

50 ЛУЧШИХ КНИГ В ИНФОГРАФИКЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

УДК 304.5
С50

50 лучших книг в инфографике. Инструменты личной эффективности /
сост. ООО «Смарт Ридинг». — Харьков: Монолит, 2020. — 112 с.

ISBN 978-617-577-233-1



Правовую поддержку
издательства обеспечивает
компания Web-protect



Все права защищены,
в том числе право частичного
или полного воспроизведения
в любой форме.

© Составление и оформление
«Смарт Ридинг», 2020
© ООО «Издательство
“Монолит”», 2020

ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ — УМЕНИЕ ДОСТИГАТЬ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, ОПТИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗУЯ ВРЕМЯ ЖИЗНИ И ЛИЧНЫЕ РЕСУРСЫ

Каждый человек способен реализовать мечту. Для этого надо немного:
понимать, какова она, и последовательно двигаться в ее направлении.
Что же нам мешает?

Мы часто останавливаемся в развитии, потому что не знаем, чего хотим.
Или же нам не хватает решительности взяться за то, что по-настоящему
ценно.

Некоторым просто недостает навыков правильно распоряжаться време-
нем, следовать приоритетам, развиваться, коммуницировать.

Эта книга — гид по белому полю, отделяющему вас от цели. Здесь пред-
ставлен исчерпывающий набор инструментов, которые помогут вам:

- определять желаемое и планировать путь;
- управлять временем;
- развивать необходимые навыки и возможности;
- действовать, несмотря на препятствия и страх;
- правильно распоряжаться заработанным.

Главная особенность этого набора — максимальная практичность
и эффективность! Мы прочли за вас сотни книг, сэкономив многие дни
поиска и чтения, и выбрали самые практико ориентированные и про-
веренные. Но не только. Мы визуализировали методики и идеи. В виде
инфографики они лучше воспринимаются и легче запоминаются. А 10 клю-
чевых идей каждой книги напомнят о самом важном.

Больше нет необходимости откладывать чтение на потом, с грустью
посматривая на полку с книгами, или прокрастинировать, понимая,
что времени всё равно никогда не появится. Уже через пять минут вы узна-
ете о первом ценном инструменте.

Готовы начать путь к своей цели и стать эффективнее?

Михаил Иванов,
сооснователь и генеральный
директор Smart Reading

■ ПЛАНИРУЙТЕ

1	Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт	8
2	7 навыков высокоэффективных людей Стивен Кови	10
3	Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии Кен Робинсон, Лу Ароника	12
4	Менеджер 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей Ричард Кох	14
5	Достижение максимума Брайан Трейси	16
6	Agile для себя: система личных достижений в работе и жизни Джей Ди Мейер	18
7	Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса Дэвид Аллен	20

■ УПРАВЛЯЙТЕ ВРЕМЕНЕМ

8	Тайм-драйв. Как успевать жить и работать Глеб Архангельский	22
9	Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю Дэвид Льюис	24
10	Самое продуктивное утро Эс Джей Скотт	26
11	Новый взгляд на список важных дел: как успевать выполнять всё самое значимое Эс Джей Скотт	28
12	Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента Марк Форстер	30
13	Оставьте брезгливость, съешьте лягушку! 21 действенный принцип эффективного труда Брайан Трейси	32
14	Таймхакинг. Как наука помогает нам делать всё вовремя Дэниел Пинк	34

■ УЧИТЕСЬ

15	Сам себе MBA. Самообразование на 100% Джош Кауфман	36
16	Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно Джош Кауфман	38
17	Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений Джо Боулер	40
18	Свободно говорить на иностранном языке за 3 месяца Бенни Льюис	42
19	Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное Майк Байстер, Кристин Лоберг	44
20	Искусство чтения. Как понимать книги Томас Фостер	46

■ РАСШИРЯЙТЕ СОЗНАНИЕ

21	Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста Дипак Чопра, Рудольф Танзи	48
22	Сила настоящего Экхарт Толле	50
23	Измените свой мозг — изменится и жизнь! Дэниел Амен	52
24	Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга Джон Арден	54
25	Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно Майкл Микалко	56
26	Подсознание может всё! Джон Кехо	58
27	Введение в критическое мышление и теорию креативности Джо Лау	60

■ ДЕЙСТВУЙТЕ

28	Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль Рой Баумаистер, Джон Тирни	62
29	Действуй! 10 заповедей успеха Ицхак Пинтосевич	64
30	Нет оправданий! Сила самодисциплины. 21 путь к стабильному успеху и счастью Брайан Трейси	66
31	На пределе. Неделя без жалости к себе Эрик Ларссен	68
32	Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих Джеймс Клир	70
33	Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире Кэл Ньюпорт	72
34	Правило пяти секунд. Как успевать всё и не нервничать Мел Роббинс	74
35	Бойся, но действуй! Как превратить страх из врага в союзника Сьюзен Джефферс	76

