

Лучшие книги по личному развитию и эффективности

Цены актуальны на 25 мая 2011 года

Оглавление

7 навыков высокоэффективных людей.....	2
Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе "от звонка до звонка", жить где угодно и богатеть.....	6
Тайм-драйв. Как успевать жить и работать 15-е изд мягкий переплет.....	10
Технология жизни. Книга для героев (подарочное издание) .	13
Жизнь на полной мощности! Управление энергией - ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью.....	15
Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии	17
Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей.....	19
Эмоциональный интеллект	20



7 навыков высокоэффективных людей

С. Кови

2010 , Альпина Бизнес Букс , 0с.

[Аннотация издательства](#)

[Оглавление](#)

[Отзывы читателей](#)

[С этой книгой заказывают](#)

[ЗАКАЗАТЬ](#)



хит продаж



рекомендуем

122.00 грн

Тип обложки Мягкая

ISBN:5-9614-0251-7

Аннотация издательства

"Семь навыков..." - это уникальное издание, известнейший международный бестселлер среди книг по саморазвитию. Автор этой книги, Стивен Кови, - признанный "гуру" по проблемам руководства, семьи и межличностных отношений, в 1996 г. вошедший в число 25 самых влиятельных людей США. Бывший президент США Билл Клинтон назвал "Семь навыков..." настольной книгой для каждого, кто стремится к успеху. Данная работа носит универсальный характер, поскольку основана на "естественных законах" - принципах и правилах, действующих всегда и везде. Прочитав ее, вы сможете достигнуть нового уровня своей эффективности как в деловой сфере, так и в отношениях с другими людьми, в первую очередь со своими близкими.

Книга рассчитана на руководителей компаний, специалистов и студентов-психологов, а также широкий круг читателей.

«... Стивен Кови давно понял, что настоящий человеческий успех заключается в достижении баланса между личными и профессиональными «показателями». Поэтому его книга призвана улучшить ваши результаты в обеих этих сферах жизни. Примеры из области семейной жизни чередуются в ней с описаниями ситуаций из бизнеса.

Прежде чем внедрить в свою повседневную практику «7 навыков», вам нужно будет осуществить то, что С. Кови называет «сдвигом парадигмы», — радикальное изменение в своем восприятии того, как функционирует окружающий мир. Автор станет вашим наставником в осуществлении этой глубокой личностной перемены. Ее осуществление приведет к тому, что изменится ваше отношение ко многим вопросам и, соответственно, поступки. Это означает новые подходы к управлению эффективностью, планированию времени, развитию позитивного мышления и навыка «проактивности» — волевого личного участия в формировании ситуации вместо пассивной реакции на события.

«7 навыков высокоэффективных людей» — это не сборник «быстрых рецептов». Ее концепции местами весьма сложны, запутаны. Поэтому вы наверняка захотите не просто пролистать книгу, а внимательно ее изучить и даже перечитать неоднократно. В процессе чтения вы, возможно, будете оставлять закладки и пометки на полях в каждой главе. Книга вызывает ощущение, что вы лично прошли мощный семинар у автора — Стивена Кови.»

Оглавление

Часть I. Парадигмы и принципы

Часть II. Личная победа

Навык 1. Будьте проактивны

Навык 2. Начинайте, представляя конечную цель

Навык 3. Сначала делайте то, что необходимо **ДЕЛАТЬ СНАЧАЛА**

Часть III. Общественная победа

Навык 4. Думайте в духе «Выиграл/Выиграл»

Навык 5. Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым

Навык 6. Достигайте синергии

Часть IV. Обновление

Навык 7. Заточивайте пилу

Приложение А. Возможное влияние вашего «центра» на ваше восприятие

Приложение Б. Рабочий день в квадрате II.

Отзывы читателей

Анастасия

Прекрасная книга! Однозначно необходимо прочесть.

Основа всего жизненного успеха.

Анастасия

Прекрасная книга! Одна из лучших. Она как основа, без которой нет смысла идти дальше.

Однозначно необходимо прочесть.

Анастасия Филиппова

Впервые мне эту книгу посоветовал года 3 назад один знакомый, который отличался глубиной суждений и правильным, широким взглядом на жизнь. Заинтересовалась, прочитала, понравилось, но не хватило зрелости применить всё в жизнь, хотя после прочтения получила довольно сильный толчок вперед, жизнь стала лучше, осмысленней. Ещё раз взялась читать полгода назад с составлением конспекта с основными тезисами, который теперь перечитываю пару раз в месяц, чтобы не расслабляться.

Очень тяжело, постоянно себя одергиваю, когда хочется пойти по старому пути, но прогресс есть: у меня прекрасные отношения с семьей, друзьями, любимым человеком, отличная работа. Несмотря на кризис, холодную зиму и всякие другие внешние проблемы, жизнь налаживается, мы действительно Творцы самих себя и Проводники перемен в жизни других. Думаю, за какую книгу приняться после "7 навыков".

Всем успехов! Будьте счастливы!

Лера

Мне нравится. Заставляет задуматься на жизнь в целом, оценить со стороны свое поведение, осознать, где и как делаешь ошибки.

Автор лично показывает пример хорошего семьянина, а это дает, лично мне, веру в то, что есть еще счастливые семьи с множеством детей...

Мне нравится позитивный заряд, который несет эта книга.

Борис Рожнов

Как мне кажется, название книги создает не совсем верное впечатление о книге в целом у возможных читателей. На самом деле эта книга не только для высокоэффективных людей, но и для всех, кто хотел бы взяться за свою жизнь и построить ее так, как хотелось бы именно ему. Великолепная книга - с нее можно как начинать личностный рост, так и

продолжать становление сильной личности.

