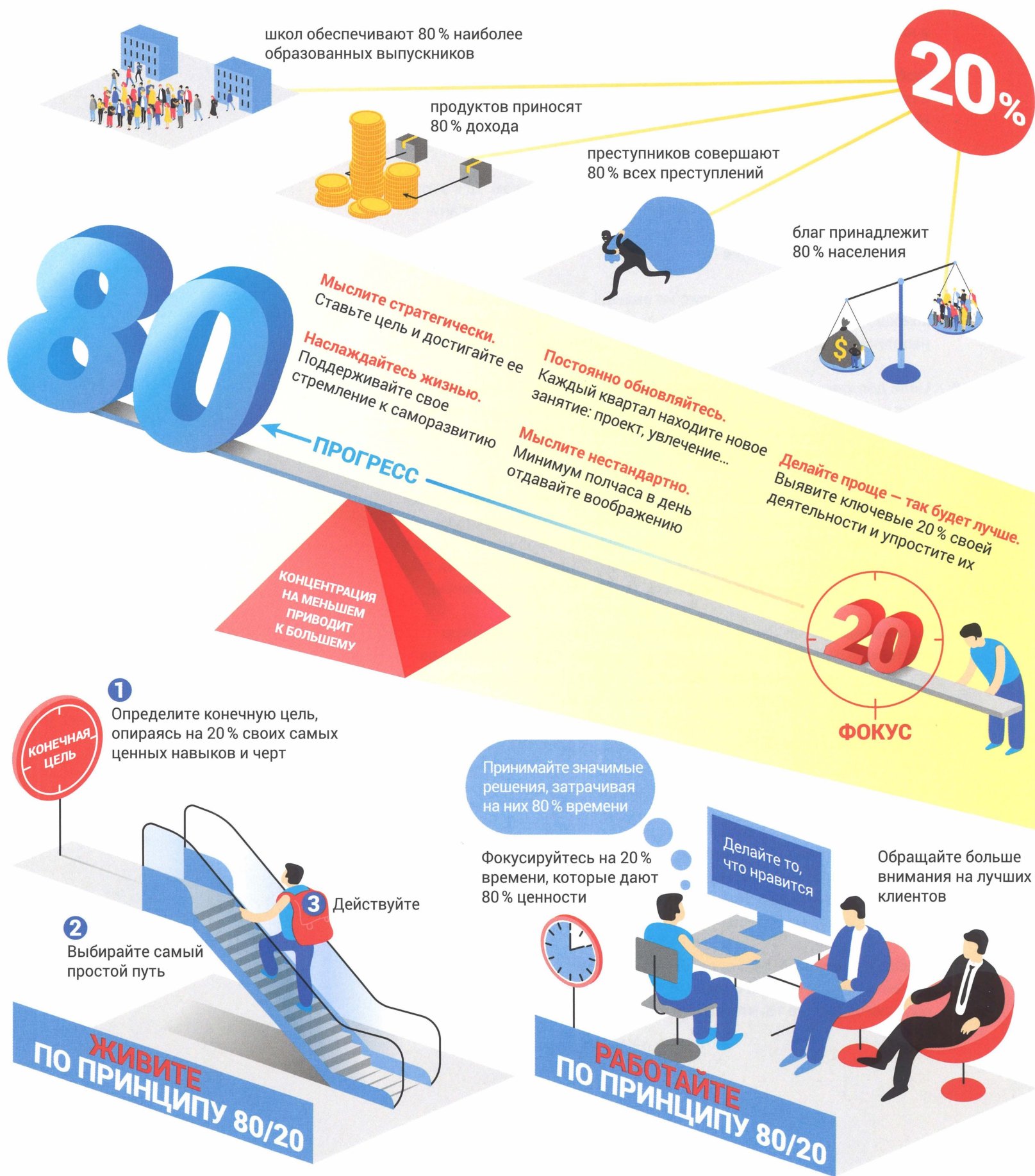
**The 80/20 Principle:****The Secret of Achieving More with Less**

Richard Koch

# Принцип 80/20

Ричард Кох

**Закон Парето гласит: 20 % усилий приносит 80 % результатов.  
Этот закон универсален, его следует применять как в работе, так и в личной жизни.**



**Достижение максимума**

Брайан Трейси

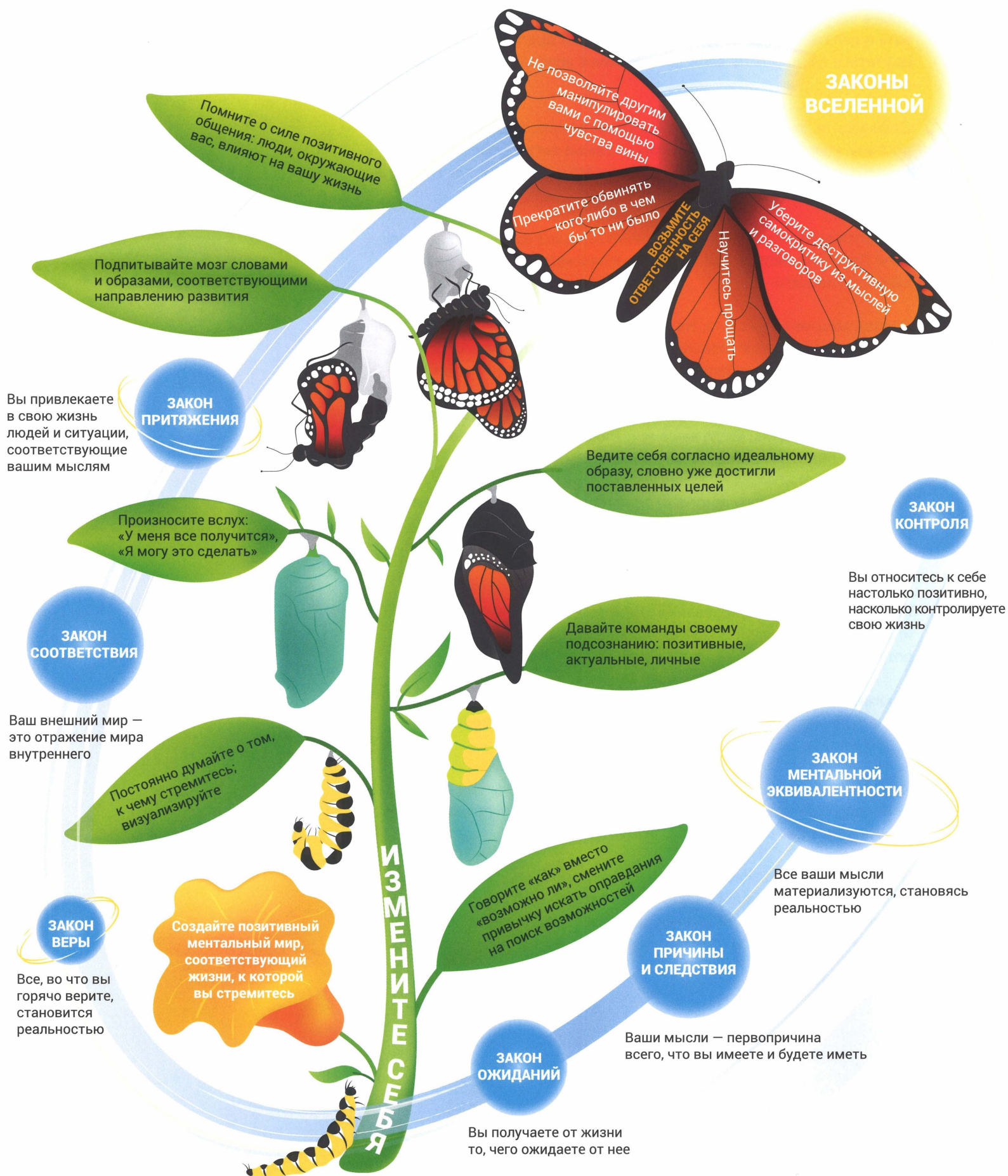
1. Происходящее с нами во многом определяется тем, как мы мыслим, а наш внешний опыт — отражение наших мыслительных схем.
2. Любовь к себе и самоуважение — ключ к счастливым отношениям с окружающими. Невозможно любить кого-то больше, чем себя. Не следует ждать, что кто-то будет любить вас больше, чем вы любите себя.
3. Чтобы достичь большего, надо стать другим человеком. Для этого понадобятся искреннее и сильное стремление измениться внутренне, настоящее желание перемен в своей жизни, готовность приложить к этому усилия.
4. Нельзя попасть в цель, которую не видишь. Точно знать, чего хочешь, — общая черта всех успешных людей. Идеальная жизнь наполнена целями, сконцентрирована, позитивна и организована.
5. Цели должны находиться в гармонии, поддерживать и усиливать друг друга, бросать вам вызов, быть разными (простыми и сложными, качественными и количественными, материальными и нематериальными) и измеримыми.
6. На реализацию целей, мечтаний и желаний работает удивительная сила — суперсознание, то есть источник чистого творчества и мотивации. Закон суперсознательной деятельности: любые мысли, цели, планы, идеи, которые находятся в нашем сознании постоянно, обязательно воплощаются в реальность (в том числе и негативные).
7. Есть несколько вариантов стимулировать суперсознательную деятельность: постоянно размышлять о своих целях; уединиться и хранить молчание; визуализировать цели в уже достигнутом виде; расслабляться или медитировать любым способом.
8. Одно из самых важных решений в жизни, которое мы должны принять, — взять ответственность за свою жизнь на себя. Отказаться от отговорок и осознать, что только от нас зависит то, кто мы сейчас и кем станем в будущем.
9. Главная цель при планировании жизни — душевный покой и минимум негативных эмоций. Никогда ни на что не стоит обменивать свой душевный покой. Лучшая жизненная цель — стать личностью с низким уровнем стресса и высокой способностью к свершениям.
10. Любовь — катализатор, который активизирует все самое лучшее, что есть в нас и окружающих нас людях. Но «любить» — это активный глагол, это не то, что мы чувствуем, а то, что мы делаем.

**Maximum Achievement:  
Strategies and Skills That Will  
Unlock Your Hidden Powers  
to Succeed**  
Brian Tracy

# Достижение максимума

Брайан Трейси

Вы не можете изменить мир, но вы можете изменить себя: настолько, насколько захотите.



**Agile для себя: система личных достижений в работе и жизни**

Джей Ди Мейер

1. Жизнь благоволит тем, кто знает, чего хочет, и кто умеет действовать и делать выводы из уроков, которые она преподносит. Стоит научиться планировать свои достижения в условиях постоянных перемен.
2. Определите, каких результатов и в каких сферах жизни вы хотите достичь. Наметьте «горячие точки» — самые актуальные сферы вашей жизни. Это могут быть как сферы возможностей, так и сферы «боли», требующие вашего времени и сил.
3. Не застревайте в аналитическом анализе, сразу начинайте действовать! Получите первые результаты — и сможете скорректировать дальнейшие шаги.
4. Подход важнее результата. Не закливайтесь на результатах, а рассматривайте их как обратную связь с вашими методами. Пробуйте, экспериментируйте и отказывайтесь от того, что не работает.
5. Энергия важнее времени. За час энергичной работы вы сделаете больше, чем за день, когда ваша энергия на нуле. Чтобы сохранить энергию, поддерживайте баланс в разных сферах жизни.
6. Не стремитесь сделать много, стремитесь сделать главное! Вместо того чтобы разгребать завалы или просто решать накопившиеся задачи, сконцентрируйтесь на том, что действительно приносит пользу.
7. Не тратьте силы на исправление недостатков, используйте достоинства. Чтобы компенсировать свои слабости в какой-либо сфере, сотрудничайте с теми, кто силен в ней.
8. Откажитесь от установки «Все или ничего». Лучше сделать хоть что-нибудь, получить самый маленький результат, чем не получить вообще никакого.
9. Используйте «правило трех»: три достижения за день, три за неделю, три за месяц и три за год. Не больше! Это поможет правильно расставить приоритеты.
10. Достижения дня должны работать на достижения недели, месяца и в итоге на три глобальных достижения года — на исполнение ваших заветных желаний. Всегда держите перед глазами общую картину вашей жизни и большие цели.

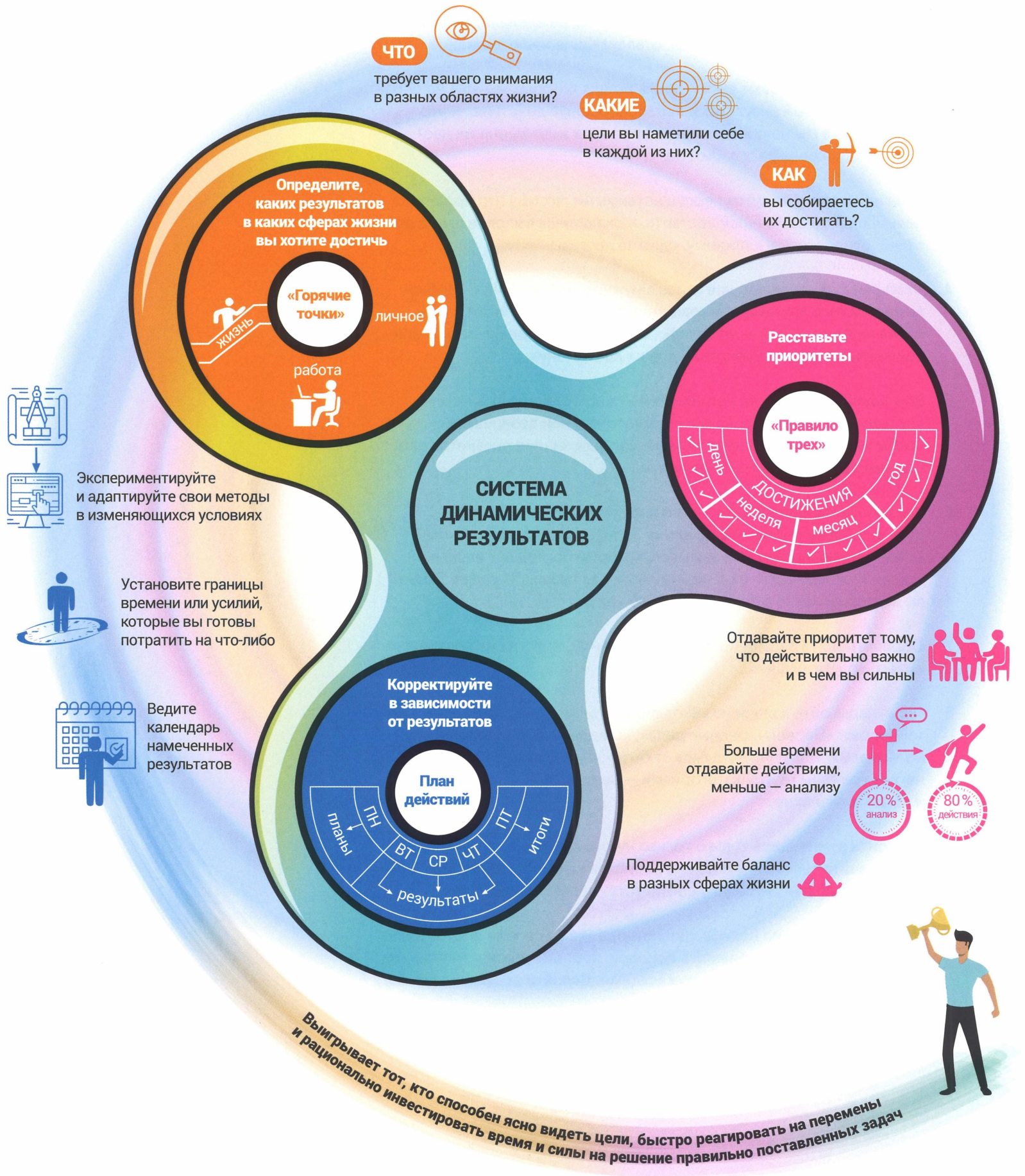
**Getting Results the Agile Way:  
A Personal Results System  
for Work and Life**

J. D. Meier

# Agile для себя

Джей Ди Мейер

«Динамические результаты» — это система достижения результатов в условиях постоянных перемен.



**Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса**

Дэвид Аллен

1. Большинство стрессовых ситуаций порождают обязательства, которые мы на себя принимаем. Все, что мы не сделали, но должны были, — это незамкнутые циклы, отвлекающие наше внимание.
2. Дела, которые требуют выполнения, но для которых мы еще не определили желаемый результат и первоочередные действия, — это рутина. Пока мы не преобразовали рутину в задачи, она не даст нашему сознанию расслабиться.
3. Многие проекты кажутся неосуществимыми, потому что проект нельзя просто взять и осуществить. Можно лишь выполнить ряд действий, относящихся к проекту, одно за другим.
4. Чтобы мелкие дела продвигались в нужном направлении, необходимо думать о крупных. Основы внутренней уверенности и контроля над ситуацией — четко сформулированные результаты и список первоочередных действий для их достижения.
5. Все задачи, которые на нас «висят», нужно объединить в четкую систему вне нашего сознания и регулярно к ней возвращаться, чтобы упорядочить ее содержимое. Тогда сознание останется свободным для полезной деятельности.
6. Каждый незамкнутый цикл нужно выбросить из головы, поместив в систему сбора информации. Записывайте каждую мысль, каждую идею, проект или замысел, который поглощает ваше внимание, и складывайте их в «контейнер» для входящих задач. Позже вы всегда сможете отбросить всякую чепуху.
7. Обработывайте задачи по порядку, по одной, никогда не возвращая ничего во «Входящие».
8. Перекладывайте задачи из «Входящих» в один из четырех «контейнеров»: «Первоочередные дела», «Ожидания», «Справочные материалы», «Когда-нибудь/может быть». Очень важно провести четкие границы между категориями — визуальные, физические и психологические.
9. Заносите в календарь только то, что нужно сделать в течение дня. Записывайте телефонный номер напротив каждой задачи. Все остальные задачи держите в соответствующих «контейнерах».
10. Мы чувствуем более полное удовлетворение от своей работы после того, как прояснили, привели в порядок, пересмотрели и завершили все соглашения с собой и окружающими. Делайте это раз в неделю, а не раз в год.

**Getting Things Done:  
The Art of Stress-Free  
Productivity**

David Allen



# Как привести дела в порядок

Дэвид Аллен

Если вы научитесь работать с потоком информации и дел, вы сможете наполнить жизнь важным и интересным.

**1**

## СОБИРАЙТЕ

«ВХОДЯЩИЕ»  
Документы, письма, визитки, идеи, события, поручения...

**2**

## СОРТИРУЙТЕ

**МУСОР**  
Выбрасывайте

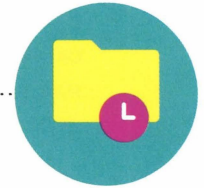
**СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**  
Используйте при необходимости

**«КОГДА-НИБУДЬ/МОЖЕТ БЫТЬ»**  
Несрочные дела — отложите

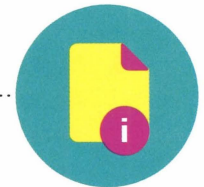
**ПРОЕКТЫ**



**ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ**  
Выполните как можно скорее



**ОЖИДАНИЯ**  
Занесите в календарь либо делегируйте



**СОПУТСТВУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ**  
Складывайте в отдельную папку

**4**

## ФИКСИРУЙТЕ

- Действия в определенное время (деловые встречи)
- Действия в определенный день без конкретизации времени (оплата счетов)
- Информация, приуроченная к конкретным датам (события, мероприятия)

Действие займет не более двух минут? Сделайте сразу!

**3**

## ПЛАНИРУЙТЕ

- Четко определите цель и результат
- Определите возможные пути решения
- Продумайте шаги достижения результата

Научитесь определять результат и путь его достижения сразу, как только проблема возникла



Наклеивайте на документы листки с действием, которое нужно предпринять

В календаре — только эти три категории. Долой списки ежедневной рутины!



**5**

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

**Ежедневный обзор**

- Воспитайте в себе привычку упорядочивания любой информации

**Еженедельный обзор**

- Проведите ревизию необработанной информации: идеи, записи, визитки...
- Оцените состояние выполнения проектов, достижения целей и результатов
- Пересмотрите списки активных действий: запишите те, за которыми нужно проследить; отметьте выполненные; проверьте напоминания

Перекладывайте документы в папку уже обработанных «повешенных» дел



Записывайте каждую мысль, которая привлекла ваше внимание, на отдельном листке бумаги! Позднее вы всегда сможете отбросить лишнее

**Тайм-драйв. Как успевать жить и работать**

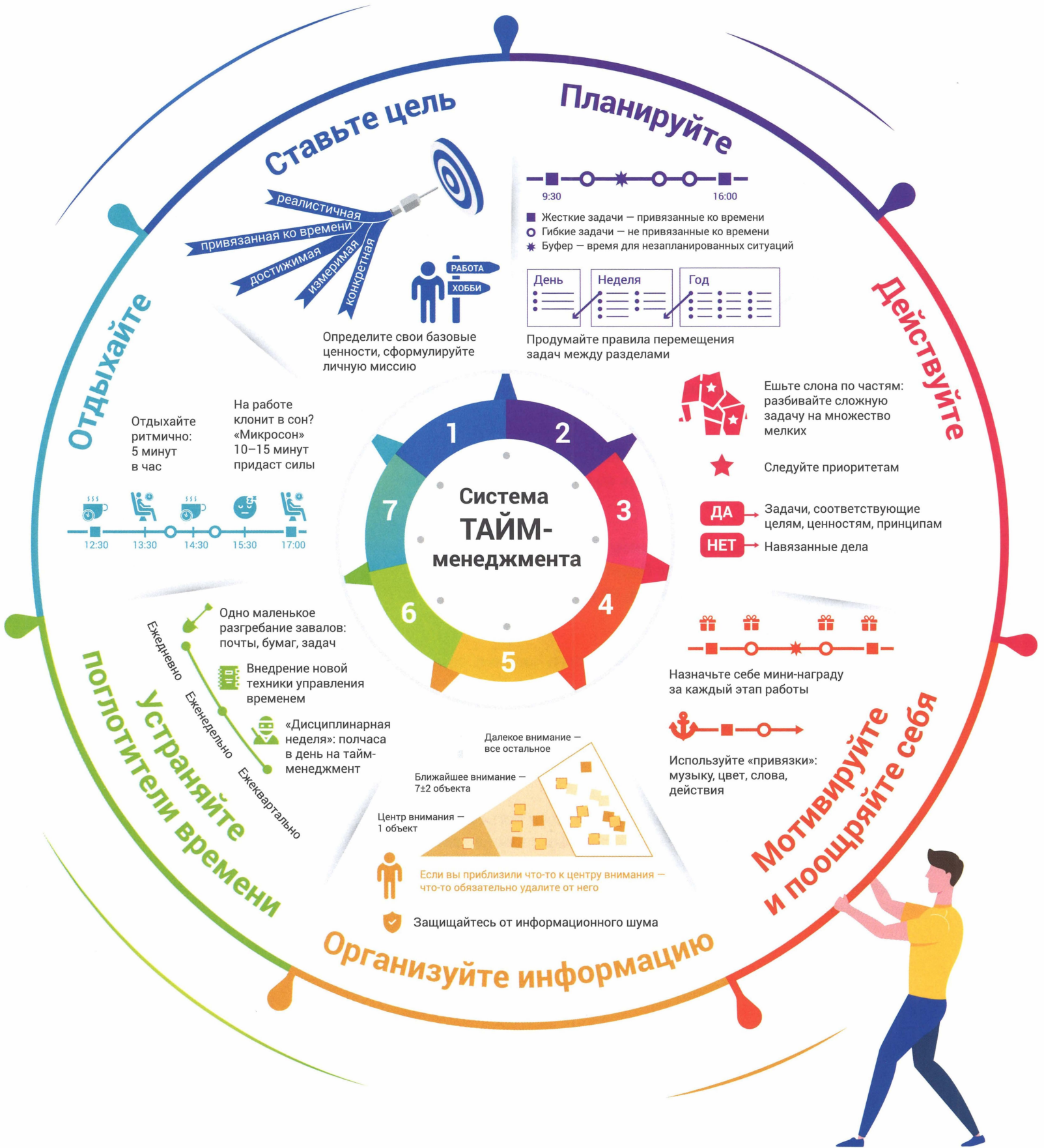
Глеб Архангельский

1. В основе тайм-менеджмента три аксиомы: жизнь дана человеку один раз; время — материал, из которого «сделана жизнь»; время и поступки человека в нем — необратимы.
2. Посмотрите на себя как на персональную корпорацию, ЗАО «Я», проактивно планируя будущее этой корпорации — то есть формулируя свои мечты в виде долгосрочных целей.
3. Расставьте приоритеты для долгосрочных целей и определите, сколько процентов вашего времени должна занимать работа над каждой из них. Текущие цели делятся на три периода: год, неделя, день.
4. Непреложная истина: план дня должен быть. Но чтобы день проходил эффективно, рассчитывайте не столько на планы и ожидания, сколько на то, что может эти планы нарушить или изменить.
5. Тратьте ваше невосполнимое время на главное! Расчистите жизнь от дел, которые вам навязаны чем-то или кем-то. На уровне конкретного дня это означает сказать «нет» делам, которые не соответствуют вашим целям или ценностям.
6. Многие задачи требуют удобного момента или контекста. Заведите списки задач для соответствующих контекстов («Обдумать по дороге домой», «Сделать вместе с ребенком») и заглядывайте в списки в нужный момент.
7. Лень — часто нормальная защитная реакция организма. Поэтому, если лениться, то уж лениться на 100%, не пытайтесь в это время делать что-то еще.
8. Чтобы после отдыха быстро войти в рабочий ритм и приступить к выполнению важных задач, заведите себе «якорь». Это любое действие, ритуал, звук, вкус, предмет, который вы намеренно будете ассоциировать с той или иной продуктивной работой (считать бюджет под Джо Дассена, выпить чашечку кофе перед тем, как делать уборку).
9. Сложные и утомительные задачи можно решать по методу «швейцарского сыра», действуя не в логическом порядке, а «выгрызая» из разных мест маленькие кусочки — самые простые и приятные на данный момент.
10. Если вы что-то узнали, прочитали, разобрались в чем-то — применяйте сразу!

# Тайм-драйв

Глеб Архангельский

Система осознанного тайм-менеджмента позволит найти время для реализации важного.



**Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю**

Дэвид Льюис

1. Временем невозможно управлять, но можно организовать себя и свой день.
2. Самоорганизация зависит от наших отрицательных установок и от отношения ко времени (принадлежности к определенной временной зоне).
3. Чтобы организовать себя и свое время, нужно знать цели, которых вы хотите достичь в личной и профессиональной жизни, понимать, как вы сейчас расходуете свое время, найти способы эффективного распределения времени для достижения целей.
4. Наша оценка времени субъективна. Скучно — время тянется долго, интересно — пролетает в один миг. Иногда мы забываем о неважных делах в течение дня, а именно они пожирают значительную часть времени.
5. Чтобы использовать время эффективно, нужно вести его подробный учет, фиксируя каждую смену деятельности в карточке учета времени.
6. Важно понять, насколько приоритетны выполненные задачи, и подумать, какие из них можно не выполнять совсем, какие делегировать, а какие отложить.
7. Старайтесь сфокусироваться на важном и избегать пожирателей времени. Помните о принципе Парето, согласно ему восемь из десяти дел, которые мы выполняем, не приносят ощутимой пользы.
8. Если не можете понять, должны ли вы выполнять задание, определите его денежную стоимость.
9. Руководители не хотят делегировать из-за страхов: потерять авторитет, совершить ошибку, лишиться должности и/или карьерного роста.
10. В некоторых случаях работу лучше отложить: если есть более приоритетная задача; вы эмоционально нестабильны; вам не хватает умения или информации для качественного выполнения задания; ваше физическое или умственное состояние препятствует эффективной работе.

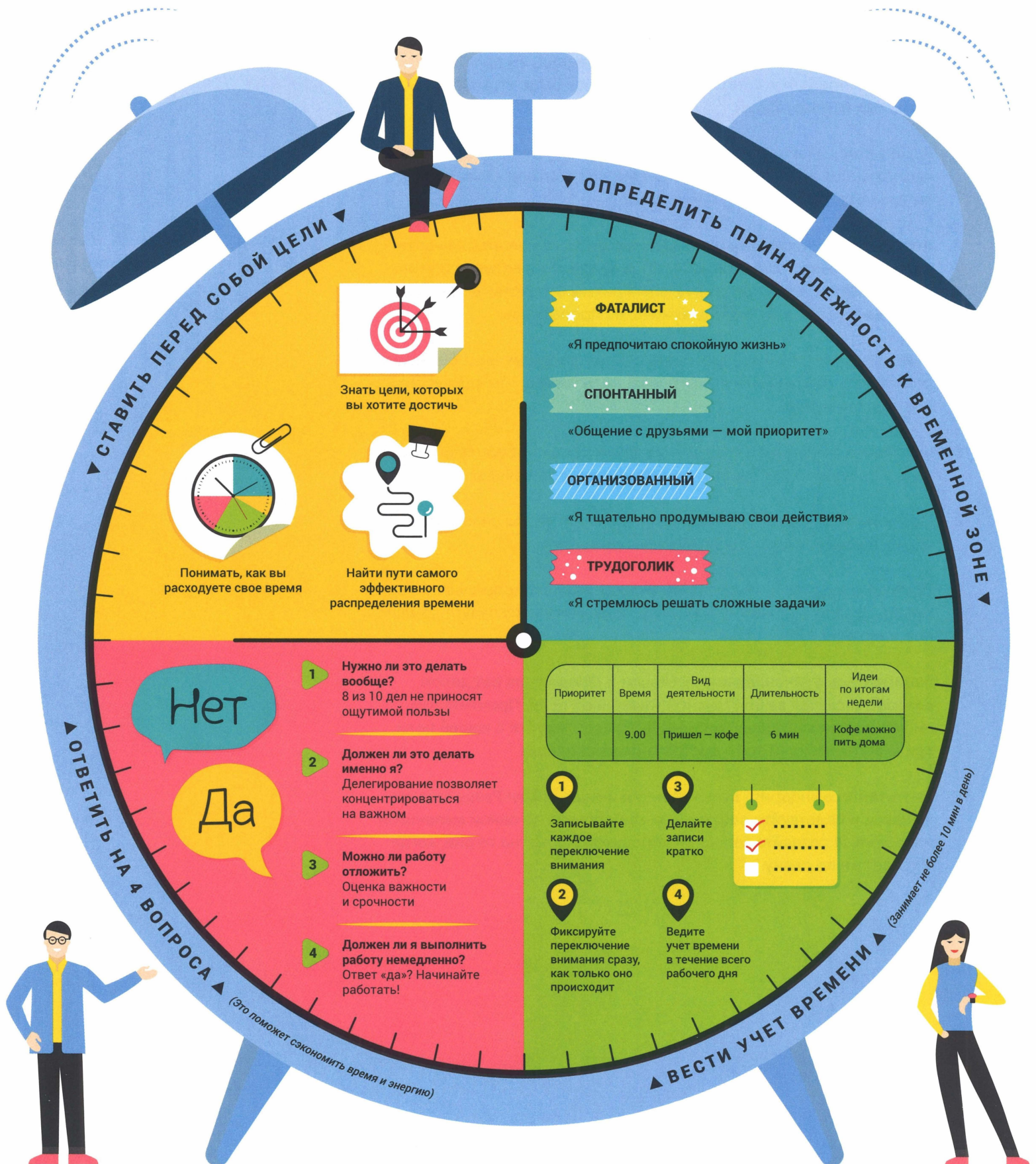
**10 Minute Time and Stress Management: How to Gain an Extra 10 Hours a Week**  
by David Lewis  
David Lewis

# Управление стрессом

Дэвид Льюис

Работающий человек тратит на себя не более 30 минут в сутки, и это стресс даже для очень сильных и здоровых людей. Временем невозможно управлять, но можно организовать себя и свой день.

## ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ



**Самое продуктивное утро**

Эс Джей Скотт

1. Утренний распорядок — ключ к достижению целей, больших и маленьких. Он дает энергию, наполняет здоровьем и помогает сосредоточиться на главном.
2. Именно от наличия структуры зависит, сложится ли у вас утренний распорядок. Делая одно и то же 30 дней подряд, вы приобретете полезную привычку, которая сделает каждое ваше утро эффективным безо всяких усилий.
3. Разберитесь, сколько времени вам надо на выполнение всех обычных утренних дел, и прибавьте к этому еще полтора часа. Так вы поймете, во сколько нужно вставать.
4. Хороший сон — хорошее утро. Обычно энергия человека на оптимальном уровне, если он идет спать в 10 вечера и встает в 6 утра. Но учитывайте ваши индивидуальные ритмы. Исключите факторы, которые мешают вам спать всю ночь, не просыпаясь.
5. Найдите время, чтобы подготовиться к завтрашнему дню. Вы будете испытывать гораздо меньше стресса, если знаете, что «для успеха все подготовлено».
6. Как только проснетесь — включите яркий свет, приберитесь и умойтесь. Это поможет осознать, что новый день уже начался.
7. Сделайте несколько физических упражнений, чтобы разогнать кровь. Выпейте стакан воды или чая, перекусите.
8. Разбудите чувства — послушайте музыку, зажгите аромалампу. Разбудите сердце — обнимите близких, покормите и погладьте домашнее животное.
9. Занимайтесь в течение часа любимым и важным для вас делом, которое касается вашей главной жизненной цели. Прочтите что-нибудь вдохновляющее. Три минуты помедитируйте о вашей цели, три минуты помолитесь о достижении вашей цели.
10. Не пытайтесь внедрить весь утренний ритуал сразу! Разделите его на части и действуйте постепенно, приобретая по одной маленькой привычке. И создайте запасной упрощенный план на те дни, когда все идет не по плану.

**Wake Up Successful:  
How to Increase Your Energy  
and Achieve Any Goal  
with a Morning Routine**  
S. J. Scott

# Самое продуктивное утро

Эс Джей Скотт

Правильный утренний распорядок подтолкнет к осуществлению поставленных целей, наполнит энергией и подготовит к возможным трудностям.

Сосредоточьтесь на одной цели, которая улучшит вашу жизнь

Достигли ее? Приступайте к следующей!



Работайте над собой

60 МИНУТ



**1**  
Включите яркий свет



**2**  
Приберитесь и умойтесь



**3**  
Выпейте стакан воды или травяного чая



**4**  
Сделайте зарядку



Наполните утро энергией

30 МИНУТ

**5**  
Съешьте небольшую порцию чего-то полезного



**6**  
Разбудите свои чувства  
Понюхайте ароматическое масло  
Подержите в руке кубик льда  
Послушайте энергичную музыку



**7**  
Разбудите свое сердце  
Оставьте записку тому, кого любите  
Погладьте домашнего питомца



**8**  
Займитесь любимым делом  
Перечитайте свой дневник продвижения к цели  
Помедитируйте о поставленной цели



Измените вечерний ритуал



Вечерний спорт избавляет от стресса и наполняет энергией



Проведите час перед сном спокойно (чтение, музыка), без электроники и ТВ

Уделяйте время на подготовку к завтрашнему дню

**Новый взгляд на список важных дел: как успевать выполнять все самое значимое**

Эс Джей Скотт

1. Списки дел — очень эффективный инструмент, но мы не умеем им правильно пользоваться. Если списки слишком длинные, расплывчатые или не содержат сроков — они не работают.
2. Каждое дело в списке должно работать на реализацию одной из ваших долгосрочных целей. Тогда у вас не будет проблем с мотивацией. Подумайте, зачем вы добавляете в список тот или иной пункт.
3. Задачи, проекты и идеи различны по своей природе, и обрабатывать их надо по-разному. Нельзя записывать в список дел все подряд — это не список, а демотиватор.
4. Разделите список на четыре части: идеи, проекты, еженедельные дела, главные дела на день.
5. Выделяйте три главных дела ежедневно. Они должны приносить максимальную пользу вашей карьере, бизнесу или вам лично. Записывайте их по степени важности и держите перед глазами в течение всего дня.
6. Формулируйте задачи максимально точно. Не «написать еще одну главу книги», а «написать 1500 слов». Четкое понимание масштабов задачи мотивирует и избавляет от лишнего стресса.
7. Начинайте день с тех дел, которые требуют максимума энергии. Оставляйте рутину на время спада активности.
8. Бывают дни, когда мы плохо себя чувствуем или расстроены. Не пытайтесь в такие дни делать сложные дела, выберите из еженедельного списка что-нибудь менее энергозатратное.
9. Мы не можем начать что-то делать не из-за недостатка мотивации, а из-за страха столкнуться со слишком большими трудностями. Страх возникает из-за неопределенности. Обдумайте задачу хорошенько, сложную задачу разделите на понятные части, поищите дополнительную информацию — страх отступит.
10. Чтобы поддержать боевой дух, подумайте о награде. Представьте, какие результаты принесет вам выполнение задачи в долгосрочной перспективе, почувствуйте удовольствие от этого. И вам захочется действовать!

**To-Do List Makeover: A Simple Guide to Getting the Important Things Done**

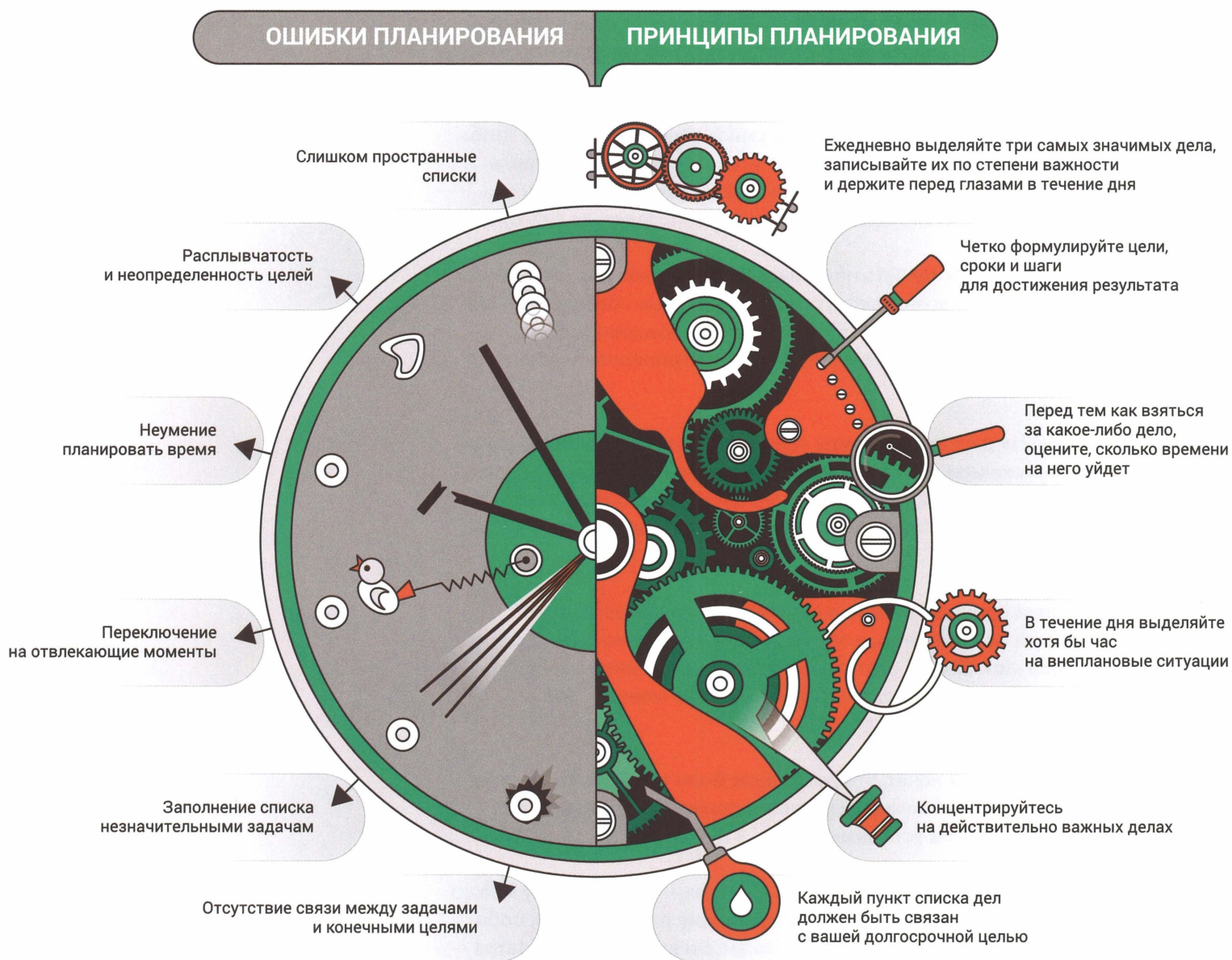
S. J. Scott



# НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СПИСОК ВАЖНЫХ ДЕЛ

Эс Джей Скотт

**Используйте систему четырех списков важных дел, чтобы не допускать ошибок планирования и работать эффективно.**



## СИСТЕМА ЧЕТЫРЕХ СПИСКОВ ВАЖНЫХ ДЕЛ



**Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента**

Марк Форстер

1. Есть три причины недостатка времени: мы работаем неэффективно, у нас слишком много работы, мы отвели на работу слишком мало времени. Чтобы решить проблему, нужно повысить эффективность, уменьшить количество работы и отвести на нее достаточно времени.
2. Нужно различать эффективность и целесообразность. Первое — это умение грамотно распоряжаться ресурсами, второе — делать то, что приведет к желаемому результату. Эффективность необходима тогда, когда подтверждена целесообразность.
3. Эффективность — это креативность, умноженная на порядок. Чтобы повысить эффективность, нужно усилить и креативность (использовать особенности вашей личности) и порядок (действовать системно, чтобы делать правильные вещи и справляться с рутинной).
4. Задачи лучше ранжировать не по важности и срочности, а по обязательствам. Дела возникают в результате данных обещаний: себе, семье, работодателю. Одни обязательства порождают другие, возникают цепочки обязательств. Нужно контролировать новые обязательства.
5. Сформируйте дистанцию между запросом (возникновением задачи) и его выполнением. Прежде чем заняться решением задачи, спланируйте чек-лист необходимых для этого действий и оцените затраты времени. Это избавит вас от стресса перед неизвестностью и создаст порядок.
6. Три степени срочности: «сейчас», «сегодня», «завтра». Если вы не врач и не пожарный, в вашей работе не должно быть срочности «сейчас». Дел со статусом «сегодня» (решение задачи в день возникновения) должно быть как можно меньше. Все остальное — «завтра».
7. Поскольку человек хочет, чтобы задание было выполнено, он стремится сделать как можно больше немедленно. Так и рождаются жалобы «Я ничего не успеваю».
8. Главная ценность задач со статусом «завтра» — их обработку можно планировать. Все новые задачи, поступающие в течение дня, собирайте в специальные коллекции по темам. Вы выполните их завтра — спокойно и по плану.
9. Используйте закрытый список дел на завтра, в который нельзя добавить новые пункты. Задачи со срочностью «сегодня» выполняются после того, как вычеркнуты все пункты из закрытого списка.
10. Если есть ключевая, самая важная задача — выполняйте ее регулярно, начинайте с нее. Пример ключевого задания — выполнение просроченных дел. Если вы что-то постоянно откладываете, возможно, это вне зоны вашего комфорта. Начинайте свой день именно с этого задания.

**Do it tomorrow and Other  
Secrets of Time Management**

Mark Forster

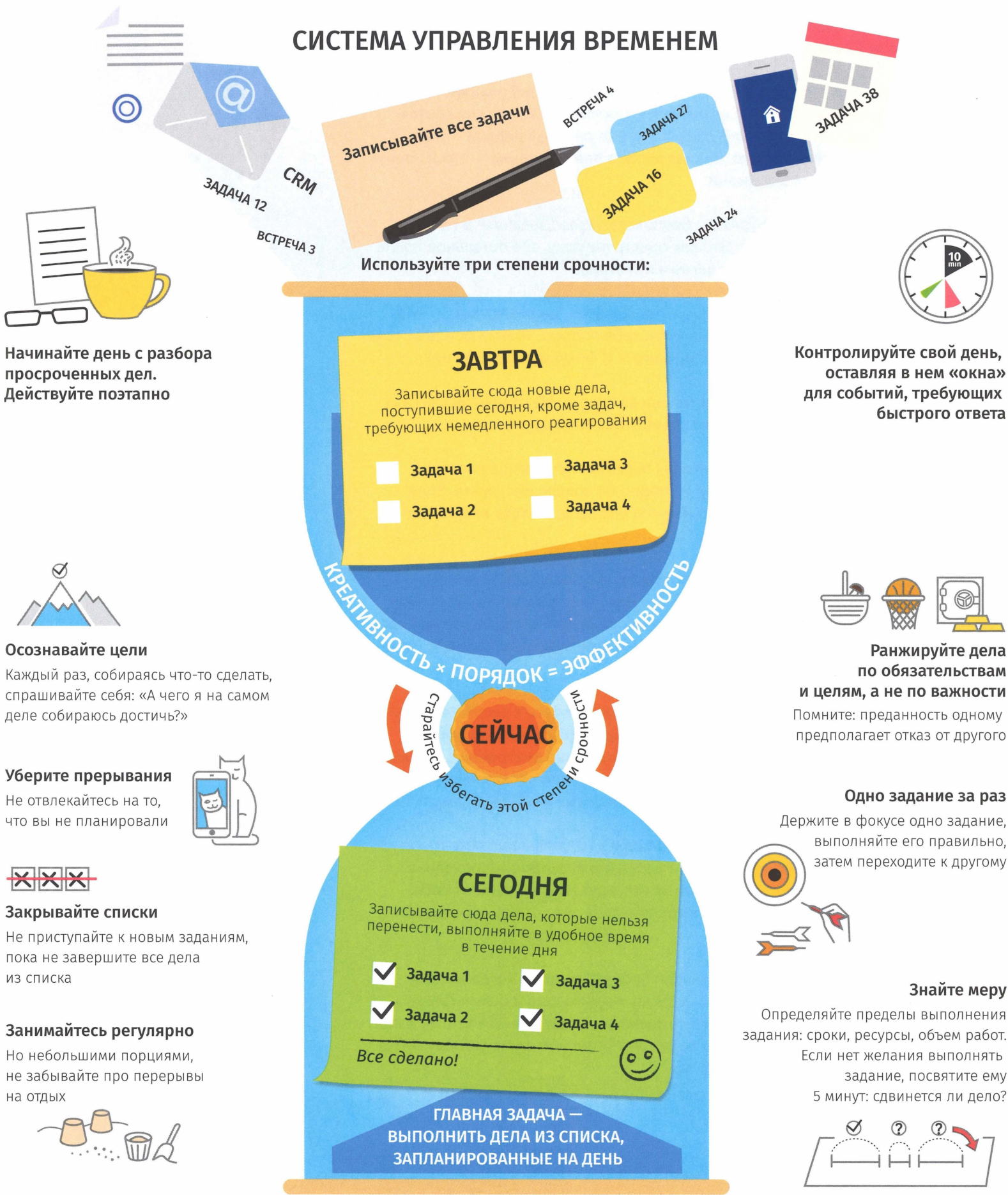
# Сделай это завтра

Марк Форстер

Станьте на 100% креативным, организованным и эффективным в рамках краткосрочного управления временем.



## СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ



Начинайте день с разбора просроченных дел. Действуйте поэтапно

Контролируйте свой день, оставляя в нем «окна» для событий, требующих быстрого ответа

### Осознавайте цели

Каждый раз, собираясь что-то сделать, спрашивайте себя: «А чего я на самом деле собираюсь достичь?»

### Уберите прерывания

Не отвлекайтесь на то, что вы не планировали

### Закрывайте списки

Не приступайте к новым заданиям, пока не завершите все дела из списка

### Занимайтесь регулярно

Но небольшими порциями, не забывайте про перерывы на отдых

### Ранжируйте дела по обязательствам и целям, а не по важности

Помните: преданность одному предполагает отказ от другого

### Одно задание за раз

Держите в фокусе одно задание, выполняйте его правильно, затем переходите к другому

### Знайте меру

Определяйте пределы выполнения задания: сроки, ресурсы, объем работ. Если нет желания выполнять задание, посвятите ему 5 минут: сдвинется ли дело?

**Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!**  
**21 действенный принцип эффективного труда**  
 Брайан Трейси

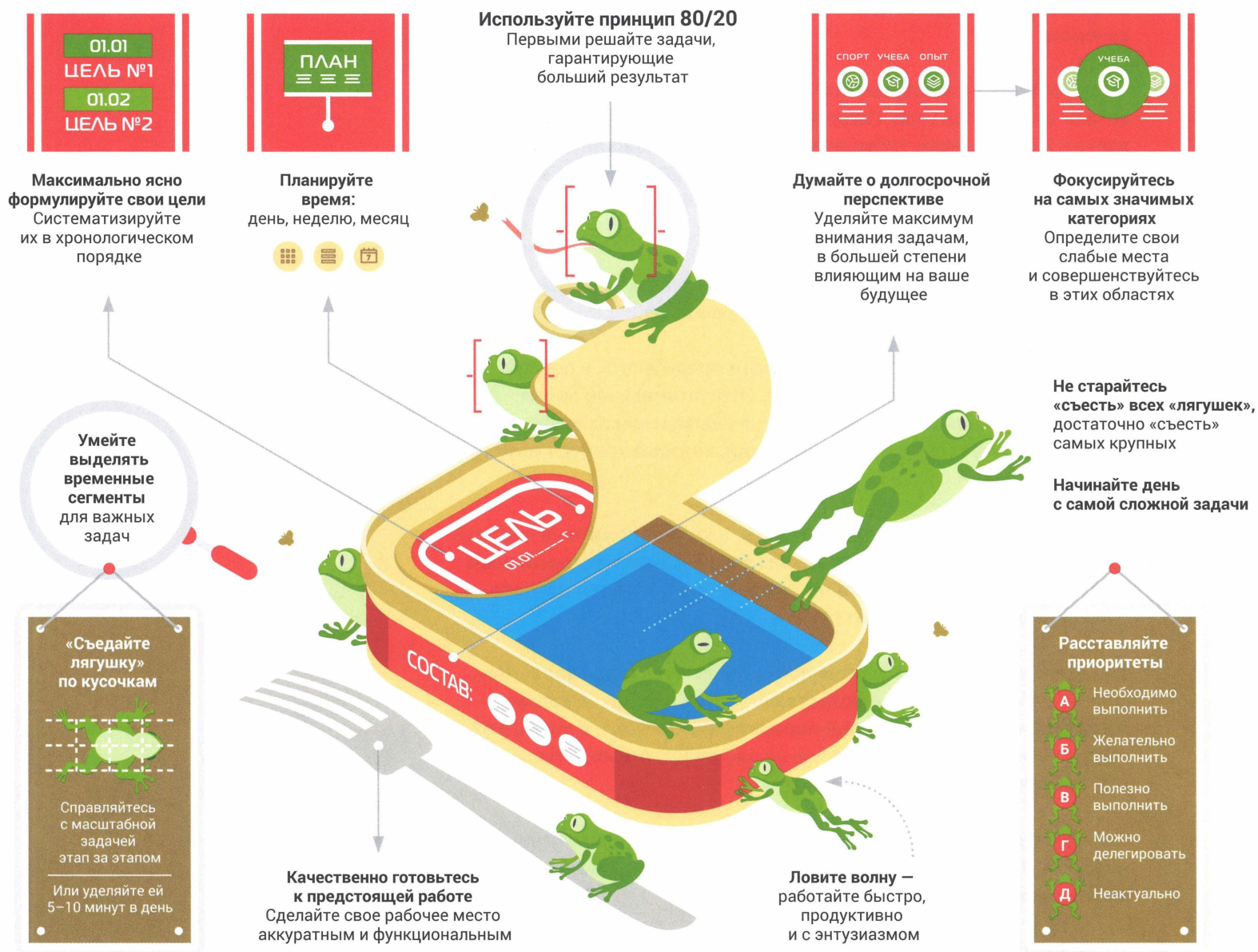
1. Максимально ясно сформулируйте свои цели. Выберите из них самые актуальные, разделите их на этапы, укажите конкретные шаги. Составьте временной план. А теперь — приступайте!
2. Научитесь письменно (на бумаге или в смартфоне) планировать ваш день, неделю, месяц. Сформируйте привычку в конце дня составлять план на следующий день, а в конце рабочей недели — план на следующую неделю. Каждая минута планирования — это 10 минут сэкономленного времени.
3. Выберите самую трудную и беспокоящую вас задачу — и начните день с ее выполнения. Это как съесть лягушку, все остальное после этого уже будет гораздо легче и приятнее.
4. Нам никогда не хватит времени на все дела, но всегда хватит времени на самое важное. Задавайте себе вопрос: «Какие мои действия сегодня важны для моего будущего?» И фокусируйтесь на них.
5. Ранжируйте «лягушек» по степени важности. Не старайтесь «есть» всех «лягушек», достаточно «съесть» самых крупных.
6. Выделите компетенцию, которая оказывает решающее влияние на вашу жизнь или карьеру, и упорно ее совершенствуйте. Если у вас есть слабое место, то именно оно задерживает вас на пути к успеху.
7. Перед тем как «есть лягушку», тщательно подготовьтесь. Наведите порядок на рабочем месте, убедитесь, что все необходимое под рукой. Займите позу, максимально настраивающую вас на рабочий лад, скажите себе: «За работу!» и приступайте с твердым намерением успешно закончить дело.
8. Определите, какие обстоятельства стоят на пути к вашим жизненным целям, и постарайтесь минимизировать их сдерживающий эффект. 80% сдерживающих факторов обычно внутренние, и только 20% — внешние. Объективно проанализируйте свою жизнь и работу, чтобы честно увидеть этих «скрытых врагов» и нейтрализовать их.
9. Предъявляйте к результатам своей работы самые высокие требования, и тогда никто не сможет оспорить ваш профессионализм. Делайте немного больше, чем от вас ждут (или вы сами от себя ожидали), повышайте свое мнение о себе. Это отличный способ самомотивации.
10. Поймите состояние наивысшей продуктивности, когда вы действуете в высоком темпе, спокойно, планомерно и результативно. Выброс эндорфинов и ясность сознания — тот самый «поток», когда у нас все получается и нас посещают отличные идеи. Сформируйте привычку работать именно так.

**Eat That Frog! 21 Great Ways  
 to Stop Procrastinating and Get  
 More Done in Less Time**  
 Brian Tracy

# Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!

Брайан Трейси

**Возьмите за правило в первую очередь «съесть» самую большую и неприятную «лягушку»:**  
**научитесь выбирать из списка задач самую важную и незамедлительно выполнять ее.**



**Выполняйте одну задачу за один период времени, не отвлекаясь**



**Постоянно совершенствуйтесь и учитесь**  
 Даже 20–30 минут занятий в день принесут результат



**Распознайте свои уникальные таланты, развивайте и применяйте их**



**Мотивируйте себя**  
 Делайте немного больше, чем от вас ждут, повышайте свое мнение о себе



**Поймите, что вас сдерживает, и минимизируйте влияние этих факторов**



**Научитесь говорить «нет»**  
 неприоритетным делам, лени, плохим привычкам



**Станьте оптимистом**



**Восполняйте внутренние ресурсы –**  
 отдыхом, сном, спортом, правильным питанием

**Когда: научно обоснованные секреты идеального тайминга**

Дэниел Пинк

1. Биологические часы человека настроены на суточный цикл в 24 часа. В течение дня сменяются фазы активности и упадка сил, хорошего и плохого настроения, этот ритм влияет на способность к суждению и даже на мораль.
2. У большинства людей утренняя активность сменяется упадком сил в середине дня, после чего наступает восстановление ранним вечером.
3. Около 14% людей в возрасте от 30 до 60 лет — жаворонки: они встают в 4–5 часов утра. После 60 лет процент жаворонков увеличивается. К жаворонкам также относится большинство детей дошкольного и младшего школьного возраста. Около 20% людей в возрасте от 30 до 60 — совы. К совам также принадлежат подростки и молодые люди примерно до 30 лет.
4. Важные взаимодействия с людьми следует ставить на первую половину дня независимо от собственного хронотипа.
5. Когнитивные и креативные способности проявляются в первой половине дня с пиком около полудня. Это оптимальное время для сосредоточенной работы, решения аналитических задач. Фаза восстановления оптимальна для заданий, которые требуют интуиции и креатива.
6. При пробуждении выпейте стакан воды, а кофе отложите на час-полтора. После пробуждения вырабатывается кортизол, который повышает активность, а кофе снижает уровень кортизола. Кроме того, ранняя чашка кофе вызывает привыкание.
7. Снижение активности и бдительности после часа-полтора интенсивной работы — такое же естественное явление, как и провал посреди дня. Большие и малые перерывы не снижают, а повышают продуктивность. Ни в коем случае не жертвуйте отдыхом ради мнимой продуктивности.
8. Закончите день правильно: подведите итоги, набросайте план на завтра. Оставьте недоделанным простое дело, с которого легче начать новый день.
9. Хорошее начало — половина дела. Любое начало содержит в себе обещание и усиливает мотивацию. Если обозначить полпути как особую веху, можно извлечь двойную мотивацию: конца («мы сделали ровно половину») и начала («теперь возьмемся вдвое усерднее»).
10. Настроив свой внутренний ритм, люди синхронизируются в командной работе или игре. Синхронизация в команде с ощущением важной миссии — одно из важнейших для человека переживаний: причастности и счастья.

**When: The Scientific Secrets of Perfect Timing**

Daniel H. Pink

# КОГДА

Научно обоснованные секреты идеального тайминга

Дэниел Пинк

**Умение синхронизироваться со своим биологическим циклом — ключ к высокой продуктивности, хорошему самочувствию и психологическому благополучию.**



**ЛОВИТЕ ВОЛНУ МОТИВАЦИИ,  
И СМОЖЕТЕ ПРОСКОЧИТЬ ФАЗЫ ПРОВАЛА**

**Сам себе MBA. Самообразование на 100%**

Джош Кауфман

1. Многие думают, что обучение в бизнес-школе обязательно для предпринимателя, желающего достичь высоких результатов. Однако большинство миллиардеров никаких бизнес-школ не заканчивали, научившись всему самостоятельно.
2. Важное правило в изучении любого нового предмета: совсем не обязательно знать все — надо лишь понимать несколько главных принципов в нужной области. Это в полной мере касается и бизнеса: освоив основополагающие принципы любого бизнеса, вы сможете самостоятельно принимать даже самые сложные решения.
3. Каждый бизнес определяется двумя главными факторами — людьми и системами. Поэтому залог успешного бизнеса — определить модели мышления и поведения людей и понять, как взаимодействуют между собой повторяющиеся процессы, которые лежат в основе любого бизнеса.
4. В основе бизнеса лежит создание ценности для потребителя — предложение того, что ему действительно нужно. Определить актуальность вашего предложения и ситуацию на рынке очень важно.
5. Изучив конъюнктуру рынка, вы должны ответить себе на вопросы: как создать спрос на ваш продукт (маркетинг), как продать продукт (сбыт), как оправдать ожидания клиентов (доставка ценности), как получить доход от своей деятельности (управление финансами)? Если у вас есть четкие ответы — поздравляем: вы носитель бизнес-идеи!
6. Чтобы бизнес мог существовать, его доход должен превышать расходы в течение некоторого периода времени. Но объем прибыли вашей компании, комфортный для вас, определяете именно вы.
7. Четыре способа увеличить доход компании: увеличить количество обслуживаемых клиентов, увеличить средний размер сделки, увеличить частоту сделок в расчете на клиента, поднять цены.
8. Все произошедшие с вами неудачи можно и нужно обратить в ценный опыт, из которого сложатся ваши будущие победы.
9. Чтобы принимать правильные решения, нужно постараться представить на месте объектов ваших инициатив близких вам людей. Тогда ваши решения на посту руководителя будут гораздо более дальновидными и ответственными.
10. Будьте любопытны и амбициозны, ставьте перед собой четкие цели, изучайте закономерности бизнес-процессов и постигайте модели поведения людей — все это пригодится вам гораздо больше, чем официальное подтверждение ваших знаний и навыков в виде «корочки» престижной бизнес-школы. Никогда не переставайте учиться.

**The Personal MBA.****Master of the Art Business**

Josh Kaufman



# Сам себе MBA

Джош Кауфман

Будьте любопытны и амбициозны, ставьте перед собой конкретные цели, изучайте закономерности бизнес-процессов — это пригодится вам гораздо больше, чем «корочка» престижной бизнес-школы.

## ОСНОВЫ БИЗНЕС-ПРОЦЕССА

Если у вас есть четкие ответы на каждый из этих пунктов — вы носитель бизнес-идеи!

### ОПРЕДЕЛИТЕ БИЗНЕС-ИДЕЮ

#### 1 Изучите конъюнктуру рынка:

- Срочность
- Размеры рынка
- Ценовой диапазон
- Расходы на привлечение потенциального покупателя
- Себестоимость продукта и доставки
- Уникальность предложения
- Скорость выхода на рынок
- Объем первоначальных вложений
- Возможность дополнительного предложения
- Постоянство потребления

#### 2 Определите актуальность вашего предложения:

##### МАРКЕТИНГ

Как создать спрос?

##### ДОСТАВКА ЦЕННОСТИ

Как оправдать ожидания клиентов?

##### СБЫТ

Как продать продукт?

##### УПРАВЛЕНИЕ ФИНАНСАМИ

Как получить доход?