■ ОБЩАЙТЕСЬ

36	Любовь, любовь, любовь. О разных способах улучшения отношений, о приятии других и себя Лиз Бурбо	78
37	4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни, на работе — где угодно! Бенто Леал III	80
38	Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Рон Макмиллан, Эл Свитцлер	82
39	Подай идею. Как влюбить других в то, что ты придумал Йерун ван Хейл	84
40	Принцип пирамиды Минто Барбара Минто	86
41	Я вижу, о чем вы думаете Джо Наварро, Марвин Карлинс	88
42	Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга Кейт Феррацци, Тал Рэз	90
43	Психология влияния Роберт Чалдини	92

■ БОГАТЕЙТЕ

44	Миллион для моей дочери Владимир Савенок	94
45	Стать богатым может каждый. 12 шагов к обретению финансовой стабильности Саидмурод Давлатов	96
46	Богатый папа, бедный папа. Чему учат детей богатые родители — и не учат бедные Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер	98
47	Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть Т. Харв Экер	100
48	Деньги. Мастер игры. 7 простых шагов к финансовой свободе Тони Роббинс	102
49	Самый богатый человек в Вавилоне Джордж Клейсон	104
50	Богатство семьи. Как сохранить в семье человеческий, интеллектуальный и финансовый капиталы Джеймс Хьюз-младший	106

Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт

- 1 Ваше будущее зависит от ваших привычек. У успешных людей — привычки, дающие положительные результаты.
- 2 Чтобы не бросить дело на полпути, нужно сначала разобраться с приоритетами. Разберитесь, что для вас по-настоящему важно, и сфокусируйтесь именно на этом.
- 3 Научитесь правильно ставить цели. Они должны быть вашими (а не чужими), осмысленными, конкретными, измеримыми, интересными и реалистичными.
- 4 Следите за балансом. Планирование, реальные действия, обучение, физическая нагрузка, отдых и размышления должны присутствовать в вашей жизни, если вы хотите достичь успеха.
- 5 Учитесь строить эффективные отношения с людьми. Подпитывайте любые отношения, создавая атмосферу взаимной выгоды. Ищите подходящие примеры для подражания и избегайте людей, которые плохо на вас влияют.
- 6 Разберитесь со своими страхами и недоделанными делами. Первое порождает второе, разрушая вашу уверенность в себе. Вы станете увереннее, когда увидите даже скромные результаты своих трудов.
- 7 Вы добьетесь большего, если не будете бояться просить о помощи. Даже если вам откажут, «нет» будет обращено к просьбе, а не к вам лично.
- 8 Будьте упорны и постоянны. Подготовьтесь к тому, что достижение цели требует усилий. Не сдавайтесь!
- 9 Решительность! Вот что помогает прожить жизнь так, как вы хотите, и не сожалеть об упущенных возможностях.
- 10 Живите ради большой цели. Пусть она соответствует вашим способностям и обогащает мир. Это принесет вам счастье.