Vesta

Перечита массу книг по психологии, так и не смогла найти действительно ценной книги. К данной книге я подходила раз 7 листала страницы, и снова откладывала покупку, ожидая очередного психолога, желающего заработать денег. Но скачав с интернета файл, так увлеклась чтением...))Первое что сделала на следующий день - купила книгу. И в полном восторге)Наконец-то в наших руках есть книга, способная нас изменить и перевернуть свою судьбу))жаль что такие книги не даются каждому человеку при рождении в руки, Мир был бы идеален)

Александр Шокур

Книга, которая способна перевернуть мировосприятие, которая меняет и развивает, действительно мощный инструмент развития личности. Очень легко читается и воспринимается. Прекрасный подарок для тех, кто стремится к развитию (сам подарил уже 3 экземпляра коллегам и родственникам). Идеально для восприятия сочетать прочтение "7 навыков" с прослушиванием аудиокниги, особенно во время дальних поездок в автомобиле.

Никитина GALA

Стивен Кови - Мастер по реставрации души.

7 навыков высокоэффективных людей - навыки простого человеческого общения в первую очередь самим с собой и, как следствие, с другими людьми. Работа над собой по его книге во всех аспектах нашей жизни открывает внутренний потенциал и создает фундамент уверенности, удовлетворенности и гармонии.

Удивительную книгу написал для подростков его сын - Шон Кови - 7 навыков высокоэффективных тинейджеров. Тот самый, о котором пишет Стивен в эффективных людях. Моим детям повезло - они ее уже читают!!!

Валентин Кунаев

Прочитано немало литературы на предметы бизнес, психология, управление. Это самый ценный труд, который перевернул отношение к окружающему и внутреннему миру!!! Очень рекомендую, лучший подарок.

Михаил

К сожалению, название этой книги мало говорит о ее содержимом У многих людей складывается впечатление, что данная книга - это популизм, одна из того многочисленного мусора, который можно сейчас встретить в продаже.

Но это не так. В действительности это очень хорошая, отличная, глубокая книга. Читать ее нужно медленно, возвращаясь к прочитанному неоднократно. И даже когда Вам на первый взгляд будет все понятно, это не так, Вы будете открывать все новые и новые горизонты и возможности для себя.

ОБЯЗАТЕЛЬНО стоит прочесть "Семь навыков...", и если Вы считаете, что Вам эта книга не нужна, то это только по двум причинам: первая, и самая распространенная - Вы, к сожалению, очень узко смотрите на окружающий Вас мир, и вторая - Вы ее уже прочитали несколько раз.

Покупайте и читайте.

Алексей Ковалев

Каждый раз, когда сажусь читать эту книгу, я наслаждаюсь тем, что написано и тем, как написано! Спасибо огромное автору Кови за этот труд и переводчикам за качественный перевод! Готов читать её ещё и ещё - книга дарит позитив и рассеивает сомнения, когда я в чем-то запутался или когда просто грустно. Я действительно не зря потратил - вложил! - деньги в эту книгу

Константин

Потрясающий человек (отец 9!!! детей и дед 43!!! внуков) написал восхитительную книгу. Искренне рекомендую всем и каждому.

Борис Рожнов

Как мне кажется, название книги создает не совсем верное впечатление о книге в целом у возможных читателей. На самом деле эта книга не только для высокоэффективных людей,

но и для всех, кто хотел бы взяться за свою жизнь и построить ее так, как хотелось бы именно ему. Великолепная книга - с нее можно как начинать личностный рост, так и продолжать становление сильной личности.

Виталий Кириленко

Книга позволяет взглянуть на себя со стороны, выработать ценности по жизни. Ее стоит держать на рабочем столе под рукой. Это мега-книга. Всегда чувствуешь прилив сил после ее чтения.

Алексей, www.alpina.ru

Отличная книга! Прочитав ее, по-другому смотришь на свое прошлое, на события которые произошли, а также и по-новому видишь свое будущее, цели в жизни, чего хочешь добиться. Иначе начинаешь общаться с друзьями и коллегами. Осознаешь, что сам формируешь свое будущее и все зависит от личного выбора. Однако надо все, что написано в книге пропустить через себя - со стороны принципы и цели человеку поставить нельзя.



Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе "от звонка до звонка", жить где угодно и богатеть

Тимоти Феррис

2009 , Хорошая книга , 312с.

[Аннотация издательства](#)

[Оглавление](#)

[Отзывы читателей](#)

[С этой книгой заказывают](#)

[ЗАКАЗАТЬ](#)

Тип обложки Твердая



хит продаж



рекомендуем

172.00 грн

ISBN:978-5-98124-310-

3

Аннотация издательства

ОБНОВЛЕННОЕ ИЗДАНИЕ!!

Более 100 страниц новых материалов - еще больше ресурсов, инструментов и фишек, для тех, кто хочет работать по 4 часа в неделю

Читать обзор ["Как работать по 4 часа в неделю"](#)

Автор рассказывает о секретах "новых богатых" - представителей новой субкультуры, которые отказались от "синдрома отложенной жизни" и научились вести роскошную жизнь "здесь и сейчас", управляя своим временем и большую часть жизни путешествуя по свету. Прочитав книгу, вы сможете:

- увеличить свой доход в десятки раз;
- отказаться от традиционной карьеры в пользу коротких периодов энергичной работы, чередующихся с длинными отпусками;
- отдать на аутсорсинг неприятную часть жизни, а в сэкономленное время делать то, что хочешь;
- свободно путешествовать по миру, не бросая работу, находя бесплатное жилье в любой стране;
- управлять бизнесом из любой точки мира.