### ПРОВЕРЬТЕ КАЧЕСТВО БИЗНЕС-ИДЕИ



**Протестируйте свое предложение до запуска проекта** — оцените, сколько человек заинтересовались. И если идея жизнеспособна, то продумайте, как ее можно улучшить

### ПРИВЛЕКАЙТЕ ВНИМАНИЕ

Делайте бесплатные предложения

FREE!

Побудите потенциальных клиентов к действию

Отправляйте директ-мейлы, пресс-релизы, звоните



Придумайте и расскажите историю о компании

Придумайте короткий запоминающийся слоган

СЛОГАН

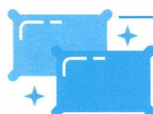


### СНИЖАЙТЕ РИСКИ ДЛЯ КЛИЕНТОВ

Некоторые компании гарантируют 100%-ный возврат денег в течение 12 месяцев без каких-либо дополнительных вопросов!

Довольный клиент — это то, что всегда стоит ставить во главе угла

### ОПРЕДЕЛИТЕ ДОХОДНОСТЬ



Доход должен превышать расходы в течение некоторого периода времени («подушка безопасности» на черный день)



#### Способы увеличения дохода:

Увеличьте количество обслуживаемых клиентов



Увеличьте частоту сделок в расчете на клиента



Увеличьте средний размер каждой сделки



Поднимите цены



Никогда не переставайте учиться!

#### Недостатки бизнес-школ

- Дороговизна
- Оторванность от жизни
- Отсутствие гарантий получения высокооплачиваемой должности

**Первые 20 часов. Как быстро научиться чему угодно**

Джош Кауфман

1. Принцип 10 тысяч часов, которые необходимы, чтобы добиться успеха в каком-либо деле, работает, когда речь идет о достижении высокого уровня мастерства. Но этот принцип отбивает желание пробовать у тех, кому не нужно становиться специалистом высокого класса, а достаточно просто овладеть навыком.
2. Тезис о том, что мы рождаемся с определенным набором способностей и можем постичь далеко не все, что хотели бы, в корне неверен. Человеческий мозг пластичен, и мы способны научиться чему угодно, главное — практиковаться.
3. Барьер фрустрации имеет место в любом начинании — это период на начальном этапе приобретения навыка, когда ничего не получается или получается плохо. Этот барьер преодолим, нужно просто продолжать работать.
4. Существует универсальный алгоритм приобретения любого навыка за 20 часов. Для этого нужно: разбить навык на элементы; изучить каждый элемент; устранить физические и психологические препятствия, которые могут помешать тренировкам; тренироваться 1–2 часа в день в общей сложности 20 часов.
5. Сначала сформулируйте цель: разберитесь, чего именно и в какие сроки вы собираетесь достичь.
6. Если вы не понимаете, зачем приобретаете навык, обучение не принесет пользы. Вы должны точно знать, каким образом и в каких условиях будете применять навык, который собираетесь тренировать.
7. Обучение делает практику эффективнее, но не заменяет ее. Теория нужна для того, чтобы замечать и исправлять ошибки. Обучение приносит пользу в процессе тренировки и обязательно в соответствующем контексте.
8. Приобретение навыка включает три этапа: когнитивный (понимаем, что нужно сделать), ассоциативный (применяем знания на практике, тренируемся, находим и исправляем ошибки) и автономный (точно и быстро выполняем действия).
9. Чтобы выявить важные элементы навыка, представьте результат, полностью противоположный желаемому. Так вы увидите, какие именно моменты нужно учесть и какие действия освоить, чтобы избежать неудачи.
10. Не бойтесь того, что вы многого не понимаете. Часто понимание приходит только с практикой. Просто скажите себе, что вы пока еще плохо разбираетесь в новом деле, но будете постепенно расширять свои знания и навыки.

**The first twenty hours.****How to learn anything fast**

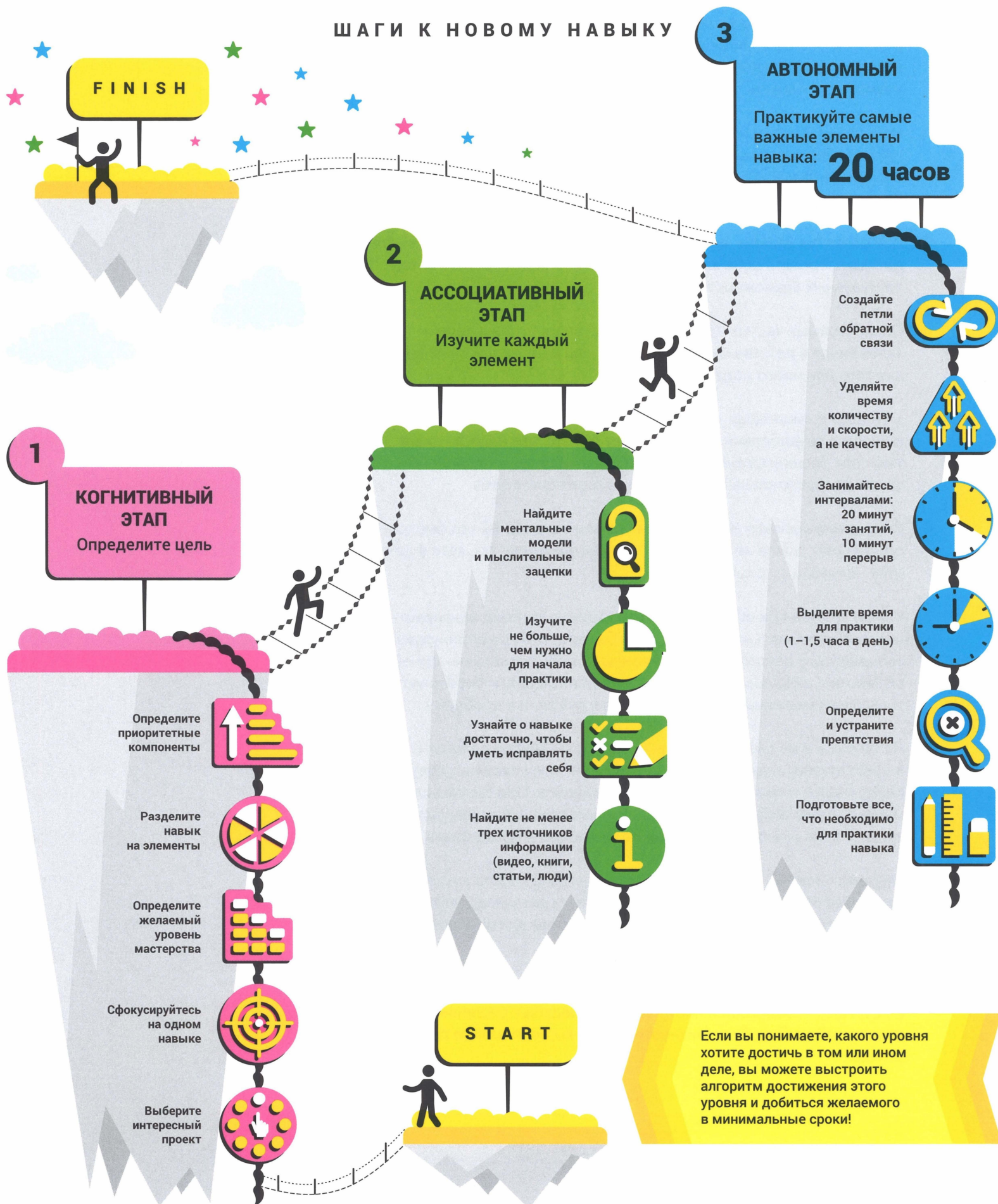
Josh Kaufman

# Первые 20 часов

Джош Кауфман

Чтобы овладеть основами любой деятельности, от художественного мастерства до пилотирования самолета, достаточно сильного желания, упорства и... 20 часов.

## ШАГИ К НОВОМУ НАВЫКУ



**Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений**

Джо Боулер

**Limitless Mind: Learn, Lead,  
and Live Without Barriers**

Jo Boaler

1. Каждый из нас может научиться практически чему угодно. Каждое утро мы просыпаемся с обновленным мозгом, способным адаптироваться к любым сложным и новым задачам. Но чтобы достичь невероятных результатов, нам придется поверить в безграничные возможности мозга.
2. Наши способности не даются нам при рождении. Талант или одаренность не являются генетически предопределенным фактором и никак не связаны с генетикой, расой, полом или цветом кожи. Это результат долгой и упорной работы над собой.
3. Для развития нашему мозгу нужны сложные задачи. Мы должны каждый день бросать себе вызов и работать на пределе наших интеллектуальных возможностей.
4. Одна из самых частых причин нашей неуверенности в себе — заложенная в детстве мысль о том, что наш мозг не предназначен для того или иного рода деятельности.
5. «Умница» и «молодец» — самая плохая похвала. Сталкиваясь в дальнейшем с трудностями, человек будет думать, что недостаточно умен для решения этой задачи. Самооценка по фиксированной шкале разрушительна и приводит к потере веры в себя.
6. Скорость мышления не является мерилем таланта. Те, кто быстро соображает, вовсе не опережают по способностям тех, кого в детстве называли тугодумами.
7. Самое важное при обработке информации — глубина. Информация, попадающая в наш мозг легко и быстро, так же непринужденно забывается, а неустойчивые нейронные связи, возникшие при ее обработке, разрушаются. Прочные нейронные связи формируются только при медленном и длительном погружении в проблему.
8. Не бойтесь и не стесняйтесь своих ошибок! Ошибки положительно влияют на рост нашего мозга: он учится на них, усваивает новую информацию и соотносит ее с уже имеющейся. При одном условии: мы не должны воспринимать собственные промахи как неудачи, загоняя себя тем самым в ловушку ограниченного мышления.
9. Решайте сложные задачи совместно с другими. Работа в группе позволяет обмениваться идеями, углублять и детализировать понимание проблемы и черпать вдохновение и силы для преодоления трудностей.
10. Учитесь в благоприятной образовательной среде, снисходительной к ошибкам, поощряющей нестандартный подход к решениям, вдохновляющей на борьбу с трудностями, — и вы непременно добьетесь успеха.

# Безграничный разум

Джо Боулер

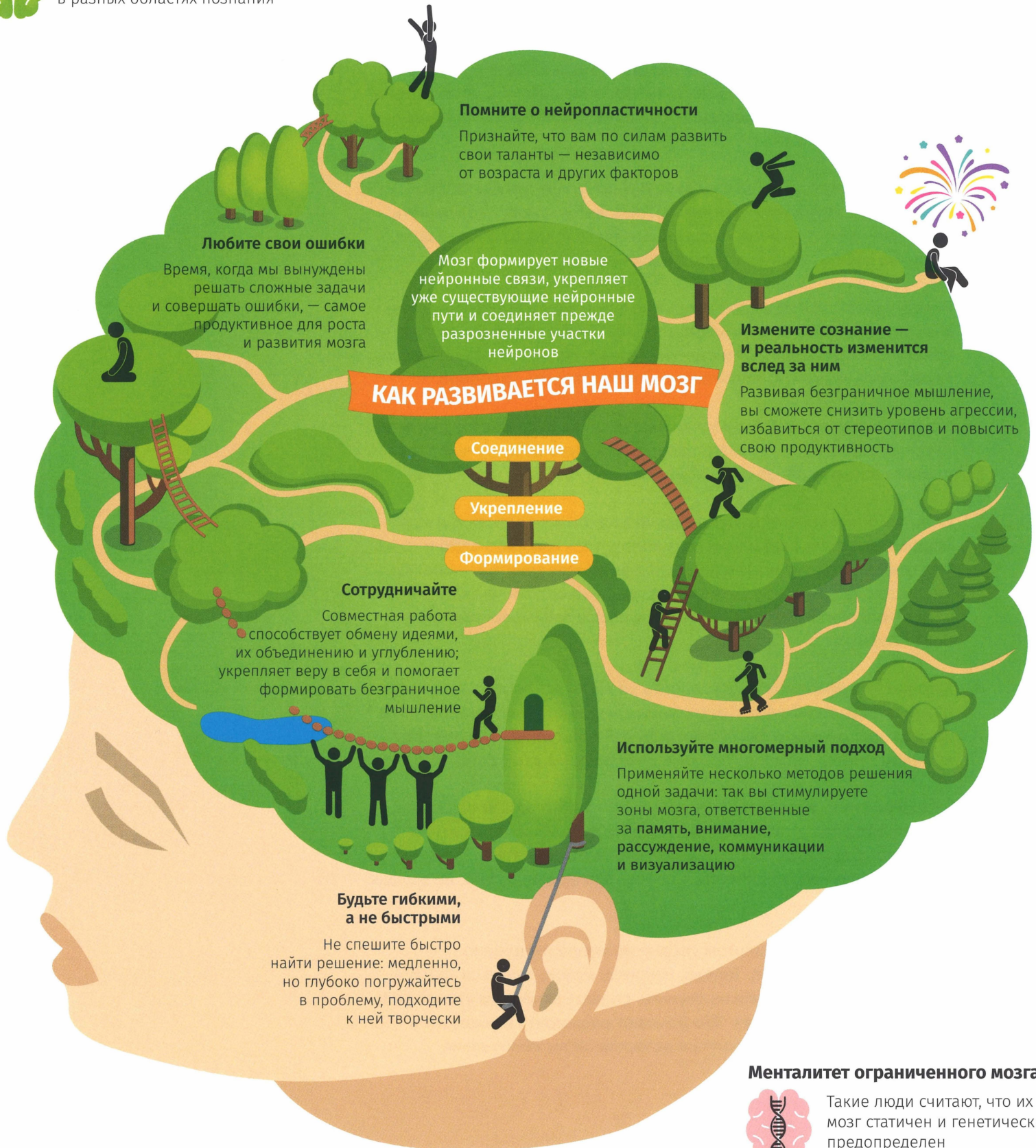
Каждый из нас владеет безграничным потенциалом для развития и в буквальном смысле способен овладеть практически любым навыком — достаточно разблокировать свое мышление.



## Менталитет непрерывно растущего мозга



Его носители верят, что на протяжении всей жизни они могут совершенствоваться в разных областях познания



**Свободно говорить на иностранном языке за 3 месяца**

Бенни Льюис

1. Врожденная неспособность к языкам — миф, а стереотипы о том, что учить язык сложно и дорого, — лишь отговорки. Трудности с изучением языка мы испытываем лишь из-за неправильного подхода, страхов и отсутствия энтузиазма.
2. Если вы учите язык без какой-либо практической цели, вы вряд ли сможете долго сохранять энтузиазм. Если же вами движет желание общаться с людьми или изучать культуру страны — вам будет интересно и просто.
3. Разделите обучение на конкретные практические задачи и установите для них сроки. Это может быть освоение лексики, необходимой для путешествия, или недельное изучение и тренировка правильного произношения.
4. Перестаньте ждать, когда ваш язык станет лучше, чтобы заговорить на нем. Трудности, которых вы опасаетесь, могут возникнуть на любом уровне знания. А ваш акцент лишь придаст очарования — вы же не шпион, чтобы говорить идеально!
5. Решив избавиться от акцента, прежде всего уделите внимание звукам, которых нет в вашем родном языке. Лучше научиться их произносить на ранней стадии изучения языка. Не пытайтесь добиться идеального звучания, но потренируйтесь говорить уверенно.
6. Начинайте разговаривать на иностранном языке с первого дня его изучения. Даже если вы знаете всего несколько слов, лучше предпринять попытку общения, чем хранить молчание.
7. С первого дня избегайте перевода на родной язык: попросите перефразировать сказанное, потренируйтесь говорить одно и то же при помощи разных выражений. Основная цель занятий — сделать так, чтобы каждая последующая беседа на иностранном языке была более продолжительной, чем предыдущая, а взаимопонимание — более полным.
8. Мнение, что невозможно заговорить на иностранном языке вне языковой среды, ошибочно. Привыкание к новой стране, установление социальных связей, а также пресловутый культурный шок мешают изучению языка. Намного проще выучить новый язык дома.
9. Не нужно учить язык — им нужно жить! Создайте вокруг себя виртуальную страну нового языка! Смотрите фильмы, снятые в ней, окунитесь в культуру и историю, слушайте радио на иностранном языке. Но главное, общайтесь — сейчас это можно делать, не выходя из дома.
10. Изучать язык на продвинутом уровне не менее интересно, чем на начальном этапе. Теперь, наконец, можно заняться грамматикой (и это будет совсем не скучно), сделать акцент на чтении книг и просмотре телепередач. Это поможет расширить и усложнить словарный запас и привыкнуть к естественному темпу речи.

**Fluent in 3 Months: How Anyone at Any Age Can learn to Speak Any Language from Anywhere in the World**

Benny Lewis

# Свободно говорить на иностранном языке за 3 месяца

Бенни Льюис

Нет людей, неспособных к иностранным языкам, а все причины, мешающие нам свободно общаться на других языках, — просто отговорки.



## Метод ключевых слов

Подбирайте к иностранным словам похожие по звучанию на русском языке



Создавайте зрительные образы или короткие истории



## Музыкальный метод

Запоминайте готовые грамматически правильные конструкции

Услышав фразу, подберите к ней мелодию и пропойте несколько раз. Комбинируйте этот метод с методом ключевых слов



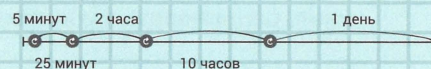
## Запоминание коротких речей

Заранее готовьте ответы на типовые вопросы



## Метод интервальных повторений

Множественно повторяйте слова и фразы с увеличением интервалов



Используйте двухсторонние карточки (перевод/иностранное слово). Запомнили слово — переместите в конец ряда



**Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное**

Майк Байстер, Кристин Лоберг

1. Современным детям все труднее концентрировать внимание и ориентироваться в потоке информации. С развитием технологий появляется все больше отвлекающих факторов и все меньше остается стимулов мыслить самостоятельно. Привычные образовательные программы требуют запоминания огромного объема информации, но не учат оценивать и сортировать ее, не учат учиться.
2. Любой человек, независимо от природных задатков и уровня IQ, может заставить свой мозг работать так же, как работает мозг гения, и освоить умения, которые кажутся невероятными. Мы способны развить критическое мышление и научиться эффективно пользоваться своей памятью.
3. Память не пассивно хранит информацию, а сверяет новую информацию с той, которая нам уже известна, оценивает и, в случае признания нужной и полезной, сохраняет, выстраивая связи между старыми знаниями и новыми сведениями. Чтобы усвоить информацию, нужно перевести ее из краткосрочной в долговременную память.
4. Паттерны — это закономерности в окружающих нас вещах. Их можно обнаружить даже в том, что кажется случайным и бессистемным. Выявление закономерностей во всем — прекрасный способ тренировки ума.
5. Умение просчитывать поведение других людей — это тоже способность видеть закономерности, ведь поведение тоже строится на основе шаблонов.
6. Перцептивная интуиция — внутренняя способность человека фокусироваться на почти неуловимых для сознания деталях ситуации и благодаря этому принимать интуитивные решения в нестандартных обстоятельствах.
7. Многозадачность возможна лишь тогда, когда некоторые действия совершаются автоматически и не конкурируют с другими за внимание мозга. Залог эффективной умственной работы — внимание и концентрация на одной задаче в каждый момент времени.
8. «Емкость» мозга можно значительно увеличить, научившись запоминать большие объемы информации без зубрежки. Главный секрет запоминания в изначальной осознанности информации. Осознанную информацию нужно закрепить при помощи ассоциаций.
9. У любой задачи есть несколько вариантов решения. Решать задачи нужно пробовать не по правилам, а с помощью логики, воображения, рационализма и интуиции.
10. Забывать ненужное — не менее важное умение, чем запоминать. Забывая готовые решения и ответы, мы вынуждены искать новые — и можем совершить открытие. Чтобы научиться забывать, научитесь концентрироваться на определенных участках информации, игнорируя остальные подробности.

**The Power of Forgetting.  
Six Essential Skills to Clear Out  
Brain Clutter and Become  
the Sharpest, Smartest You**  
Mike Byster, Kristin Loberg



# Быстрый ум

Майк Байстер, Кристин Лоберг

В каждом человеке есть задатки гениальности, нужно лишь овладеть инструментами ее активации.



**Читай как профессор**

Томас Фостер

**How To Read Literature Like A Professor: A Lively and Entertaining Guide to Reading Between the Lines**  
Thomas Foster

1. Что вы хотели этим сказать? Художественный текст наполнен огромным количеством символов и подтекстов, понимая которые можно увидеть массу интересных и увлекательных смыслов — тех, ради которых автор не спал ночами и творил.
2. Куда он пошел? Рыцарский поход состоит из рыцаря, опасного пути, святого Грааля, дракона, злого рыцаря, принцессы. Названная причина похода никогда не является истинной причиной. Истинная причина рыцарского похода — это всегда познание себя.
3. Можно с вами поесть? Когда люди вместе едят или пьют — это «святое причастие». Почти в каждой религии имеется литургический или социальный ритуал совместной трапезы. В реальности, когда люди делят хлеб, — это жест мира.
4. Можно вас съесть? Вампиризм — это всегда об эгоизме, эксплуатации, отказе уважать личность других. То же относится и к привидениям, духам, двойникам. Суть этих образов — использование других людей для достижения своих целей, отказ другим в праве жить свободно ради выполнения наших требований и вознесение наших желаний, особенно низких, над нуждами ближних.
5. Где я вас видел? Не существует совершенно оригинального литературного произведения. Есть только одна история. Истории вырастают из других историй.
6. Это из Шекспира? Если посмотреть на литературу от XVIII до XXI века, то вы удивитесь доминированию барда, он — в каждом литературном жанре. Каждый век и каждый писатель изобретают своего Шекспира. Или Гомера.
7. Зачем его убили? Гибель — судьба близких к герою людей. Чтобы повествование продолжалось, есть требования к развитию сюжета. И когда герой не может их выполнить, то для этого есть друзья. Каждый персонаж существует как винтик сюжета и может быть устранин, когда по сюжету требуется жертва.
8. Зачем его побили? Есть два вида насилия в литературе: рана, которую автор заставляет одного персонажа нанести другому, и сюжетное насилие, которое приносит вред персонажам в целом. Первое — стрельба, отравление, утопление, уморение голодом. Второе — смерть и страдание, которые автор вводит для развития сюжета и за которые персонажи ответственности не несут.
9. Если не утонул, то это крещение? Персонажи тонут, промокают насквозь, плавают и выныривают на поверхность. В символическом значении это тот же образ, который мы видим при крещении: смерть и возрождение с участием воды.
10. А если символ непонятный? Не все элементы образа — часть общепринятого набора. Как их осмыслить? Каждое произведение учит прочтению себя в процессе чтения. Сосредоточьтесь на том, что знаете, и используйте это.

# Читай как профессор

Томас Фостер

В каждом художественном произведении можно найти множество дополнительных черт и значений, которые делают чтение, осмысление и обсуждение сплошным удовольствием.

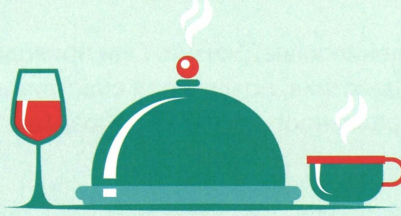
## ПОМНИТЕ ПРО ШАБЛОНЫ

Пытайтесь воспринимать текст таким, каким он был написан в социальном, историческом, культурном и личном контексте



### ПУТЕШЕСТВИЯ

Истинная причина путешествия героя — это всегда познание себя



### ЕДА

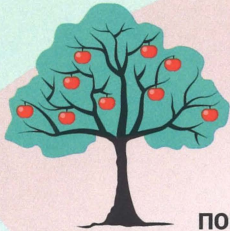
Когда люди вместе едят или пьют — это жест мира, знак верности, родства душ и щедрости



### ЗЛО

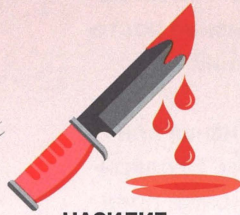
Суть образа злых существ (вампиров, духов, привидений) — эксплуатация, вознесение желаний над нуждами ближних

## ПОМНИТЕ О ПОДТЕКСТЕ



### ПОГОДА

Снег, дождь, гроза не бывают просто погодой, а времена года почти всегда соответствуют возрасту (*лето — молодость, страсть, зима — старость, упадок*)



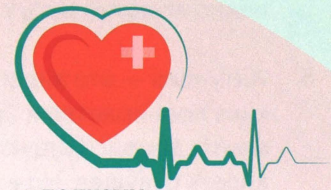
### НАСИЛИЕ

Спектр его возможностей очень широк. Старайтесь найти истинное значение



### МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ И ПРОСТРАНСТВО

Донесят до нас идеи, психологию, историю и динамизм



### БОЛЕЗНИ

Могут использоваться как социальная метафора, олицетворять случайность судьбы, жестокость жизни, неизвестность...



### ФИЗИЧЕСКИЕ НЕДОСТАТКИ

Имеют особую психологическую и тематическую значимость (*у Софокла Тирезий слеп, но видит правду*)



### ИРОНИЯ

Переворачивает наши ожидания, чтобы они работали против нас. Прислушайтесь: является ли неожиданный поворот сюжета иронией?



### ПОЛЕТ

Часто символизирует освобождение духа

### Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста

Дипак Чопра, Рудольф Танзи

1. Мысли материальны, и это не метафизика. Все ощущения нашего осязательного мира создаются благодаря взаимодействию психики и мозга. Станьте лидером своего мозга, и у него появится осознающий творец и опытный пользователь, а не ведомый исполнитель.
2. Наши взгляды определяют направление нашей жизни. Они приводят в движение мозг, за этим следуют действия, появляются счастливые возможности, и мечта становится реальностью. Мы сами создаем свою реальность.
3. Инстинкты заставляют нас беспокоиться. Чтобы выйти из состояния тревоги, важно осознавать свои страхи, не подавляя их. Идите навстречу страху и обретайте контроль над тревогой.
4. Нам стоит научиться становиться «над» своими эмоциями. Нам всегда доступны осознание, свободная воля и выбор. Интеллект и эмоции постоянно ведут внутренний диалог. Осознание постепенно поможет мозгу отказаться от негативных реакций.
5. Интуиция — это видение целостной картины, интуитивная психика поднимается и над эмоциями, и над интеллектом. Эксперименты демонстрируют возможность интуитивной психики предвидеть будущее. Но важно соблюдать баланс между интуицией и интеллектом.
6. Человек — одно из самых приспособляемых существ на планете. В том числе и благодаря своему креативному мозгу. Чем свободнее и легче мы относимся к жизни, тем проще нам принимать верные решения. Пробуйте новые пути, ищите новые решения старых вопросов.
7. Люди часто живут иллюзиями и закрыты к новой информации. Не изолируйте себя от мира, не подавляйте чувства, будьте открыты и коммуникабельны. Не блокируйте обратную связь, исследуйте чужие точки зрения.
8. Старайтесь с интересом относиться к самому себе, не жалейте о прошлом и не страшитесь будущего. Цените себя, вне зависимости от одобрения окружающих пробуйте распознать высший смысл происходящего, следуйте духовным путем.
9. Стремитесь расширить сознание. Избавьте свою жизнь от постоянных тревог, печали и настороженности — и сознание расширится. Развивайте осознанность и постоянную готовность к действию на фоне внутреннего спокойствия.
10. Просветление — естественный путь дальнейшей эволюции мозга, этого состояния может достичь каждый человек. Просветление — высшая степень осознанности, позволяющая менять даже физиологические функции организма. Один из самых известных способов достигнуть полноты осознания — медитация.

### Super Brain: Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-Being

Deepak Chopra, Rudolph Tanzi

# Совершенный мозг

Дипак Чопра, Рудольф Танзи

Научитесь управлять своим мозгом, активно использовать самосознание, подниматься над своими эмоциями и инстинктами — и вы измените свою жизнь к лучшему.



**Сила настоящего**

Экхарт Толле

1. Внутри каждого из нас живет некий мыслитель, который существует в безумно сложном мире нескончаемых проблем и конфликтов. Постоянный ментальный шум мешает человеку обрести внутреннее спокойствие и создает ложное, вымышленное «я», испытывающее страх и страдания.
2. Просветление — это состояние цельности и покоя, когда человек не борется с самим собой; это не только окончание страдания и постоянного внутреннего и внешнего конфликта, но и конец рабской зависимости от обязательной работы ума.
3. Чтобы освободиться от власти ума, надо начать прислушиваться к голосу, звучащему в голове, обращая внимание на повторяющиеся мысли. Голос нужно слушать беспристрастно, без эмоций. И вскоре станет ясно: голос там, а я — здесь.
4. Когда вы знаете, что не находитесь в состоянии покоя, то данное знание формирует спокойное пространство вокруг этого беспокойного состояния, заключая его в любящие и нежные объятия, а затем преобразует в спокойствие.
5. Прошлого не существует — есть только след в памяти, будущего не существует — это всего лишь проекция ума, живущая в воображении. Если вы больше не хотите причинять боль ни себе, ни другим, перестаньте создавать время. Осознайте, что настоящий момент — все, что у нас есть.
6. Счастье и внутренний покой — разные понятия, в мире нет добра и зла — они лишь продукт ума, а негатив — неестественное явление, от которого стоит избавиться. Наша жизнь циклична, периоды везения сменяются чередой неудач. Нужно не сопротивляться тому, что есть, а следовать течению жизни.
7. То тело, которое мы видим и можем потрогать, — лишь внешняя оболочка. Чтобы понять, кем мы являемся на самом деле, нужно ощутить свое внутреннее тело. Внутреннее тело связано с чем-то необъятным, необъяснимым и непостижимым.
8. Постоянное ощущение внутреннего тела трансформирует жизнь: уровень внутренней энергии становится максимальным, создает барьер от негатива и удерживает человека в настоящем моменте.
9. То, что люди считают любовью, на самом деле лишь болезненная привязанность. Настоящая любовь не имеет противоположности (ненависти не существует в природе, это продукт человеческого ума). Лишь освободившись от власти времени и ума и ощутив внутреннее тело, человек становится способен на настоящую любовь.
10. Нельзя изменить себя, партнера и других людей, можно лишь создавать условия, в которых возможна трансформация. Когда человек достигает просветления, он избавляется от внутреннего конфликта, его отношения с самим собой исчезают — он становится самим собой.

