



# I ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	10
-------------------------	----

## **Глава 1. ПРЕОБРАЖЕНИЕ**

<b>1.</b> Как стать лучшей версией себя .....	16
<b>2.</b> Как понять себя: метод черного ящика .....	23
<b>3.</b> Как раскрыть свой потенциал и достичь успеха: методика психоканбернетики .....	28
<b>4.</b> Как быть в гармонии с собой и окружающими: концепция эмоционального интеллекта .....	38
<b>5.</b> Как изменить себя и достичь успеха: методика S.U.M.O .....	47
<b>6.</b> Как быть счастливым каждый день .....	55

## **Глава 2. МОТИВАЦИЯ**

<b>7.</b> Как стать мастером в любом деле: правило 10 000 часов .....	62
<b>8.</b> Как приняться за любое дело: правило 5 секунд .....	66

- 9. Как перестать откладывать все на потом ..... 69
- 10. Как мышление влияет на мотивацию:  
теория Кэрл Дуэк ..... 80
- 11. Какая мотивация вредит нам ..... 85
- 12. Как не стоит себя мотивировать: 5 распространенных  
ошибок ..... 88
- 13. Как пробудить внутреннюю мотивацию: принцип  
результативности ..... 92
- 14. Как развить силу воли и идти к своей цели ..... 95
- 15. Как организовать свое окружение, чтобы оно  
мотивировало вас день за днем ..... 107
- 16. Как создать цепную реакцию из полезных привычек:  
эффект домино ..... 112
- 17. Как окружить себя хорошими привычками:  
метод слона и всадника ..... 115

### **Глава 3. ПЛАНИРОВАНИЕ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ**

- 18. Чего вы хотите на самом деле и как этого добиться:  
две модели Сарасвати ..... 122
- 19. Как найти свое предназначение:  
5 простых упражнений ..... 129
- 20. Какими должны быть ваши цели: SMART-подход  
или принцип ВОДКИ ..... 133
- 21. Как организовать жизнь, чтобы двигаться к цели каждый  
день: метод списков ..... 137

- 22.** Как увидеть свою цель: карта мыслей ..... 140
- 23.** Как спланировать свой бюджет и обрести финансовую стабильность ..... 146
- 24.** Как быть последовательным на пути к цели: правило 100% ..... 153
- 25.** Как добиться заветной цели, если нет времени: теория получаса ..... 156
- 26.** Как правильно распланировать год ..... 159

## **Глава 4. ЛИЧНАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ**

- 27.** Как все успевать: методика GTD ..... 166
- 28.** Как составить список дел, чтобы достичь пика продуктивности: метод Айви Ли ..... 172
- 29.** Как измерить свою продуктивность: принцип Парето ..... 176
- 30.** Как не выгорать на работе: 14 простых шагов ..... 180
- 31.** Как продуктивно работать над несколькими проектами одновременно: принцип многозадачности ..... 192
- 32.** Как сделать больше: правило 1—3—5 для списка дел ... 209
- 33.** Как перестать бояться сложных задач: метод «съешьте лягушку» ..... 211
- 34.** Как применять законы Ньютона в работе и личной жизни: физика продуктивности ..... 214
- 35.** Как делать больше дел за меньшее время: закон Паркинсона ..... 220

- 36.** Как стать гуру тайм-менеджмента:  
техника Pomodoro .....223
- 37.** Как состояние потока повышает личную  
продуктивность .....227
- 38.** Основа личной продуктивности:  
навык затачивания пилы ..... 231

## Глава 5. ОБУЧЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ

- 39.** Как запомнить новую информацию за 40 секунд .....236
- 40.** Как легко и эффективно запоминать иностранные  
слова: метод Лампарриелло .....239
- 41.** Как научиться читать в три раза быстрее:  
метод РХ .....243
- 42.** Как быстро записывать лекции и выступления:  
метод Корнелла .....250
- 43.** Как заставить мозг работать быстрее:  
правила Сюэзы .....254
- 44.** Как запомнить большие объемы информации:  
метод интервальных повторений .....259
- 45.** Как легко хранить в памяти любую информацию:  
метод локи .....262
- 46.** Как запомнить новую информацию:  
метод Фейнмана .....265
- 47.** Где взять время на образование:  
правило 15 минут .....268

**Глава 6. ЛАЙФСТАЙЛ**

<b>48.</b> Лучшее начало дня .....	274
<b>49.</b> Фриланс: как не стать рабом собственной независимости .....	282
<b>50.</b> Зачем вести личный дневник .....	290
<b>51.</b> Медитация как образ жизни .....	294
<b>52.</b> Вечерние ритуалы, повышающие качество жизни .....	301
<b>53.</b> Как создать атмосферу счастья и уюта в доме: философия хюгге .....	306
<b>54.</b> Как освободить пространство для главного: уборка по принципам кайдзен .....	313
<b>55.</b> Как чувствовать вкус к жизни день за днем: философия икигай .....	320
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	326
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	330

**ВСТУП**

ЛЕНИНЕ



У Альберта Эйнштейна однажды спросили, какова скорость звука. На что гениальный ученый ответил: «У меня нет привычки запоминать вещи, которые легко можно найти в книге».

