

50 ЗВИЧОК УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ В ІНФОГРАФІЦІ

УДК 304.3
П99

П99 50 звичок успішних людей в інфографіці / укл. ООО «Смарт Ридинг». —
Харків: Моноліт Бізз, 2021. — 112 с.

ISBN 978-617-7966-42-4

Ще від Блаженного Августина дійшла до нас крилата фраза «Звичка — друга натура». І сьогодні його слова не втратили актуальності. Ми часто робимо щось не тому, що хочемо або так вирішили усвідомлено, а радше за звичкою. Тож не дивно, що врешті-решт опиняємося не в тому місці і не в той час.

Книжка «50 звичок успішних людей в інфографіці» навчить вас усвідомлено підходити до вибору звичок: відмовлятися від шкідливих і розвивати корисні, рухатися обраним шляхом, а не на автопілоті. До видання увійшли 50 інфографік, доповнених десятьма ключовими тезами світових бестселерів, що стали класикою літератури із саморозвитку.

УДК 304.3



Правову підтримку
видавництва забезпечує
компанія Web-protect

PAN

Усі права застережено,
зокрема право часткового
або повного відтворення
в будь-якій формі.

© Упорядкування й оформлення
ООО «Смарт Ридинг», 2020
© Людмила Жадан, переклад
українською мовою, 2021
© Видання українською
мовою ТОВ «Видавництво
“Моноліт”», 2021

ISBN 978-617-7966-42-4

ПОСІЄШ ЗВИЧКУ — ПОЖНЕШ ДОЛЮ

Близько половини нашого життя ми проводимо в режимі звички. Переважна частина щоденних дій та рішень — наслідок укоріненої звички, якої ми часто навіть не обирали й не створювали усвідомлено, а скопіювали модель родини й суспільства.

Звички мають позитивний і негативний вияв. З одного боку, вони економлять нам час та енергію, що їх ми можемо використовувати на нові завдання. З другого — є якорем, що приковує нас до певного шаблону поведінки.

Звички часто виступають невидимою причиною нашої нездатності щось змінити у своєму житті. Ми всі знаємо про користь руху і здорового харчування, проте лише нестандартна ситуація здатна розірвати пута повторюваної звички гортати стрічку соціальної мережі під час обіду чи користуватися ліфтом.

Хочете щось змінити — почніть зі звички. З усвідомлення її наявності, розуміння механізму її роботи, тригерів та наслідків. Будь-яку звичку можна «вимкнути». Як і «записати» нову впродовж 21–40 днів.

Ми дібрали 50 найкращих книжок про корисні звички, прочитали їх, виділили головне й намалювали за ними інфографіку. Ви знайдете відповіді на запитання, як керувати звичками, як сформуванати корисні звички харчування, руху, мислення і взаємин. Інфографіка підтримує ваше зацікавлення й мотивацію, а 10 ключових думок із книжки допоможуть не проґавити чогось важливого.

Перетворіться на дослідника своїх звичок та їх архітектора. Зрештою, хто в хаті господар?

Марія Горіна,
головна редакторка
Smart Reading

■ ТРОХИ ТЕОРІЇ: ЩО ТАКЕ ЗВИЧКА, СИЛА ВОЛІ Й МОТИВАЦІЯ

1	Шлях видатних людей. Переконання, принципи, звички Брендон Берчард	8
2	Код винятковості. Живи за власними правилами Вішен Лак'яні	10
3	Сила звички. Чому ми діємо так, а не інакше в житті та бізнесі Чарлз Дахіг'г	12
4	Переможи прокрастинацію. Як припинити відкладати справи на завтра Петр Людвіг	14
5	Перемикайся. Стань тим, ким хочеш бути Маршалл Голдсміт, Марк Рейтер	16

■ ЗВИЧКА МИСЛИТИ ПОЗИТИВНО

6	Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш Барбара Шер, Енні Готтліб	18
7	Ефект плацебо. Коли розум стає матерією Джо Диспенза	20
8	Біологія віри. Як сила переконань може змінити ваше тіло і розум Брюс Ліптон	22
9	Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя Джо Диспенза	24
10	Нова позитивна психологія: науковий погляд на щастя і сенс життя Мартін Селігман	26

■ ЗВИЧКА РУХАТИСЯ

11	Рух. Як зробити фізичну активність частиною життя і не втрачати форми Smart Reading	28
12	Біблія бігу. Звід знань про біг Тім Ноукс	30
13	Природний біг. Простий спосіб бігати без травм Денні Ебшир, Брайан Метцлер	32
14	50 підтягувань за 7 тижнів: зміцни свої руки, плечі, спину і прес Бретт Стюарт	34
15	Силові тренування. Позбудься помилок Олексій Фалеев	36

■ ЗВИЧКА ХАРЧУВАТИСЯ ПРАВИЛЬНО

16	Правильне харчування. Як і чим харчуватися, щоб залишатися сильними і здоровими довгі роки Smart Reading	38
17	Сіль, цукор і жир. Як харчові гіганти підсадили нас на голку Майкл Мосс	40
18	Парадокс довголіття. Як залишатися молодим до старості Стівен Гандрі	42
19	Книжка про шкоду «здорового харчування», або Як жити до 100 років не хворіючи Хіромі Шинья	44
20	Китайське дослідження. Класична книга про зв'язок здоров'я та їжі Колін Кемпбелл, Томас Кемпбелл	46

■ ЗВИЧКА ВИЗНАЧАТИ ПРІОРИТЕТИ Й КЕРУВАТИСЯ НИМИ

21	Одна справа. Як робити менше, а встигати більше Гері Келлер, Джей Папасан	48
22	Метод PRIMER. Єдиний поради́ник із досягнення цілей, який стане вам у пригоді Деймон Захаріадіс	50
23	Твій найкращий рік. 12 неймовірних місяців, що змінять ваше життя Майкл Гаятт	52
24	Ціль! Як здобути все, що хочеш, швидше, ніж ти думав Брайан Трейсі	54
25	Цілі за HARD. Як прийти туди, куди ви хочете Марк Мерфі	56

■ ЗВИЧКА КЕРУВАТИСЯ РОЗПОРЯДКОМ

26	Чудовий ранок. Як не проспати життя Гел Елрод	58
27	Формула переліку справ. Як без стресу створювати списки завдань, що працюють Деймон Захаріадіс	60
28	Працюй чотири години на тиждень. Нова психологія успіху Тімоті Феррісс	62
29	Навіщо ми спимо. Нова наука про сон і сновидіння Меттью Волкер	64
30	Персональний канбан. Карта роботи / Навігатор життям Джим Бенсон, Тоніан Де Марія Беррі	66

■ ЗВИЧКА КОНЦЕНТРУВАТИСЯ Й НІ НА ЩО НЕ ВІДРИВАТИСЯ

31	Максимальна концентрація. Як зберегти ефективність за доби кліпового мислення Люсі Джо Палладіно	68
32	Цифрова дієта. Чотири кроки до звільнення від технологічної залежності та відновлення балансу у вашому житті Денієл Сіберг	70
33	Гаджет-залежність Алекс Сучжон-Кім Пан	72
34	Нездоланні. Про збільшення кількості технологій, які призводять до звикання, і про бізнес, який тримає на гачку Адам Альтер	74
35	Не відірвати. Як керувати своєю увагою та життям Нір Еяль	76

■ ЗВИЧКА МИСЛИТИ КРЕАТИВНО І ТВОРИТИ

36	Звідки беруться блискучі ідеї Стівен Джонсон	78
37	Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості Джулія Кемерон	80
38	Думай як фрік Стівен Левітт, Стівен Дабнер	82
39	Знайти ідею. Вступ до ТРВЗ — теорії розв’язання винахідницьких завдань Генріх Альтшуллер	84
40	Приручити музу. Як організуватися, зосередитися і щодня просуватися до створення шедевра Об’єднання творчих лідерів компанії Adobe 99U	86

■ ЗВИЧКА ЖИТИ УСВІДОМЛЕНО

41	Звільнена душа. Подорож поза межі себе Майкл Сінгер	88
42	Коли все валиться. Сердечна порада у важкі часи Пема Чодрон	90
43	Диво релаксації Герберт Бенсон	92
44	Усвідомлене керування здоров’ям Дмитро Шаменков	94
45	Мозок Будди. Нейропсихологія щастя, любові та мудрості Рік Гансон, Річард Мендіус	96