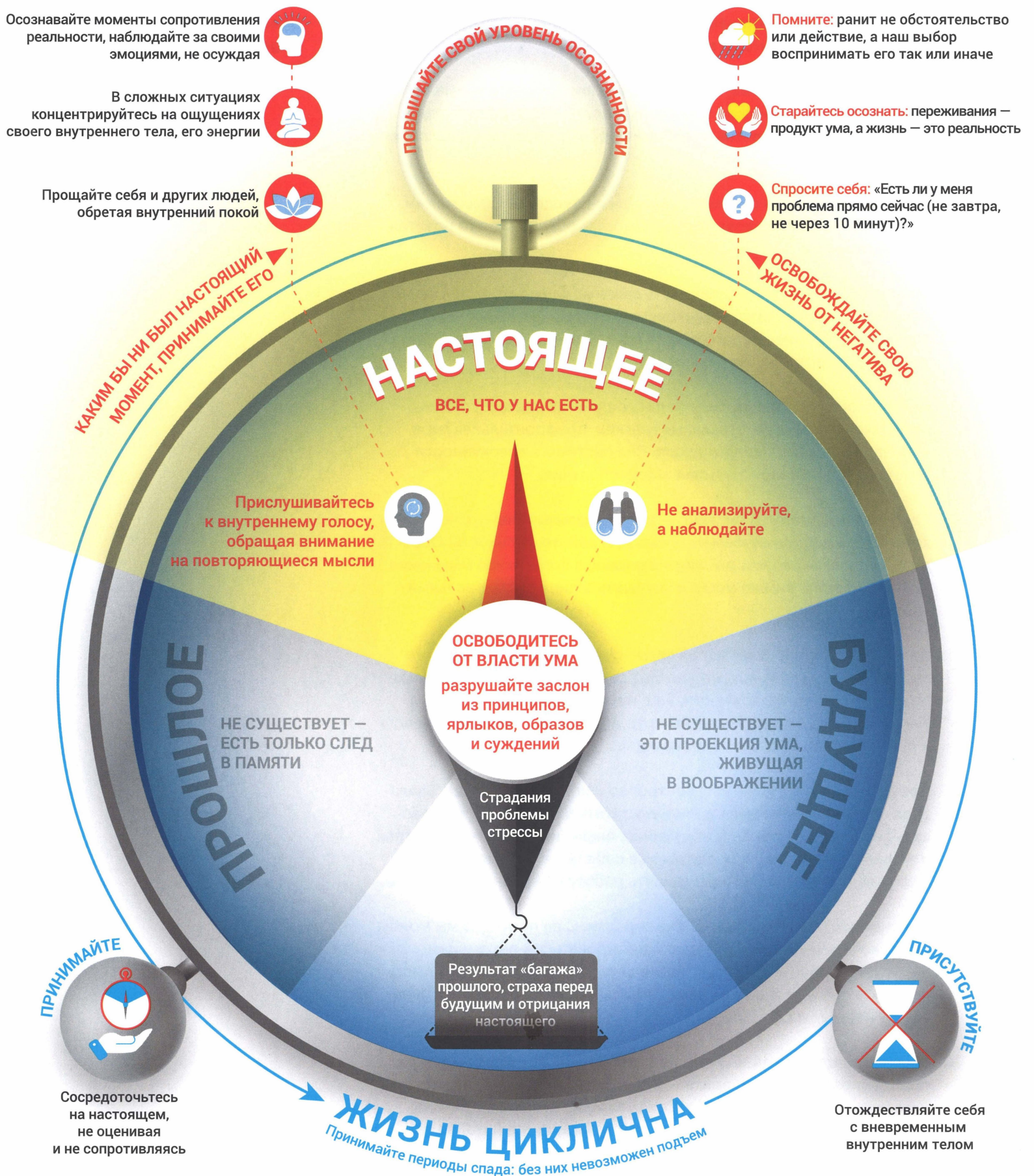
**The Power of Now: Essential Teachings, Meditations, and Exercises From The Power of Now**

Eckhart Tolle

# Сила настоящего

Экхарт Толле

**Живите настоящим моментом – это единственное, что существует на самом деле.**



**Измени свой мозг — изменится и жизнь!**

Дэниел Амен

1. Наш мозг определяет нашу реальность, поведение, качество жизни, то, насколько мы счастливы и успешны в обучении, карьере, семье. Поэтому так важно, чтобы мозг был здоровым.
2. Тревожность, депрессия, агрессия, синдром дефицита внимания и другие психологические проблемы сегодня очень распространены. Причины множества подобных проблем кроются в нарушении физиологии мозга.
3. Осознанно управляя своим мышлением и поведением, мы можем улучшить состояние своего мозга, который обеспечит нам позитивные перемены в жизни.
4. Метод SPECT позволяет установить связь между состоянием пяти основных отделов мозга и функциями, которые они выполняют. Улучшая состояние каждого отдела мозга, мы можем планомерно улучшить качество нашей жизни.
5. Деятельность мозга определяют пять основных систем: глубокая лимбическая система, базальные ганглии, префронтальная кора, поясная система и височные доли. Все системы в совокупности отвечают за душевное здоровье и благополучие.
6. Глубокая лимбическая система — эмоциональный фильтр, через который мы воспринимаем окружающую действительность. Осознанно управляя своими мыслями и развивая позитивное мышление, можно изменить химию мозга и улучшить общий эмоциональный настрой.
7. Базальные ганглии отвечают за связь чувств, мыслей и телесного поведения. Повышенная активность базальных ганглий — не только причина сильной тревожности, но и признак избытка энергии. Направляя энергию на полезный труд, мы можем уменьшить тревогу и принести пользу себе и окружающим.
8. Префронтальная кора — наш контролер и центр управления. Благодаря ей мы можем ставить цели и достигать их, разумно использовать ресурсы, действовать обдуманно, анализировать свои поступки и не повторять ошибок. Воспитывая в себе целеустремленность и организованность, можно улучшить работу префронтальной коры.
9. Поясная система — наша коробка передач. С ее помощью мы можем переключать внимание, успешно адаптироваться к переменам. Мы усилим поясную систему, развивая в себе гибкость, открытость новому, а она поможет нам не заикливаться и эффективно использовать наши возможности.
10. Височные доли не только выполняют защитные функции, но и помогают распознавать язык, зрительные образы, узнавать лица и понимать настроение собеседника. Отказ от кофе и никотина, пение, танцы, занятия музыкой, здоровый сон и правильное питание сделают наши височные доли более здоровыми, а нас — более чуткими и эмпатичными.

**Change Your Brain, Change Your Life: The Breakthrough Program for Conquering Anxiety, Depression, Obsessiveness, Lack of Focus, Anger, and Memory Problems**  
Daniel Amen

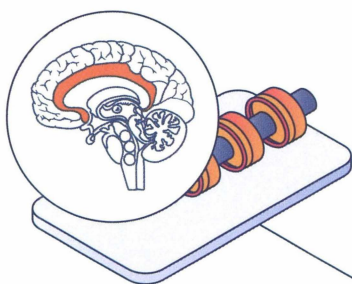


# Измени свой мозг — изменится и жизнь!

Дэниел Амен

**Осознанно управляя своим мышлением и поведением, мы можем изменить химию нашего мозга и улучшить качество жизни.**

Как работает мозг?



## ПОЯСНАЯ СИСТЕМА

Коробка передач

Отвечает за переключение внимания, мыслей, смену настроения, гибкость и способность адаптироваться к переменам



- Учитесь осознавать и блокировать навязчивые мысли
- Отвечая на вопросы, боритесь с автоматическим «нет»
- Приучайте мозг к поиску новых идей и решений

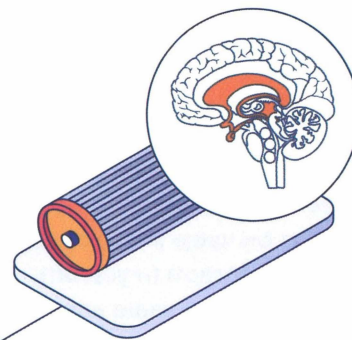
## ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА

Внутренний контролер

Отвечает за способность действовать осознанно, планировать и анализировать последствия своих действий



- Учитесь ставить цели и фокусироваться на них
- Воспитывайте позитивное мышление: сосредотачивайтесь на том, что вам нравится
- Организуйте время и пространство: наведите порядок в бумагах, расписании и на рабочем месте
- Слушайте Моцарта: такая музыка помогает сосредотачиваться и снижает импульсивность



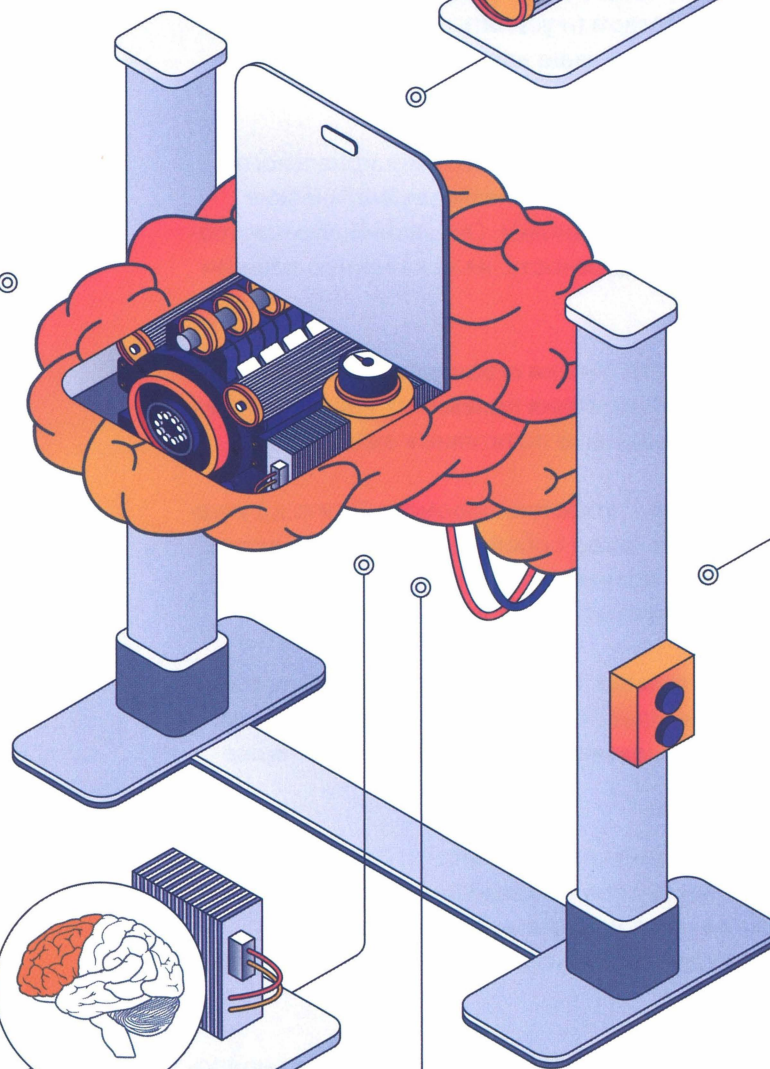
## ГЛУБОКАЯ ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Эмоциональный фильтр

Играет важную роль в обучении, отвечает за память, аппетит и сон



- Избавляйтесь от негативных мыслей
- Создавайте позитивное окружение, укрепляйте эмоциональные связи
- Не забывайте про физическое общение: объятия, любящие взгляды
- Окружайте себя приятными запахами



## БАЗАЛЬНЫЕ ГАНГЛИИ

Регуляторы движения

Отвечают за двигательную активность, взаимосвязь мыслей, чувств и движений



- Скажите «нет» негативным ожиданиям
- Учитесь релаксации, медитируйте
- Руководствуйтесь своими мыслями и чувствами, а не чужим мнением
- Последовательно и твердо отстаивайте свою позицию
- Учитесь расслабляться, «выключаясь» из рабочего режима

## ВИСОЧНЫЕ ДОЛИ

«Интерпретирующая кора»

Отвечают за понимание языка, распознавание образов, умение улавливать эмоции по мимике и интонации



- Копите приятные воспоминания
- Пойте или танцуйте, слушайте классику
- Высыпайтесь

**Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга**

Джон Арден

**Rewire Your Brain: Think Your Way to a Better Life**

John Arden

1. Для сохранения душевного здоровья наш мозг нуждается в активности так же, как наши мышцы — в физических упражнениях. Если мы не тренируем мозг, нейронные связи ослабляются.
2. Любое осознанное усилие активизирует формирование новых нейронных связей — так устроена нейропластичность. Но чтобы осознанно тренировать мозг, необходима концентрация, умение фокусироваться на том, что происходит здесь и сейчас. Отличная тренировка концентрации — не позволять себе перепрыгивать с одного занятия на другое.
3. За чувство тревоги в нашем мозге отвечает амигдала, или миндалевидное тело. Это древний механизм, который сохранял жизнь нашим предкам, но сейчас он чаще всего срабатывает вхолостую. Чтобы справиться с беспокойством (и усилить нейронные связи!), тренируйте амигдалу — как можно чаще находите возможность столкнуться с вашим страхом.
4. Восприятие любого события зависит от нашего эмоционального состояния в этот момент. Его определяют наши автоматические мысли, убеждения и личностные установки. Осознанно перенастраивая мозг, мы начинаем видеть реальность, не искаженную нашими переживаниями.
5. Фокусируйтесь на возможностях, а не на ограничениях: так вы заставите мозг вместо использования привычных нейронных связей формировать новые, усиливающие позитивные эмоции.
6. Пассивная деятельность (чтение новостей, просмотр ТВ и т. д.) ухудшает состояние мозга. Ставьте перед собой новые задачи, учитесь, путешествуйте, знакомьтесь с новыми людьми: все это помогает поддерживать мыслительный процесс в активном состоянии.
7. Прокрастинация усиливает тревогу. Если вы откладываете неприятное дело, мозг не воспринимает это как сигнал к расслаблению. Наоборот, чем дольше длится незавершенный процесс, тем выше уровень тревоги.
8. Привычка к гиперконтролю утомительна для мозга. Стараясь предугадать будущее и обезопасить себя от малейшего дискомфорта, мы сужаем границы своего мира и лишаем себя возможности проявить гибкость в неожиданных ситуациях. Позвольте жизни идти своим чередом.
9. Ассоциативные, эмоционально окрашенные связи развивают нейропластичность мозга и улучшают процесс формирования воспоминаний. Учитесь использовать ассоциации, находите необычные, яркие образы, ищите связи между явлениями.
10. Здоровое питание и физические нагрузки критически важны для способности ясно мыслить, запоминать и концентрироваться. Упражнения на растяжку — быстрый способ избавиться от последствий стресса и ощутить прилив энергии.

# Укрощение амигдалы

Джон Арден

Возьмите свой мозг под контроль и вырвитесь из власти автоматических мыслей и эмоций.



## СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Учитесь фокусироваться на том, что происходит здесь и сейчас



## СТАРАНИЕ

Не сдавайтесь и делайте то, что кажется сложным и даже неприятным



## СПОКОЙСТВИЕ

Сделайте жизнь упорядоченной



## СТРЕМЛЕНИЕ

Не забывайте о необходимости постоянной практики



## УПРАВЛЯЙТЕ ТРЕВОГОЙ

### СТРЕСС

Не избегайте того, что вызывает чувство страха

Ложное притупление беспокойства усилит страх в будущем

Тренируйте амигдалу: ищите возможность столкнуться с вашим страхом

Не пытайтесь жестко контролировать все происходящее

Учитесь гибкости в неожиданных ситуациях

Боритесь с прокрастинацией

Незавершенный процесс стимулирует беспокойство

**Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно**

Майкл Микалко

**Thinkertoys. A Handbook  
of Creative-Thinking Techniques**  
Michael Michalko

1. Каждый день мы делаем выбор между креативным и привычным — и именно это в итоге определяет нашу судьбу.
2. Начните свой день с мысли о том, что можно сделать не так, как вчера. Не становитесь рабом привычки.
3. Постоянно ищите новые подходы к работе. Приучите себя искать взаимосвязи даже там, где их нет: это поможет вам находить неожиданные, но эффективные решения.
4. Подвергайте все сомнению. То, что еще вчера считалось истинным, завтра может оказаться ложным. Если вам кажется, что общепринятое утверждение ошибочно, попробуйте доказать это.
5. Не ограничивайте себя одной или двумя техниками генерации идей: чем больше техник вы используете, тем больше идей вы сможете придумать.
6. Когда вы почувствуете, что идея созрела, не откладывайте ее воплощение и не тратьте месяцы на ее доработку.
7. Сделайте креативность вашим образом жизни: фантазируйте не только на работе, но и дома. В свободное время тренируйте свое воображение и приобретайте новые знания — в нужный момент вы сможете превратить их в выдающиеся идеи.
8. Новая задача или проект всегда пугают. Этот страх легко преодолеть: нужно лишь представить проблему в виде составляющих. Какие-то из них вам уже точно знакомы!
9. Нам приятно общаться с людьми, поддерживающими все наши идеи. Но иногда важно услышать и тех, кто сразу увидит потенциальные проблемы и покажет вам нежизнеспособность новой идеи. Конечно, вы вправе не согласиться с мнением «киллеров», но иногда будет разумнее прислушаться к их мнению.
10. Но помните, что самые лучшие идеи, изменившие мир, в свое время не прошли бы проверку на жизнеспособность. Телефон, железная дорога, автомобиль и компьютер появились потому, что однажды их создатели не отказались от веры в свое изобретение.

# Рисовый штурм

Майкл Микалко

Фантазируйте, тренируйте свое воображение и приобретайте новые знания — в нужный момент вы сможете превратить их в выдающиеся идеи.



## ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КРЕАТИВНОСТИ



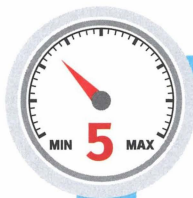
Когда вы почувствуете, что идея созрела, не откладывайте ее воплощение и не тратьте месяцы на ее доработку

### Нарисуйте свою идею

Задайте себе вопросы: «Что это такое?», «Откуда это взялось?», «К чему может привести?»

### Установите квоту идей

Придумывайте как минимум 5 новых идей каждый день



### Анализируйте

Ищите закономерности в увиденном и услышанном

### Представьте себя на чужом месте

Чтобы полностью «слиться» с объектом, представьте его чувства и мысли

### Подвергайте все сомнению

Если вам кажется, что общепринятое утверждение ошибочно, попробуйте это доказать

### Отойдите от привычки

Начните учить новый язык, откройте новый жанр, впечатлитесь путешествием



### Собирайте все, что показалось вам интересным

Пригодится для выстраивания ассоциативного ряда

### Ищите аналогии

Чем более странной кажется аналогия, тем выше вероятность гениального озарения



### Разделите проблему на части

Найдите среди множества подзадач те, которые вам уже знакомы

### Отложите поиск решения

Возьмите паузу на несколько часов, дней или месяцев и переключитесь на другие дела

### Прогоните через SCAMPER

ЧТО С ЧЕМ МОЖНО КОМБИНИРОВАТЬ?

**C**  
Combine

**S**  
Substitute

ЧТО НА ЧТО/ КОГО ЗАМЕНИТЬ?

ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ/ ДОПОЛНИТЬ?

**M**  
Modify, magnify

**A**  
Adapt

КАК АДАПТИРОВАТЬ К НОВОМУ РЫНКУ?

ОТ ЧЕГО МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ?

**E**  
Eliminate

**P**  
Put to other uses

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПО-НОВОМУ?

**R**  
Reverse or rearrange

ЧТО МОЖНО РЕОРГАНИЗОВАТЬ?

Каждый день вы делаете выбор между креативным и привычным — и именно это в итоге определяет вашу судьбу



**Подсознание может всё!**

Джон Кехо

**Mind Power into the 21st****Century**

John Kehoe

1. Наши мысли — динамичная часть гигантской энергетической сети Вселенной. Каждая из них создает резонанс, меняющий окружающий мир. Одна мысль вызывает слабый резонанс, много позитивных мыслей — сильный отклик, материализующий мысль в действительность.
2. Тренируя позитивное мышление, мы создаем сознание успеха, присущее преуспевающим людям. Для формирования такого сознания и материализации позитивных целей отлично подходят техники визуализации и аффирмаций.
3. Энергию успеха нужно использовать для дальнейших свершений. Добившись успеха, наслаждайтесь им, помните о нем, гордитесь вашими достижениями. И двигайтесь вперед!
4. Подсознание не различает хорошее и плохое, воспринимает и возвращает все, что мы в него «сеем». Размышляйте о себе в положительном ключе, не думайте о плохом, не наполняйте себя тревожными мыслями, иначе получите то, о чем думаете.
5. Мы можем говорить с подсознанием положительными утверждениями и мыслями, а оно общается с нами при помощи интуиции и снов. Старайтесь запоминать свои сны и обращать на них внимание, не буквально, но расшифровывая язык символов, содержащийся в них. Развивайте свою интуицию, прислушивайтесь к ней, говорите со своим подсознанием, спрашивайте у него совета — это поможет решить проблему неожиданным способом и взглянуть на нее с другой стороны.
6. Если вы постоянно сталкиваетесь с проблемами в какой-то сфере жизни, пересмотрите свои ограничивающие убеждения по этому вопросу. И не вешайте нос, возможно, это новый шанс для вас изменить жизнь или получить ценную информацию и опыт.
7. Воспринимайте жизнь, работу и все вокруг творчески — как приключение. Подпитывайте свои внутренние ресурсы, отдыхайте, общайтесь с успешными людьми.
8. Осознавайте свою уникальность и уникальность других людей — возлюбите ближнего как самого себя, не будьте скупы на слова поддержки и любви.
9. Каждый день вырабатывая сознание успеха, относитесь к этому процессу легко и с наслаждением. Помните, что возможности Вселенной безграничны и ее подарков хватит всем.
10. Примите ответственность за свою жизнь и сделайте ее такой, какой хотите видеть!

# Подсознание может всё!

Джон Кехо

**Чтобы изменить жизнь, меняйте свое подсознание с помощью позитивных мыслей и привычек.**



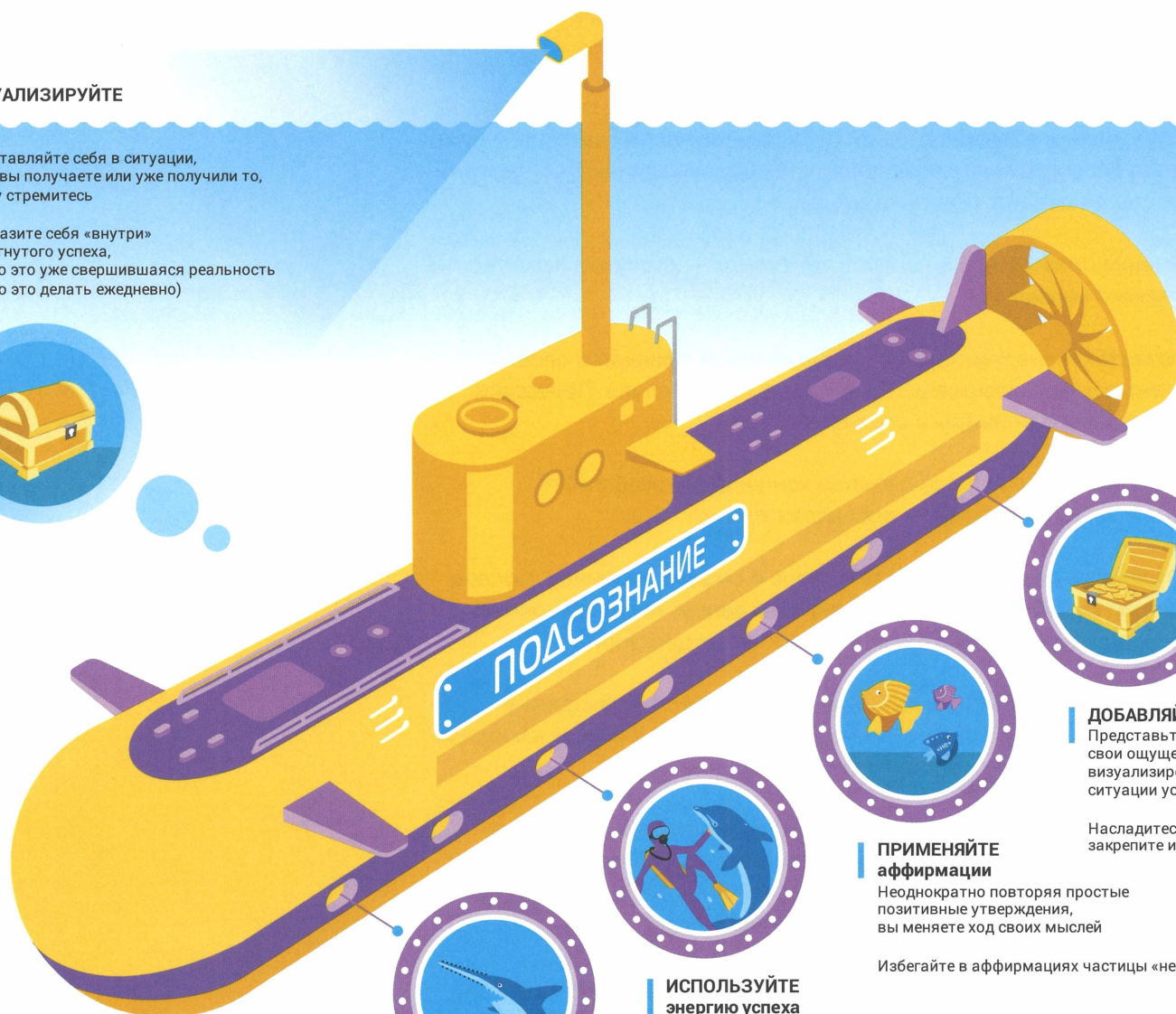
## УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ МЫСЛЯМИ

Следите, чтобы положительные мысли господствовали над отрицательными. Гоните страхи, сомнения, тревоги, ожидайте лучшего и думайте позитивно

## ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ

Представляйте себя в ситуации, когда вы получаете или уже получили то, к чему стремитесь

Вообразите себя «внутри» достигнутого успеха, словно это уже свершившаяся реальность (важно это делать ежедневно)



## ДОБАВЛЯЙТЕ чувства

Представьте как можно ярче свои ощущения во время визуализированной ситуации успеха

Насладитесь этими чувствами, закрепите их в сознании

## ПРИМЕНЯЙТЕ аффирмации

Неоднократно повторяя простые позитивные утверждения, вы меняете ход своих мыслей

Избегайте в аффирмациях частицы «не»

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ энергию успеха

Наслаждайтесь успехом, хвалите себя, запоминайте победы

Общайтесь с успешными людьми, занимайтесь саморазвитием

## ВОСПРИНИМАЙТЕ проблемы как сигналы

Задумывайтесь над тем, что они хотят вам сообщить

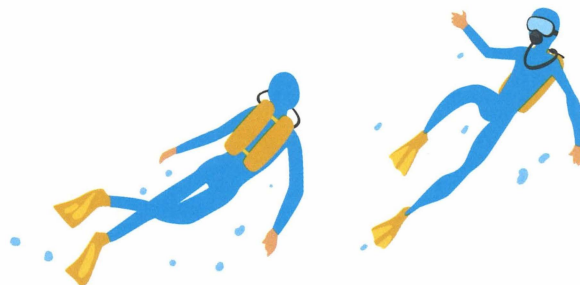
## ОБРАЩАЙТЕСЬ к подсознанию

Доверяйте интуиции, ищите подсказки в сновидениях



## ЛЮБИТЕ, ПОДДЕРЖИВАЙТЕ И ЦЕНИТЕ себя и других

Осознавайте свою уникальность и уникальность других людей



**Введение в критическое мышление и теорию креативности**

Джо Лау

**An Introduction to Critical Thinking and Creativity: Think More, Think Better**

Joe Y.F. Lau

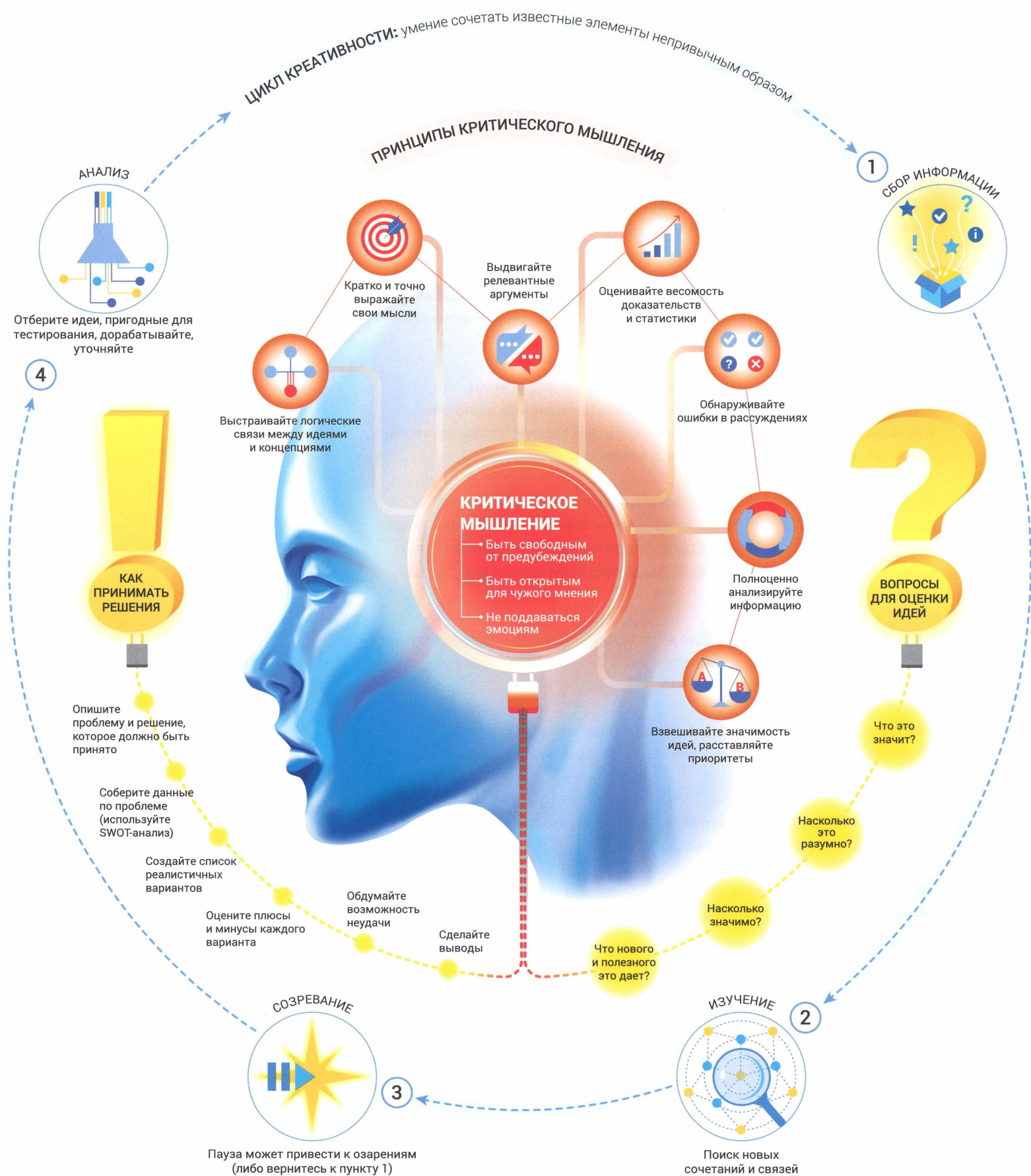
1. Навыки критического мышления необходимы всем, кто работает с информацией, проводит презентации и принимает важные решения на работе и в частной жизни.
2. Критическое мышление предполагает, что человек свободен от предубеждений, открыт для чужого мнения, не позволяет эмоциям одержать над собой верх.
3. Нужно научиться внимательно рассматривать идеи, концепции и аргументы с разных сторон, не делая поспешных выводов и постоянно перепроверяя взвешенность своего отношения и основательность аргументов другой стороны.
4. Умение приводить и оценивать аргументы — ключевой навык критического мышления.
5. Развивайте чувствительность к буквальным значениям слов и смыслу формулировок. Подбирайте точные слова. Приводите поясняющие примеры и сравнения.
6. Если вы имеете дело со сложной концепцией, разбивайте ее на части и объясняйте последовательно.
7. Отделяйте споры о фактах от споров о смысле терминов. Последних легко избежать, если определения верны, непротиворечивы, исчерпывающи и понятны всем участникам дискуссии.
8. В рассуждениях и дискуссиях важно различать необходимые и достаточные условия, а также внимательно относиться к корреляциям и причинно-следственным связям.
9. Даже высокая статистическая корреляция не означает причинно-следственной связи. Доказательства, основанные на корреляции, ненадежны, поскольку совпадения могут быть случайными или вызванными другими скрытыми причинами.
10. Креативность — это умение сочетать известные элементы непривычным образом. Она основана на знаниях и способности мыслить упорядоченно и критически при отборе информации, выборе и тестировании идей.