Держать под рукой сотни изданий по саморазвитию, так же как и запоминать все подряд, — величайшая глупость. Умному человеку достаточно одной книги. Той, в которую бы вошли все ключевые техники и методики, способные изменить его жизнь.

Мы надеемся, что именно такой книгой станет для вас «55 светлых идей по улучшению себя и своей жизни». Она создана на основе лучших статей популярного онлайн-издания «Лайфхакер», которое рассказывает обо всем, что улучшает жизнь. Авторы портала просто и доступно отвечают на сложные вопросы читателей, предлагают эффективные решения проблем, дают полезные советы, которые легко применять. Книга включает самые действенные практики по самомотивации, личной эффективности и тайм-менеджменту, развитию интеллекта и обучению. Все они изложены в форме компактных рекомендаций и опираются на первоисточники, будь то бестселлеры по управлению временем и личной продуктивностью или исследования психологов и нейробиологов.

Книга состоит из шести разделов. В первом, который называется «Преображение», мы собрали ответы на вопросы: «Кто я?», «Чего хочу?», «Как быть счастливым и ощущать вкус жизни?». С помощью простых инструментов вроде системы S.U.M.O. или метода черного ящика мы показали, как трансформировать свое мышление и поведение.

Второй раздел посвящен мотивации. Здесь собраны лучшие методики по достижению успеха в жизни, среди которых «принцип 10 000 часов», «эффект домино», «правило 5 секунд» и некоторые другие. Они научат вас концентрироваться, бороться с прокрастинацией, избавляться от вредных и формировать полезные привычки. Здесь же мы рассказали о самых распространенных мотивационных ошибках и неудачных видах мотивации.

Любое движение должно иметь пункт назначения. Поэтому третий раздел книги посвящен целеполаганию. В нем мы рассказали, как пользоваться картой мыслей, в чем фишка метода списков, SMART-подхода и других инструментов. Задача этого раздела — научить вас ставить перед собой цели и достигать их.

Самым эффективным практикам тайм-менеджмента мы посвятили раздел «Личная продуктивность». Здесь представлены одни из самых известных техник управления временем: Pomodoro и Getting Things Done. Их дополняют рекомендации мировых экспертов по продуктивности: Дэвида Аллена, Стивена Кови и Брайана Трейси.

В разделе «Обучение и запоминание» собраны самые популярные практики скорочтения и усвоения информации. Вместе мы прокачаем ваш мозг, построим «дворец памяти», вдвое увеличим скорость вашего чтения и научимся легко запоминать иностранные слова.

О том, как сделать осознанность вашей ежедневной практикой, применять в повседневной жизни принципы хюгге и философию кайдзен, мы поговорим в заключительном разделе книги — «Лайфстайл».

Читайте разделы по порядку или выбирайте самые актуальные для вас на данный момент. Применяйте прочитанное на практике и помните: даже небольшие изменения способны сделать вашу жизнь проще, лучше и счастливее.

**Ваш «Лайфхакер»**

**ПРЕОБРА**

**АЖЖЕННИЕ**

# КАК СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

**Настоящий вы — это не тот человек, кем вы являетесь сейчас. Настоящий вы — это тот, кем вы хотите быть. Эксперименты психологов доказывают: постулат об отсутствии связи между телом и сознанием в корне неверен. Чтобы достичь качественных изменений в жизни, ведите себя так, как будто вы уже такой, каким хотите себя видеть.**

## Как это работает

В 1981 году социальный психолог **Эллен Лангер**<sup>1</sup> провела исследование и вместе с группой выпускников оформила помещения одного здания так, чтобы оно выглядело в духе 1959 года. Там разместили черно-белый телевизор, старую мебель, журналы и книги из 50-х годов прошлого века.

В этом здании в течение пяти дней должны были жить восемь человек старше 70 лет. Вплоть до окончания эксперимента участники слушали радио, смотрели фильмы и обсуждали события из 50-х годов. О себе, своей семье и работе они го-

---

<sup>1</sup> Эллен Лангер (родилась 25 марта 1947, Бронкс, Нью-Йорк, США) — профессор психологии Гарвардского университета. Область профессиональных интересов: иллюзия управления, принятие решений, старение и теории осознанности.