■ ЗВИЧКА БУТИ ЩАСЛИВИМ

46	Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди Тал Бен-Шахар	98
47	Книга радості: вічне щастя в мінливому світі Далай-лама XIV, Десмонд Туту, Дуглас Абрамс	100
48	Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін й окситоцин Лоретта Бройнінг	102
49	Розум підкорює матерію. Дивовижна наука про те, як ваш мозок створює фізичну реальність Довсон Черч	104
50	Щасливий за власним бажанням. 12 кроків до душевного здоров’я Андрій Курпатов	106

Шлях видатних людей. Переканання, принципи, звички
Брендон Берчард

- 1 Підвищуйте свою результативність через HP6 (High Performance 6). Тримайте напохваті перелік звичок і згадуйте про них перед кожною зустріччю, телефонним дзвінком, новим проектом чи черговою метою. Якщо застосовувати бодай одну зі звичок, позитивний ефект виявиться за кілька тижнів.
- 2 Прагніть до розуміння того, ким ви хочете бути, як хочете спілкуватися з людьми, які навички вам треба розвивати, що корисного ви можете зробити для інших (практика «четвірка майбутнього»), що ви хочете відчувати під час якоїсь справи і що додасть вашому життю сенсу.
- 3 Генеруйте енергію, скидаючи напругу і ставлячи щось за мету, радійте життю і зміцнюйте здоров'я.
- 4 Обмірковуйте потребу високої результативності. Подумайте, заради кого ви стараетесь, оголошіть причини своїх дій і проводьте якнайбільше часу з позитивними й успішними людьми.
- 5 Підвищуйте продуктивність в основній сфері інтересів, виділяючи щонайменше 60 % робочого тижня на досягнення значущих результатів; з'ясуйте п'ять основних кроків до мети й окресліть терміни їх реалізації; вдосконалюйте навички.
- 6 Підсилюйте вплив на людей довкола, навчаючи їх правильно ставитися до себе, до інших і світу. Заохочуйте їх розвивати характер, взаємини й робити внесок у майбутнє компанії, а також станьте для них прикладом для наслідування.
- 7 Будьте сміливими, висловлюючи свої ідеї і йдучи на вчинки заради інших людей. Радійте випробуванням і розповідайте, чого прагнете.
- 8 Не потрапте в пастки зарозумілості, незадоволення і зневаги — дотримуйтеся рекомендацій Берчарда, щоб не зазнати фіаско після багатьох років успіху.
- 9 Розвивайте впевненість, підвищуючи компетентність, конгруентність (будьте чесні із собою та іншими) і щиро цікавтеся людьми.
- 10 Заведіть окремий щоденник для вироблення звичок високої результативності. Кожного недільного вечора протягом трьох місяців підбивайте підсумки минулого тижня: записуйте цілі за кожною з десяти категорій (здоров'я, сім'я, друзі, інтимні стосунки, місія/робота, фінанси, пригоди, хобі, духовність та емоції), міркуйте над тим, чого навчилися, з чим упоралися і за що можете себе похвалити.

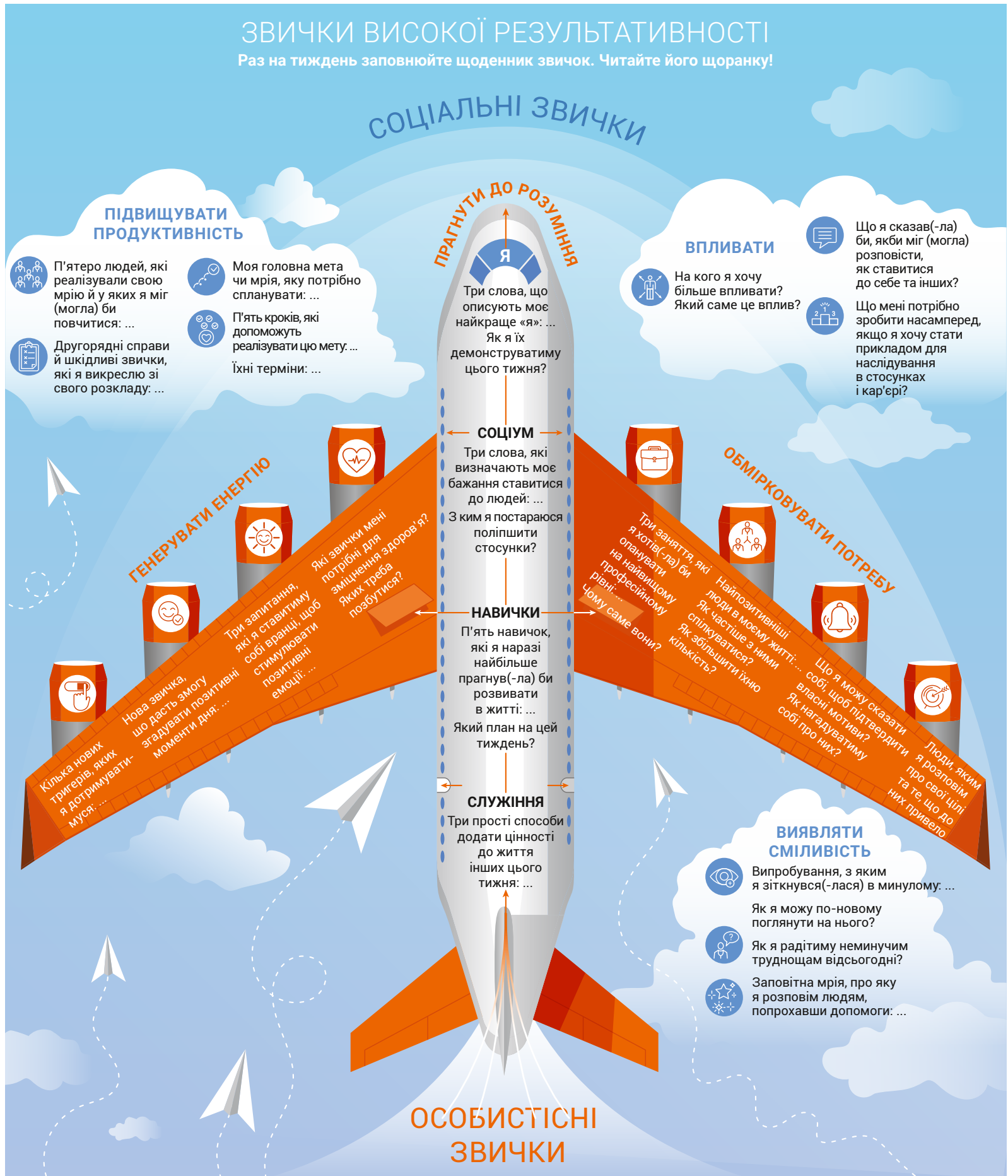
High Performance Habits:
How Extraordinary People
Become That Way
Brendon Burchard

2017

Шлях видатних людей

Брендон Берчард

Щоб домогтися стабільного успіху в житті та бізнесі, треба розвивати в собі шість найважливіших особистісних і соціальних звичок.



Мистецтво мріяти.**Як отримати те, чого насправді бажаєш**

Барбара Шер, Енні Готтліб

- 1 Те, чого ви хочете, — це те, що вам потрібно.
- 2 Згадайте себе до п'яти років. До чого в цьому віці ви тяжіли? Це ключ до вашої мрії.
- 3 Запеленгувати мрію неважко: коли ви робите улюблену справу, вас сповнює енергія. Підказки розсіпані навколо, треба лише зосередитися на своїх відчуттях.
- 4 Мрійте без частки «б» і без усіляких обмежень. Оживіть мрію в уяві, адже все починається в уяві.
- 5 Візьміть аркуш і якомога конкретніше перелічіть причини, через які не можете досягти мрії. Тепер замість зневіри перед вами кілька зрозумілих перешкод, замість страху — план дій.
- 6 Ваша мрія неповторна, але ви не мусите йти до неї самотою. Люди довкола теж можуть багато чого запропонувати, і що більше ви їх завантажуватимете, то більше ентузіазму матимете у відповідь.
- 7 Ваше планування має бути спрямоване не від завтрашнього дня до майбутнього, а від майбутнього до завтрашнього дня, від страхітливо великої мети до дій, що легко виконати.
- 8 Немає такої мети, яку не можна було б розділити на прості дії на кшталт відвідування бібліотеки або дзвінка колезі, навіть якщо мета — політ на Марс.
- 9 Висловлювати свої почуття — абсолютно нормально і до того ж корисно для здоров'я. Не соромтеся влаштовувати істеріку, але тільки до або після заходу, який викликав хвилювання.
- 10 Перемога — процес, а не результат. Ви перемагаєте вже тієї миті, коли ступаєте на свій шлях.