# Введение в критическое мышление и теорию креативности

Джо Лау

**Критическое мышление не имеет ничего общего со стремлением критиковать — наоборот, его строгость и ясность позволяют сохранять конструктивный подход, даже когда дискуссия затрагивает самые чувствительные темы.**



**Сила воли: открывая заново самую мощную способность человека**

Рой Баумайстер, Джон Тирни

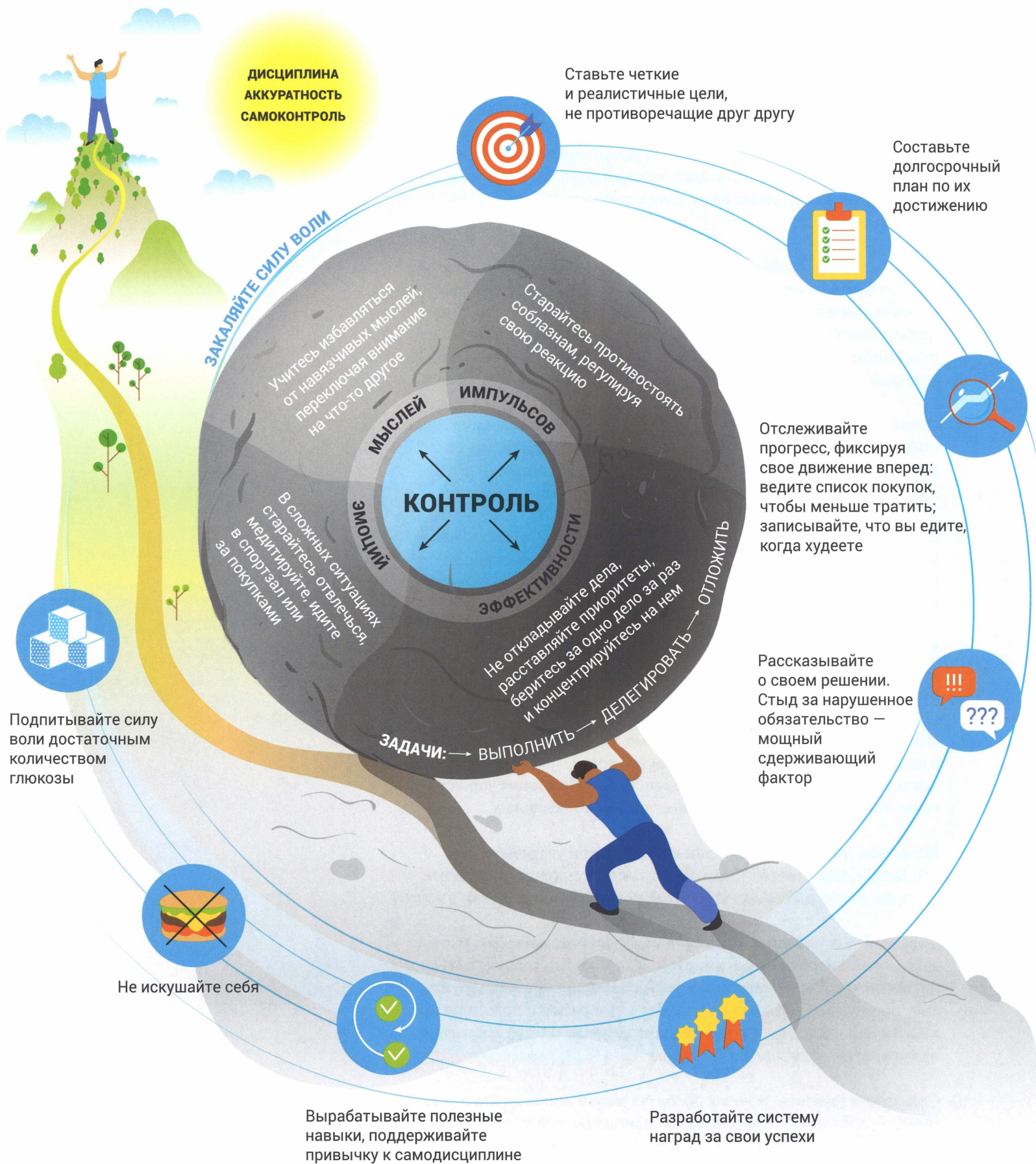
**Willpower: Rediscovering  
the Greatest Human Strength**  
Roy Baumeister, John Tierny

1. Истощение силы воли сходно с физическим истощением, только оно приводит к ослаблению способности регулировать свои мысли, эмоции и действия.
2. Нет глюкозы — нет силы воли. Если вам становится трудно контролировать себя, скорее всего, ваш уровень глюкозы упал. Не обязательно есть сладкое, но нужно обязательно «подкормить зверя».
3. Первый шаг к самоконтролю — поставить перед собой четкую задачу. Без осознания того, чего конкретно вы хотите добиться, саморегуляция сведется к бессмысленным и бесцельным изменениям. Беритесь за одно дело за раз и концентрируйтесь на нем.
4. Составляйте списки дел. Преимущество ежедневных планов в том, что мы точно знаем, что должны делать в каждый момент времени. Но жизнь редко идет строго по плану, поэтому не позволяйте себе впадать в отчаяние, если что-то пошло не так.
5. Ежемесячный план дает пространство для маневра: если что-то не удалось сегодня, это можно безболезненно выполнить в другой день. Вы не обязаны выполнить все задачи, главное, чтобы качество вашей жизни улучшалось от месяца к месяцу.
6. Процесс принятия решений истощает силу воли и осложняет борьбу с искушениями. Чтобы уменьшить стресс от принятия решений, постарайтесь действовать на опережение: используйте свой план и принимайте как можно больше решений заранее, в спокойной обстановке.
7. Силу воли можно закалить. Для этого очень хорошо подходят самые простые упражнения — выпивать в день 2–3 стакана воды или следить за своей осанкой.
8. Порядок заразителен. Мелочи вроде заправленной кровати подспудно влияют на наше поведение, помогая поддерживать самодисциплину.
9. Силу воли поддерживает мотивация. Если вы мотивированы на изменения, ваша сила воли укрепится.
10. Отказаться от соблазнов помогает «священное правило»: «Мне это не нужно в будущем, поэтому я не допущу этого и сегодня».

# Сила воли

Рой Баумайстер, Джон Тирни

Развивая силу воли и самоконтроль, вы сможете существенно улучшить качество вашей жизни.



**Действуй! 10 заповедей успеха**

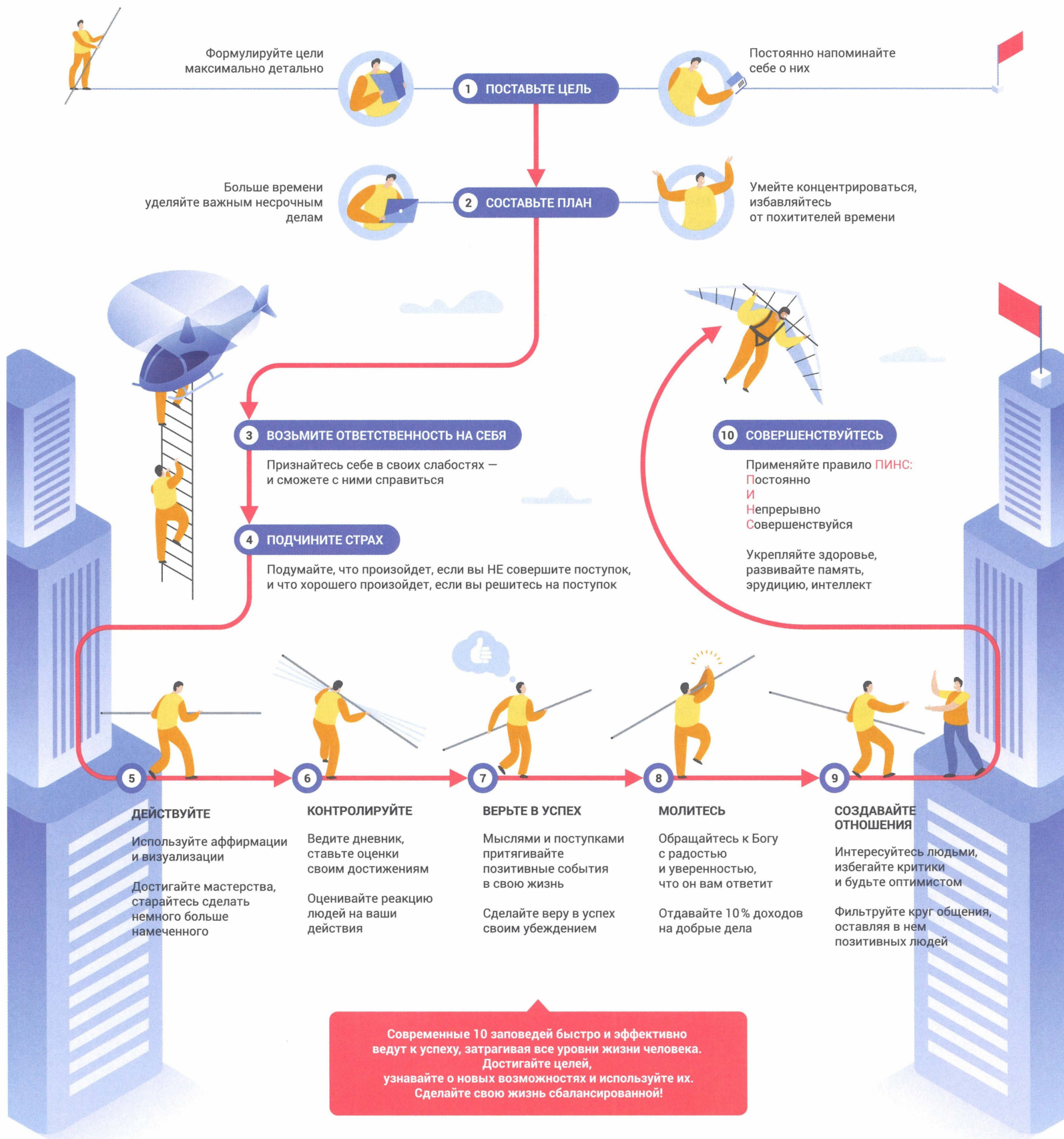
Ицхак Пинтосевич

1. Возьмите ответственность на себя. Только вы ответственны за свои мысли и поступки и, как следствие, за все, что происходит в вашей жизни.
2. Подчините страх. Не думайте о негативных последствиях вашего поступка, подумайте, что случится, если вы его НЕ совершите: вас ждут сожаления и скучная жизнь. Не допустите этого. И еще подумайте, что хорошего произойдет, если вы все-таки решитесь на поступок. Расширяйте вашу зону комфорта. Живите здесь и сейчас.
3. Поставьте цель. Выясните, в каких областях вам надо определить цели в первую очередь, и ставьте цели предельно конкретно. Напоминайте себе о целях, составляйте обязательства на семь дней по системе m100M («100» означает, что вы на 100% берете ответственность за свои действия, «m» — минимум из поставленной цели, который вы выполните в любом случае, «M» — максимум, идеал).
4. Составьте план. План разобьет цель на несколько промежуточных подцелей. Старайтесь большую часть времени уделять важным несрочным делам, избавляйтесь от похитителей времени. Все, что делаете, делайте в полную силу, разделяя отдых и работу.
5. Действуйте. Для мотивации к действию используйте аффирмации и визуализацию. Помните, что никто не рождается мастером и все проходят путь от неосознанной некомпетентности к неосознанной компетентности, и проходите лишнюю милю.
6. Контролируйте. Контролируйте ваши планы сами (в количественном выражении), просите, чтобы другие контролировали. Ведите дневник — он отлично дисциплинирует.
7. Верьте в успех. Мыслями и поступками мы притягиваем события в свою жизнь: вера в успех притягивает успех, так же как и уверенность в неудаче сулит только провал. Наши убеждения управляют нами, так пусть вера в успех станет нашим убеждением.
8. Молитесь. Молитесь с уважением, радостью и уверенностью, что Творец вам ответит. Отдавая часть своего дохода на добрые дела, вы делаете Всевышнего партнером в своем движении к успеху.
9. Создавайте отношения. Искренне интересуйтесь людьми, избегайте критики и будьте оптимистом. Используйте технику активного слушания и с уважением относитесь к собеседнику. Фильтруйте круг постоянного общения, оставляя в нем людей с позитивным жизненным настроем. Создайте свою команду мечты, состоящую из суперпрофессионалов.
10. Совершенствуйтесь. Во всех областях жизни используйте правило ПИНС — постоянно и непрерывно совершенствуйся. Укрепляйте здоровье, развивайте память, эрудицию, интеллект.

# Действуй!

Ицхак Пинтосевич

**Только вы в состоянии изменить свою жизнь —  
поставить цель, поверить в себя и действовать без страха, совершенствуясь каждый день.**



**Нет оправданий! Сила самодисциплины.****21 путь к стабильному успеху и счастью**

Брайан Трейси

1. Главное условие успеха — самодисциплина. Не тратьте энергию на придумывание оправданий своим неудачам — беритесь за дело!
2. До тех пор, пока человек не признает себя ответственным за свои проблемы, он ничего не добьется. Самодисциплина, самообладание и самоконтроль начинаются с принятия на себя ответственности за собственные эмоции.
3. Запретите себе оправдываться, жаловаться, критиковать и обвинять других людей. Возьмите под контроль свои мысли, чувства и действия. После этого загрузите себя работой, чтобы было некогда поддаваться негативным эмоциям.
4. Главные враги успеха, счастья и самореализации — это следование по пути наименьшего сопротивления и стремление к удобству.
5. Для достижения успеха нужны три условия: четко понимать, чего именно вы хотите в жизни; определить цену, которую вам придется заплатить, чтобы получить это; быть готовым заплатить эту цену в полном размере и наперед.
6. На пути к цели нас тормозит страх неудачи. Обрести смелость можно, если использовать позитивные аффирмации, визуализацию и действовать так, словно вы уже обладаете желаемым качеством.
7. Воспринимайте проблемы и поражения как тест на настойчивость, возможность продемонстрировать силу своего характера и непреклонную решимость. Сохраняйте присутствие духа, не жалейте себя, старайтесь отыскать ценный урок в любой ситуации.
8. Самодисциплина больше всего нужна для управления временем. Время невозможно сберечь, его можно лишь иначе потратить. А значит, управление временем — это способность выбирать последовательность событий.
9. Если вы намерены достичь финансовой независимости, то самое главное, что от вас потребуется, — это самодисциплина в сочетании со способностью отказываться от немедленного вознаграждения.
10. Из всех качеств человеческого характера здоровью, счастью и долголетию больше всего способствует оптимизм. Позитивный психологический настрой должен стать одной из ваших привычек.

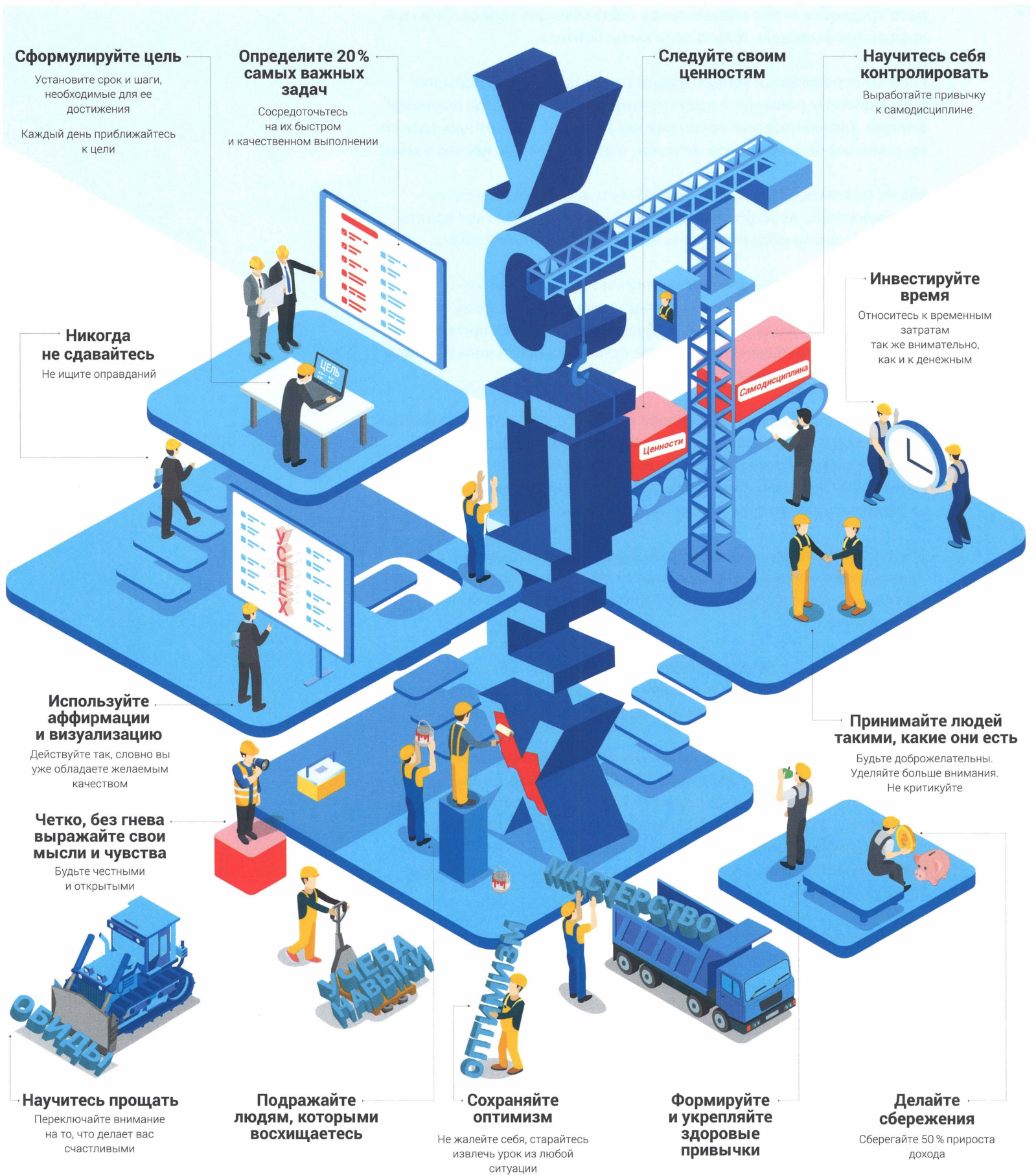
**No Excuses!: The Power of Self-Discipline**

Brian Tracy

# Нет оправданий! Сила самодисциплины

Брайан Трейси

**Самодисциплина — фундамент вашего успеха, к чему бы вы ни стремились.**



**На пределе. Неделя без жалости к себе**

Эрик Ларссен

1. Многие считают, что трудности — это синоним неудачи. На самом деле трудности — это обязательная составляющая успеха. Они превращаются в неудачу, только если вы их боитесь.
2. Если вы стремитесь к успеху, будьте готовы рисковать. Большинство значимых решений в нашей жизни принимаются под влиянием эмоций. Так называемый голос разума зачастую не дает нам сделать то, о чем мы на самом деле мечтаем, и это делает нас несчастными.
3. Мы не можем воспринимать себя объективно. Обратная связь от окружающих выводит нас из зоны комфорта и помогает понять себя. Собирайте обратную связь во всех сферах своей жизни.
4. Умение планировать свою жизнь отличает людей от животных. Ставьте максимально конкретные цели, но не подгоняйте их под стандарты и ограничения. Пусть это будут действительно ваши мечты. А дальше — определите сроки, разбейте цель на этапы и следуйте выбранному курсу, несмотря ни на что.
5. Многозадачность — источник хаоса и стресса. Не нужно стремиться сделать все и сразу: старайтесь закончить одно дело, прежде чем начать следующее. Нажимать время от времени внутреннюю кнопку «Пауза» очень важно: так вы уберете себя не только от сердечного приступа, но и от неправильных решений.
6. Следуйте основному принципу: что бы вы ни делали, делайте это максимально осознанно. Каждое действие должно быть следствием свободного выбора, только в этом случае жизнь станет более продуктивной.
7. Привычки — это отражение внутреннего мира человека, они приобретаются в процессе жизни под влиянием различных обстоятельств. Тем не менее любая привычка — это выбор самого человека.
8. Люди накапливают страхи в течение всей жизни и настолько привыкают к ним, что даже не пытаются от них избавиться. Страх поглощает нашу энергию и не дает двигаться вперед. Произнесите вслух то, о чем вы думаете и чего боитесь. Как только страх извлекается из подсознания и озвучивается, он становится не таким значительным. Полностью избавиться от страха можно, только решившись на встречу с ним.
9. Привести тело в порядок нам не дает мозг, в котором возникают многочисленные отговорки. Он услужливо подкидывает нам картинки тяжелых испытаний, и мы откладываем начало новой жизни до понедельника или нового года. На самом деле путь к успеху будет намного короче, если вы в отличной форме.
10. Отдых — очень важная часть жизни, помогающая восстановить силы, осмыслить прошедшие события и помечтать о будущем. Однако большинство людей не умеют отдыхать: одни отдыхают слишком мало, другие, наоборот, злоупотребляют отдыхом. Отдых должен быть полноценным и ограниченным во времени.

**Hell week. Seven days to be your best self**

Eric Larssen



# На пределе

Эрик Ларссен

**Адская неделя – эффективный инструмент, который помогает человеку пробудить в себе глубинные возможности и почувствовать радость жизни.**



- 1** **Полюбите трудности**  
Вспомните, как вы их преодолевали и чему научились, относитесь к ним с юмором
- 2** **Будьте готовы к риску**  
Представляйте себя в некомфортных условиях, не бойтесь показаться глупым
- 3** **Объедините ум и тело**  
Занимайтесь спортом, придерживайтесь здоровой диеты
- 4** **Соберите обратную связь**  
Попросите оценить ваши сильные и слабые стороны, привычки, компетенции
- 5** **Определите цели**  
Определите сроки, разбейте цель на этапы, поделитесь планами с окружающими

## ПРАВИЛА АДСКОЙ НЕДЕЛИ

ПРОВЕДИТЕ ЭТИ СЕМЬ ДНЕЙ НА ПРЕДЕЛЕ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЗАБЫВ О ПРОКРАСТИНАЦИИ И ОТГОВОРКАХ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>Начните неделю с работы над своими привычками</b> Сделайте привычкой вставать с радостью в 5 утра	<b>Переключайтесь с одного режима на другой</b> Чередуйте режим максимальной эффективности с обычным ритмом работы и отдыха	<b>Разработайте свою систему управления временем</b> Сделайте планирование частью ежедневной рутины	<b>Признайтесь себе в своих страхах и встретитесь с ними</b> Проведите ночь без сна	<b>Посвятите день восстановлению и отдыху</b> Работайте в спокойном ритме, прерываясь на отдых, медитацию	<b>Мыслите позитивно</b> Воспринимайте людей и события исключительно в позитивном ключе	<b>Подведите итоги</b> Размышляйте о недавних испытаниях и жизненных перспективах



Вставайте с постели в 5:00 и ложитесь спать в 22:00



Тщательно следите за своим внешним видом



Уделяйте физическим упражнениям не менее часа в день

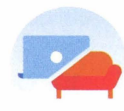
**КАЖДЫЙ ДЕНЬ:**



Питайтесь здоровой пищей



Исключите телевизор и минимизируйте интернет



Полностью отдавайтесь каждому делу, разграничивайте отдых и работу

**ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ, ДЕЛАЙТЕ ЭТО МАКСИМАЛЬНО ОСОЗНАННО**

**Разбираем привычки на атомы. Как приобрести хорошие и отказаться от плохих**

Джеймс Клир

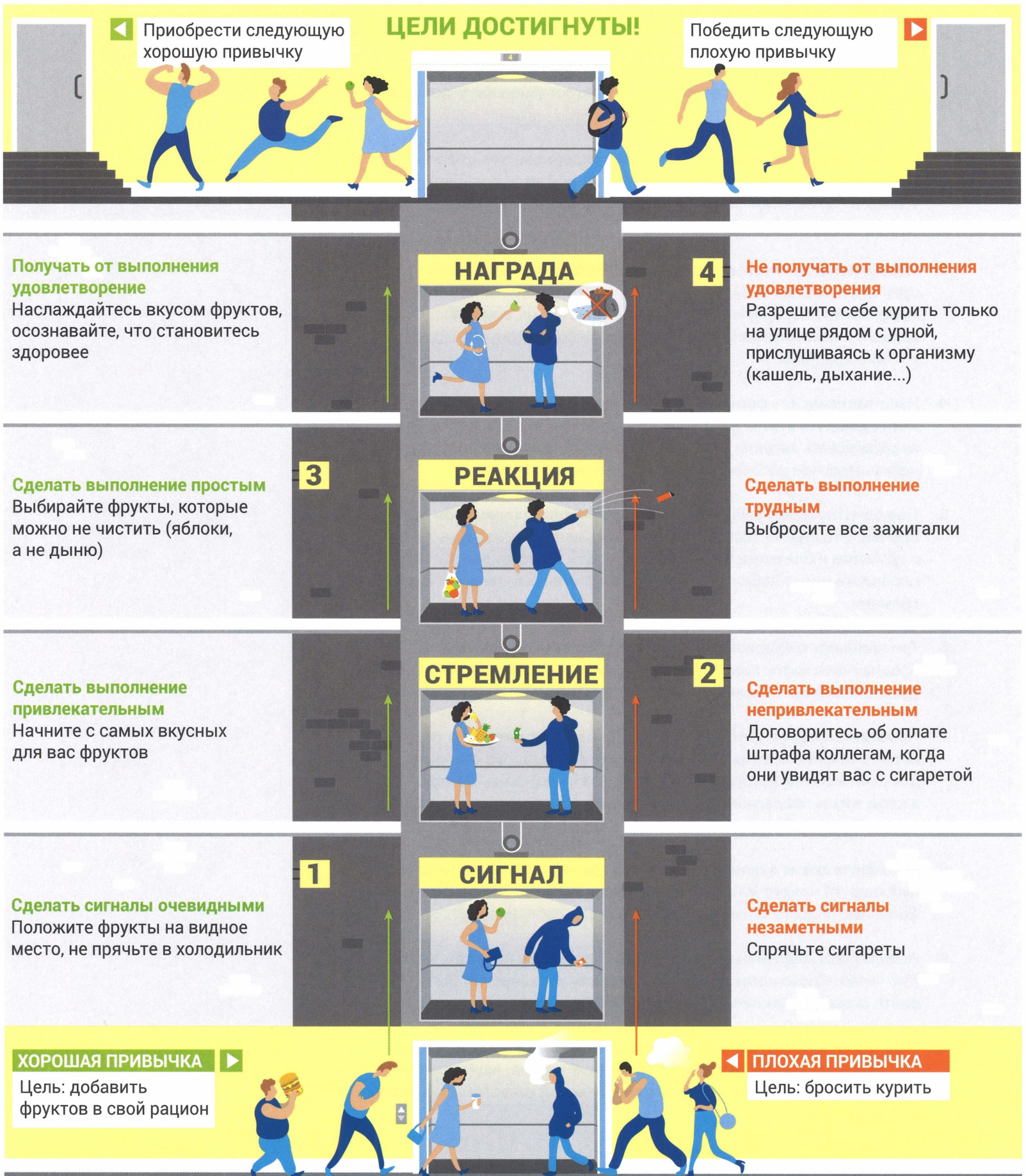
1. Привычки обладают невероятным потенциалом. Если повторять даже самое маленькое действие ежедневно, то в конце концов можно добиться колоссального улучшения жизни.
2. Чтобы придерживаться правильного поведения постоянно, вам нужно сосредоточиться на системе, а не на целях. Цели — это результаты, которых вы хотите достичь. Система — это процесс или путь, который приведет вас к желаемым результатам. Цель хороша для видения направления, а система идеальна для прогресса и достижения успеха.
3. Каждая привычка начинается с сигнала или триггера, который показывает возможное вознаграждение. Желание награды вызывает стремление ее получить. Стремление порождает действия. Действия приводят к получению награды. Без прохождения всех четырех стадий привычка не сформируется.
4. Хорошие привычки легче вырабатываются в правильной окружающей среде. Окружите себя яркими и заметными стимулами, которые будут подталкивать вас к действиям в правильном направлении.
5. Для внедрения новой привычки надо сделать новые ежедневные действия максимально простыми и приносящими удовольствие. Позвольте себе наслаждаться приятными делами только после того, как будут выполнены новые.
6. Стоит максимально убрать все возможные препятствия для выполнения новых действий. Требуется разбить их на действительно крошечные части. Выполнение каждого дела должно занимать не больше двух минут.
7. За каждой серией правильных действий должно следовать поощрение. Вознаградите себя за то, что следовали хорошей привычке, и за то, что воздержались от плохой.
8. Отслеживание непрерывной цепочки новых привычек приносит дополнительное удовлетворение и мотивирует на дальнейшее совершенствование.
9. Вовлеките свое окружение в помощь вам. Заключайте с близкими людьми контракты, чтобы прочувствовать дополнительную ответственность за свои действия.
10. Совершенствование — это непрерывный процесс сужения фокуса до крошечного элемента успеха, повторение его до тех пор, пока вы не усвоите навык, а затем использование этой новой привычки для перехода к следующему рубежу развития.