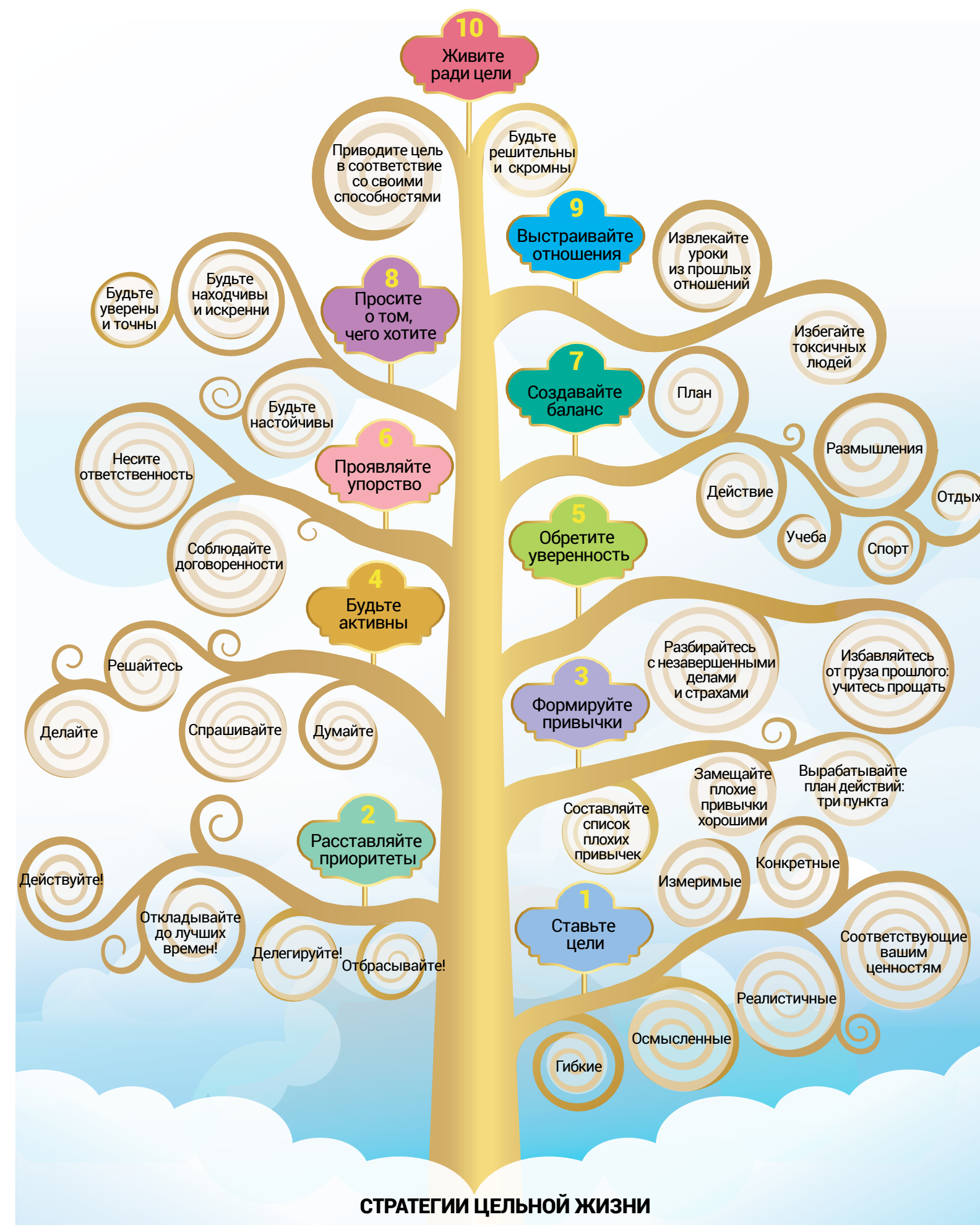
The Power of Focus:
How to Hit Your Business,
Personal and Financial Targets
with Absolute Confidence
and Certainty
Jack Canfield, Mark Hansen,
Les Hewitt

2012

Цельная жизнь

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт

Формулируйте цели и двигайтесь к ним, чтобы жить цельной жизнью, наполненной смыслом.



7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Стивен Кови

- 1 Будьте проактивны. Реактивные люди движимы чувствами, обстоятельствами, условиями или окружением. Проактивные люди движимы ценностями и умеют подчинить им свои импульсивные реакции.
- 2 Начинаяте, представляя конечную цель. Осознайте свое жизненное предназначение, сформулируйте жизненную миссию. Это просто: подумайте о том, каким вы хотите стать и что вы хотите делать.
- 3 Расставьте приоритеты и делайте сначала важное и срочное, а потом — второстепенное. Сортируйте дела по важности и срочности.
- 4 Думайте и действуйте по принципу «Выиграл/Выиграл». Ставьте себя на место других людей, фокусируйтесь на их интересах и находите решения, выгодные обеим сторонам.
- 5 Прежде чем поднимать проблему, оценивать и советовать, излагать свои идеи — постарайтесь понять собеседника. Важно сначала понять — и только потом быть понятым.
- 6 Цените различия между людьми, это поможет достигнуть синергии. Будьте скромны, осознайте ограниченность своего восприятия, шагните навстречу богатейшим возможностям, которые дает взаимодействие с умами и сердцами других людей.
- 7 Заботьтесь о себе. Восполняйте физический, духовный, интеллектуальный и социальный ресурсы. Ваш главный инструмент — вы сами, и ваше состояние напрямую определяет, на что вы способны.
- 8 Помните, что важные перемены берут начало в нашем внутреннем мире и только потом находят отображение во внешнем. Они идут от корней — от вашего образа мыслей, от фундаментальных парадигм, создающих линзу, через которую вы смотрите на мир.
- 9 Учитесь быть в согласии с самим собой, со своими близкими, друзьями и сослуживцами — это самый драгоценный результат овладения семью навыками высокоэффективных людей.
- 10 Всё начинается с желания. Именно оно определяет, сделаете ли вы основой своей жизни верные принципы и сможете ли вырваться из обманчивого комфорта недостойных привычек.