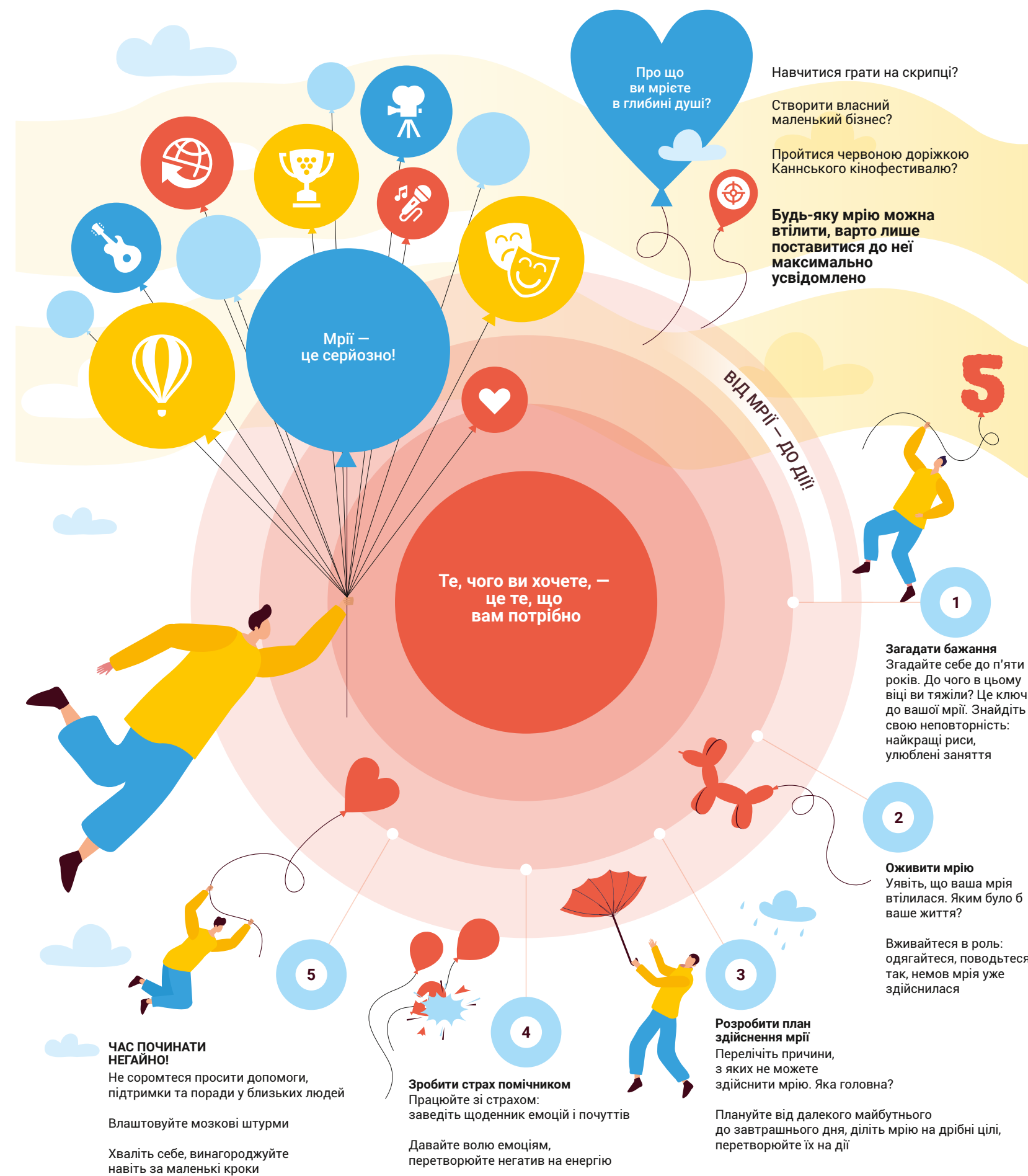
Wishcraft

Barbara Sher, Annie Gottlieb

1979

Мистецтво мріяти

Барбара Шер, Енні Готтліб

Наведіть лад у своїх бажаннях, оживіть заповітну мрію, складіть чіткий план її досягнення — і матимете те, чого прагнете!

Рух. Як зробити фізичну активність частиною життя і не втрачати форми

Smart Reading

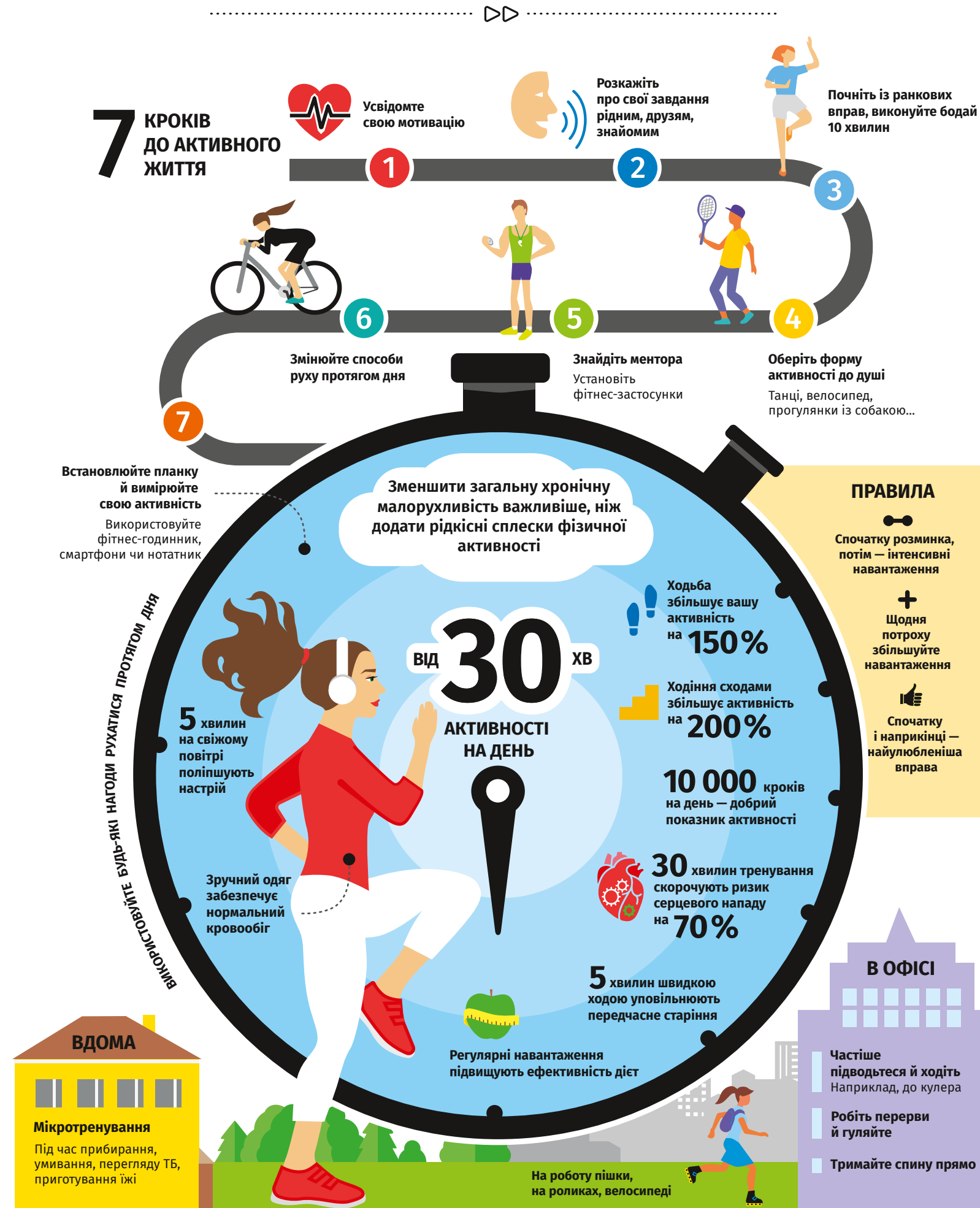
- 1 Що менше ми рухаємося, що більше часу сидимо й лежимо, то дужче виявляється в нашому житті потрібна проблема середнього віку: стрес, чималий живіт і високий рівень цукру в крові. І якщо ми ведемо «офісний» спосіб життя пересічного містянина, то для подолання цих проблем ранкової руханки замало.
- 2 Скорочення загальної хронічної, звичної малорухомості набагато важливіше за додавання рідкісних сплесків фізичної активності.
- 3 Люди, які регулярно фізично активні, на відміну від любителів весь час сидіти й лежати на дивані, здатні перенести фінальну фазу старіння імунної системи на останні роки життя.
- 4 Коли людина виявляє фізичну активність, її сили відновлюються, а рівень стресу знижується. Незалежно від вашого розміру одягу і стану здоров'я завжди можна добрати відповідний вид фізичної активності.
- 5 Вимірюйте свою активність і ставте собі вимірні цілі. Вже сама фіксація конкретних цифр здатна позитивно вплинути на вашу активність. А цілі можуть бути скромними, але їх обов'язково треба виразити в цифрах і обмежити в часі.
- 6 Мотивація — це особисто ваші конкретні причини, через які ви маєте більше рухатися тут і зараз. Знайдіть їх і оберіть активність до душі — це шлях найменшого опору.
- 7 Активний спосіб життя розпочинається вдома, отже, якщо ви хочете довгострокових змін, починайте з оселі. Зробіть так, щоб на шляху до руху й активності було якомога менше перешкод. Якщо вам нестерпно ліньки їхати вранці до спортзалу, організуйте його просто біля ліжка.
- 8 Працювати не означає сидіти. Придумайте, як ви можете зменшити кількість «сидячого» часу протягом дня. Чудовий варіант — більше пити. Тоді вам мимохіть доведеться ходити на кухню за черговою склянкою води і до туалету.
- 9 Не їжте за робочим столом. Намагайтеся використовувати обідню перерву, щоб перепочити й розв'язатися. Пройдіться офісом. Якщо сприятлива погода, прогуляйтеся. Ходіть їсти з друзями. Обід — чудовий привід розім'ятися.
- 10 Активність важливіша за тренування. Скільки часу ви маєте присвячувати тренуванню? Відповіді науковців суперечливі. Але найпростіша відповідь така: трохи більше, ніж тепер. Ліпше незначна фізична активність, ніж її відсутність. Щодня потроху збільшуйте навантаження.

