

ГИБКИЕ НАВЫКИ

ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

- эмоциональный интеллект
- тайм-менеджмент
- работа в команде

САМОРАЗВИТИЕ

- курсы
- конференции
- стартапы
- продуктивность
- позитивное мышление

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

- техническая подкованность
- языки программирования
- деловая коммуникация

КАРЬЕРА

- специализация
- личный бренд
- наставничество
- фриланс
- свой бизнес

**ИСЧЕРПЫВАЮЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПО ПРОКАЧКЕ
СЕБЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ РАЗРАБОТЧИКОВ**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
От автора	12
Предисловие ко второму изданию	14
Об этой книге	17
1. Чем эта книга отличается от тех, что ты читал до этого	20

ЧАСТЬ I. КАРЬЕРА **25**

2. Воспринимай свою карьеру как бизнес	27
3. Как ставить адекватные карьерные цели	31
4. Развиваем социальные навыки	36
5. Создаем эффективное резюме	43
6. Взламываем собеседование	49
7. Три карьерных пути разработчика	56
8. Почему тебе необходима специализация	63
9. Виды компаний, в которых ты можешь работать	70
10. Продвигаемся по карьерной лестнице	77
11. Как стать профессионалом	83
12. Налаживаем контакт с коллегами и боссом	90
13. Не поклоняйся технологиям	97
14. Как уйти с работы и начать работать на себя	101
15. Как начать фрилансить	110
16. Как стать предпринимателем	117
17. Как запустить стартап	122
18. Работаем удаленно	128

ЧАСТЬ II. САМОМАРКЕТИНГ **135**

19. Основы самомаркетинга	137
20. Как создать личный бренд	143

21. Создаем успешный блог	149
22. Создаем бренд на YouTube	158
23. Почему так важно добавлять ценность в жизнь других людей	164
24. Развиваем бренд с помощью социальных сетей	168
25. Выступаем, обучаем и показываем	173
26. Пишем книги и статьи	179

ЧАСТЬ III. ОБУЧЕНИЕ

185

27. Учимся учиться	187
28. Мой 10-ступенчатый процесс	191
29. Шаги 1–6: выполни их один раз	196
30. Шаги 7–10: повторяй их несколько раз	204
31. Как найти наставника	210
32. Как быть наставником	215
33. Почему наставничество — это лучший способ обучения	219
34. О высшем образовании	224
35. Ищем пробелы в знаниях	229

ЧАСТЬ IV. ПРОДУКТИВНОСТЬ

235

36. Все начинается с концентрации	237
37. Мой личный план продуктивности	242
38. «Метод помидора»	249
39. Моя система квот для продуктивности	257
40. Берем на себя ответственность	262
41. Почему от многозадачности больше вреда, чем пользы	267
42. Как справиться с выгоранием	272
43. Как ты убиваешь свое время	278
44. Важность рутины	285
45. Как приобрести полезные привычки	290
46. О пользе разбивания задач на части	295
47. Цена усердной работы и почему ты всегда избегаешь ее	301
48. Любое действие лучше бездействия	306

ЧАСТЬ V. ФИНАНСЫ**313**

49. Тратим зарплату с умом	315
50. Как обсуждать зарплату	322
51. Основы инвестирования в недвижимость	330
52. О пенсионных планах	339
53. Опасность долга	349
54. Как построить настоящее богатство	355
55. Как я вышел на пенсию в 33 года	363

ЧАСТЬ VI. ФИТНЕС**379**

56. Почему полезно быть в форме	381
57. Устанавливаем цели для фитнеса	386
58. Как сбросить вес (или набрать его)	391
59. Где найти мотивацию	397
60. Качаем мышцы	402
61. Как накачать пресс	412
62. Начинаем бегать	417
63. Как я сбросил вес, не потеряв мышцы?	423
64. Стоячий стол и другие лайфхаки	431
65. Оборудование для фитнеса	437

ЧАСТЬ VII. ПСИХОЛОГИЯ/МЫШЛЕНИЕ**443**

66. Как разум влияет на тело	445
67. Все начинается с позитивного мышления	450
68. Меняем образ Я	456
69. Любовь и отношения	462
70. Мой личный список книг об успехе	467
71. Избавляемся от страха неудачи	475
72. Выходим из зоны комфорта	481
73. Как стоицизм может изменить твою жизнь	486
74. Прощальные слова	492