

УДК 159.947
ББК 88.252.2-8
Б41

Переводчик А. Олейник
Редактор В. Ионов

Бэйли К.

Б41 Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе / Крис Бэйли ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 300 с.

ISBN 978-5-9614-6059-9

В поисках действенных приемов личной эффективности Крис Бэйли взялся за амбициозный проект — в течение года он исследовал и протестировал на себе множество методик: например, он работал по 90 часов в неделю, медитировал 30 минут каждый день, месяц пил только воду, пользовался смартфоном только час в день и пытался жить в полной изоляции. Для своей книги Крис Бэйли отобрал 25 самых лучших способов повысить продуктивность, которые помогли ему самому. Предложенные методики подробно изложены и представляют собой стройную и последовательную систему саморазвития. Воспользовавшись ею, вы перестанете откладывать важные дела на потом, разгребете завалы дел, научитесь расставлять приоритеты и добиваться целей.

УДК 159.947
ББК 88.252.2-8

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Chris Bailey, 2016
This translation published by arrangement with Crown Business, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-6059-9 (рус.)
ISBN 978-1-101-90403-9 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
---------------	---

НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ.....	15
---------------------------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЗАКЛАДЫВАЕМ ОСНОВЫ	23
--------------------------	----

1. С чего начать.....	25
-----------------------	----

2. Не все задачи равноценны	32
-----------------------------------	----

3. Три задачи на день.....	41
----------------------------	----

4. Готовность к биологическому пику.....	48
--	----

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ	57
----------------------------	----

5. Ищем подход к неприятным делам.....	59
--	----

6. Познакомьтесь с самим собой... из будущего.....	74
--	----

7. Почему интернет убивает продуктивность.....	81
--	----

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КОНЕЦ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА	89
------------------------------	----

8. Экономика времени.....	91
---------------------------	----

9. Работаем меньше.....	97
-------------------------	----

10. Лекция об энергии	105
-----------------------------	-----

11. Наводим порядок в доме.....	114
---------------------------------	-----

6 СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

ДЗЕН И ПРОДУКТИВНОСТЬ	121
12. Дзен и продуктивность	123
13. Сжатие неважного.....	127
14. Устранение неважного.....	137

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

СНИМАЕМ ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ	149
15. Дамп мозга.....	151
16. Взгляд сверху.....	164
17. Высвобождаем ментальное пространство.....	173

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ	183
18. Осознанное управление вниманием.....	185
19. Угонщики внимания.....	190
20. Искусство делать одновременно только одно дело	196
21. Глава о медитации.....	208

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

ВЫВОДИМ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ	221
22. Пополнение энергии	223
23. Воздействие напитков на уровень энергии	233
24. Таблетка, заменяющая физические упражнения.....	243
25. Сон как путь к продуктивности	252

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ШАГ	261
26. Заключительный шаг.....	263
ПОСЛЕСЛОВИЕ: ГОД СПУСТЯ.....	281
БЛАГОДАРНОСТИ.....	283
ПРИМЕЧАНИЯ	287