

# ОЛЬГА ДЕРГАЧЕВА

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

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27359166](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359166)*  
*Библиотека КнигиКратко; 2017*

**Аннотация**

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**

# **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 приобрести 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.