**Atomic Habits:  
An Easy & Proven Way to Build  
Good Habits & Break Bad Ones**  
James Clear

# Разбираем привычки на атомы

Джеймс Клир

Люди часто недооценивают важность маленьких ежедневных действий. Но даже почти незаметное изменение к лучшему неизбежно приведет к качественному результату.



**Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире**

Кэл Ньюпорт

**Digital Minimalism: Choosing  
a Focused Life in a Noisy World**  
Cal Newport

1. Все чаще технологии управляют нашим поведением и настроением и заставляют использовать их больше, чем мы считаем нормальным. Часто за счет более полезных видов деятельности. Мы чувствуем, что теряем контроль над собственной жизнью, и ощущаем дискомфорт. Дело в том, что технологии стимулируют умеренную поведенческую зависимость.
2. Чтобы преодолеть зависимость, стоит придерживаться цифрового минимализма — философии, согласно которой вы используете только те технологии, которые поддерживают ваши ценности, и игнорируете все остальное.
3. Первый вопрос, который нужно себе задать: зачем мы используем эти приложения (и почему их так много)? Если мы не понимаем, какие инструменты допускаем в свою жизнь, с какой целью и с какими ограничениями, мы так и будем тонуть в море кибербезделушек.
4. Нашу зависимость формирует страх упустить что-то полезное и выгодное. Но этот страх безоснователен. Мы должны постоянно анализировать затраты и выгоды. Если новая технология предлагает незначительное удобство, ее стоит проигнорировать.
5. Еще одна причина зависимости — потребность в социальном одобрении. Это она заставляет нас быть весь день на связи и вести с друзьями и близкими бесконечные беседы в мессенджерах. Эта переписка имеет небольшую ценность, но отнимает очень много времени.
6. Три принципа цифрового минимализма: порядок, оптимизация, преднамеренность. Каждый из этих принципов обеспечивает наше удовлетворение от взаимодействия с технологиями.
7. Проведите цифровую уборку: отдохните от необязательных технологий в течение месяца; за это время изучите и заново откройте для себя занятия, которые вы считаете важными; снова внедряйте в свою жизнь поддерживающие ваши ценности технологии, определив правила их использования.
8. Проводите время в одиночестве — это время, когда разум человека свободен от чужого мнения. Периодически оставляйте свой телефон дома, подолгу гуляйте и пишите самому себе письма.
9. Используйте медленные медиа. Если вы не можете не читать новости, читайте источники только самого высокого качества. Выбирайте статьи самых лучших авторов. Читайте бумажные книги.
10. Отдавайте предпочтение активной деятельности, а не пассивному потреблению. Создавайте вещи в физическом мире, ищите реальное взаимодействие, сезонный и еженедельный качественный досуг и следуйте им.

# Цифровой минимализм

Кэл Ньюпорт

Не позволяйте технологиям завладеть вашей жизнью, укрощайте их, превращая в эффективный инструмент достижения целей.



## ЦИФРОВОЙ МИНИМАЛИСТ

### ОТДЫХ

- Находите или создавайте клубы по интересам
- Регулярно выделяйте время на живое общение с близкими людьми
- Тщательно планируйте свободное время, особенно досуг низкого качества

### МЕДИА

- Не используйте мессенджеры для разговоров
- Отвечайте на сообщения только в определенное время
- Не ставьте лайки и не стремитесь увеличить число друзей в соцсетях
- Используйте фильтры контента и предпочитайте медленное и вдумчивое чтение

### ЦИФРОВЫЕ УСТРОЙСТВА

- Не бойтесь отключать смартфон или оставлять его дома
- Используйте гаджеты в однозадачном режиме
- Пользуйтесь кнопочным мобильным телефоном

Бесцельное зависание в соцсетях и мессенджерах отнимает в среднем:

- Почти **2,5** часа в день
- 16** часов в неделю
- 34** суток в году

Используйте технологии с целью повысить личную эффективность, а не убить время

**Правило пяти секунд. Как успевать все и не нервничать**

Мел Роббинс

1. Часто мы хотим поменять свою жизнь, но не предпринимаем для этого никаких действий. Мы только продолжаем об этом думать. Действие кажется трудным или рискованным. Так наш мозг оберегает нас от потенциальной опасности.
2. Чаще всего мы ждем идеального момента. Его не существует. Точнее, не так. Тот момент, когда вы решитесь совершить этот самый маленький шаг и освободите себя настоящего, и будет идеальным.
3. Сомнения, страхи, негативные эмоции, которые мы испытываем, — это всего лишь вредные привычки. Чтобы от них избавиться, нужно изменить модель поведения.
4. Внутренние импульсы, позывы к действию — это проводники, которые ведут нас к цели. Важно научиться их услышать, довериться им и сделать первый шаг. В течение пяти секунд. Именно столько времени отделяет наш первый решительный импульс от попытки мозга нас остановить.
5. Правило пяти секунд — это обратный отсчет, который мы совершаем перед тем, как начать действовать: «5–4–3–2–1» — пуск! Счет — это уже действие. Обратный отсчет отвлекает мозг от сомнений и подразумевает финальную точку (пуск!), в отличие от прямого отсчета.
6. Самое трудное — начать. Выберите самый маленький и простой шаг на пути к вашей цели, произведите обратный отсчет: «5–4–3–2–1» — пуск! И действуйте!
7. Чем больше маленьких шагов вы совершите, применив правило пяти секунд, тем увереннее будете себя чувствовать. Решимости прибавляет каждый новый шаг, постепенно меняя нашу жизнь к лучшему, повышая продуктивность и самооценку.
8. Прокрастинация — это возможность побыть в своей комфортной зоне, чтобы отвлечься от большого стресса, который есть в нашей жизни. Стресс сковывает наши движения и мысли. Чтобы выйти из этого состояния, нужно понять источник стресса, простить себя за бездействие и начать двигаться к цели. Шаг за шагом. 5–4–3–2–1.
9. Чтобы избавиться от беспокойства, нужно поймать момент его начала, применить правило пяти секунд и переключиться на какое-нибудь приятное действие.
10. Правило пяти секунд помогает справляться со страхом. Представьте себя тем, кто преодолел страх и пребывает в счастье и благоденствии (если вы боитесь летать, представьте, что вы уже на месте попиваете лимонад). А теперь: «5–4–3–2–1» — пуск! — и вспоминайте эту прекрасную картинку.

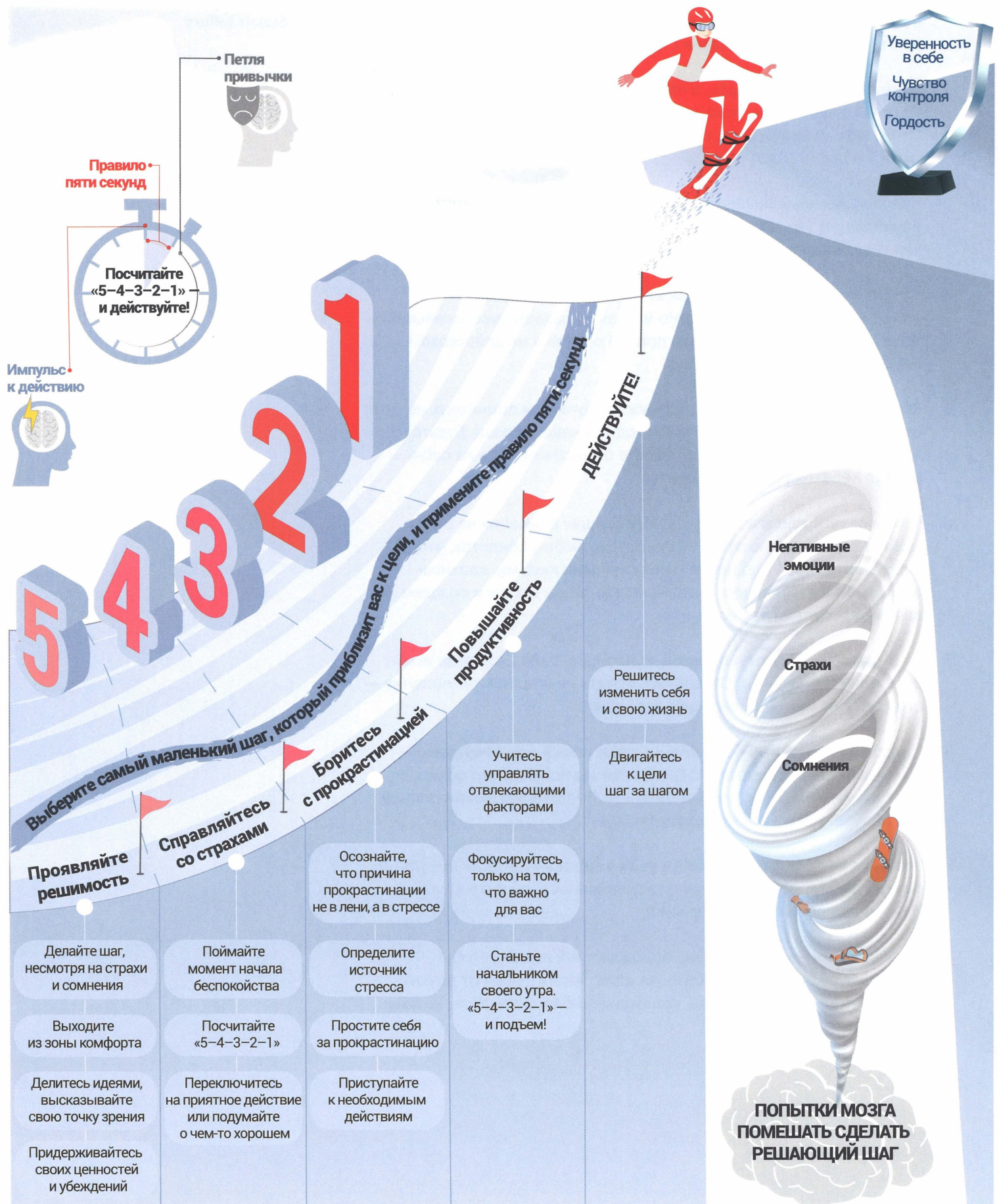
**The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage**

Mel Robbins

# Правило пяти секунд

Мел Роббинс

Лишь пять секунд отделяют нас от первого шага.  
Используйте силу воли и правило пяти секунд, чтобы действовать!



**Бойся, но действуй! Как превратить страх из врага в союзника**

Сьюзен Джефферс

1. Глубинная причина любого человеческого страха — это боязнь не справиться с обстоятельствами. Но наш внутренний рост зависит не от наличия или отсутствия страха, а только от нашей решимости.
2. Цель — не победить страх, а научиться идти вперед вопреки страху. Если мы будем ждать, пока страх пройдет, мы ничего не добьемся. Страх можно преодолеть только одним способом — сделать то, чего мы боимся.
3. Человек, который позволяет страху сковать себя, находится в слабой позиции. Но преодолеть себя — гораздо менее страшно, чем постоянно жить в состоянии страха и беспомощности.
4. Слабая позиция — это позиция жертвы, когда нам кажется, что от нас ничего не зависит. Но мы сами создаем свою реальность. Человек в позиции жертвы сам принял решение не действовать. Пассивность — это тоже выбор.
5. Чтобы занять сильную позицию, нужно научиться принимать на себя ответственность за все, что происходит в нашей жизни. Будьте честны — замечайте, когда вы берете ответственность на себя, а когда перекладываете на других.
6. Чтобы начать двигаться к росту, не обращая внимания на страх, важен позитивный настрой. Используйте любые средства, чтобы поддержать себя — общение с позитивными людьми, вдохновляющие книги или видео, интересные занятия. Так мы и создаем для себя позитивную реальность.
7. Ваш внутренний рост и переход на позицию силы не всегда может быть принят близкими. Старайтесь понять их и проявите терпение — это поможет вам не испытывать агрессии.
8. Каждое решение — либо выигрыш, либо новый опыт. Неправильных решений не существует. Даже если мы поймем, что совершили ошибку, мы в любом случае справимся. Поэтому мы имеем полное право чувствовать себя в безопасности.
9. Чтобы реже ошибаться, делайте информированный, а не импульсивный выбор, но относитесь с уважением к своей интуиции. И не будьте слишком серьезными!
10. Полная жизнь невозможна без бескорыстной любви. Чтобы научиться бескорыстно любить, не стоит ждать любви от других. Нужно начать дарить любовь, понимание и благодарность, не ожидая ничего взамен.

**Feel the Fear and Do It Anyway:  
Dynamic techniques for turning  
Fear, Indecision and Anger  
into Power, Action and Love**  
Susan Jeffers



# Бойся, но действуй!

Сьюзен Джефферс

Ваша цель — не победить страх, а научиться сотрудничать с ним, идти вперед и не поддаваться панике.



**Любовь, любовь, любовь. О разных способах улучшения отношений, оприятии других и себя**

Лиз Бурбо

1. Основа безусловной любви — в умении отпустить близкого человека и принять все, что с ним происходит, в том числе и его несчастье.
2. Никто не может сделать другого человека счастливым. Только сам человек делает себя таковым.
3. Быть ответственным — значит принимать последствия своих решений и, что не менее важно, позволить другим также самим пожинать плоды их решений. Можно быть ответственным только за себя самого.
4. Принимать и любить других людей означает позволить им быть теми, кто они есть или кем хотят быть, без осуждения и критики.
5. Если вы хотите чего-то от другого человека, вы можете только просить, а не требовать. И человек имеет право не пойти вам навстречу, а поступить так, как он сам хочет. Если же он делает что-то ради вас, то это нужно принимать с благодарностью, а не как должное. Никто ничем вам не обязан, если нет предварительной четкой договоренности.
6. Задавать людям правильные вопросы без контроля и осуждения — это лучший способ общения. Человек раскрывается, когда чувствует, что его принимают и не осуждают. При этом ему могут быть не нужны наши советы и комментарии, он просто хочет выговориться и быть услышанным.
7. Принятие вами других всегда помогает принять себя (и наоборот — принятие себя помогает принять других). Оно также положительно влияет на всех ваших родных, включая уже умерших и еще не родившихся. Особенно явно это действует на тех, кто находится рядом, потому что под этим влиянием они сами, осознанно или неосознанно, начинают лучше принимать себя и других. Работа над собой влияет на окружающих, и отношения улучшаются.
8. Принять себя означает дать себе право быть любым — и хорошим, и плохим, и сильным, и слабым — и при этом не осуждать себя. Занимаясь самокритикой, мы провоцируем возвращение к старым привычкам. А принимая себя (таких, какими быть не хотим), мы, наоборот, постепенно становимся теми, кем быть хотим.
9. Мы желаем чего-то от других людей лишь потому, что боимся за собственное состояние. Думая, что боимся за родных, мы боимся за себя.
10. Чем лучше мы принимаем возможность того, что с нами может произойти что-то плохое, тем меньше шансов, что это действительно случится, так как мы перестаем притягивать к себе эти события, призванные научить нас принятию.

**Amour, amour, amour:****La puissance de l'acceptation**

Lise Bourbeau

# Любовь, любовь, любовь

Лиз Бурбо

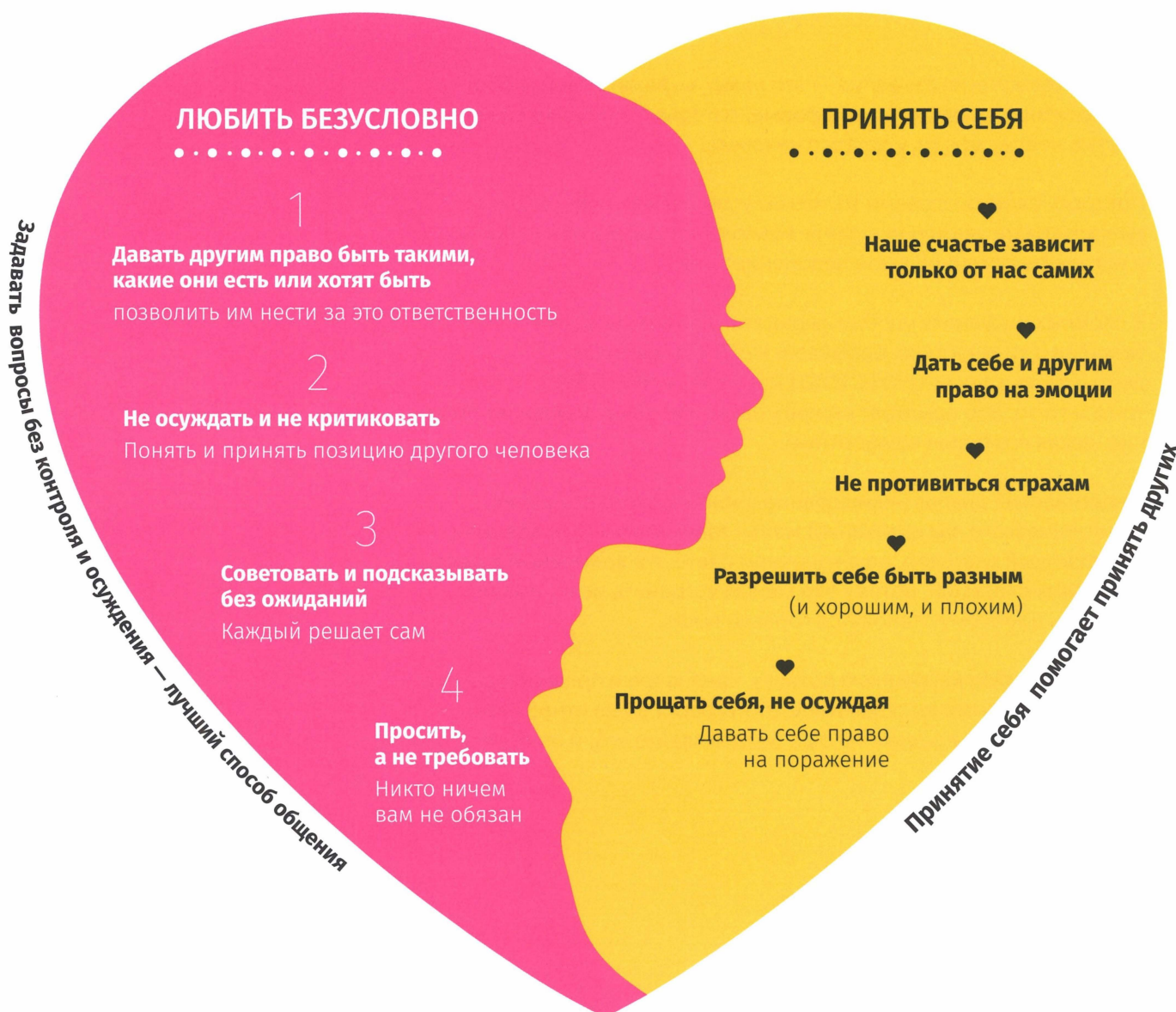
Ключ к решению всех жизненных проблем — это принятие и безусловная любовь к себе и другим.

## ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЛЮБВИ

ЛЮБОВЬ:		<b>Жалость и преданность</b> ●●●●●●●▶	Чувство долга и вины
		<b>Страсть и экспрессивность</b> ●●●●●●●▶	Контроль и ненасытность
		<b>Сильная привязанность</b> ●●●●●●●▶	Собственничество и навязывание воли

Безусловная любовь — это умение отпустить близкого человека и принять все, что с ним происходит, в том числе и его несчастье

## ЗАПОВЕДИ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ



#### 4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни, на работе — где угодно!

Бенто Леал III

1. Эффективное общение — важнейший инструмент для достижения успеха в любой сфере деятельности. Освоить его может каждый человек, который будет достаточно настойчиво практиковаться.
2. Суть эффективного общения — в эмпатии, то есть в искреннем желании понять собеседника, проявить уважение и стремление к согласию даже в самых непростых ситуациях.
3. Основа эмпатической коммуникации — принятие значимости своей уникальной личности. Только научившись ценить себя, вы сможете проявить интерес и уважение к собеседнику.
4. Восприятие собеседника — «линза», которая окрашивает всю коммуникацию в определенные краски. Нужно научиться настраивать эту «линзу» так, чтобы видеть плюсы и уникальные качества каждого собеседника и искренне желать ему добра.
5. Эмпатическое слушание — это умение внимательно слушать, не отвлекаясь, не фильтруя информацию, не перебивая и не давая советов, проникая в глубинный подтекст слов и разделяя эмоции собеседника.
6. Эмпатическое высказывание — это навык выражать свои мысли в корректной, дипломатичной форме, которая с наибольшей вероятностью найдет отклик у другого человека.
7. Повторяя своими словами то, что вы услышали от собеседника, вы проявляете уважение и даете возможность сразу обнаружить и устранить потенциальное недопонимание.
8. В сложных ситуациях удобно выражать свои мысли в соответствии с трехчастной формулой: КОГДА ты делаешь то-то и то-то в таких-то ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ, я ЧУВСТВУЮ то-то и то-то. Это помогает снизить накал эмоций и замедляет общение, делая его более комфортным.
9. Эмпатический диалог (чередование эмпатического слушания и эмпатического высказывания) может занимать больше времени, чем обычный разговор, но в конечном счете эти временные затраты окупаются сторицей, потому что шансы устранить непонимание и решить проблему становятся гораздо выше.
10. Чаще выражайте искреннюю похвалу, признание и признательность людям, с которыми вы общаетесь, это укрепит ваши отношения. Социальные связи похожи на сад. Возделывайте его, и он будет прекрасен.

#### 4 Essential Keys to Effective Communication in Love, Life, Work — Anywhere!

Bento C. Leal III

# 4 основных ключа к эффективному общению

Бенто Леал III

**Суть эффективного общения – в искреннем желании понять собеседника, проявить уважение и стремление к согласию даже в самых непростых ситуациях.**

В сложных случаях применяйте формулу:  
**КОГДА** ты делаешь то-то в таких-то **ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ**, я **ЧУВСТВУЮ** то-то



- **Признайте собственную значимость**  
Цените и уважайте себя, тогда и к другим людям вы будете относиться соответственно
- **Признайте значимость собеседника**  
Даже того, кто не вызывает у вас симпатии, воспринимайте как тренера по воспитанию в вас лучших качеств
- **Настройтесь слушать, сопереживать и понимать**  
Ваши теплые чувства могут дать собеседнику надежду и силы
- **Сосредоточьтесь на хорошем**  
Даже в самых сложных отношениях нужно уметь находить хорошее



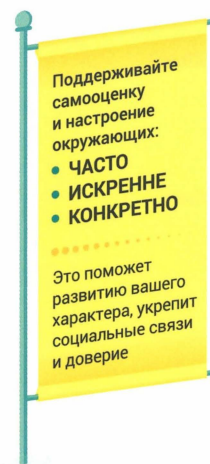
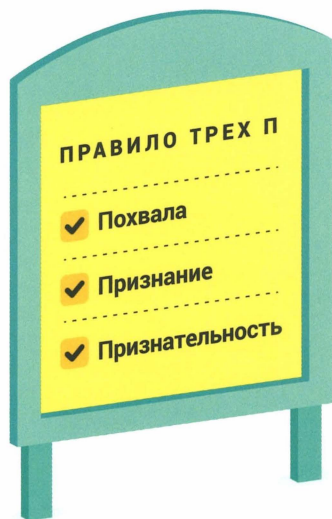
- **Успокойте свой разум и сосредоточьтесь на собеседнике**
- **Слушайте, не допуская искажений и фильтрации**  
Старайтесь сознательно воспринимать информацию во всей полноте
- **Не перебивайте**  
Человек, которого прерывают, чувствует, что его не уважают
- **Перескажите услышанное и опишите эмоции собеседника**  
Показывайте собеседнику, что вы его выслушали и правильно поняли



- **Приведите мысли в порядок**  
Обдумайте то, что хотите сказать, и сформулируйте «я»-высказывание.  
Не «Ты говоришь слишком громко», а «Я прошу тебя говорить тише»
- **Проявляйте уважение**  
Обсуждая негативный факт, не распространяйте негатив на собеседника
- **Выражайтесь ясно**  
Говорите об одном
- **Дождитесь ответа**  
Спросите: «Что ты думаешь о том, что я сказал?»
- **Поблагодарите**  
«Спасибо, что выслушал меня»



- **Чередуйте эмпатическое слушание и эмпатическое высказывание**



**Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки**

Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Рон Макмиллан, Эл Свитцлер

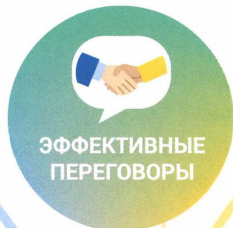
1. Трудные разговоры отличаются от обычных тремя характеристиками: разные, иногда противоположные мнения собеседников; высокие ставки; сильные эмоции.
2. В процессе трудного диалога мы обычно теряем контроль не над ситуацией, не над собеседником, а над собой. Теряя контроль, мы прибегаем к тактике молчания (избегания) или к тактике насилия, которые ведут в никуда.
3. Постарайтесь не пропустить момент, когда диалог из обычного вдруг становится трудным. Обращайте внимание на сигналы: физиологические (тяжесть в желудке, пульсация в висках, напряжение в глазах), эмоциональные (страх, обида, раздражение), поведенческие (повышение голоса, агрессивные жесты или, напротив, ступор).
4. Следите за беседой с двух позиций: содержания и безопасности. Если собеседник перестает спокойно обмениваться с вами информацией, возможно, он почувствовал опасность. Отойдите от темы разговора, восстановите безопасность и только потом возвращайтесь к обсуждению.
5. Определите, что именно, с точки зрения собеседника, находится под угрозой: взаимное уважение или ваша общая цель. Если вы в пылу ссоры продемонстрировали неуважение, извинитесь как можно быстрее.
6. Если окажется, что ваши цели и цели собеседника на самом деле различаются, выработайте общую цель и обсудите план ее достижения.
7. Если собеседнику непонятны ваши намерения, воспользуйтесь методом контрастирования: сначала расскажите, чего вы не хотите (например, обидеть человека), а затем — чего действительно хотите.
8. Проявите свое видение открыто и будьте открыты к иному видению. Делитесь фактами, расскажите свою историю, поинтересуйтесь мнением собеседника, будьте тактичны и избегайте категоричности.
9. Чтобы принять решение, нужно понять: кто заинтересован в его принятии, кто компетентен, без чьего согласия не обойтись, сколько всего людей нужно привлечь к принятию решения.
10. Когда решение есть, распланируйте дальнейшую деятельность. Определите, кто что сделает, к какому сроку и кто будет контролировать соблюдение договоренностей.

**Crucial Conversations:  
Tools for Talking When Stakes  
Are High**Kerry Patterson, Joseph Grenny,  
Ron McMillan, Al Switzler

# Трудные диалоги

Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Рон Макмиллан, Эл Свитцлер

**Эффективность лидеров, сотрудников, родителей, супругов напрямую связана со способностью открыто и правильно обсуждать сложные вопросы.**



### 6 ДЕЙСТВУЙТЕ

Примите решение и спланируйте будущую деятельность

### 5 ИЗУЧИТЕ ВИДЕНИЕ СОБЕСЕДНИКА

- Проявляйте интерес к точке зрения собеседника
- Признавайте эмоции собеседника
- Демонстрируйте понимание, пересказывая его историю своими словами
- Если вы согласны со взглядами собеседника, говорите ему об этом
- Сравнивайте свое видение с видением собеседника

### 4 ДЕМОНСТРИРУЙТЕ СВОЕ ВИДЕНИЕ

- Делитесь фактами, объясняйте выводы, побуждайте собеседника делать то же самое
- Будьте тактичным и избегайте категоричности
- Настойчиво просите собеседника высказаться
- Старайтесь создать безопасную атмосферу

### 3 АНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛИРУЙТЕ ДИАЛОГ

Не прибегаю ли я к молчанию или насилию?      Какие эмоции заставляют меня так поступать?      Что мне сделать прямо сейчас, чтобы получить то, чего я хочу?

Чего я хочу на самом деле?

### 2 ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБЩЕНИЯ

**Определите, что угрожает диалогу**

- Оппонент думает, что вы преследуете личные интересы
- Собеседник считает, что вы не воспринимаете его всерьез

**Верните диалог в безопасное русло**

- Если вы продемонстрировали неуважение, извинитесь
- Расскажите, чего вы не хотите, а затем — чего хотите
- Выработайте общую цель и обсудите план ее достижения

### 1 ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СИГНАЛЫ

Эмоциональные	Физиологические	Поведенческие
Страх, обида, раздражение	Тяжесть в желудке, пульсация в висках, напряжение в глазах	Повышение голоса, агрессивные жесты, ступор



**Подай идею. Как влюбить других в то, что ты придумал**

Йерун ван Хейл

1. Успех презентации идеи только на 10% зависит от ее объективных достоинств. На 90% он зависит от людей — самого докладчика и его слушателей.
2. Чрезмерный энтузиазм и обилие идей вредят презентации так же, как неполное владение контекстом и излишняя сосредоточенность на сути идеи. Чтобы идея была принята, сначала представьте ее в самом общем виде и дайте слушателям мысленно «дорисовать» необходимые детали.
3. Презентацию нужно строить вокруг потребностей и интересов слушателей, ориентируясь в первую очередь на тех людей, которые принимают решения.
4. В зависимости от психотипа люди склонны доверять разным видам аргументации: от точных расчетов до бесед о личных ценностях. Изучение состава слушателей, просмотр их интервью и страниц в соцсетях помогут выбрать лучшие аргументы.
5. Перед аудиторией более трех человек нужно выступать с презентацией. Оформите ее в одном стиле, с понятной структурой, используйте фотографии. Избегайте текстов длиннее пяти слов на одном слайде и списков.
6. Идея должна захватить слушателей с самого начала. Рассказывайте о ней просто, используйте знакомые образы и понятные сравнения. Не учите презентацию наизусть, будьте спонтанны и приберегите пару шуток.
7. Оптимальное время для презентации — с 13.30 до 15.00 вторника, среды или четверга. Форма одежды — того же уровня формальности, что и у вашей аудитории.
8. Изучение офиса, его местоположения и декора может дать ценную информацию об обстановке в компании, так же как и наблюдение за слушателями в зале: их настроением, взаимным расположением, активностью.
9. Докладчик должен быть лидером во время презентации: он контролирует обстановку в зале, вовлекает потерявших интерес, останавливает посторонние разговоры и в целом определяет темы и порядок общения.
10. Чтобы достичь совершенства в продаже идей, тренируйтесь! В конце концов вы полюбите эту работу.

**Pitching Ideas: Make People Fall in Love with your Ideas**

Jeroen van Geel



# Поддай идею

Йерун ван Хейл

Хотите ли вы получить инвестиции или договариваетесь с семьей о том, где провести отпуск, умение упаковать свои идеи для «продажи» может стать одним из главных навыков, который вы освоите.