Сбросьте оковы офисного рабства, освоите новый стиль и новую философию жизни, и присоединяйтесь к новому поколению творческих и успешных людей!

Мечта – это не миллион долларов в банке, а вся полнота свободы, которую дают такие деньги. Люди не хотят быть миллионерами ради спортивного интереса: они мечтают о ярких впечатлениях, которые доступны, по их мнению, только миллионерам. В этой книге Тимоти Феррис сформулировал собственный ответ на вопрос "Как можно вести образ жизни, свойственный миллионерам, пользоваться полной свободой и не иметь миллиона?".

В чем же уникальность этой книги?

Во-первых, книга "Как работать по 4 часа в неделю" не отнимет у вас много времени. Вероятно, вы уже страдаете от нехватки времени, одолеваемы страхами, а в худшем случае свыклись с ненавистой работой. Последнее – самое распространенное и коварное обстоятельство.

Во-вторых, Тимоти Феррис не призывает вас экономить и отказываться от ежедневного бокала красного вина, чтобы через 50 лет владеть миллионом долларов. Вам не придется делать выбор между радостями сегодняшнего дня и будущим капиталом. Ведь можно иметь и то и другое, причем уже сейчас. Цель – увлекательная жизнь и стабильно высокий доход.

В-третьих, эта уникальная книга не научит вас находить "работу вашей мечты". Примем как данность, что для 6-7 млрд человек, населяющих Землю, идеальной представляется работа, отнимающая минимум времени. Подавляющему большинству людей ни за что не найти работу, которая служила бы источником непреходящего удовлетворения, поэтому такую цель автор не ставит. Задача – высвободить время и обеспечить автоматическое получение доходов.

Последнее, но не менее важное замечание: все рекомендации Тимоти обычно кажутся невыполнимыми и противоречащими здравому смыслу. Воспользуйтесь концепциями, изложенными в этой книге, чтобы просто расширить свой кругозор. Первые же попытки покажут вам, где зарыта собака, и вы вряд ли пойдете на попятный.

Оглавление

Самое главное

Вопросы и ответы для сомневающихся

Обо мне и о том, зачем вам нужна эта книга

Хронология патологии

Шаг I: П — постановка задачи

ГЛАВА 1. Предостережения и сравнения: как просадить миллион за одну ночь

ГЛАВА 2. Правила, которые меняют правила: все, что популярно, — негодно

ГЛАВА 3. Шаг в сторону: как не поддаваться страху

ГЛАВА 4. Перегрузка: как быть неблагоразумным и знать, чего хочешь

Шаг II: Л — ликвидация

ГЛАВА 5. Конец тайм-менеджмента: иллюзии и итальянцы

ГЛАВА 6. Низкоинформационная диета: культивация избирательного невежества

ГЛАВА 7. Препятствовать препятствиям и уметь отказывать

Шаг III: А — автоматизация

ГЛАВА 8. Аутсорсинг жизни: как сбросить балласт и почувствовать вкус геоарбитража

ГЛАВА 9. Доход на автопилоте-1: поиск музыки

ГЛАВА 10. Доход на автопилоте-2: испытание музыки

ГЛАВА 11. Доход на автопилоте-3: Master of Business Administration — «менеджмент без антипатии»

Шаг IV: Н — начало новой жизни

ГЛАВА 12. Исчезновение: как сбежать из офиса

ГЛАВА 13. Ремонту не подлежит: убей свою работу

ГЛАВА 14. Мини-отставки: вкус мобильной жизни
ГЛАВА 15. Заполняем пустоту: минус работа, плюс жизнь
ГЛАВА 16. Тринадцать типичных ошибок начинающих «новых богатых»
ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА
Письмо, которое обязательно надо прочесть
ТОЛЬКО САМОЕ ВАЖНОЕ
ГЛАВЫ-БОНУСЫ
ОБ АВТОРЕ

Отзывы читателей

Олег Кононенко

После прочтения первых глав, я засобирался все воплотить в жизнь, в конце я охладел и последние страницы уже заставлял себя дочитать. Не могу сказать, что автор перевернул мой взгляд или взорвал мой мозг. Читается легко. Но чего-то экстраординарного я не нашел.

Д. Ветрова

Книга бьет все рекорды по популярности среди моих друзей! Непонятно, то ли это навеяно обществом, то ли это такая тенденция сейчас в таком образе жизни? ясно одно - книга действительно стоящая, советую читать ее каждому, кто уже устал от работы привычной и хочет пересмотреть свой образ жизни!

Желаю Вам всем жить так, как описано в книге!

Андрей Хихловский

Есть книги, после которых ты становишься другим. Не важно, хорошим или плохим, ДРУГИМ. Несколько лет назад я прочитал книгу Соколова "Как бросить курить". Читал и думал, что вот сделаю, так как он говорит, ничего не получится, вот тогда они все узнают, что метод не работает. Но метод сработал, и я бросил курить. К чему это я? Ктонибудь попробовал шаг за шагом выполнить то что он говорит? Естественно нужно адаптировать под местные реалии. А? Где вы? Всё бла-бла-бла. Чужие бугагашечки в уютных жежежешечках... Через месяц запускаю свой проект по этой книге. Расскажу потом о том что там все неправильно...

Сергей Новиков

Книга очень интересная! Необычный взгляд на то, как работать меньше, но при этом хорошо зарабатывать и посвящать время себе и своей семье. Я долго ждал выхода этой книги на русском языке, т.к. знаю, что это бестселлер за рубежом. Цитата "практическая ценность денег резко возрастает в зависимости от того, ЧТО вы делаете, КОГДА вы делаете, ГДЕ вы делаете, С КЕМ вы делаете" что-то перевернула внутри меня...