2020

Рух

Smart Reading

У фізично активних людей уповільнюється старіння імунної системи, а життя подовжується.



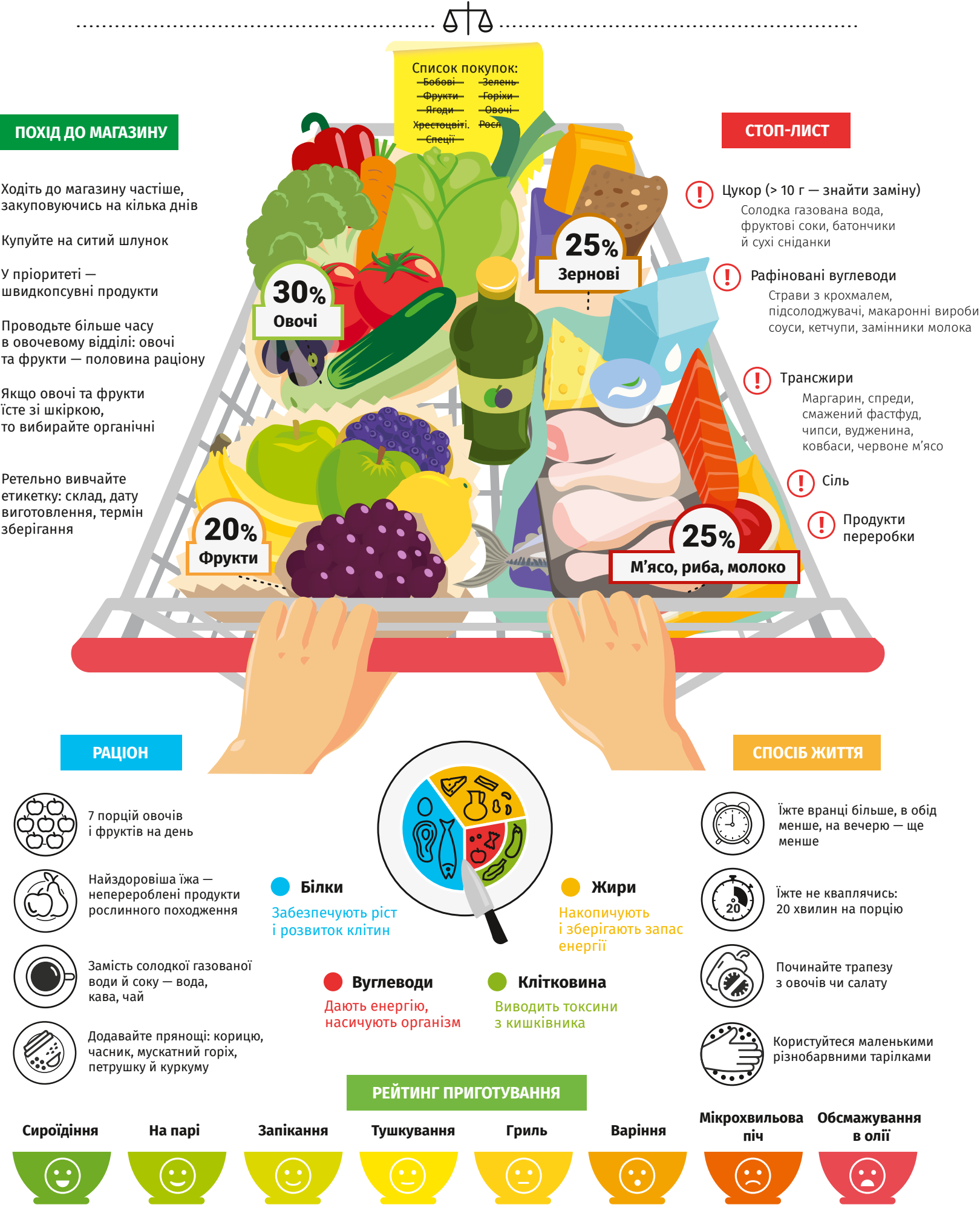
- Правильне харчування. Як і чим харчуватися, щоб залишатися сильними і здоровими довгі роки**
Smart Reading
- Люди помирають не від старості, а від хвороб. Більшості передчасних смертей можна запобігти. Генетична схильність до хвороб — це лише 10–20% ризику. Основна причина передчасної смерті — неправильний раціон.
 - Продукти впливають на наш настрій і самопочуття, вони буквально можуть зробити наше життя щасливішим (або навпаки). Дослідження довели існування зв'язку між їжею і розумовими здібностями: певні продукти знижують або підвищують енергію мозку.
 - Не худніть, а харчуйтеся добре. Замість того щоб намагатися позбутися кількох кілограмів протягом найближчого місяця, змініть свій раціон загалом, і тоді нові звички дадуть чимало користі в майбутньому. Щоб відреагувати на зміну харчування, тілу потрібен час. Зазвичай досить року або близько того.
 - Порівнюйте вигоди і втрати. Якщо ви вибираєте корисніший продукт, наприклад воду замість солодкої газованої води, це вигода. Якщо замість овочів віддали перевагу смаженій картоплі — це втрата. Щоразу, кладучи їжу до рота, запитуйте себе: цей шматочок є вигодою чи втратою для вашого здоров'я?
 - Здоров'я починається в магазині. Припиніть автоматично купувати те, що закінчилося, перегляньте список продуктів, залишивши в ньому тільки корисну їжу. Ходіть на закупки частіше, замовляйте корисні продукти через інтернет, щоб вони завжди були у вас на полиці.
 - Намагайтеся якомога більше часу провести насамперед у фруктовому-овочевому відділі і лише потім вирушайте за іншими покупками.
 - Пам'ятайте про термін придатності — що він коротший, то продукт корисніший.
 - Їжте спочатку корисне: починайте з овочів чи салату. Якщо кортить з'їсти щось шкідливе, залиште його на потім. За даними експериментів, з'їдене спочатку становить близько 50% одного приймання їжі.
 - Найкорисніша їжа — сира, приготована на парі або запечена. Найшкідливіша — з мікрохвильовки та обсмажена в олії.
 - Коли їжу подають на великих тарілках, ми з'їдаємо набагато більше. Користуйтеся тарілками, діаметр яких ближчий до довжини вашої долоні, а не ступні.

2020

Правильне харчування

Smart Reading

Шлях до здоров'я починається в магазині.
Продумуйте свій раціон і купуйте лише корисні продукти.