## «Продажа» цели



- Добейтесь, чтобы клиент подтвердил: он видит цель и согласен, что ее стоит достигать
- Если нужно, переформулируйте цель еще и еще раз, пока не достигнете согласия

## Связь «цель — объект презентации»



- Вы должны четко понимать, что именно продаете и кому
- Убедитесь, что формулировка целей соответствует уровню идеи
- Сосредоточьтесь на потребностях и интересах слушателей, ориентируясь прежде всего на тех, кто принимает решения



## Причины, по которым идеи «не покупают»



### Лишние детали

Сначала продавайте идею в самом общем виде, оставляя простор для доработки на вкус клиента



### Лишние эмоции

Вместо спора выслушивайте оппонентов и ищите пользу в их словах



### Самоуверенность

Задумайтесь, есть ли у идеи изъяны. Включайте внутреннего критика



### Эгоцентризм

Не забывайте о цели получить поддержку клиентов, поймите, что для них важнее всего

**Принцип пирамиды Минто**

Барбара Минто

1. Анализируя новую информацию, наш мозг разбивает ее на отдельные блоки (слова, фразы, абзацы), а затем снова группирует идеи по принципу пирамиды, начиная с вершины — главной мысли — и спускаясь к основанию: пояснениям, аргументам, подробностям.
2. Как пирамида имеет только одну вершину, так и любой документ, текст, сообщение должны донести до нас одну-единственную главную мысль, которая находится на вершине. А все остальные мысли, которые находятся ниже, должны пояснять или доказывать эту главную мысль.
3. Пирамиды состоят из идей. Идея в тексте — утверждение, которое вызывает у читателя вопрос. Правильно составленный текст — это диалог автора с читателем в форме «вопрос-ответ».
4. Любой текст состоит из трех частей: вводная часть (знакомит с ситуацией), главный уровень (состоит из понятных читателю законченных утверждений, последовательно связанных между собой), вывод (что рекомендуется предпринять).
5. Чтобы привлечь внимание читателя к предмету, начните с того, что ему хорошо знакомо либо является неоспоримым фактом. Если читатель с самого начала согласится с вами, тогда он охотно перейдет к вашим основным идеям.
6. Каждое из утверждений главного уровня должно быть построено по схеме «ситуация — развитие ситуации — вопрос», но в более сжатом виде. В первом утверждении вы показываете, как эта идея связана с главной мыслью текста, а в остальных показываете, как каждая следующая идея связана с предыдущей.
7. В правильном тексте идеи любого уровня должны обобщать идеи, сгруппированные ниже. Идеи каждой группы должны быть логически взаимосвязаны. Идеи каждой группы должны быть представлены в логической последовательности.
8. Можно использовать четыре вида логической последовательности: дедуктивную и три индуктивные — хронологическую (что за чем), структурную (как устроено) и сравнительную (общий признак).
9. После того как вы изложили данные, нужно завершить рассуждение. Для этого четко опишите результат, ради которого создавался текст, и определите меры достижения этого результата.
10. Мы не можем удерживать в памяти больше семи предметов одновременно. Поэтому яркие образы — это очень удобно. Они помогают нам запоминать большое количество информации. Чтобы четко передать мысль, ясно представьте то, о чем хотите сказать, а затем как можно точнее опишите этот образ.

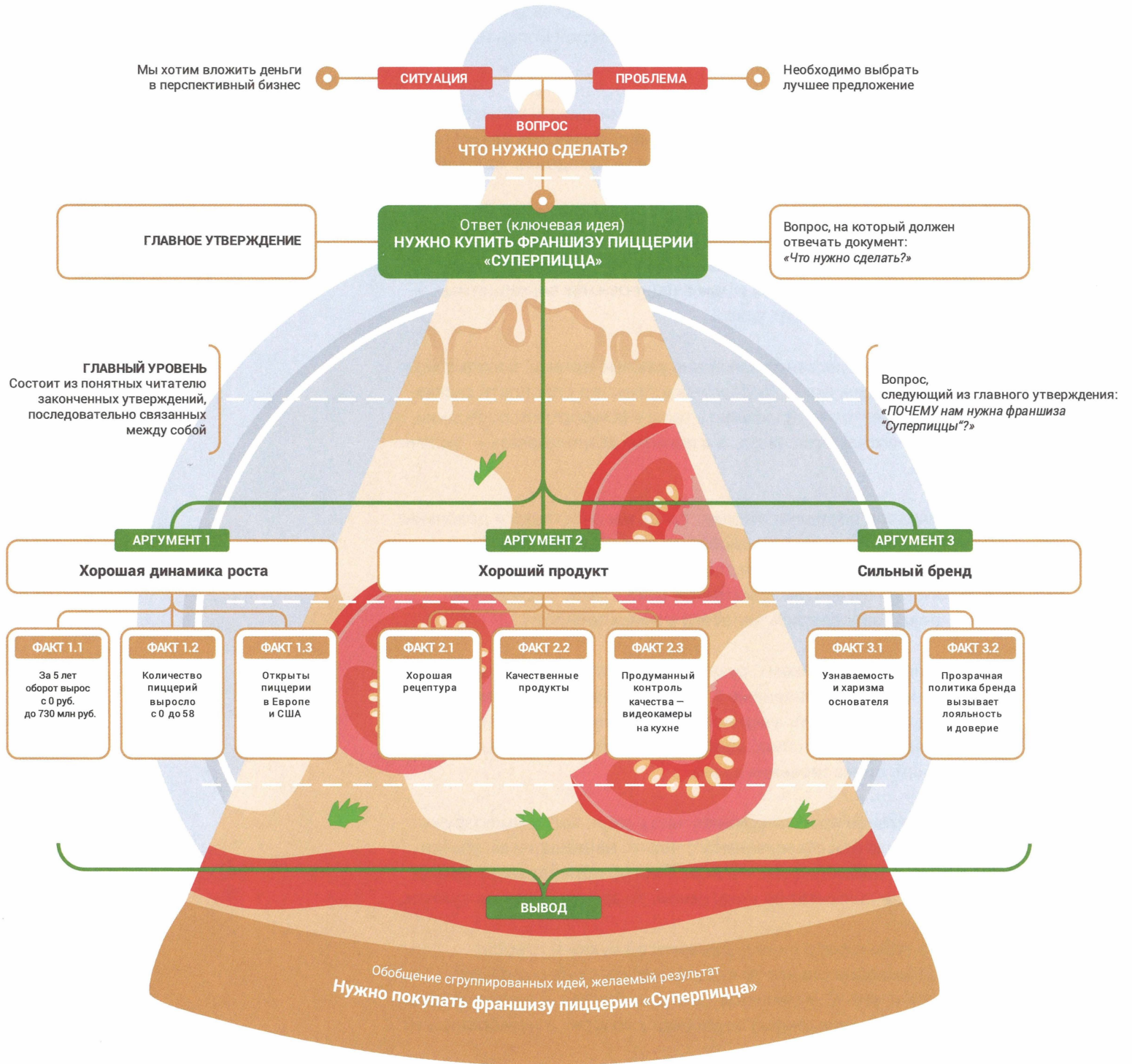
**The Minto Pyramide Principle.****Logic in writing, thinking  
and problem solving**

Barbara Minto

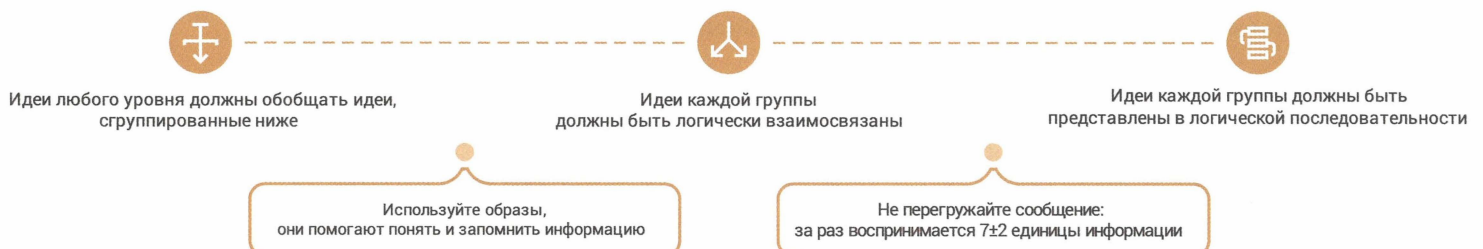
# Принцип пирамиды Минто

Барбара Минто

Правильно составленный текст имеет форму пирамиды, где идеи соединены вертикальными и горизонтальными связями, а на ее вершине находится главное утверждение.



## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИРАМИДЫ МИНТО



**Я вижу, о чем вы думаете**

Джо Наварро, Марвин Карлинс

1. Невербальное поведение, или язык тела, — это способ передачи информации с помощью неречевых средств: выражения лица, жестов, движений, поз, тембра голоса. Эти средства могут раскрывать истинные чувства, мысли и намерения людей более правдиво, чем слова.
2. Любые невербальные сигналы нужно рассматривать в контексте, сигналы бывают универсальными и индивидуальными, важно также следить за тем, как меняется невербальное поведение человека в процессе общения.
3. Ноги — самая честная часть тела. Когда мы сталкиваемся с чем-то опасным или неприятным, наши ноги замирают, затем пытаются дистанцироваться и, наконец, если нет альтернативы, готовятся к бою и наносят удар.
4. В туловище располагаются жизненно важные органы, поэтому мозг старается уберечь его от любых угроз. Чувство опасности заставляет нас рефлекторно прикрывать тело, в комфортном состоянии мы часто откидываемся назад, а в попытке доминировать — выпячиваем грудь.
5. Руки прекрасно передают эмоции. Когда мы счастливы и довольны, наши руки движутся легко и свободно. Человек, обуреваемый сомнениями, бессознательно сдерживает руки. Если нас что-то расстраивает или пугает, мы прижимаем руки к телу. Спрятанные руки — повод заподозрить человека в неискренности.
6. Соединение рук «домиком», рука в кармане с выставленным наружу большим пальцем, сцепленные в замок ладони с поднятыми большими пальцами — жесты уверенности. О неуверенности говорят большие пальцы в карманах, крепко переплетенные пальцы, потирание ладоней, прикосновения к шее.
7. Глаза — наименее контролируемая часть лица. Когда мы возбуждены, удивлены или сталкиваемся с чем-то неожиданным, зрачки рефлекторно расширяются. Но мозг быстро обрабатывает информацию, и если он сочтет ее негативной, то зрачки сразу же сузятся.
8. Поджатые губы и рот в виде перевернутой буквы U говорят о стрессе или попытке что-то скрыть, надутые губы означают несогласие с чем-то, усмешка и закатывание глаз — универсальный жест презрения, опущенный подбородок говорит о неуверенности или печали.
9. Распознать обман очень трудно даже профессионалу: здесь, как нигде, важен контекст. Один из признаков обмана — отсутствие согласованности между речью и невербальными сигналами (например, словесное отрицание при одновременном кивании головой).
10. Выразительность невербальных сигналов и их согласованность, как правило, служат дополнительным подтверждением честности в словах, мыслях и чувствах.

**What every body is saying:  
An Ex-FBI Agent's Guide  
to Speed-Reading People**  
Joe Navarro, Marvin Karlins

# Я вижу, о чем вы думаете

Джо Наварро, Марвин Карлинс

Средства невербальной коммуникации могут раскрывать истинные чувства, мысли и намерения людей. Порой они оказываются более информативными, чем слова.

## НАБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО



Старайтесь наблюдать за людьми незаметно



Позаботьтесь, чтобы между вами и объектом наблюдения не было предметов



Начинайте наблюдение с нижней части тела



Не судите об истинных эмоциях человека лишь по одному элементу



Помните: у честного человека спокойная и последовательная речь, естественные и выразительные жесты

## СМЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

«Замирание» стопы, скрещивание лодыжек, обвитие ногами ножек стула

## ДИСКОМФОРТ

Потирание лба у виска, сжатие лица ладонями, растирание шеи, поглаживание затылка

## НЕИСКРЕННОСТЬ

- Кивки одновременно с утверждением «Я этого не делал»
- Поджатые губы и рот в виде перевернутой буквы U
- Пожатие одним плечом (в ответ на вопрос)
- Создание барьеров с помощью предметов

## ПОКОРНОСТЬ

- Сведенные стопы

## СТРЕМЛЕНИЕ СКОРЕЕ УЙТИ

- Стопа развернута в сторону

## НЕСОГЛАСИЕ

- Скрещивание рук на груди, закатывание глаз, стряхивание ворсинок

## УВЕРЕННОСТЬ

- Большие пальцы рук вверх (сцепленные в замок ладони с поднятыми большими пальцами)
- Корпус откинут назад
- Широко расставленные ноги
- Стопы двигаются в разные стороны на одном и том же месте

## ДЕМОНСТРАЦИЯ СИЛЫ И ПРЕВОСХОДСТВА

Выпячивание груди, разведение локтей, облакачивание, руки в замке за головой

## НЕУВЕРЕННОСТЬ

- Прикосновения к шее, опущенный подбородок
- Прижимание локтей к поясице
- Большие пальцы в карманах, переплетенные пальцы, потирание ладоней

**Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга**

Кейт Феррацци, Тал Рэз

1. Подлинное общение — это поиск путей для того, чтобы сделать счастливыми других людей. Главное при этом — отдавать больше, чем получаешь. Нетворкинг — искусство снабжения других инструментами, которые они смогут использовать для решения своих задач.
2. Очень важно сформировать круг знакомств, дающий вам поддержку и открывающий возможности для развития. Информация — наша главная валюта сегодня, поэтому разветвленная сеть знакомств — самый надежный путь к успешной карьере.
3. Человеческие амбиции похожи на японских карпов — они растут пропорционально размерам своего окружения. Чем больше мы замыкаемся в себе, тем ниже наши достижения в профессиональном плане.
4. Боязнь новых знакомств — нормальное явление. Но для достижения успеха нам придется преодолеть свой страх. Кроме того, с каждым разом страха будет все меньше, а удовольствия — все больше.
5. Чтобы как следует узнать человека, надо понять его проблемы и нужды. Готовность слушать то, что человек рассказывает о себе, на пользу вам обоим — у вас никогда не будет проблем с темой для беседы.
6. Если собеседник согласился выслушать вас и уделить этому 30 секунд, надо успеть сказать все, чем вы можете быть полезны для него. Ваши аргументы должны его заинтересовать. Подумайте заранее, что вы можете для него сделать.
7. Если вы хотите произвести на собеседника впечатление, продемонстрируйте ему, чем вы отличаетесь от него. Обменяйтесь взаимными ожиданиями и объедините их. Как? Просто будьте собой и старайтесь помочь.
8. Никогда не пропадайте из поля зрения людей. Напомните о себе новому знакомому через пару дней после встречи. Выходите на контакт, рассказывайте, как идут дела, в которых заинтересован ваш собеседник.
9. Всегда выполняйте обещания. Будьте искренне заинтересованы в том, чтобы люди получили именно то, что они хотят. Находите для этого эффективные способы, связывайте людей между собой, создавайте сеть полезных контактов.
10. Делайте больше, чем от вас ждут. Если вы хотите, чтобы окружающие по-новому взглянули на то, что вы собой представляете, в первую очередь вы должны измениться сами. Постоянно стремитесь к совершенству!

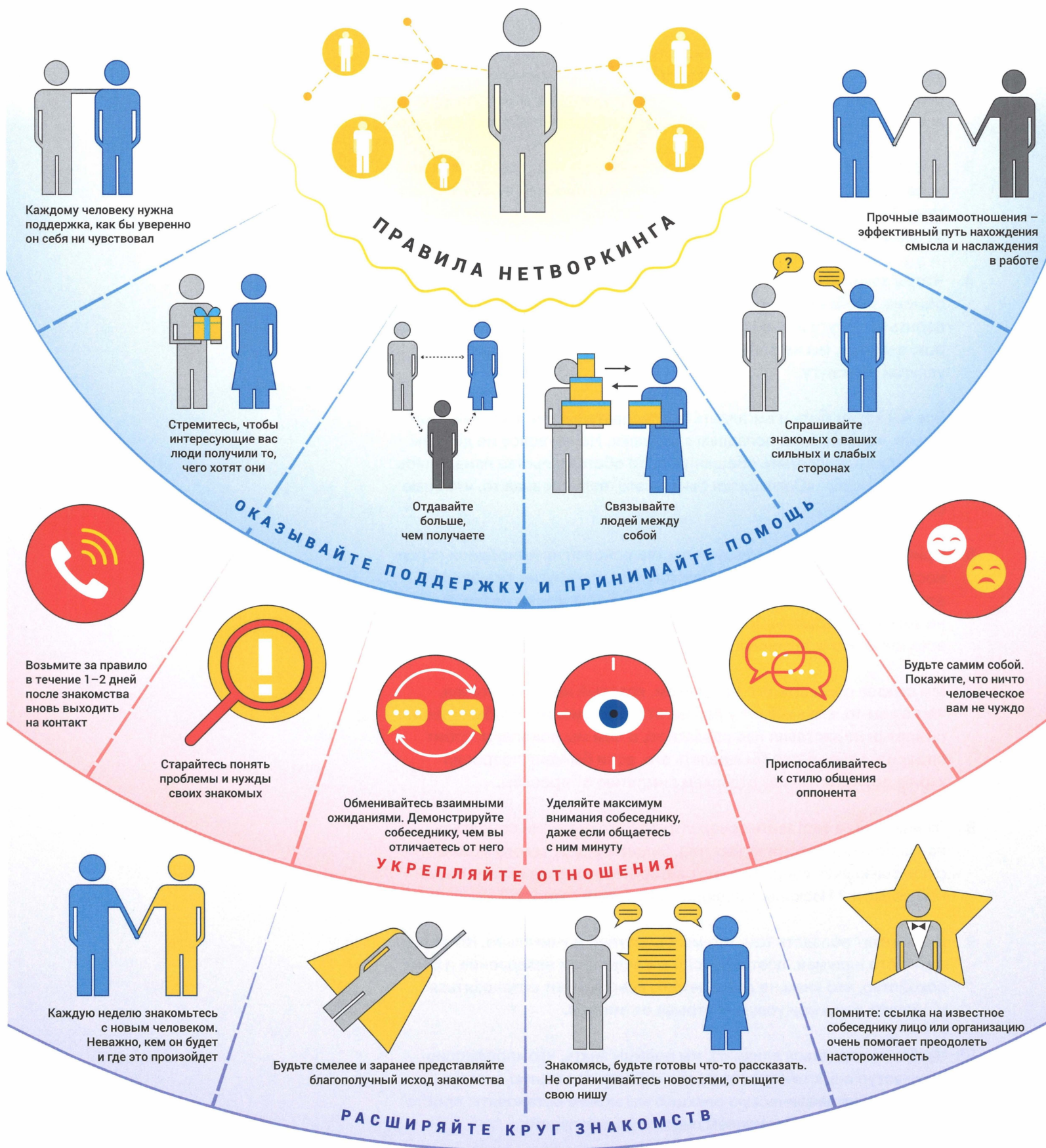
**Never Eat Alone and Other Secrets to Success, One Relationships at a Time**

Keith Ferrazzi, Tahl Raz

# Никогда не ешьте в одиночку

Кейт Феррацци, Тал Рэз

Нетворкинг – жизненная философия, суть которой можно описать простой фразой: «Связи решают всё».



**Психология влияния**

Роберт Чалдини

**Influence: The Psychology****of Persuasion**

Robert Cialdini

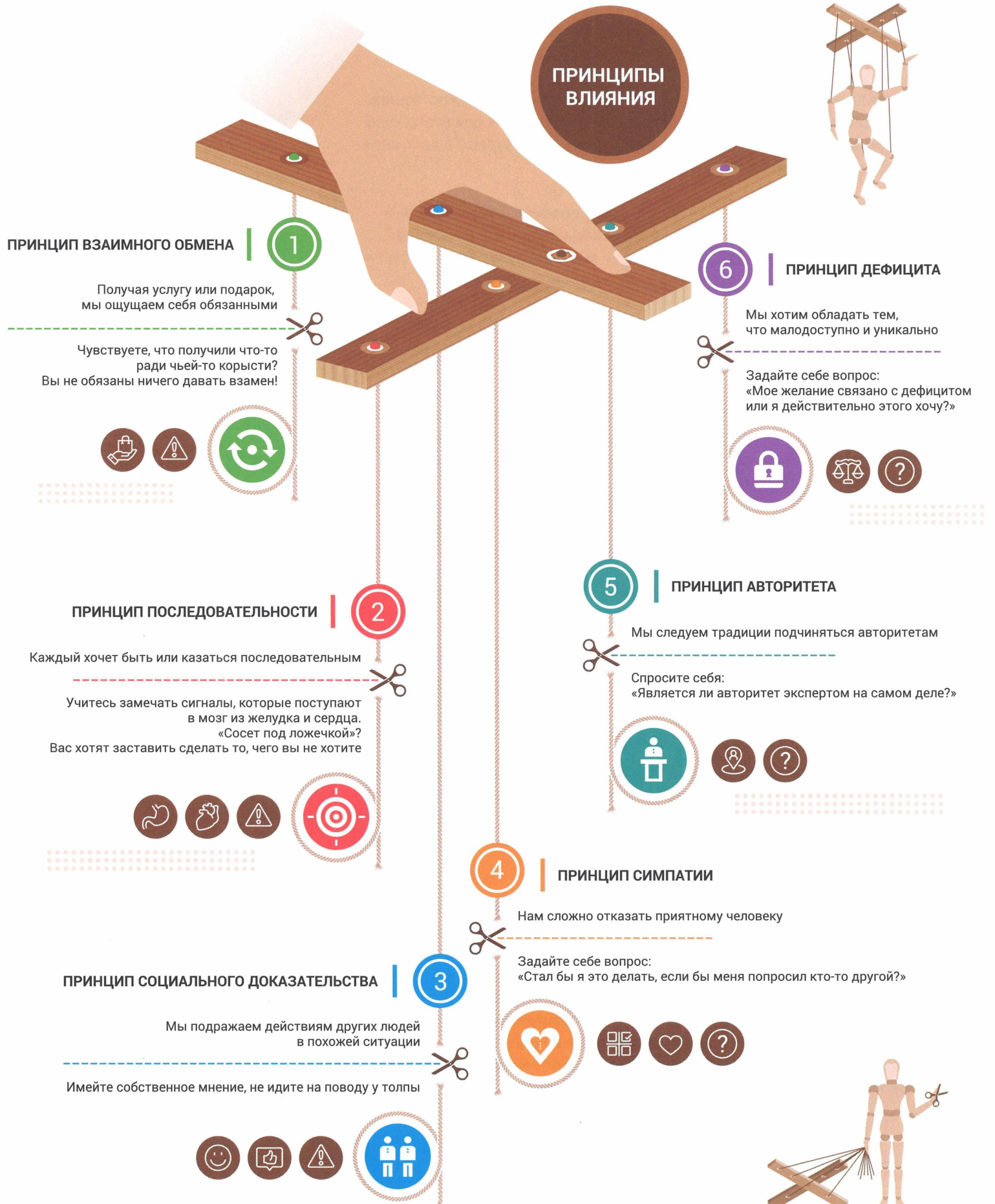
1. Автоматические модели поведения людей обычно запускаются с помощью конкретного элемента информации. Зная эти элементы, ими пользуются «профессионалы уступчивости» — торговцы, нищие, собиратели пожертвований.
2. Часто профессионалы уступчивости что-то дают нам по принципу взаимного обмена. Получив услугу или уступку, мы чувствуем себя обязанными и легко соглашаемся оказать услугу в ответ. Но чаще всего то, о чем нас просят, гораздо значительнее того, что нам дали.
3. Методика отказа и отступления заключается в том, что сначала нам предъявляется завышенное требование, которое мы в испуге отвергаем. Затем тот, кто требует, идет на уступки и в результате получает от нас именно то, что ему нужно.
4. Чтобы защититься от методик, основанных на принципе взаимного обмена, необязательно отвергать все, что вам дают. Можно поблагодарить за услугу и принять ее. Но если то, что мы получаем, не подарок, а уловка, мы не должны считать себя обязанными отвечать услугой на услугу.
5. Все мы хотим быть и выглядеть последовательными в словах, действиях и мыслях — и попадаем в ловушки. Но мы вовсе не должны продолжать выполнять обещания, если обстоятельства изменились. Спросите себя: «Согласился бы я на это, если бы знал то, что знаю сейчас?»
6. Принцип социального доказательства основан на природной склонности людей к подражанию. Нам говорят, что другие уже сделали это, и мы соглашаемся совершать действия, которые на самом деле не хотели совершать. Поэтому так важно иметь свое мнение обо всех событиях и явлениях и не идти за толпой.
7. Мы скорее согласимся с человеком, который нам симпатичен, чем с кем-то, кто вызывает у нас негативные эмоции. Чтобы принцип симпатии не заставил нас сделать то, о чем мы пожалеем, стоит спросить себя: «Стал бы я делать это, если бы меня попросил кто-то другой?» Так мы отделяем симпатию от просьбы.
8. Людей можно заставить совершить что угодно, если сослаться на требования авторитетных лиц. Защититься от такого можно с помощью двух вопросов: этот авторитет и правда эксперт в данной области? Насколько правдива его авторитетность?
9. Люди хотят обладать тем, что малодоступно и уникально. Но дефицит часто надуман, поэтому, если мы чувствуем нетерпение и беспокойство, что «нам не достанется», всегда стоит остановиться и оценить вещь или услугу в отрыве от эмоций.
10. Чтобы не поддаваться влиянию, мы должны знать, что «профессионалы уступчивости» просто умеют «нажать на нужную кнопку». Но любую автоматическую реакцию мы можем остановить, просто осознав ее. Так мы защищаем себя от манипуляций.



# Психология влияния

Роберт Чалдини

В основе многочисленных методик воздействия на человека лежат шесть психологических принципов влияния.



**Миллион для моей дочери**

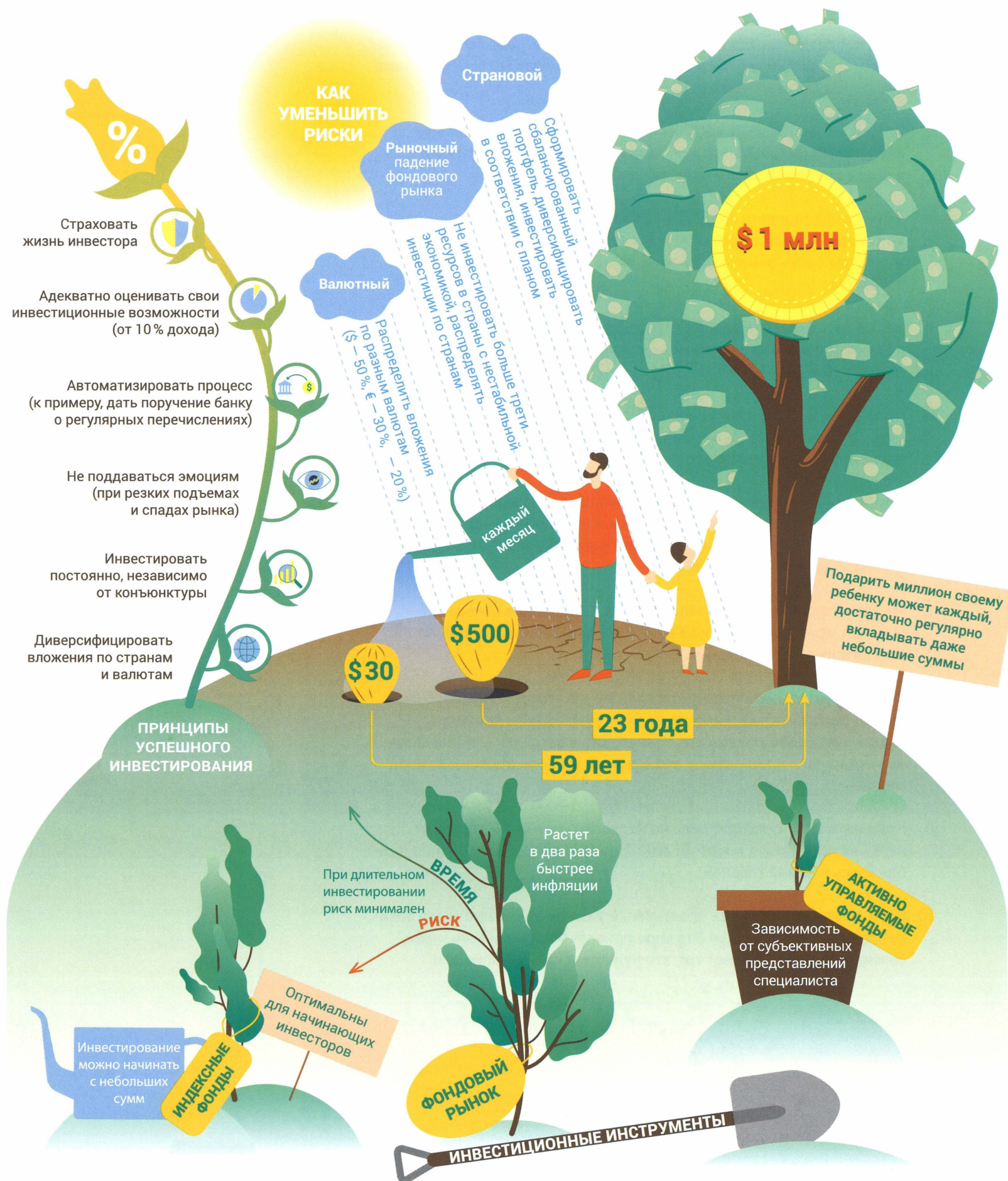
Владимир Савенок

1. Подарить миллион долларов своему ребенку может практически каждый. Для этого нужно создать фонд ребенка и регулярно, дисциплинированно вкладывать \$100–500 ежемесячно. Долгосрочные инвестиции гораздо прибыльнее максимально выгодных на коротком сроке.
2. Поскольку проект детского миллиона долгосрочный, нужно понять, какую сумму вы можете регулярно инвестировать. А для этого надо произвести «инвентаризацию» своих финансов. Первый шаг — перечислить и оценить свои активы и пассивы.
3. Активы — это бизнес, накопления, недвижимость, акции. К ним не относится собственность, необходимая для жизни (квартира, машина, дача). Пассивы — это долги и кредиты. Ваша «стоимость» = активы – пассивы.
4. Общее правило: 10% доходов инвестировать можно без ущерба для привычного качества жизни. Если речь не идет о прожиточном минимуме, обычно этот процент выше.
5. Вложения в фондовый рынок — самые эффективные. Фондовый рынок существует уже 250 лет и в среднем растет в два раза быстрее, чем инфляция. При длительном инвестировании (от 10 до 60 лет) риск минимален.
6. Биржевые фонды бывают пассивно управляемыми, в частности индексными (инвестирование происходит автоматически — в соответствии с местом, которое занимают компании в биржевых индексах), и активно управляемыми (решение о том, куда и сколько вкладывать, принимает сотрудник фонда).
7. Лучше инвестировать в индексные фонды. Они более объективизированы, позволяют начинать с небольших сумм, совершают меньше сделок (то есть тратят на их совершение меньше денег вкладчиков) и берут меньшие комиссии.
8. Если вы не можете выделить \$500 ежемесячно, лучше увеличивать фонд ребенка раз в год, постепенно аккумулируя деньги в банке (так вы сэкономите на комиссиях фондов). Разумно, если в банке у вас будет пополняемый депозит с максимально высокими процентами, допускающий частичное снятие.
9. Предугадать динамику рынка сложно, но уменьшить влияние неприятных неожиданностей вполне возможно. Спасение в диверсификации вложений по странам и валютам.
10. Проводить анализ результатов достаточно раз в год. Для этого создается таблица, в которой отражаются планируемые и фактические данные по параметрам: сумма инвестиций в текущем году, общая сумма инвестиций, доход в процентах (может иметь отрицательную величину!), накопленная сумма к текущему моменту.