Константин

Автор во многих вопросах "рубит фишки" и щедро делится ими с читателями. Не обязательно, что вы все из книги используете и полностью меняете образ жизни, но ценных идей вам книга подбросит уйму.

Мне больше всего понравились следующие моменты:

1. Модель интернет-бизнеса, которую использует Феррис. На 99% применимо для наших реалий, если дать себе труд подумать головой. Эту тему очень оценят те, кто УЖЕ зарабатывают в интернете, непрерывно вкалывая 24/7/366, как на каторге.
2. Пошаговая инструкция, как стать экспертом в какой-то области и начать продавать информационные товары
3. Образец письма с "убийственно вежливым" отказом.
4. Как познакомиться со знаменитостью, убедить ее дать интервью по телефону или лично, а то и стать вашим наставником.

Насчет что не найти русскоязычного виртуального секретаря из Индии - это конечно да...

Но все же общий вывод: книга "Как работать по 4 часа в неделю" МНОГОКРАТНО стоит

своих денег и времени на чтение.

Александр Садовский

Автор умеет рассказывать о _вашей_ жизни как о фантастическом романе. Сотни страниц пролетают легко и незаметно. Но с пользой ли?

Феррис начинает с личного примера: как на спор за 4 недели получил титул чемпиона Америки по китайскому кикбоксингу. Он (ядрёный прохвост!) понимает, что читателя уже не удивить вопросами о его миссии и семи навыках, ибо эту лошадку оседлал г-н Кови, не заставив в режиме зомби двигаться с помощью упражнений, рекомендуемых г-ном Трейси и тысячей других гуру. Феррис куда хитрее! И потому продолжает историю о кикбоксинге сказом о том, как он стал чемпионом мира по танго. В общем, был занудой и дураком, но превратился в классного пацана по своей воле.

Слышите таинственное бормотанье? Это звучит мантра автора, что всю свою жизнь нужно срочно сдать в аусторсинг индусам (умалчивая, правда, про секс с женой, но уже доверив удаленным незнакомцам решение конфликтов в семье)! Сдать нафиг, чтобы самим, белым и клёвым пацанам, отдохнуть на Багамах, отправившись туда немедленно и прибыв еще до пенсии.

Вселив в читателя воинственный дух, достаточный, чтобы с криком "Кий-я-я-я!" выключить телевизор и, отдышавшись от непосильной нагрузки, обрести просветление, Феррис приступает ко второй части своей таинственной программы.

И ровно с этого момента вы должны, вы просто обязаны понять, как легко и классно стать еще одним посредником в продаже чужих товаров, чтобы отщипывая себе прибыль в 100% на Кайманы да Тайланд, еще в дни молодости вкусить томных звуков аутентичной музыки и сладких движений всеми забытых танцев аборигенов. Забацали бизнес -- и бегом с работы! А если она любя вам, то Феррис расскажет целый план, как обхитрить злого босса, мешающего работать удаленно, и крепко ухватить фортуны за нежные места.

Книга -- клёвая, это правда, написана с желанием и драйвом. Но состоит из чудовищной смеси рассуждений о смысле жизни и изложения основ поп-психологии, мудрых вопросов о тайных желаниях и примитивных советов из области онлайн-бизнеса, с постоянно повторяемым ругательством "мы, новые богатые". Порою я чувствовал себя бомжом, разгребаящим свалку на Манхэттене -- среди груд дурно пахнущих банальных советов встречаются отличные и лишь слегка поношенные мысли.

Так полезна ли книга и кому? Если вы надеетесь прозреть и создать свой бизнес или стать эффективным (что это, кстати?), не тратьте деньги зря. Читая тупые поверхностные инструкции, как научиться отказывать или как за 10 минут утроить скорость чтения, вы скорее потеряете веру в человечество, чем изменитесь сами. Если вы хотите узнать, как можно путешествовать, когда в запасе много времени и вы с рассвета до заката обожаете себя -- это уже теплее, в книжке будет ряд ценных советов. Но реально полезной книга будет тем, кто успешен в жизни, не испытывает никаких финансовых проблем, но почему-то не чувствует драйва от утреннего пробуждения и радости от типичного дня. Она заставит задуматься. А будете ли вы действовать -- личный выбор каждого.

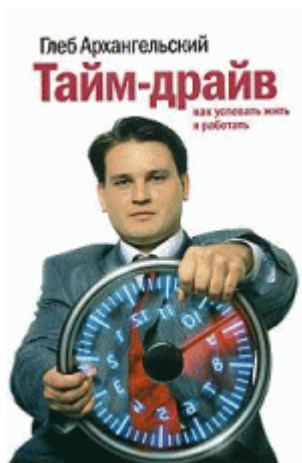
Сергей Куценко

Хочется "охладить" пылких поклонников этой книги. Я почему-то думаю, что чем больше вы ее сразу после прочтения хвалите, тем меньше по ней сделаете, воплотите в жизнь.

Книга дает уйму пищи для размышлений, но так чтобы сразу взять и сделать - мало. Хотя бы потому что найти себе виртуального секретаря из Индии РУССКОЯЗЫЧНОГО вы вряд ли сможете. И вообще у нас нельзя найти толковых людей и компании, чтобы им отдать на аутсорсинг "все лишнее". Попробуйте перестать контролировать свою рекламу, в т.ч. в интернете - и убедитесь сами. В Америке это возможно, у нас - нет.