Одна справа.
Як робити менше, а встигати більше
Гері Келлер, Джей Папасан

- 1 Успішні люди здатні зробити за той самий термін більше, ніж решта, адже вони знаходять ОДНУ справу, присвячують їй час і старанно оберігають її.
- 2 Справи нерівноцінні з погляду їхнього впливу на успіх, і робити треба лише те, що справді важливо. Максимум того, чого ви хочете, — це результат мінімуму того, що ви робите. Подеколи для прориву досить здійснити лише одну дію.
- 3 Починайте день із найважливіших справ: у цей час ваша сила волі на максимумі. Відстоюйте свої межі й не дозволяйте нікому й нічому відвернути вашу увагу в ці години.
- 4 Не захоплюйтеся тайм-менеджментом у його класичному розумінні. Якщо ви просто записуєте все, що спадає на думку, то ризикуєте перетворитися на раба поточних завдань і робити щось неважливе, залишаючи на потім те, що могло б змінити ваше життя.
- 5 Навчіться використовувати своє вміння бути дисциплінованими для розвитку правильних звичок і навичок — це найважливіший крок на шляху до успіху.
- 6 Пам'ятайте, що ви — це те, що ви робите регулярно. Досягнення результатів не має бути окремим заняттям — вбудуйте його у своє життя, як звичку снідати й чистити зуби.
- 7 Не вимагайте від себе залізної дисципліни у всьому. Сфокусувавшись на важливих завданнях, надайте собі більше свободи в інших сферах.
- 8 Не захоплюйтеся роботою в режимі багатозадачності. Це вторований шлях до накопичення нерозв'язаних проблем, помилок і життя в стані хронічного стресу.
- 9 Ставте перед собою амбітні, але конкретні цілі. Мисліть масштабно, але чітко.
- 10 Уникайте наполегливої, але марної роботи. Бійтеся беззмістовного життя. Тільки подолавши страх перед великими цілями і навчившись фокусуватися на тому, що справді важливо, ви повною мірою розкриєте свій потенціал.

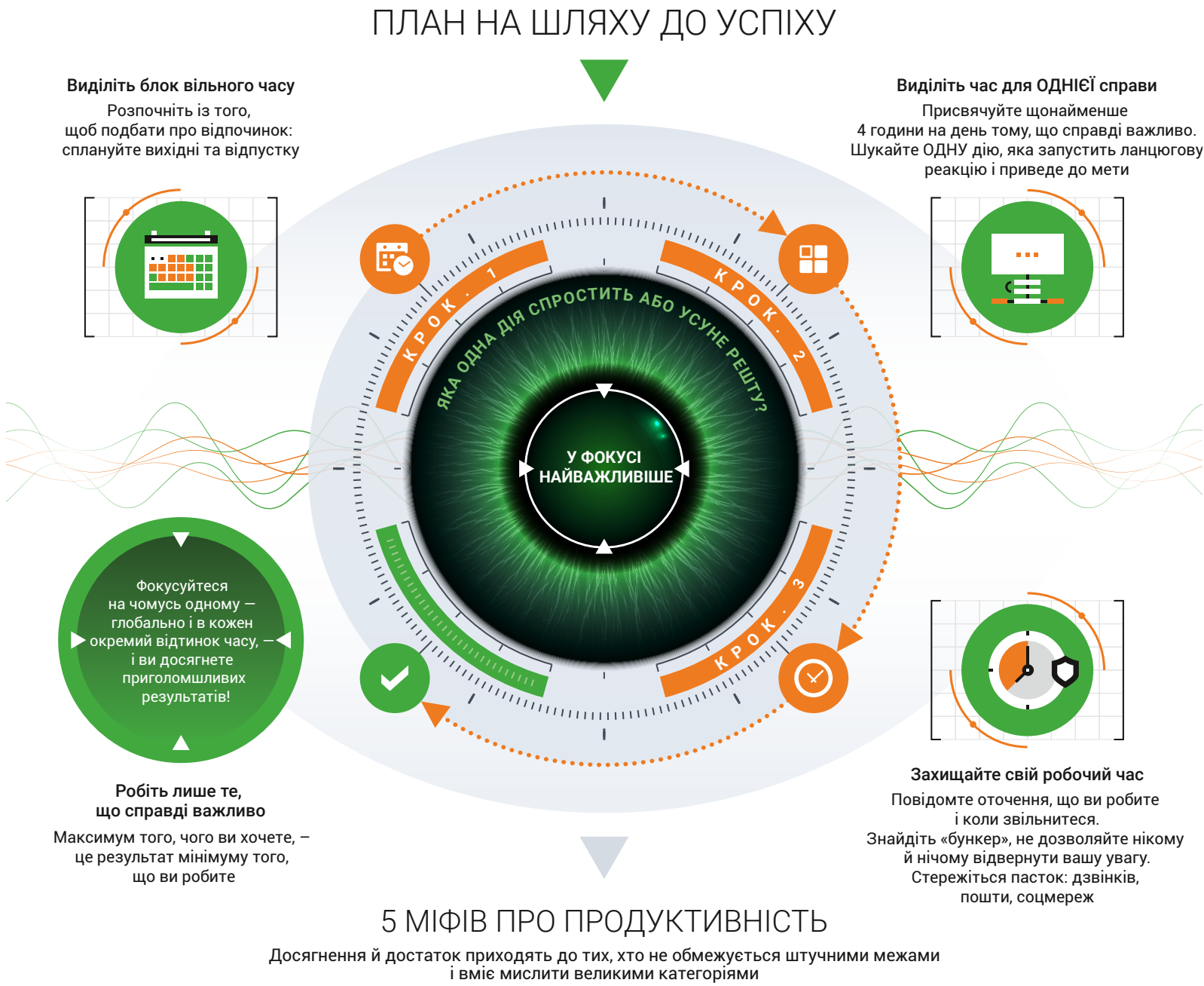
The ONE Thing:
The Surprisingly Simple Truth
Behind Extraordinary Results
Gary Keller, Jay Papasan

2013

Одна справа

Гері Келлер, Джей Папасан

Здатність правильно встановити фокус допоможе вам вирватися
із замкнутого кола справ, які ніколи не закінчуються.



Чудовий ранок. Як не проспати життя

Гел Елрод

- Щоб змінити своє життя, треба змінитися самому. Усе навколо нас — результат нашого внутрішнього стану, тому спочатку варто зазирнути в себе і зрозуміти, чому наше життя не ідеальне.
- Наше життя не зміниться, якщо ми не почнемо діяти просто зараз. І найкращий час розпочати змінювати своє життя — це ранок.
- Багато хто з нас прокидається рано-вранці лише тому, що треба щось зробити. Отже, перше, що потрібно, — підвищити мотивацію до пробудження.
- Щоб легше прокидатися, зробіть таке: визначте свої наміри перед сном, поставте будильник у віддаленому кутку кімнати, а прокинувшись — випийте склянку води, почистіть зуби й переодягніться у спортивний костюм.
- Зазвичай наш ранок починається сумбурно і квапливо. Проведіть п'ять хвилин в усвідомленій тиші, помедитуйте, подихайте й зосередьтеся на почутті вдячності.
- Створіть власну ранкову афірмацію. Чого ви хочете насправді? Чому? Яким ви маєте бути для цього? Сформулюйте позитивне твердження й витратьте п'ять хвилин на його повторення.
- Візуалізація — ще одне п'ятихвилинне заняття, яке зарядить вас мотивацією. Візуалізуйте свої найсміливіші мрії та бажання, намагаючись уявити їх якомога яскравіше й докладніше. Потім уявіть собі, що ви їх досягаєте і як це відбувається. Відчуйте щастя й задоволення від того, що досягли мети.
- Навіть кілька хвилин фізичних вправ уранці здатні значно підвищити рівень вашої енергії, поліпшити здоров'я й емоційний стан. 20 хвилин йоги щоранку — саме те, що треба.
- Читання 5–10 сторінок вранці забере не більш як 15–20 хвилин, але допоможе стати впевненими в собі й ефективніше розпоряджатися здобутими знаннями.
- Якщо вам бракує часу на повноцінний «чудовий ранок», ви можете скоротити час практик до 6 хвилин. Першу хвилину просто проведіть у тиші, нікуди не кваплячись. Потім проговоріть найважливішу афірмацію. Уявіть досягнуту мету або ідеальний день. Запишіть кілька думок, прочитайте сторінку доброї книжки. Підведіться й активно порухайтесь бодай хвилину.