The 7 habits of highly effective people

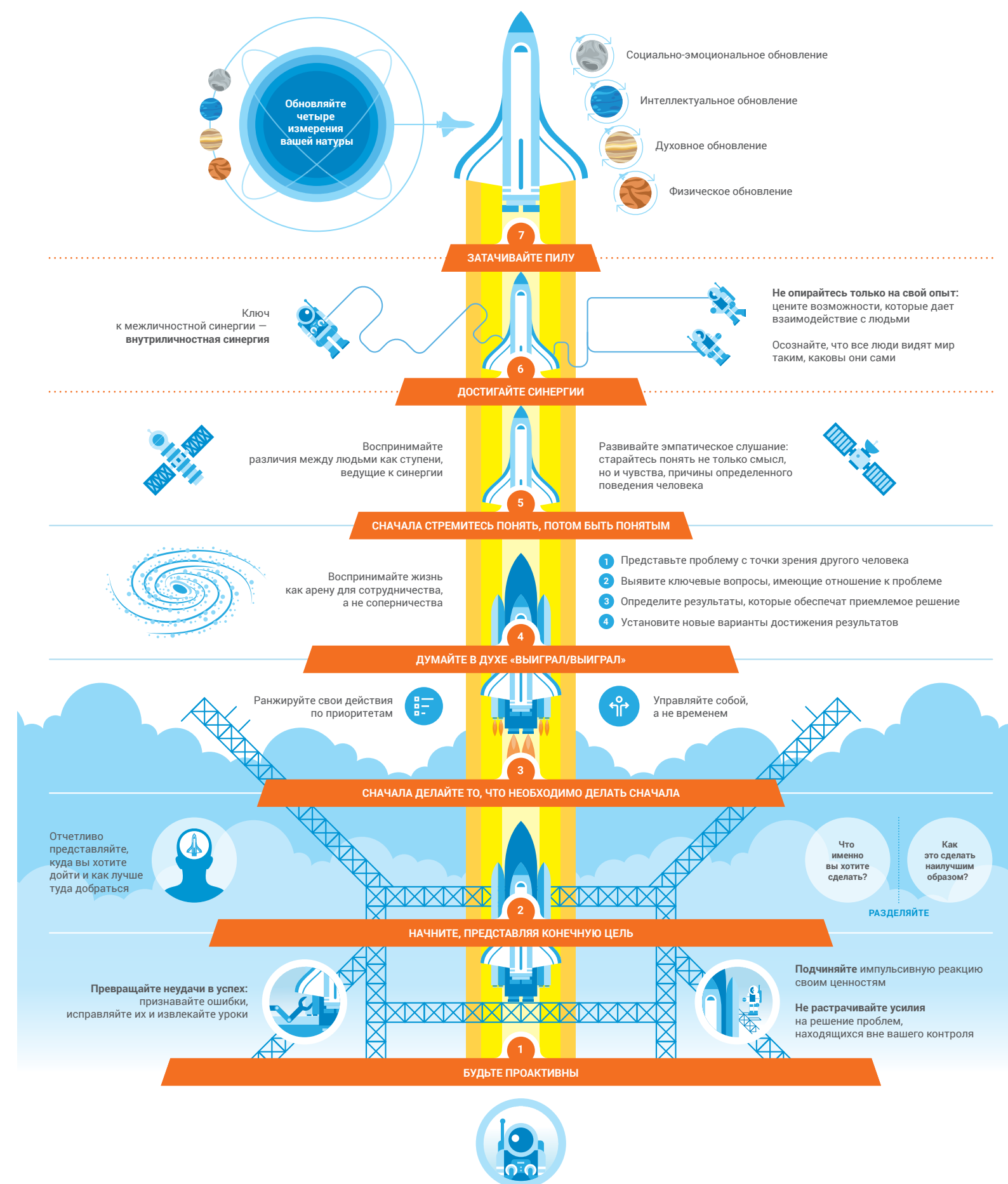
Stephen R. Covey

1989

7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Стивен Кови

Следуя основополагающим принципам эффективной жизни, можно добиться подлинного успеха и счастья.



Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии

Кен Робинсон, Лу Ароника

- 1 Интеллект — это не константа и не набор академических истин, которые вкладывают в головы в школе, а персональный и неповторимый комплект ментальных качеств. Интеллект разносторонен, динамичен и индивидуален.
- 2 Креативность — это способность интеллекта создавать новое, осмысливать неизведанное, и эта способность может проявляться в любой сфере знаний. Креативный процесс состоит из рождения новой идеи (воображение), а затем использования доступных способностей и средств для ее претворения в жизнь.
- 3 Если вы ищете свое призвание, надо отказаться от стереотипов. Позволить себе мечтать, поощрять свое воображение — и оно приведет вас к предназначенному.
- 4 На пути к призванию, бесспорно, будут препятствия: физические ограничения, страхи, отсутствие поддержки близких. Эти трудности придется преодолеть (а иногда и отказаться от призвания, если его цена слишком высока).
- 5 Единоышленники могут оказать огромное влияние на вашу жизнь. Это влияние состоит из трех элементов: подтверждения, вдохновения, синергии.
- 6 Иногда не удается найти призвание без помощи со стороны. Такую помощь оказывают менторы. Они помогают распознать таланты, поддерживают, дают советы и уроки, а также выталкивают за пределы того, что вам кажется возможным.
- 7 Получив помощь, нужно и самому оказать помощь другому. Это не только доброе дело, это еще и способ развиваться, ведь канал «учитель — ученик» всегда работает в обе стороны.
- 8 Так называемых удачливых людей объединяет ряд общих качеств: оптимизм, способность повернуть ситуацию в свою пользу, упорство. Один из главных инструментов, помогающих найти свое призвание, — характер.
- 9 Хобби, увлечения — это тоже способ найти себя и свое призвание. При этом очень часто люди, имеющие такую отдушину и посвящающие себя призванию в свободное время, становятся более эффективными на работе.
- 10 Жизнь — не линейна, а циклична. Вы можете вернуться в любую ее точку в любой момент. Если отбросить предрассудки и поверить в собственные силы, станет ясно, что в жизни не так уж много таких упущенных возможностей, к которым нельзя было бы вернуться позже.