Но повторюсь еще раз: книга дает уйму пищи для размышлений, особенно для тех, кто занимается бизнесом в интернете. Поэтому своих денег и времени стоит.

Хочу посоветовать почитать Кийосаки, сначала "богатый папа", потом обязательно малоизвестную, но суперполезную книгу "Прежде чем начать свой бизнес"



Тайм-драйв. Как успевать жить и работать 15-е изд мягкий переплет

Глеб Архангельский

2011 , Манн, Иванов и Фербер , 260с.

[Аннотация издательства](#)

[Оглавление](#)

[Отзывы читателей](#)

[С этой книгой заказывают](#)

[ЗАКАЗАТЬ](#)



рекомендуем

115.00 грн

Тип обложки Мягкая

ISBN:978-5-91657-190-5

Аннотация издательства

Читать обзор ["Тайм-драйв"](#)

Самая полезная и увлекательная книга об управлении временем, книга №1 в России по тайм-менеджменту.

Глеб Архангельский - инициатор российского ТМ-движения, основатель Тайм-менеджерского сообщества, руководитель корпоративных ТМ-проектов в РАО "ЕЭС", PricewaterhouseCoopers, "Вимм-Билль-Данн", и др., генеральный директор консалтинговой компании "Организация времени", автор фундаментальной монографии "Организация времени" (2003 г.).

"Тайм-драйв" - вторая его книга - отличается популярным изложением. В максимально простой и пошаговой форме, на реальных российских примерах, она дает ответ на главный вопрос современного менеджера: как успевать больше? Приводятся советы по организации рабочего времени и отдыха, по мотивации и целеполаганию, планированию, расстановке приоритетов, эффективному чтению и пр.

Круг освещаемых вопросов настолько широк, а методы их решения настолько универсальны, что книгу можно рекомендовать практически любым категориям читателей.

Книга о ценностях и целях, которые не дают остановиться на месте, побуждают двигаться вперед. О том, что каждый может стать лидером - научившись ставить цели и достигать их.

Рустам Тарико, председатель правления Группы "Русский стандарт".

Автор предлагает весьма действенные инструменты для структурирования хаоса вокруг нас и особенно внутри нас.

Андрей Берников, председатель совета директоров МДМ-Банка

Книга напоминает лучик солнца в пасмурный день. Автор понимает и ценит юмор, которым полна реальная жизнь. Это добротное практическое руководство по тайм-менеджменту, написанное профессиональным консультантом.

Сергей Мясоедов, ректор Института бизнеса и делового администрирования Академии народного хозяйства

Оглавление

Предисловие. Наш капитал времени

Шаги создания вашей личной системы тайм-менеджмента

1. Отдых: как не превратиться в «загнанную лошадь»
 2. Мотивация: как справляться с неприятными задачами
 3. Цели: как приблизить мечты к реальности
 4. Рабочий день: как организовать его в быстро меняющемся мире
 5. Планирование: как укладываться в сроки
 6. Приоритеты: как отсеять лишнее и найти время на главное
 7. Информация: как управлять творческим хаосом
 8. Поглотители: как найти резервы времени
 9. «ТМ-бацилла»: как донести ТМ-идею до окружающих
 10. ТМ-манифест: от инструмента к идеологии
- Послесловие. Когда есть цель — мы непобедимы
- Приложение. Шаги создания вашей личной системы тайм-менеджмента
- Приложение: разбор кейса «Планирование дня»
- Список «гибких» задач
- Приоритезация
- Планирование и бюджетирование времени

Отзывы читателей

Євгенія Малих

Книга дійсно читається легко. Вистає цікавих прикладів, автор жваво веде діалог)

КПД не такий, на який очікувала..

Здається, Глеб звертається до тих, хто ніколи в житті не планував свій час. Тому більша частина книги виявилася мені не цікавою (там, де пояснював як важливо планувати, що навіть в Росії треба планувати, що можна (уявіть собі..) планувати у щоденнику..).

Мені б варто було б прочитати цю книгу у 11 класі=)

Наразі взяла декілька корисних порад. Трохи змінила систему планування. Підкреслила для себе важливість того, що роблю вже давно)

Алексей Широков

Как написал в книге Глеб: "управлять временем невозможно, но вполне реально управлять жизнью". По-этому, данную книгу следует воспринимать скорее как руководство по лайф-менеджменту, воспринимая и воплощая методики, которые приводит Глеб, как на работе, так и дома, совершенствуя себя, устанавливая цели и добиваясь их.

Эта книга существенно изменила мой подход к жизни, сделал его более "про-активным" (прочитайте о подходах к жизни в этой книге).

Меняйте себя, добивайтесь желаемого, управляйте своей жизнью!

Анастасия Бакшеева

Как часто все мы мечтаем: "Вот если бы у меня было время, я бы..." Дальше каждый начинает перечислять все то, чем очень хотелось бы заняться (пойти в бассейн, в театр, на курсы йоги и экстремального вождения и т.д.), но на что как всегда "абсолютно нет времени!". "Тайм-драйв" - это книга, в которой легко, с юмором и очень наглядно автор делится практическими советами на тему управления временем. Правда, заманчиво звучит?

Прочитав книгу, вы узнаете не только о том, как правильно выбрать ежедневник и оформить рабочее место, но и научитесь определять свои жизненные приоритеты, поймете, сколько бесценного времени умирает из-за неумения им управлять. Большинство людей смирилось с тем, что треть жизни мы проводим во сне. Но ведь еще целые годы проходят в очередях, пробках... Автор заставляет Вас задуматься об этом. "Время - это материал, из которого состоит жизнь. А она у каждого одна." При этом в книге предложены советы о том, как можно использовать и это время с пользой для себя.