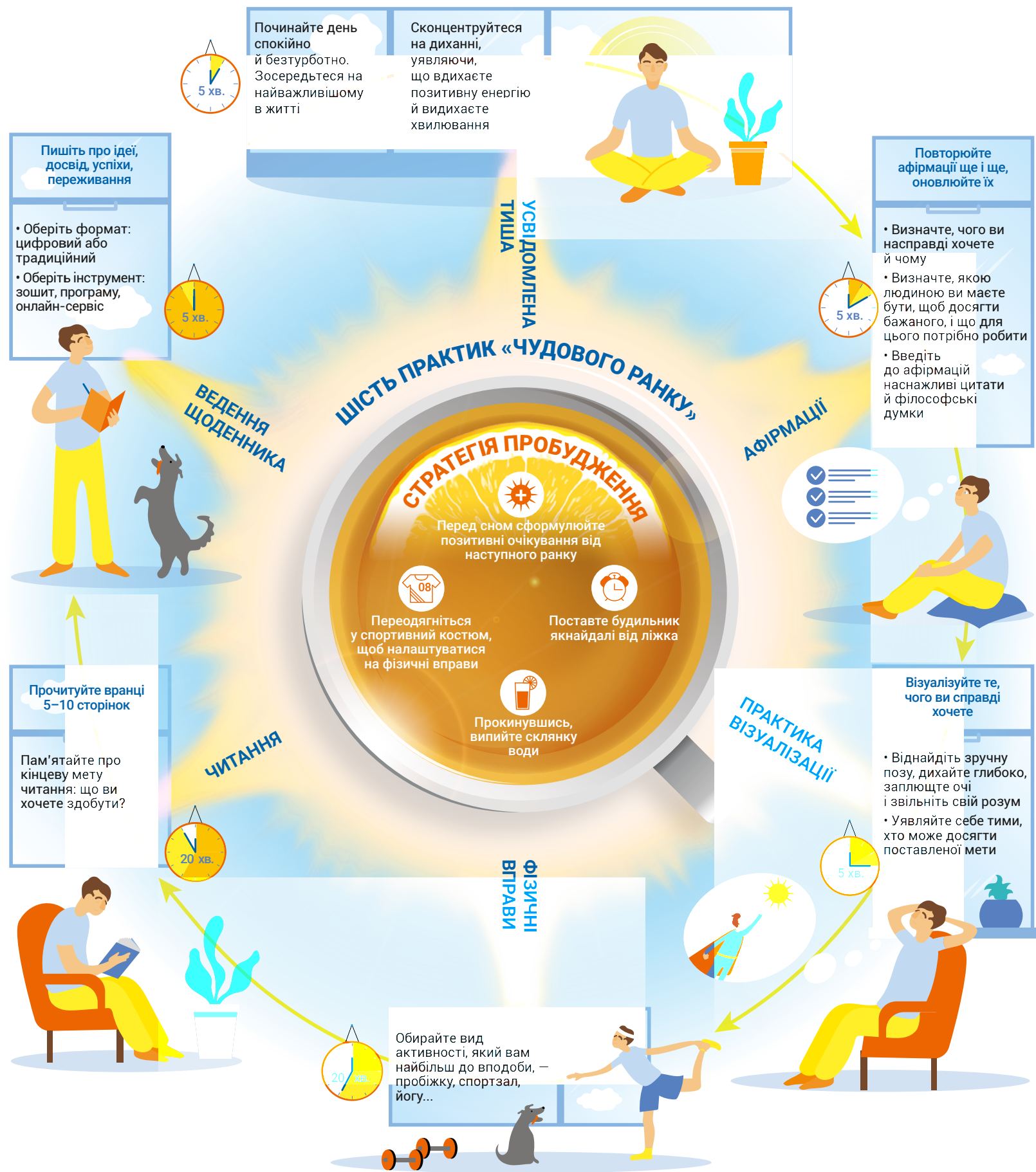
The Miracle Morning:
The Not-So-Obvious Secret
Guaranteed to Transform
Your Life (Before 8AM)
Hal Elrod

2012

Чудовий ранок

Гел Елрод

Ранковий час — найважливіший період дня,
який формує вашу продуктивність, успіх, здоров'я, щастя.



Максимальна концентрація. Як зберегти ефективність за доби кліпового мислення

Люсі Джо Палладіно

- 1 Зона концентрації — розслаблено-зосереджений стан, коли м'язи розслаблені, а свідомість максимально мобілізована для того чи іншого виду інтелектуальної активності.
- 2 Перебувати в зоні концентрації приємно, нервова система залишається в рівному, досить збудженому стані, ми відчуваємося сповненими сил й ефективно працюємо, здатні уважно слухати, планувати, ухвалювати вдалі рішення й доводити до кінця те, що почали.
- 3 У сучасному світі легко втратити себе, повсякчас відриваючись на заняття, що провокують чималий викид адреналіну, і забуваючи, що треба зосередитися на справі.
- 4 Самосвідомість допомагає сконцентруватися. Щоб реалізувати цю стратегію, спробуйте поспостерігати за собою, оцініть рівень адреналіну й дайте відповідь на запитання: «Чого я зараз не роблю?»
- 5 Зміна стану — найкращий спосіб боротьби з рутиною і збереження концентрації. Тут допоможуть перепочинок, дихальні вправи й усвідомлена багатозадачність.
- 6 Сучасні технології створюють неймовірну спокусу відкласти справи на потім. Боріться з прокрастинацією.
- 7 Занепокоєння знижує концентрацію уваги, а неухважність викликає хвилювання. Стратегія придушення тривожності складається з трьох технік: усвідомити реальність, скласти план і замінити думку.
- 8 Коли людина сердиться, їй здається, що вона зосереджена як ніколи. Насправді вона пропускає щось важливе, шкодить собі й ображає інших. Що ви зліші, то більше виправдовуєте свою злість. Стратегія контролю напруженості складається з трьох технік самоконтролю: охолонутися, виявити страх і наполягти на своєму.
- 9 Три способи знайти мотивацію: ставити значущі цілі, бути впевненими в собі і час від часу випробовувати себе смертним ложем — відповідати на запитання, чи похвалили б ви себе за це рішення, лежачи на смертному одрі.
- 10 Вирішивши змінити спосіб життя, не квапте себе. Новим звичкам потрібен час, наполегливість, ентузіазм і самопрощення. Корисні звички формуються за три етапи: спокійна й зосереджена поведінка; дружба з людьми, які вас розуміють, і звільнення від зайвого в житті.

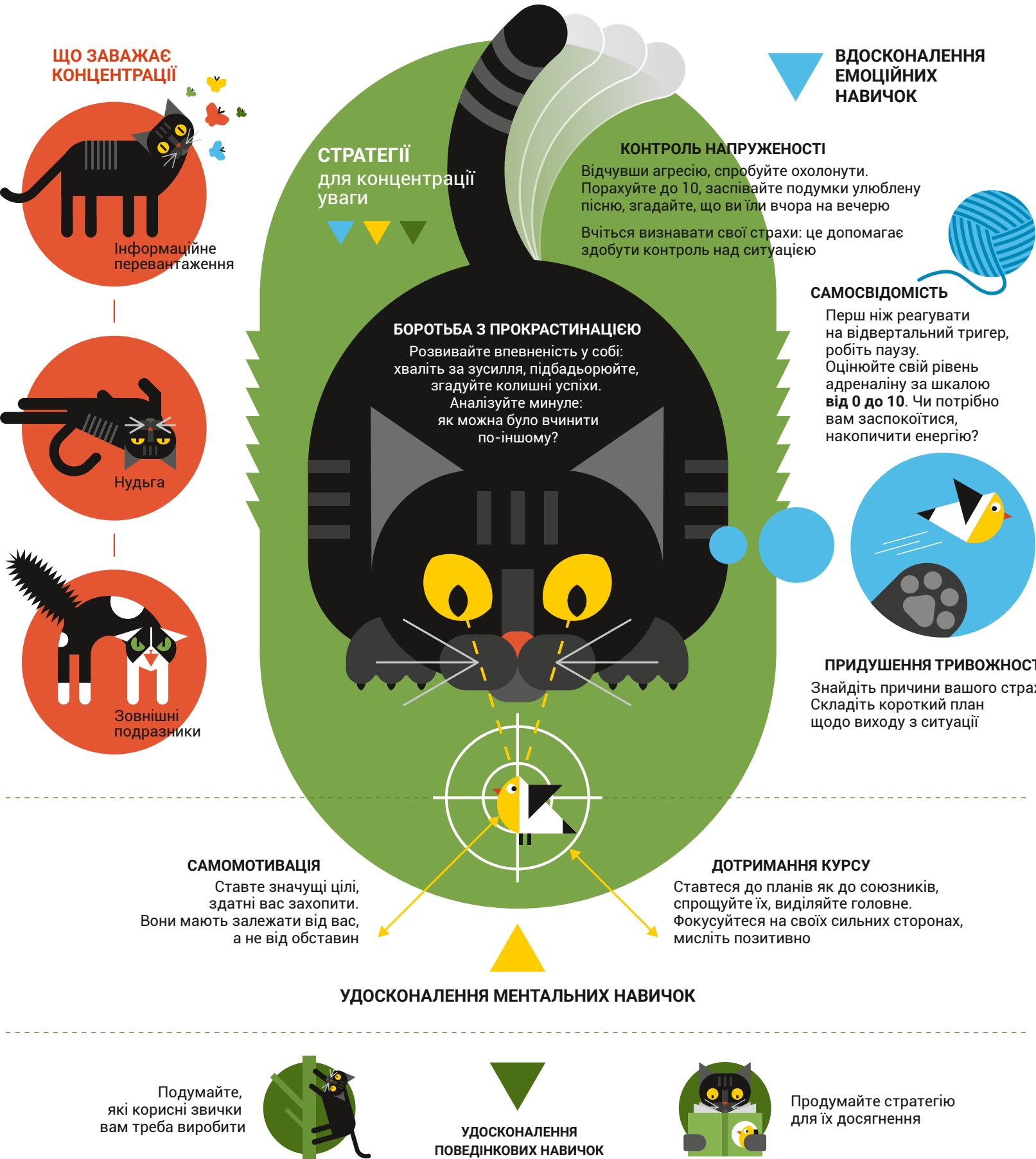
Find Your Focus Zone.
An Effective New Plan to Defeat
Distraction and Overload
Lucy Jo Palladino