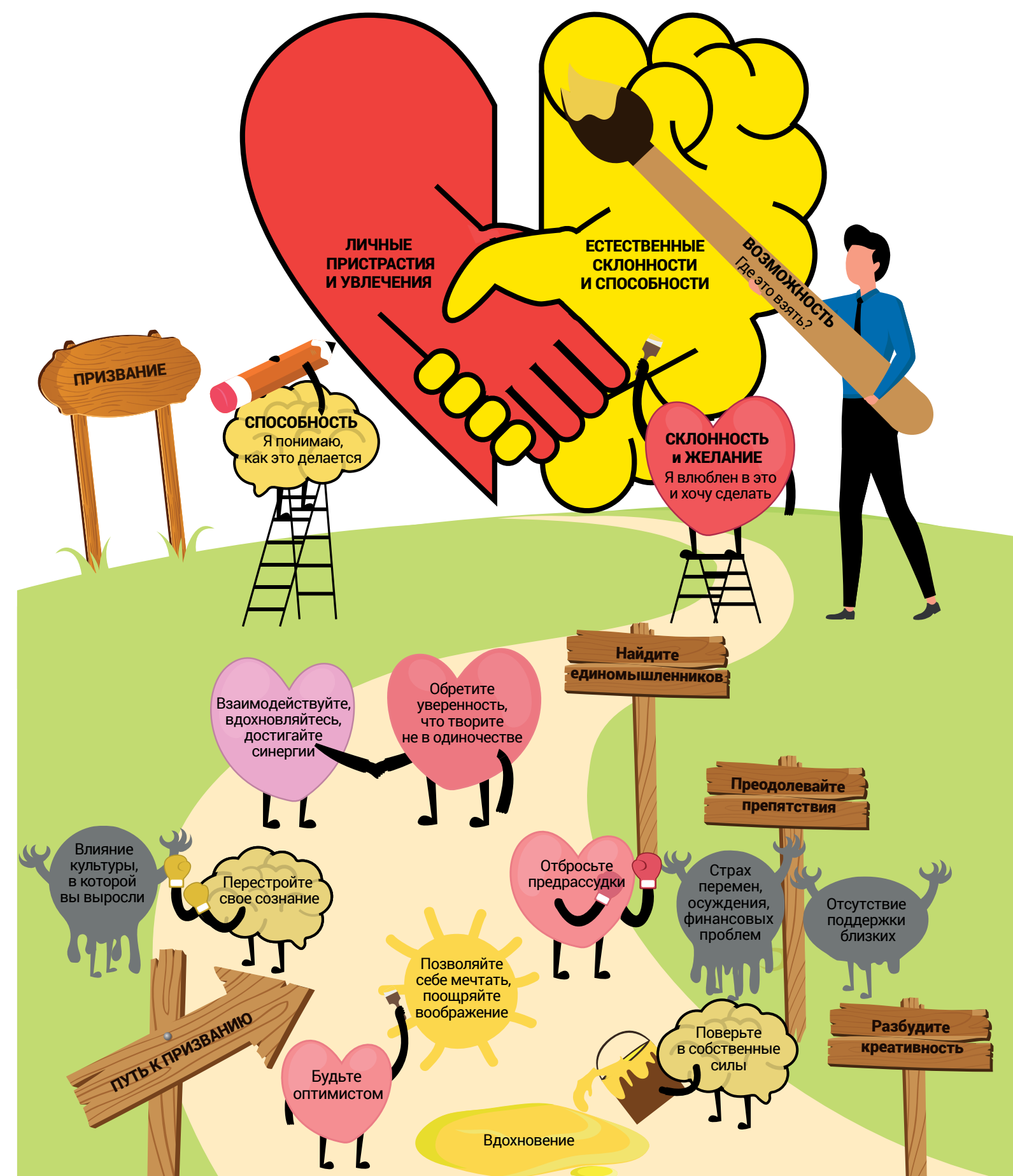
The Element: How Finding Your Passion Changes Everything
Ken Robinson, Lou Aronica

2009

Призвание

Кен Робинсон, Лу Ароника

Идите навстречу своему призванию, создавайте для него благодатную почву.
Для этого нужно обратиться к креативной части интеллекта.