Подводя итог, могу сказать только одно: читайте обязательно!!! И успевайте делать все то, на что раньше "не было времени". Ведь никому не хочется жалеть о бесцельно прожитых годах...

Юрий Борунов

Уже с самого начала чтения книги стал применять советы на практике, и вы знаете... оно действительно работает! Благодаря советам Глеба Архангельского я уже решил несколько неприятных мне сложных задач... на одном дыхании! Я стал намного чаще задумываться о своем времени, чаще стал говорить "нет" неинтересным мне делам, начал использовать функции Office Outlook, помогающие организовывать свое время и материализовывать идеи. Книга будет очень полезна тем, кто хочет покорить себе самый свободолюбивый ресурс - время.

И еще мне нравится одно выражение из этой книги - "Инвестируйте в свои мозги, это инвестиции которых не стоит бояться, они обязательно принесут вам пользу в будущем".

Сергей

Книга, которая кардинально меняет понятие о жизни. Заставляет взяться за сам менеджмент и самому управлять своей жизнью, а не "плыть по течению"! Книга дорогая, но она стоит большего!

Ярошенко Алексей

Прекрасная книга-самоучитель, мотивирующая на улучшение самокритики, самоконтроля и на организацию личного и служебного времени. Поражает простота и доступность изложения по сравнению с нудными учебниками. После прочтения рекомендую ознакомиться с рядом работ на сайте автора (improvement.ru).

Алексей Мась

Я не согласен с автором по некоторым ключевым вопросам. Но в целом - это лучшее из того, что издавалось на русском языке. Книга читается легко, на одном дыхании, дает простые понятные советы, которые можно и нужно использовать в личной и рабочей жизни.

Сергей Куценко

Рецензия Марины Стародубской на эту книгу - в разделе "Статьи о книгах"

Алена

В первую очередь хотелось бы отметить структурированность материала, выделение в конце главы основных тезисов и графическое отображение данных – очень удобно и позволяет лучше воспринимать материал. Эпиграфы к главам тоже радуют. Примеры из практики являются хорошим подкреплением теории.

Образные сравнения («лягушки», «слоны», «метод швейцарского сыра») хорошо запоминаются, вносят элемент юмора и легко всплывают в памяти, при этом не забывается, что они означают.

Вообще, идея грамотного распределения времени актуальна и важна, с этим не поспоришь.

Приятно осознавать, что некоторые вещи, описываемые в книге, ты уже делал и до этого, значит - не совсем пропащий для тайм-менеджмента человек.

Но применять все техники довольно сложно, например, у меня создалось впечатление, что проведение хронометража в течение 2 недель займёт уйму времени и сил, будет постоянно отвлекать. Хотя конечно ясно, что все эти старания нацелены на результат. Но человеческая лень – ужасное свойство, с которым очень тяжело бороться, в пору создавать лень-менеджмент. «Правила творческой лени» тоже очень оригинальны.

Основной минус, который я для себя выделила – опасность того, что в постоянном контроле за временем человек может просто потерять способность расслабиться, не думать о каждой минуте и соответствии графику и плану.

Ещё создаётся впечатление, что книгу нужно читать не всю сразу, а постепенно. Прочитать часть – внедрить эти методики, привыкнуть к ним, прочитать ещё – ещё внедрить. Кстати, слышала такое мнение и от знакомых.

В целом же, книга очень полезна, практична и при грамотном применении всех техник должна привести каждого к видимым результатам.

Юлия Потемкина

Для меня планировать всю жизнь - скучновато. Но в этой книге есть кое-что важное и для моего мировосприятия: ОСВОБОЖДАТЬ свою жизнь от всего ненужного и попусту отнимающего время. И тратить освободившееся время на "родные" (какое верное слово) для себя цели, заниматься тем, что нравится! Это проще сказать, чем сделать. Но книжка просто под завязку набита опытом менеджеров, которые блестяще владеют навыками управления временем. У кого же учиться, как не у них...

Не каждый сможет жить в ритме, предложенном автором, но подчерпнуть что-то полезное из книги смогут многие.



Технология жизни. Книга для героев (подарочное издание)

Владимир Тарасов

2009 , Добрая книга , Москва , 224с.

[Аннотация издательства](#)

[Оглавление](#)

[Отзывы читателей](#)

[С этой книгой заказывают](#)

[ЗАКАЗАТЬ](#)

Тип обложки Твердая



хит продаж



рекомендуем

127.00 грн

ISBN:

Аннотация издательства

Эта книга о жизни, о том даре, которым мы распоряжаемся по-разному. Она адресована всем живущим в этом мире сейчас и тем, кто будет жить через тысячу лет. Но есть особая категория людей, для которых она предназначена в первую очередь. Это книга для героев. Для тех людей, которые хотят переделать свою страну или весь мир. И хотят это сделать, как им кажется, вполне бескорыстно.

Притча из книги

Сын спросил отца:

- В чем твоя сила, отец? Целый день ты носишь на плечах огромные стволы деервьев, и не похоже, чтобы ты устал.

- Моя сила – в безразличии. Мне все равно, какое дерево я несу: толстое или тонкое, длинное или короткое, тяжелое или легкое.

Да, это так. Сила в безразличии. В безразличии к любому препятствию, ведь ни одно из них не способно остановить человека на его **Пути**.

Доказывающий не прав, правый не доказывает.

Доказывающий слаб. Логикой силу не заменишь Сила воли и духа – субстанция, далекая от геометрии.

[Читать притчу дальше>>>](#)

-- **Великий менеджер**

Предложение всем показалось заманчивым. Но он пришел и сказал:

- Ничего не получится.