2011

Максимальна концентрація

Люсі Джо Палладіно

Мозок сучасної людини перевантажений інформацією, яку не спроможний засвоїти через невміння зосередитися. Вчіться ефективно керувати своєю увагою — і зможете досягти гармонії й успіху в житті.



Звідки беруться блискучі ідеї

Стівен Джонсон

- 1 Ідея не лише визначне наукове відкриття або якийсь технологічний прорив. Блискуча ідея — це нове й точне виконання будь-якого актуального завдання завдяки використанню наявних ресурсів.
- 2 Люди, які придумали щось нове, часто запевняють, що ідея в них виникла одразу — немов осяяння. Насправді за будь-якою ідеєю зазвичай стоїть чимало здогадок, а етап від першої неусвідомленої здогадки до осяяння може тривати роками.
- 3 Для ідей та інновацій потрібне «живильне» середовище — відкритий для думок простір, де вони можуть стикатися й об'єднуватися. Думки в такому «живильному» середовищі плінуть вільно і взаємодіють одна з одною. Таке середовище організовується за семи принципами.
- 4 Принцип 1: суміжні можливості. Середовище має давати змогу бачити нагоди по-різному використовувати ідеї. Щойно створюється якась корисна технологія, вона одразу застосовується для розвитку чогось нового у комбінації з рештою.
- 5 Принцип 2: змішування ідей. Середовище працює так само, як нейронні мережі: коли ідеї повсякчас взаємодіють одна з одною, випадково стикаються, створюючи безліч комбінацій, то легше утворюються нові зв'язки й асоціації.
- 6 Принцип 3: здогади, що визрівають повільно. Здогадки можуть бути розтягнуті в часі і просторі, це хитка і вразлива субстанція. Щоб здогади не розсипалися, могли об'єднуватися й розвиватися, середовище має бути живим, позбавленим бюрократичних перепон.
- 7 Принцип 4: випадкові зв'язки. Що хаотичніші думки, то розумніша людина. Середовище має забезпечувати можливість відпускати думки; треба бодай інколи припиняти контролювати розумовий процес; звільняти розум від щоденних завдань, даючи йому змогу вивчати і пробувати щось нове.
- 8 Принцип 5: помилки. Креатив потребує місця для творчих помилок. Середовище має дозволяти припускатися навіть таких помилок, які здатні докорінно змінити погляд на питання. Помилка спонукає шукати правильний шлях.
- 9 Принцип 6: нове застосування. Найефективніше збагачують одна одну ідеї з різних дисциплін. Середовище має заохочувати екзаптацію — використання чогось не за призначенням.
- 10 Принцип 7: платформи. Платформи спонукають до нестандартного мислення. Середовище має підтримувати платформи, бути відкритим для інновацій, заохочувати допитливих співробітників і допомагати їм генерувати ідеї.

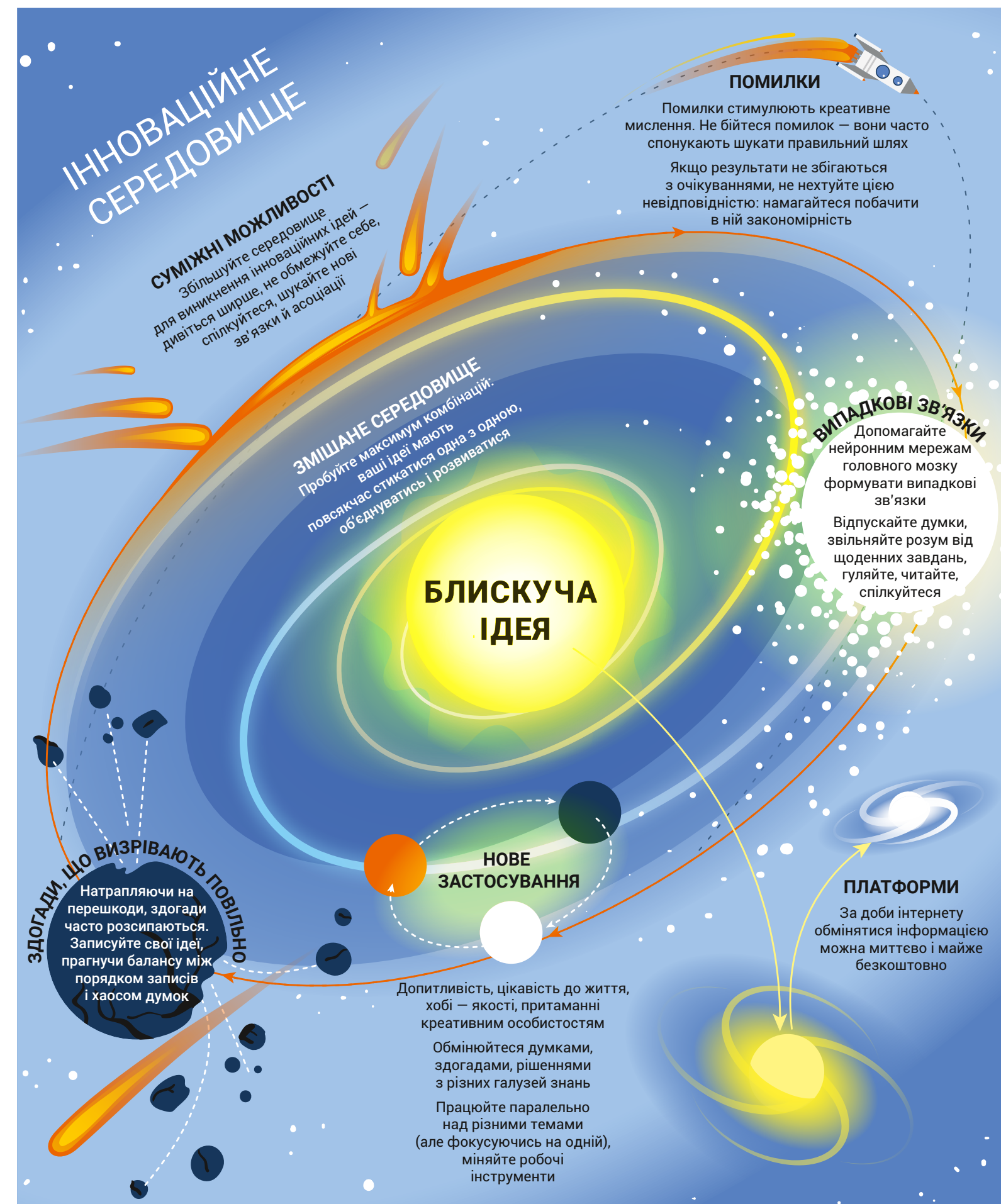
Where Good Ideas Come From:
The Natural History
of Innovation
Stephen Johnson

2011

Звідки беруться блискучі ідеї

Стівен Джонсон

Ідея не лише визначне відкриття або технологічний прорив. Блискуча ідея — це нове й точне виконання будь-якого актуального завдання завдяки використанню наявних ресурсів.