Менеджер 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей

Ричард Кох

- 1 20% усилий дают 80% результата, в 20% объема книги содержится 80% ее ценных идей, любая деятельность в итоге опирается на эти цифры.
- 2 Правило 80/20 говорит о том, что необходима разумная активность, которая опирается на два принципа: фокуса (концентрация на меньшем приводит к большему) и прогресса (можно создавать большее из меньшего).
- 3 На работе нужно выделить 20% времени, которые дают 80% конечного продукта, акцентироваться на них и использовать эффективно. Нужно освободиться от чужих обязательств и использовать время не как принято, а как вам удобно.
- 4 В жизни важны лишь 20% людей, которые нам встречаются. За ними и надо следить: держаться за друзей и близких, управлять талантами сослуживцев, предугадывать действия противника.
- 5 Жизнь по принципу 80/20 выглядит так: определите мечту (конечную цель), спланируйте путь и реализуйте задуманное (делайте).
- 6 К цели ведет множество путей. Нужно выбрать самый короткий. Почему? Потому что для достижения успеха нужно быть ленивым и умным.
- 7 Действие 80/20 имеет одно важное свойство: сиюминутность. При этом незамедлительный большой шаг вперед вовсе необязателен.
- 8 Принцип 80/20 помогает удерживать состояние счастья: для этого определите приятные моменты в своей жизни и растягивайте их. А неприятные моменты, наоборот, сокращайте.
- 9 Чем проще будет ваша жизнь, тем легче вам будет выполнить то малое, что приведет к большим результатам.
- 10 Вы хозяин своей жизни. Нет нужды постоянно кропотливо работать или заботиться о каждой мелочи.

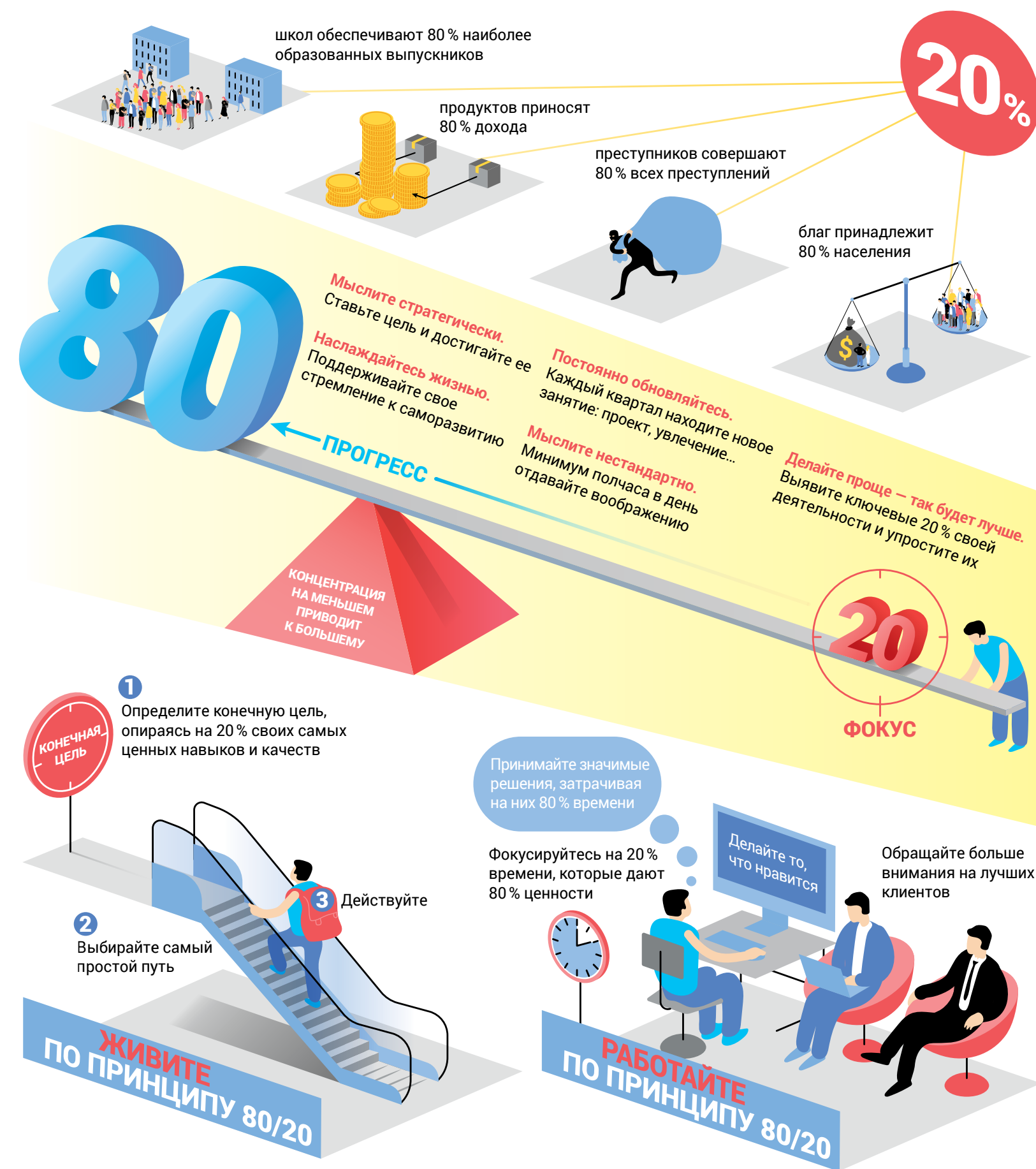
The 80/20 Principle:
The Secret of Achieving More
with Less
Richard Koch