И всем сразу стало ясно, что, конечно же, ничего не получится. Что и не могло получиться ни при каких обстоятельствах. И почему именно не получится. И что именно произойдет, если попытаться это все осуществить.

Идея всем показалась нереальной. Но он пришел и сказал:

- А почему нет?!

[Читать дальше >>>](#)

Оглавление

Глава 1. Путь

Глава 2. Великий менеджер

Глава 3. Человек-армия

Глава 4. Приготовление к смерти

Отзывы читателей

Ульяна Симонова

Эту книгу я уже перечитала несколько раз. Я думаю, как раз для этого она и была издана. В ней мало текста, много идей, многие из которых читатель должен додумать сам! Я рекомендую эту книгу всем, кто хочет жить по иным правилам, чем диктует современная реальность, а также всем, кто постоянно взаимодействует в деловой среде.

Мария Андреева

Книга для тех, кто хочет считать успех и воодушевленность. Никаких конкретных рекомендаций - только информация для размышления. О жизни, о смысле того, что делаешь. От книги остается ощущение очень глубокого и личного разговора. Если посмотреть на дату написания книги - поражает. До сих пор актуальна.



Жизнь на полной мощности! Управление энергией - ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью

Д. Лоер, Т. Шварц
2011 , Манн, Иванов и Фербер , 160с.

[Аннотация издательства](#)
[Оглавление](#)
[Отзывы читателей](#)
[С этой книгой заказывают](#)

[Заказать](#)

Тип обложки Твердая

ISBN:978-5-91657-132-5



хит продаж



рекомендуем

130.00 грн

Аннотация издательства

Проблема всех корпоративных служащих - монотонные нагрузки, которые ведут к упадку сил и физическим недугам. Чтобы избежать их и достичь высот в своей профессии, нужно научиться управлять внутренней энергией. Принципы и методики, описанные в книге, научат вас эффективно работать в условиях прессинга, находить в себе скрытые источники энергии и поддерживать отличную физическую, эмоциональную и умственную форму.

Авторы книги возглавляют американский тренировочный центр Human Performance Institute. Они широко известны своими работами в области психологии высоких результатов.

Рекомендовано для широкого круга читателей.

Оглавление

Предисловие Г. Архангельского. Лекарство от дауншифтинга

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ

1. На полной мощности. Самый драгоценный ресурс - это энергия, а не время

2. Жизнь Роджера Б. Потеря мощности

3. Пульсация высокой эффективности. Баланс между стрессом и восстановлением

4. Физическая энергия. Дрова для костра

5. Эмоциональная энергия. Превращение угрозы в вызов

6. Умственная энергия. Концентрация внимания и реалистичный оптимизм

7. Духовная энергия. Зачем мы живем

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

8. Определение цели. Правила для достижения полной мощности

9. Взгляните правде в глаза. Как вы управляете энергией сейчас?

10. Переходим к действию. Сила положительных ритуалов

11. Жизнь Роджера Б. На полной мощности

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Гликемический индекс продуктов

Приложение 2. Персональный план развития полной мощности

Приложение 3. План действий

Отзывы читателей

Федор Алексеенков

Безусловно, представлены весьма интересные исследования, связанные со спортом: поскольку спорт и энергия - не просто неразделимые вещи, все намного серьезнее между ними..

С другой стороны - и правда, почти ничего революционного.

Книга полезна, в целом. Однако те, кто сам занимается спортом все рекомендации и советы, я думаю, уже известны.

Ну...засыпающим от усталости и безнадежно угнетаемым работой - читать обязательно.

Станислав Кухлевский

Прочитав больше половины могу сказать, что это очень ценная книга. Авторы не берут свои рекомендации с потолка, а зарабатывают этим огромные деньги (а у вас они есть чтобы оплатить консультацию?), помогая многим людям осознать препятствия на пути к восстановлению и увеличению жизненной энергии. Авторы помогают понять куда уходит энергия так необходимая нам для работы, отдыха, общения с близкими людьми, почему ее не остается на физические нагрузки и любимые занятия. (Прочитайте отсканированные страницы книги, они находятся здесь, в поле "Что внутри?")

Из книги можно узнать: что такое "топливные баки" нашей энергии, как их увеличить и как вовремя пополнять, какие виды энергии нужно пополнять (физическую, умственную, эмоциональную и духовную), почему работать много и без перерывов - глупо, почему уменьшенный сон ведет к болезням, как недостаток одного вида энергии разрушает запасы других трех и многое другое. В книге приведено множество примеров почему одни спортсмены побеждали, а другие нет, и такие же примеры для руководящих работников. Книга будет полезна: руководителям и работникам, спортсменам, студентам, йогам, домохозяйкам, пенсионерам и всем остальным.

Мария Рябцева

Эта книга заставляет нас объективно посмотреть на свои отрицательные стороны, отнимающие энергию. И сподвигнуть к действию и исправлению ситуации.

Наверно, самая лучшая проверка качества обучающего материала - насколько долго он действует после завершения обучения. Так вот: в каждой сложной и срочной ситуации вы обязательно вспомните и примените руководства к действию, изложенные в этой книге.

Михаил

Вдохновляющая книга! В ней легко узнаешь себя - загнанного жизнью в рамки, выжимающие тебя до последней капли. Самое главное ее достоинство в том, что она заряжает энергией на изменения.



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

К. Робинсон

2010 , Манн, Иванов и Фербер , 0с.