Звільнена душа. Подорож поза межі себе

Майкл Сінґер

- 1 Навіть коли ми щасливі, наш внутрішній голос не замовкає: він сумнівається, висловлює побоювання, повчає, як жити. Завдяки цьому голосу ми повсякчас згадуємо минуле й будемо нездійсненні плани.
- 2 Ми не можемо насолоджуватися життям, адже не сприймаємо його таким, яким воно є: внутрішній голос описує й оцінює явища та події, а свідомість створює модель світу, в якій ми почувалися б комфортно.
- 3 Щасливе життя можливе лише за умови, що внутрішній голос змовкне, давши нам змогу спокійно спостерігати за своїми думками й почуттями, а також за подіями і предметами, що відбуваються та існують поза нашою волею. Спробуйте перетворитися на свого «внутрішнього сусіда» і прожити один день, спостерігаючи за внутрішнім голосом. Ви здивуєтеся, але майже все, що він каже, позбавлене сенсу.
- 4 Усвідомивши, що внутрішній голос — це не ви, спробуйте відповісти на запитання «Хто я?». Виявляється, ваш вік, ім'я, професія, зріст, вага й сімейний стан не є відповіддю на це запитання. Справжнє «Я» — це той, хто спостерігає з центру розуму за думками, почуттями й подіями.
- 5 Внутрішня енергія не залежить від віку, їжі та сну, проте всі думки, вчинки й емоції відбуваються завдяки їй. Якщо ви тримаєте серце та інші енергетичні центри відкритими, то її запаси в організмі невичерпні.
- 6 Внутрішньо звільнитися можна, лише навчившись спостерігати за емоціями й думками. Також треба навчитися відпускати страх, щоб розблокувати внутрішню енергію. Це може бути болісно, проте біль — частина розвитку.
- 7 Коли внутрішній голос замовкне, а розум звільниться, починайте досліджувати зовнішній світ. Це не так просто: ми відгороджені від нього стінами негативного досвіду, стереотипів, думок та емоцій. Не варто одним махом руйнувати ці стіни, просто припиніть їх зміцнювати спогадами й підтримувати досвідом. Потроху ви переміститеся із зони комфорту до прекрасного реального світу.
- 8 Ваше щастя залежить тільки від вас. Коли ви щасливі, то серце відкрите й енергія циркулює вільно.
- 9 Проблеми і стрес — результат неправильного ставлення до життя. Проблеми — це просто події, а стрес — наслідок опору думкам, емоціям і самому життю.
- 10 Смерть — найкращий учитель. Намагайтеся жити так, ніби сьогодні ваш останній день, і ви виявите, що чимало переживань і думок мізерні й смішні.

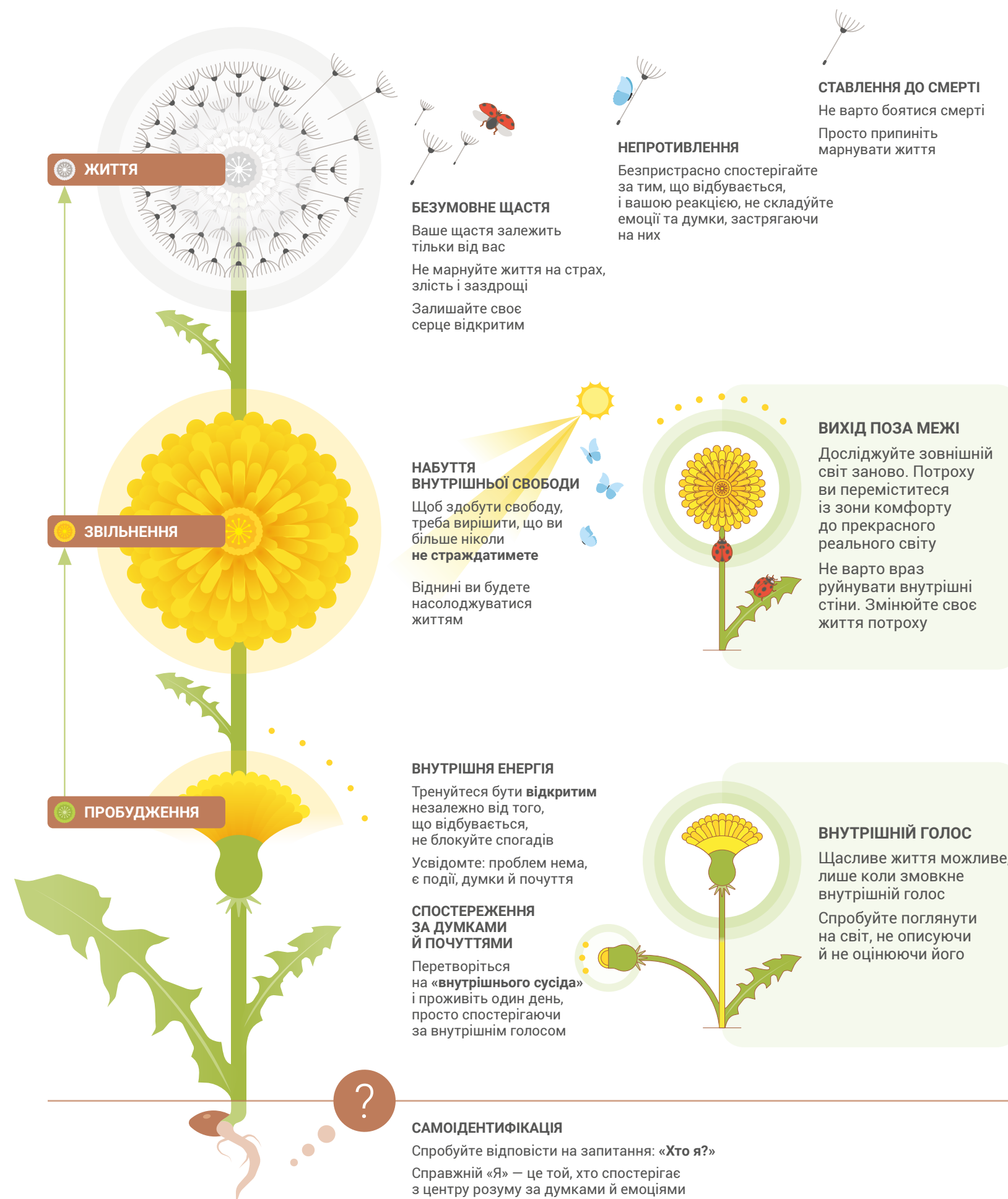
The Untethered Soul.
The Journey Beyond Yourself
Michael Singer

2007

Звільнена душа

Майкл Сінґер

Навчившись відпускати думки, емоції, досвід і усвідомлено відповівши на запитання «Хто я?», ви зможете знайти себе справжніх і стати вільними.



Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди

Тал Бен-Шахар

- Сучасне суспільство вчить людину бути успішною, ставити цілі й досягати їх. Але дедалі очевиднішим є той факт, що шлях сліпого досягнення цілей веде до перенапруження й депресії, тоді як кожен із нас хоче бути щасливим.
- Запитуючи себе: «А чи щасливий(-а) я?», ми прирікаємо себе на чорно-білу картину світу, де відповідь — або «так», або «ні». Немов щастя — це якась точка, межа. Але межі не існує.
- Досягнення щастя — це процес. І він нескінченний. Із кожним днем, місяцем, роком ми спроможні почуватися щасливішими. Приємний бонус від щастя полягає в тому, що воно не лише мета, а й засіб.
- Людам властиве хибне уявлення, нібито гроші і щастя завжди йдуть поруч. Справді, нам потрібен певний фінансовий мінімум, який забезпечить виживання. Але все понад мінімум треба оцінювати лише як інструмент для досягнення цілей, а не як самоціль.
- Мета потрібна для того, щоб ми могли розслабитися дорогою й відчувати задоволення тут і зараз. Важко подорожувати, якщо не знаєш, куди йдеш, на будь-якому роздоріжжі одразу губишся. Якщо ж є впевненість, що рухаєшся в правильному напрямку, то можна розслабитися.
- Жити з парадигми щастя — означає ставити собі три головні запитання: «Що наповнює змістом моє життя?», «Від чого я відчуваю насолоду?», «У чому я сильний(-а)?». І шукати через це своє покликання.
- Щастя залежить від внутрішніх ресурсів людини, а не від зовнішніх обставин, тому за нього не треба із кимось боротися. Що більше щасливих людей, то більше щастя вони дарують світу. Щастя ніколи не поменшає, якщо ним поділитися; воно безмежне.
- Ми маємо припинити жити страхами — «А що, як не вдасться?» — й очікуванню майбутніх успіхів. Навчитися діставати максимум задоволення від сьогодення. Одна з головних перешкод на шляху до щастя — це наше невпинне чекання, буцімто щось довгоочікуване ось-ось здійсниться і подарує нам вічне блаженство.
- Наше завдання — віддаватися улюбленим справам, проводити час із коханими, вивчати щось цікаве. Що більше часу нашого життя заповнене такими подіями, то ми щасливіші.
- Найважливіше для щастя — діяти! Ніхто не здатний побудувати ваше щастя за вас самих.



Happier. Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment
Tal Ben-Shahar

2007

