

КРИС БЭЙЛИ

МОЙ

ПРОДУКТИВНЫЙ

ГОД

Как я проверил  
самые известные  
методики личной  
эффективности на себе

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ.....	15
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ</b>	
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
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ</b>	
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
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ</b>	
КОНЕЦ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА .....	89
8. Экономика времени.....	91
9. Работаем меньше.....	97
10. Лекция об энергии .....	105
11. Наводим порядок в доме.....	114

**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