[Аннотация издательства](#)

[Оглавление](#)

[Отзывы читателей](#)

[С этой книгой заказывают](#)

Заказать

Тип обложки Твердая



хит продаж



рекомендуем

145.00 грн

ISBN:978-5-91657-123-

3

Аннотация издательства

Призвание – это встреча способностей и страсти. Проще говоря, когда «дело, которое очень нравится» и «дело, которое отлично получается» совпадают. Но это слово, увы, вызывает раздражение у большинства из нас, не в последнюю очередь благодаря усилиям образовательной системы. Мы многое теряем.

«Выбери себе дело по душе, и тебе ни дня не придется работать» –учил Конфуций. Обретение призвания – источник ощущения полноты жизни и душевной гармонии, а также залог продуктивной и эффективной работы, то есть ценнейший актив не только для вас, но и для ваших близких, вашего работодателя, ваших клиентов. Автор – ведущий эксперт в области творческого мышления, образования и инноваций – приводит доказательства из жизни и рассказывает, как это сделать.

Книга адресована всем, кто хотел бы ощутить счастье самореализации.

Оглавление

Предисловие

Глава 1. Своя стихия

Глава 2. Мыслите иначе

Глава 3. За гранью воображения

Глава 4. В зоне интереса

Глава 5. Найдите свое племя

Глава 6. Что обо мне подумают?

Глава 7. Считаете ли вы себя удачливым человеком?

Глава 8. На помощь!

Глава 9. А может, уже слишком поздно?

Глава 10. Из-за любви или из-за денег

Глава 11. Добиваться успеха

Послесловие

Благодарности

Отзывы читателей

Александр Шуленин

Это чисто мотивирующая, вдохновляющая книга. Много интересных историй. Но каких-то методик, рецептов, приёмов там нет.

По итогам прочтения, пришёл к выводу, что я занимаюсь тем, чем мне надо заниматься. Пересмотрел отношение к оценкам, которые приносят дети из школы. (кстати, очень много места уделяется критике системы образования)

Общий вывод – если вам нравится то, чем вы занимаетесь, или у вас есть хобби, которое поглощает вас на 100%, то эта книжка будет для вас просто сборником интересных историй, не более.

А вот если от работы тошнит, и вы считаете, что ничего изменить в этой ситуации нельзя – то книга может помочь пересмотреть свои позиции.



Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей

Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен

2011 , 264с.

[Аннотация издательства](#)

[Отзывы читателей](#)

[С этой книгой заказывают](#)

[Заказать](#)

Тип обложки Твердая

ISBN:978-5-91657-179-0



хит продаж



рекомендуем

150.00 грн

Аннотация издательства

Как часто, начав одно дело, вы отвлекались на что-то более интересное или простое и в результате забрасывали его? Сколько раз вы говорили себе, что будете уходить с работы ровно в 7, чтобы поцеловать сына или дочку до того, как они пойдут спать, а потом винули себя за то, что и в этот раз не вышло? А сколько месяцев вы продержались, прежде чем спустить все отложенные на первый взнос на квартиру деньги?

Очень часто причина неудач - всего лишь недостаток сосредоточенности, то есть неумение навести и удерживать фокус на поставленной цели.

Десятки работ написаны о важности целеполагания. Авторы этой книги идут дальше - они могут помочь вам сделать достижение цели... привычкой! Тогда из трудной задачи "фокусировка на цели" превратится в знакомое, вполне посильное и регулярное действие, а результат не заставит себя ждать.

А попутно вы узнаете о силе наших привычек, поймете, как воспитать новые полезные привычки и с их помощью наладить не только работу, но и личную жизнь.



Эмоциональный интеллект

Д. Гоулман

2008 , АСТ , 480с.

[Аннотация издательства](#)

[Оглавление](#)

[Отзывы читателей](#)

[С этой книгой заказывают](#)



хит продаж



рекомендуем

[Заказать](#)

116.00 грн

Тип обложки Мягкая

ISBN:

Аннотация издательства

Что такое эмоциональный интеллект (EQ)?

Связан ли он с коэффициентом интеллекта (IQ), определяющим степень умственного развития человека?

Почему люди со средним IQ часто добиваются успеха в жизни и карьере, а те, чей коэффициент интеллекта очень высок, не могут реализовать себя?

Какие существуют методики измерения уровня эмоционального интеллекта?

На эти и многие другие важнейшие вопросы отвечает в своем супербестселлере знаменитый психолог Дэниел Гоулман - основоположник теории эмоционального интеллекта.

Оглавление

Задача Аристотеля

Зачем понадобилось это исследование

Часть 1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

Глава 1. Зачем нужны эмоции

Глава 2. Анатомия эмоционального бандитизма

Часть 2. ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Глава 3. Когда умный глупеет

Глава 4. Познай самого себя

Глава 5. Рабы страстей

Глава 6. Главная одаренность

Глава 7. Корни эмпатии

Глава 8. Искусство общения

Часть 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ

Глава 9. Закадычные враги

Глава 10. Управление с душой

Глава 11. Психика и медицина.

Часть 4. ОКНА ВОЗМОЖНОСТИ

Глава 12. Семейный плавильный тигель

Глава 13. Психическая травма и повторное эмоциональное научение
Глава 14. Темперамент — это не судьба
Часть 5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ
Глава 15. Во что обходится эмоциональная безграмотность
Глава 16. Обучение эмоциям
Заключение
Приложение А. Что такое эмоция?
Приложение Б. Признаки эмоционального ума
Приложение В. Невральная схема страха
Приложение Г. Консорциум У.Т. Гранта: действующие компоненты профилактических программ
Приложение Д. Курс обучения познанию самого себя
Приложение Е. Социальное и эмоциональное научение: результаты Благодарности
Об авторе