1997, 1998

Менеджер 80/20

Ричард Кох

Закон Парето гласит: 20 % усилий приносит 80 % результатов.
Этот закон универсален, его следует применять как в работе, так и в личной жизни.



Достижение максимума

Брайан Трейси

- 1 Происходящее с вами во многом определяется тем, как вы мыслите, а ваш внешний опыт является отражением ваших мыслительных схем.
- 2 Любовь к себе и самоуважение — ключ к счастливым отношениям с окружающими. Невозможно любить кого-то больше, чем себя. Не следует ждать, что кто-то будет любить вас больше, чем вы любите себя.
- 3 Чтобы достичь большего, надо стать другим человеком. Для этого понадобятся искреннее и сильное стремление измениться внутренне, настоящее желание перемен в своей жизни, готовность приложить к этому усилия.
- 4 Нельзя попасть в цель, которую не видишь. Четкое знание, чего хочешь, — общая черта всех успешных людей. Идеальная жизнь наполнена целями, позитивна и организована.
- 5 Цели должны гармонично дополнять и усиливать друг друга, бросать вам вызов, быть разными (простыми и сложными, качественными и количественными, материальными и нематериальными) и измеримыми.
- 6 На реализацию целей, мечтаний и желаний работает удивительная сила — суперсознание, то есть источник чистого творчества и мотивации. Закон суперсознательной деятельности: любые мысли, цели, планы, идеи, которые находятся в вашем сознании постоянно, обязательно воплощаются в реальность (в том числе и негативные).
- 7 Есть несколько вариантов стимулировать суперсознательную деятельность: постоянно размышлять о своих целях; уединяться и хранить молчание; визуализировать цели в уже достигнутом виде; расслабляться или медитировать любым способом.
- 8 Одно из самых важных решений в жизни, которое вы должны принять, — взять ответственность за свою жизнь на себя. Отказаться от отговорок и осознать, что только от вас зависит то, кто вы сейчас и кем станете в будущем.
- 9 Главная цель при планировании жизни — душевный покой и минимум негативных эмоций. Никогда ни на что не стоит обменивать свой душевный покой. Лучшая жизненная цель — стать личностью с низким уровнем стресса и высокой способностью к свершениям.
- 10 Любовь — катализатор, который активизирует всё самое лучшее, что есть в вас и окружающих людях. Но «любить» — это активный глагол, это не то, что вы чувствуете, а то, что вы делаете.

