

ОЛЬГА ДЕРГАЧЕВА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
«МОЙ ПРОДУКТИВНЫЙ
ГОД. КАК Я ПРОВЕРИЛ
САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ
МЕТОДИКИ ЛИЧНОЙ
ЭФФЕКТИВНОСТИ НА
СЕБЕ»

КнигиКратко

Ольга Дергачева

**Краткое содержание «Мой
продуктивный год. Как я проверил
самые известные методики
личной эффективности на себе»**

«Аktion управление и финансы»

Дергачева О.

Краткое содержание «Мой продуктивный год. Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе»

/ О. Дергачева — «Аktion управление и финансы»,
— (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Мой продуктивный год. Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Крис Бэйли провел грандиозный эксперимент: в течение года честно проверял на себе самые известные методики личной эффективности. В результате у него получилось подробное руководство, как запустить жизнь на полную мощность. Приятная деталь: он рассказывает, как повысить продуктивность комфортным для себя образом. Правда, и тут нам не обойтись без изменения привычек. Но Крис уверяет, что это можно сделать мягко и ненасильственно. Автор книги опровергает миф о том, что продуктивность — это максимальная занятость. Работа требует от человека включения трех ресурсов: времени, внимания и энергии. Однако продуктивность состоит не в том, чтобы задействовать их по максимуму. Эффективность в том, чтобы грамотно их распределять. Эксперимент показал: самый мощный результат дают простые методы. При этом эффект прочнее, если продвигаться небольшими шагами — тогда изменения не вызывают лишнего напряжения и имеют накопительный эффект. Вы не испытываете стресса, а весомый результат достигается словно сам собой. Маленькие шаги работают лучше, чем резкие радикальные изменения. Секрет в том, чтобы действовать не быстрее и интенсивнее, а более осознанно. В нашем обзоре мы кратко расскажем о каждой из десяти методик, которые выбрал автор книги. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Дергачева О.

© Акцион управление и финансы

Авторский обзор по материалам книги «Мой продуктивный год. Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе» Крис Бэйли

Автор обзора: *Ольга Дергачева*

10 известных методик личной эффективности, которые действительно работают

Крис Бэйли провел грандиозный эксперимент: в течение года честно проверял на себе самые известные методики личной эффективности. В результате у него получилось подробное руководство, как запустить жизнь на полную мощность. Приятная деталь: он рассказывает, как повысить продуктивность комфортным для себя образом. Правда, и тут нам не обойтись без изменения привычек. Но Крис уверяет, что это можно сделать мягко и ненасильственно.

Автор книги опровергает миф о том, что продуктивность – это максимальная занятость. Работа требует от человека включения трех ресурсов: времени, внимания и энергии. Однако продуктивность состоит не в том, чтобы задействовать их по максимуму. Эффективность в том, чтобы грамотно их распределять.

Эксперимент показал: самый мощный результат дают простые методы. При этом эффект прочнее, если продвигаться небольшими шагами – тогда изменения не вызывают лишнего напряжения и имеют накопительный эффект. Вы не испытываете стресса, а весомый результат достигается словно сам собой. Маленькие шаги работают лучше, чем резкие радикальные изменения. Секрет в том, чтобы действовать не быстрее и интенсивнее, а более осознанно. В нашем обзоре мы кратко расскажем о каждой из десяти методик, которые выбрал автор книги.

Методика 1. Оптимизация работы исходя из целей: определитесь, каких изменений вы ждете

Исходите из личных ценностей. Чтобы достичь высокой продуктивности, нужна сильная мотивация. Подумайте, насколько значимы для вас цели, ради которых вы готовы меняться. Не стоит переделывать себя только ради красивой идеи. Не стоит ломать режим и вставать рано утром только потому, что представляете себе картинку: свежий и энергичный, вы садитесь за компьютер в 5 утра. Картинка безусловна хороша, но в ней нет вашей цели. Прежде чем приобретать новые привычки, задайте себе вопрос «Зачем?». Отвечая на него, исходите из своих ценностей (*рисунок*)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.