# Миллион для моей дочери

Владимир Савенок

Освоив методику личного инвестирования, вы сможете передать своим детям не просроченные кредиты, а реальный капитал.



## Стать богатым может каждый. 12 шагов к обретению финансовой стабильности

Саидмурод Давлатов

1. У преуспевающих людей есть особенный дар — умение чувствовать себя победителем. Если вы будете представлять себя богатым человеком, говорить и вести себя как богатый человек, то скоро начнете думать как богатый человек.
2. Деньги по-настоящему вдохновляют тогда, когда не превращаются в самоцель, а служат источником финансовой независимости и помогают реализовать ваши таланты.
3. Учитесь планировать свою жизнь. Кто не планирует свое будущее, вынужден смириться с тем, что за него это будут делать другие. И если вы сеете семена бедности, то не стоит ожидать всходов богатства.
4. Не бойтесь потерять деньги. Всегда ставьте свои возможности и профессиональные навыки выше денег, и тогда деньги будут приходить к вам и служить вам.
5. Проводите больше времени рядом с сильными, целеустремленными, успешными людьми. Они заражают своей положительной энергией и вдохновляют вас.
6. Научитесь откладывать деньги на будущее и создайте личный финансовый план увеличения доходов и экономии средств. Постарайтесь как можно быстрее добиться финансовой защищенности и финансовой безопасности.
7. Не надейтесь на один источник дохода. Создавайте денежные ручейки, которые, образовав один финансовый поток, сделают вас состоятельным и успешным.
8. Сформируйте в себе страсть к своей мечте, к своей работе. Если хотите стать богатым, никогда не будьте человеком процесса. Будьте человеком результата. Успеха добиваются те, кто, невзирая на трудности и препятствия, не забывают о своей первоначальной мечте.
9. Разделите одну большую цель на несколько мелких — так будет легче их добиваться и идти от одной цели к другой, постепенно приближаясь к самой главной.
10. Шанс стать богатым есть практически у каждого. Помните: все зависит от вас. Верьте в себя! Эта вера привлечет к вам деньги, идеи, связи, активы. Побеждает тот, кто чувствует себя чемпионом.

# Стать богатым может каждый

Саидмурод Давлатов

Если вы позволяете себе мыслить и действовать как богатый человек – к вам приходит жизнь, полная достатка и успеха.



Контролируйте риски



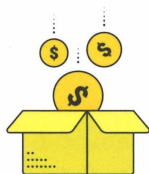
Вкладывайте в то, что увеличит ваш капитал: акции, недвижимость...



Сначала инвестируйте в проекты, позволяющие быстро вернуть средства



Постоянно ведите учет



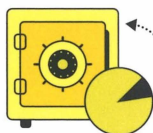
Добавьте к сумме расходов 10-15% и ежемесячно откладывайте их



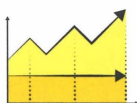
Не берите кредит под непроверенную идею и продукт. Сначала тестируйте



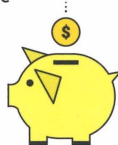
Поставьте цель увеличить свой доход как минимум на 20%, а в идеале – на 50%



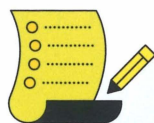
Ежемесячно откладывайте 10% дохода на депозит



Старайтесь не увеличивать расходы, независимо от роста доходов



Накопите сумму, равную ежемесячному расходу, увеличенному в 6-12 раз



Сформируйте список ежемесячных расходов



**КОНКРЕТИЗИРУЙТЕ ЦЕЛИ**

Достигая маленьких целей, вы приближаетесь к главной

**НЕ БОЙТЕСЬ ДЕЙСТВОВАТЬ**

Не позволяйте трудностям помешать вам осуществить мечту

**ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ДЕЛУ СО СТРАСТЬЮ**

Если вы чего-либо страстно желаете, вы этого добьетесь

**Богатый папа, бедный папа. Чему учат детей****богатые родители — и не учат бедные**

Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер

1. Большинство людей в мире попадают в замкнутый круг «крысиных бегов». Они работают на кого угодно: на банк, на владельца компании, на государство, — но не на себя. Что они получают в результате? Скромную пенсию и съедаемые инфляцией сбережения.
2. Если зарплата — единственный источник ваших доходов, вы в опасности. Ни о какой финансовой независимости не может быть и речи. Как может быть независимым человек, который полностью зависит от работодателя и в любой момент может остаться без работы, а значит, и без дохода.
3. Сбережения лучше, чем ничего, но этого недостаточно. Поиск более высокооплачиваемой работы — тоже лишь временное решение проблемы, которое только подпитывает покупательский аппетит, а значит, обеспечит дополнительными кредитами и долгами. Но есть шаги, которые помогут выбраться из ловушки.
4. Начните работать на себя. При этом можно не оставлять свое основное место работы, но рассматривать его как профессию, а не как приносящий доход бизнес. Не бойтесь менять место работы — опыт важнее, чем стабильная зарплата.
5. Обзаводитесь активами и не путайте их с пассивами. Активы приносят деньги, пассивы забирают. Нарращивайте колонку активов и сокращайте колонку пассивов. Учитесь управлять системами: людьми, активами, своим временем. Ищите законные способы сокращения налоговых выплат.
6. Повышайте свою финансовую грамотность: изучайте бухгалтерию, налоговую систему, законодательство, учитесь инвестированию. Никогда не переставайте учиться и делайте это быстро, ведь мир постоянно меняется, а значит, меняются правила игры.
7. Платите в первую очередь себе, а потом банкам и государству. Это придаст вам дополнительный стимул для поиска новых доходов. Никогда не тратьте на оплату счетов деньги из своих сбережений, тратьте их только на приобретение новых активов.
8. Ищите профессиональных экспертов — агентов, брокеров, налоговых консультантов, бухгалтеров. Если они хороши — не экономьте на них, ведь эти люди помогают увеличить колонку активов.
9. Ищите возможности везде, особенно там, где пути еще не исхожены, только так можно заработать большие деньги. Будьте наблюдательны.
10. Не бойтесь поражений — каждый богатый человек проходил через них. Важнее, как вы воспринимаете неудачи. Относитесь к ним как к урокам и гордитесь ими не меньше, чем победами.

**Rich Dad, Poor Dad:****What the Rich Teach Their Kids about Money that the Poor and the Middle Class Do Not**

Robert Kiyosaki, Sharon Lechter

# Богатый папа, бедный папа

Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер

**Чтобы стать богатым, перестаньте работать на деньги, пусть деньги работают на вас.**

## ЧТО ГОВОРИЛ БОГАТЫЙ ПАПА

*“ Я думаю и поступаю как богатый человек “*

Надо не просто быть богатым, но и думать как богатый человек, иначе деньги долго не задержатся

## ЧТО ГОВОРИЛ БЕДНЫЙ ПАПА

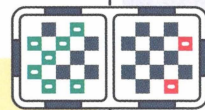
*“ Мне не суждено быть богатым человеком “*

Бедные люди работают за гроши, боясь потерять то, что у них есть. Ими руководит страх и жадность

### ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ СТАТЬ БОГАТЫМ?

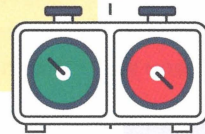
#### СИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

Подумайте, какие бонусы приносит богатство



#### САМОКОНТРОЛЬ

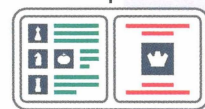
Эффективно планируйте временные и финансовые расходы



Не поддавайтесь прессингу окружающих и оставайтесь верным себе

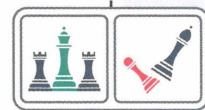
#### УМЕНИЕ БЫСТРО УЧИТЬСЯ

Изучайте смежные области, посещайте курсы, самообразовывайтесь, ищите идеи



#### ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Богатые люди сначала «платят себе» и обеспечивают свои интересы, вкладывая деньги в активы и развитие бизнеса, и лишь потом платят другим



### ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ БЫТЬ БОГАТЫМ

#### БОЯЗНЬ ПРОВАЛА И ПОТЕРЬ

Гордитесь не только победами, но и поражениями

#### НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Абстрагируйтесь от людей и СМИ, которые твердят про безвыходные ситуации

Не торопитесь за уходящими возможностями, а ищите новые

#### НЕВЕЖЕСТВО И САМОУВЕРЕННОСТЬ

Хвастовство и громкие слова – плохие союзники на пути к состоятельности

#### ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Бедные люди в первую очередь оплачивают счета кредиторов и государства, их меньше заботит отсутствие денег на будущее

**АКТИВЫ ПРИНОСЯТ ДЕНЬГИ (ЦЕННЫЕ БУМАГИ, БИЗНЕС), ПАССИВЫ ИХ «СЪЕДАЮТ» (ДОМ, АВТОМОБИЛЬ)**



**Начните работать на себя**  
При этом можно не оставлять свое основное место работы



**Не бойтесь менять место работы –**  
опыт важнее, чем стабильная зарплата



**Обзаводитесь активами**  
Сокращайте расходы и пассивы, наращивая активы



**Ищите экспертов –**  
агентов, брокеров, налоговых консультантов, бухгалтеров



**Ищите возможности везде,**  
особенно там, где пути еще не исхожены

**Думай как миллионер. Совершенствование внутренних установок на богатство**

Т. Харв Экер

1. Существуют «внешние» и «внутренние» законы успеха. К «внешним» относятся знание своего бизнеса, инвестиционные стратегии, правильное управление капиталом. Однако еще важнее для успеха наш характер и образ мыслей. Наш доход может вырасти только в той степени, в какой растем мы сами.
2. Большинство людей не достигают полного раскрытия своего потенциала. Причина в том, что они работают и думают на поверхностном уровне, не проникая в суть вещей.
3. Мы живем в четырех сферах — материальной, мысленной, эмоциональной и духовной. Большинство людей не осознают, что материальный мир является отражением трех других. Нехватка денег — лишь симптом проблем, существующих в нашем внутреннем мире.
4. Одни люди «превращают в золото» все, к чему бы ни прикоснулись. Других, наоборот, преследуют неудачи. Все это — проявления наших внутренних установок. Мы все «запрограммированы» родителями, учителями, СМИ на определенное поведение и отношение к деньгам.
5. Негативные установки не позволяют нам зарабатывать и сохранять много денег, поэтому мы должны избавиться от этих стереотипов. Во-первых, надо осознать их наличие, во-вторых, понять, что они привнесены извне, и, наконец, отделить их от себя.
6. Если вы привыкли копить деньги на черный день, вы и получите черные дни. Деньги не помогут избавиться от страха, злости или неуверенности в себе. Только изменив свой настрой, вы сможете зарабатывать ради достижения позитивной цели или просто себе на радость.
7. Не держите в голове мысли о заработке в каком-то определенном размере. Задача в том, чтобы «запрограммировать» себя на реализацию своего потенциала.
8. Наблюдайте за собой — за своими мыслями, поступками, страхами, привычками и даже за своим бездействием. Это позволит принять правильное решение, исходя из сегодняшней ситуации, вместо того чтобы быть управляемым «программой», придуманной в прошлом и не вами.
9. Каждая мысль в голове может стать инвестицией или издержкой. Она может либо двигать вас к счастью и успеху, либо отдалять от них. Любое явление или вещь имеют только то значение, которое мы придаем им.
10. Мысли порождают чувства, чувства вызывают действия, действия приводят к результату. Думая и действуя как богатые люди, вы произведете тот же результат, что и богатые люди.

**Secrets of the Millionaire Mind:  
Mastering the Inner Game  
of Wealth**

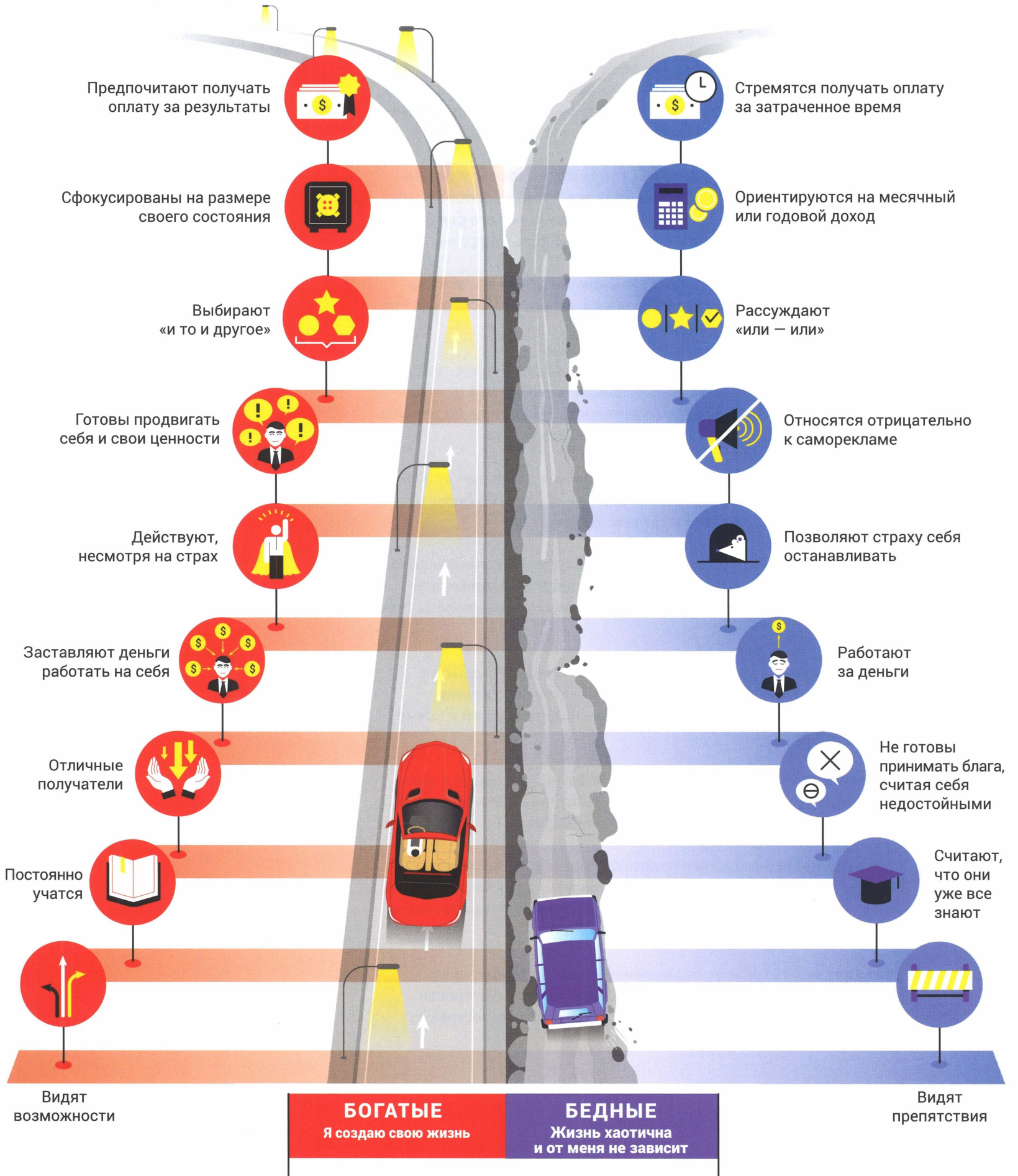
T. Harv Eker



# Думай как миллионер

Т. Харв Экер

Совершенствуйте свои внутренние установки на богатство — и станете богатым человеком.



**Мастерство управления деньгами: 7 простых шагов к финансовому благополучию**

Тони Роббинс

1. Деньги — это сила. Мы знаем, что деньги могут помочь мечте осуществиться, а могут и развязать войну. Но нас волнуют не сами деньги, а то, что они могут нам обеспечить: влияние, безопасность, возможность помочь тем, кого мы любим, и тем, кто попал в беду.
2. То, как вы обращаетесь с деньгами, отражает то, как вы обращаетесь с силой. Для вас это игра или нагрузка? Лучший способ улучшить свои финансы — это найти людей, которые уже это сделали, и затем скопировать их модель поведения, то есть «сыграть».
3. Многочисленные интервью с богатейшими людьми мира доказывают, что большинство из них относится к деньгам как к игре. И это игра, в которой нельзя проиграть.
4. Если спросить людей, сколько денег им нужно для финансовой свободы, они начнут называть нереально большие суммы. А их подсознание начнет отвергать такую возможность. Чем реальнее те цели, которые вы ставите, тем быстрее вы добьетесь успеха.
5. Для начала найдите способ сделать что-нибудь для людей лучше, чем это делают другие. Станьте незаменимым. Делайте больше, отдавайте больше, оказывайте лучшие услуги.
6. Вы должны суметь не только больше заработать, но и преумножить то, что у вас есть. А для этого вам надо перейти из потребителя экономики во владельца экономики. И вы это сможете сделать, став инвестором.
7. Самая ценная инвестиция, которую мы только можем сделать в своей жизни, это инвестиция в себя. Это лучшая стратегия для вашей финансовой свободы. Ищите новые тенденции и новые возможности!
8. Распределение активов — самое важное решение в вашей жизни. «Не кладите все яйца в одну корзину» — этот принцип пригодится, когда вы будете принимать решение по инвестициям.
9. Если вы думаете, что можете предсказать рынок, вы ошибаетесь. Помимо диверсификации портфеля, вы должны диверсифицировать инвестиции по времени. Если вы создадите четкий график инвестиций, то повысите шансы на высокий возврат.
10. Если у вас и есть какие-то ограничения для того, чтобы начать действовать, то они — в вашей голове. Не позволяйте стереотипам и комплексам диктовать, как вам жить. Просто приступайте, не откладывая.

**MONEY Master the Game:  
7 Simple Steps to Financial  
Freedom**

Tony Robbins



**Самый богатый человек в Вавилоне**

Джордж Клейсон

**The Richest Man in Babylon**

George Clason

1. Сколько бы вы ни зарабатывали, начните создавать сбережения, откладывая десятую часть своего заработка. Платите не только другим, но и себе. Если вам хватало на жизнь целого заработка, то хватит и его девяти частей.
2. Каждая сбереженная монета должна трудиться и приносить доход, а не лежать мертвым грузом. Деньги размножаются только в работе.
3. Защищайте свои сбережения — к вашим услугам разные способы страхования и методы безопасных инвестиций. Доверяйте свои деньги только профессионалам. Просите совета лишь у сведущих людей.
4. Не «пожирайте детей», рожденных вашими сбережениями. Планируйте бюджет. Не тратьте все свои первые дивиденды на минутные удовольствия, сначала создайте целую армию «золотых рабов».
5. Не стремитесь к моментальному обогащению. Берегитесь дилетантов и мошенников. Не пытайтесь заработать на азартных играх, вы всегда останетесь в проигрыше.
6. Обеспечьте вашу старость и будущее вашей семьи. Спланируйте вложения так, чтобы дивиденды обеспечивали вас тогда, когда вы не сможете больше работать. Застрахуйте вашу жизнь, составьте справедливое завещание.
7. Деньги должны обеспечивать хорошее качество жизни вам и вашим близким. Используйте для этого оставшиеся части своего заработка. Заботьтесь о своих близких.
8. Не живите постоянно в долг — это участь раба. Если у вас есть долги или кредиты — регулярно тратьте на их выплаты две десятых своего заработка.
9. Удача предоставляет счастливую возможность разбогатеть каждому, особенно она благосклонна к тем, кто честно работает. Но надо уметь воспользоваться шансом, действовать быстро и не откладывать принятие решений.
10. По возможности помогайте ближним, но не рискуя собственным богатством. Не взваливайте на себя чужую ношу. Маленькая осторожность, даже в общении с близкими, способна в будущем уберечь от большого разочарования и полного разрыва отношений.

# Самый богатый человек в Вавилоне

Джордж Клейсон

Стыдно оставаться бедным в мире, где золота хватит всем. Соедините свое стремление к благосостоянию со знанием древних законов достижения финансового успеха.



**Богатство семьи. Как сохранить в семье человеческий, интеллектуальный и финансовый капиталы**

Джеймс Хьюз — младший

1. Семейный капитал включает не только финансовую составляющую, но также человеческую и интеллектуальную.
2. Сохранение семейного состояния в течение сотен лет возможно при наличии системы внутрисемейного управления и совместном принятии решений.
3. Главная задача семьи — способствовать счастью каждого члена, но при этом оставаться единым целым.
4. Сохранение семейного богатства — динамический процесс. Каждое новое поколение должно продолжать работать, приумножая богатство семьи (не только финансовое).
5. При планировании человеческого, интеллектуального и финансового капиталов семьи нужно мыслить не годами, а поколениями (минимум 20 лет).
6. Получение финансовой прибыли — не самый важный критерий сохранения семейного богатства. Если старшие члены семьи не берегут здоровье, а младшие не получили образование, которое позволяет им участвовать своими активами в семейном балансе, семья обречена на потерю капитала уже в следующем поколении.
7. Процесс сохранения семейного состояния бесконечен.
8. Интеллектуальный и человеческий капиталы следует диверсифицировать, побуждая членов семьи изучать языки, историю и культуру разных стран, работать и вести дела за границей.
9. Самые молодые члены семьи должны приобретать активы с максимальным потенциалом роста с расчетом на 100-летнюю перспективу, старшие члены семьи — активы с самым низким потенциалом роста, следуя 20-летней программе инвестирования. Людям среднего возраста следует действовать, исходя из семейной программы на ближайшие 50 лет.
10. Член семьи, который просит ссуду в семейном банке, должен составить бизнес-план и заполнить заявку установленной формы, затем обсудить проект с правлением семейного банка и консультантами, чтобы объяснить, как ссуда поможет росту интеллектуального капитала семьи.

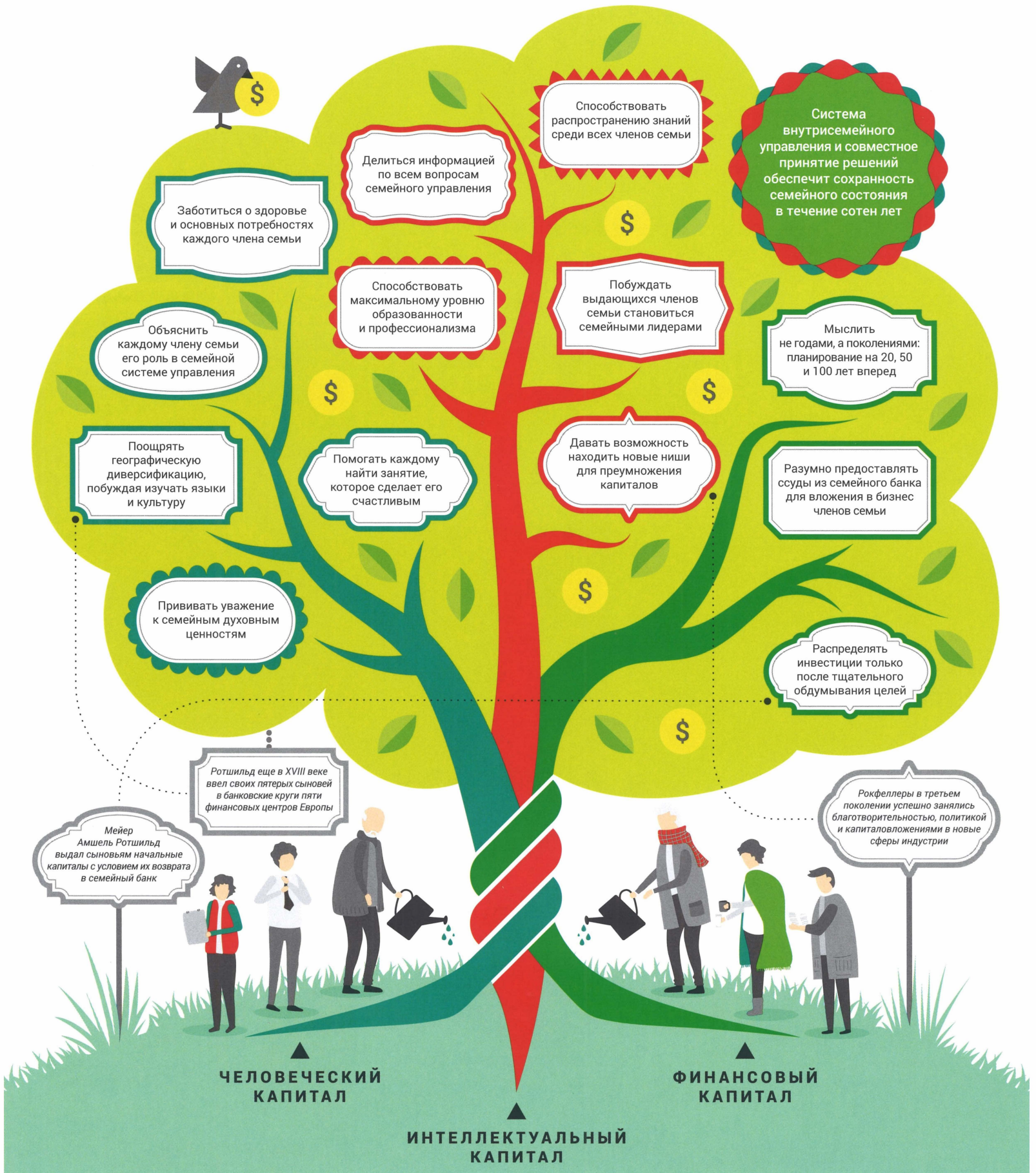
**Family Wealth — Keeping It in the Family: How Family Members and Their Advisers Preserve Human, Intellectual, and Financial Assets for Generations**

James E. Hughes Jr.

# Богатство семьи

Джеймс Хьюз – младший

При сосредоточении усилий только на финансовом капитале уже второе поколение семьи может разориться. Семейное состояние складывается из капитала трех видов: человеческого, интеллектуального и финансового.







## БЫТЬ В КУРСЕ ИДЕЙ ЛУЧШИХ СОВРЕМЕННЫХ КНИГ ЛЕГКО — ПОДПИШИТЕСЬ НА БИБЛИОТЕКУ SMARTREADING.RU

Нет времени читать все интересные книги? Мы придумали решение!

Саммари — тексты, в которых в сжатой форме рассказывается о ключевых идеях книги.

Подпишитесь уже сегодня!

Специальная цена до 1 августа 2020 года — **25%** на годовую подписку с кодом **MyBestYear**

Мы не просто сокращаем текст, а анализируем его и собираем всю «соль», которую автор старается донести до читателя.

Мы предлагаем разный формат: текст, аудио и инфографику.

Еженедельно обновляем библиотеку, добавляя 2–3 саммари, в том числе на книги, которые еще не вышли на русском языке.

Можно читать и слушать через приложения для iOS или Android.



Просто отсканируйте код телефоном!

# 50 ЛУЧШИХ КНИГ В ИНФОГРАФИКЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Автор идеи книги **Михаил Иванов**  
Редактор **Оксана Веселкова**  
Дизайн макета **Лена Деревянко**  
Верстка **Екатерина Алексашкина**  
Корректор **Елена Аратова**



Книга подготовлена к печати  
ООО «Смарт Ридинг»  
[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

Отдел продаж:  
[corp@smartreading.ru](mailto:corp@smartreading.ru)

Адрес редакции: 127299,  
г. Москва, ул. Клары  
Цеткин, д. 18, корп. 3.  
Тел.: +7 (495) 601-96-98

Бумага мелованная, печать  
офсетная

Объем 18,2 УПЛ  
Тираж 3000 экз.  
Заказ № 1531/20  
Подписано в печать 30.03.2020

Отпечатано в соответствии  
с предоставленными  
материалами в ООО «ИПК  
Парето-Принт», 170546,  
Тверская область,  
Промышленная зона  
Боровлево-1, комплекс № 3А,  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей 7 навыков высокоэффективных людей  
Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии  
Принцип 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей  
Достижение максимума Agile для себя: система личных достижений в работе и жизни  
Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса Тайм-драйв. Как успевать жить и работать  
Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю  
Самое продуктивное утро  
Новый взгляд на список важных дел: как успевать выполнять все самое значимое  
Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента  
Оставьте безгливость, съешьте лягушку! 21 действенный принцип эффективного труда  
Когда: научно обоснованные секреты идеального тайминга  
Сам себе MBA. Самообразование на 100%  
Первые 20 часов. Как быстро научиться чему угодно  
Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений  
Свободно говорить на иностранном языке за 3 месяца  
Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное  
Читай как профессор  
Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста  
Сила настоящего  
Измени свой мозг — изменится и жизнь!  
Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга  
Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно  
Подсознание может всё!  
Введение в критическое мышление и теорию креативности

Сила воли: открывая заново самую мощную способность человека  
**Действуй! 10 заповедей успеха** Нет оправданий!  
Сила самодисциплины.  
21 путь к стабильному успеху и счастью **На пределе.**  
**Неделя без жалости к себе**  
Разбираем привычки на атомы.  
Как приобрести хорошие и отказаться от плохих  
**Цифровой минимализм.**  
**Фокус и осознанность в шумном мире** Правило пяти секунд. Как успевать все и не нервничать **Бойся, но действуй! Как превратить страх из врага в союзника**  
Любовь, любовь, любовь.  
О разных способах улучшения отношений, о приятии других и себя **4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни, на работе — где угодно!**  
Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки  
**Поддай идею. Как влюбить других в то, что ты придумал**  
Принцип пирамиды Минто  
**Я вижу, о чем вы думаете**  
Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга  
**Психология влияния**  
Миллион для моей дочери  
**Стать богатым может каждый. 12 шагов к обретению финансовой стабильности.**  
Богатый папа, бедный папа.  
Чему учат детей богатые родители — и не учат бедные  
**Думай как миллионер.**  
**Совершенствование внутренних установок на богатство** Мастерство управления деньгами:  
7 простых шагов к финансовому благополучию  
**Самый богатый человек в Вавилоне** Богатство семьи. Как сохранить в семье человеческий, интеллектуальный и финансовый капиталы

ISBN 978-5-60-429405-5



9 785604 294055