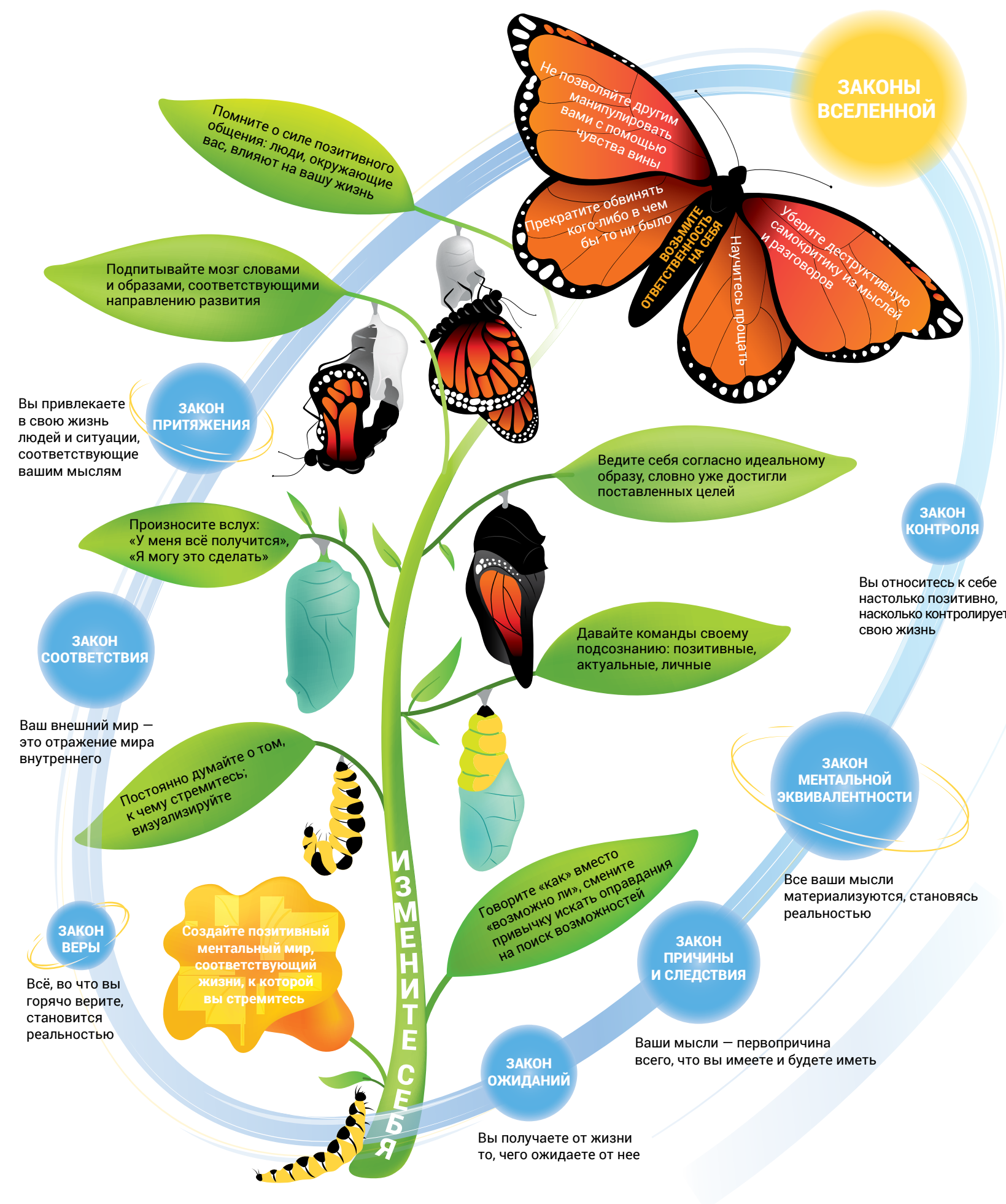
Maximum Achievement:
Strategies and Skills That Will
Unlock Your Hidden Powers
to Succeed
Brian Tracy

2011

Достижение максимума

Брайан Трейси

Вы не можете изменить мир, но вы можете изменить себя: настолько, насколько захотите.



Agile для себя: система личных достижений в работе и жизни

Джей Ди Мейер

- 1 Жизнь благоволит тем, кто знает, чего хочет, и кто умеет действовать и делать выводы из уроков, которые она преподносит. Стоит научиться планировать свои достижения в условиях постоянных перемен.
- 2 Определите, каких результатов и на каких поприщах вы хотите достичь. Наметьте «горячие точки» — самые актуальные сферы вашей жизни. Это могут быть как области возможностей, так и участки «боли», требующие вашего внимания, времени и сил.
- 3 Не увязайте в аналитическом анализе, сразу начинайте действовать! Получите первые результаты — и сможете скорректировать дальнейшие шаги.
- 4 Подход важнее результата. Не закидывайтесь на достижениях или провалах, а рассматривайте их как обратную связь с вашими методами. Пробуйте, экспериментируйте и отказывайтесь от того, что не работает.
- 5 Энергия важнее времени. За час энергичной работы вы сделаете больше, чем за день, когда ваша энергия на нуле. Чтобы сохранить энергию, поддерживайте баланс в разных сферах жизни.
- 6 Не стремитесь сделать много, стремитесь сделать главное! Вместо того чтобы разгребать завалы или просто решать накопившиеся задачи, сконцентрируйтесь на том, что действительно приносит пользу.
- 7 Не тратьте силы на исправление недостатков, используйте достоинства. Чтобы компенсировать свои слабости в какой-либо нише, сотрудничайте с теми, кто силен в ней.
- 8 Откажитесь от установки «Всё или ничего». Лучше сделать хоть что-нибудь, получить самый маленький результат, чем не получить вообще никакого.
- 9 Используйте «правило трех»: три достижения за день, три за неделю, три за месяц и три за год. Не больше! Это поможет правильно расставить приоритеты.
- 10 Достижения дня должны работать на достижения недели, месяца и в итоге на три глобальных победы года — на исполнение заветных желаний. Всегда держите перед глазами общую картину вашей жизни и большие цели.

Getting Results the Agile Way:
A Personal Results System
for Work and Life
J.D. Meier

2010

Agile для себя

Джей Ди Мейер

«Динамические результаты» — это система достижения результатов в условиях постоянных перемен.

