

50 НАЙКРАЩИХ КНИЖОК  
В ІНФОГРАФІЦІ  
ІНСТРУМЕНТИ  
ОСОБИСТОЇ  
ЕФЕКТИВНОСТІ

УДК 304.5  
С50

50 найкращих книжок в інфографіці. Інструменти особистої ефективності / упор. ООО «Смарт Ридинг» ; пер. з рос. І. Юрені. — Харків : Моноліт, 2020. — 112 с.

ISBN 978-617-577-234-8

Мрієте удосконаливати себе і змінити життя на краще? Переходьте до дій!

Перед вами путівник, що не має аналогів, на цьому шляху. Тут візуалізовані ідеї 50 книжок, які стали свого часу світовими бестселерами. Яскраві інфографіки допомагають не тільки швидко вхопити їхню суть, але й запам'ятати найцінніші поради бізнес-гуру, підприємців, психологів, журналістів зі світовим ім'ям, військових і навіть агентів ЦРУ.

Це не звичайна книжка для прочитання, а керівництво до дії, яке охоплює надважливі теми, як-от ефективне планування, керування часом, навчання, розширення свідомості й удосконалення мозку, самодисципліна, спілкування й стосунки, досягнення морального й матеріального добробуту. «50 найкращих інфографік» стануть у пригоді кожному, хто прагне досягти успіху в особистому і професійному житті.



Правову підтримку  
видавництва забезпечує  
компанія Web-protect



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

© Упорядкування й оформлення  
ООО «Смарт Ридинг», 2020  
© ТОВ «Видавництво  
“Моноліт”», 2020

## ОСОБИСТА ЕФЕКТИВНІСТЬ — УМІННЯ ДОСЯГАТИ СВОЄЇ МЕТИ, ОПТИМАЛЬНО ВИКОРИСТОВУЮЧИ ЧАС ЖИТТЯ І ВЛАСНІ РЕСУРСИ

Кожен здатен реалізувати мрію. Для цього потрібно небагато: розуміти, яка вона, і послідовно рухатися до неї. Що ж нам заважає?

Ми часто припиняємо розвиватися через те, що не знаємо, чого хочемо. Або ж нам не вистачає рішучості взятися за те, що по-справжньому цінне.

Декому просто бракує навичок правильно планувати час, дотримуватися пріоритетів, розвиватися, комунікувати.

Ця книжка — гід білим полем, яке відділяє вас від мети. Тут поданий ви-черпний набір інструментів, які допоможуть вам:

- визначати бажане і планувати шлях;
- керувати часом;
- розвивати потрібні навички й можливості;
- діяти, попри перешкоди і страх;
- правильно розпоряджатися заробленим.

Головна особливість цього набору — максимальна практичність і ефективність! Ми прочитали за вас сотні книжок, заощадивши чимало днів пошуку і читання, й обрали найбільш практико-орієнтовані та перевірені. Але не тільки. Ми візуалізували методики й ідеї. У формі інфографіки їх краще сприймати і легше запам'ятовувати. А 10 основних ідей кожної книжки нагадають про найважливіше.

Більше немає потреби відкладати читання, сумно поглядаючи на полицю з книжками, або прокрастинувати, розуміючи, що часу на них однаково ніколи не з'явиться. Вже за п'ять хвилин ви дізнаєтеся про перший цінний інструмент.

Готові рушити шляхом до своєї мети і стати ефективнішими?

**Михайло Іванов,**  
співзасновник і генеральний  
директор Smart Reading

50 НАЙКРАЩИХ КНИЖОК В ІНФОГРАФІЦІ. ІНСТРУМЕНТИ ОСОБИСТОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

## ■ ПЛАНУЙТЕ

- |          |  |    |
|----------|--|----|
| <b>1</b> | <b>Сила фокусування</b><br>Джек Кенфілд, Марк Віктор Гансен, Лес Г'юїтт                                  | 8  |
| <b>2</b> | <b>7 звичок надзвичайно ефективних людей</b><br>Стівен Кові  | 10 |
| <b>3</b> | <b>Покликання. Як знайти те, для чого ви створені, і жити у своїй стихії</b><br>Кен Робінсон, Лу Ароніка | 12 |
| <b>4</b> | <b>Принцип 80/20. Секрет досягнення більшого за менших витрат</b><br>Річард Кох                          | 14 |
| <b>5</b> | <b>Максимум успішності. Стратегії і навички для розкриття прихованого потенціалу</b><br>Брайан Трейсі    | 16 |
| <b>6</b> | <b>Agile для себе: система особистих досягнень у роботі й житті</b><br>Джей Ді Меєр                      | 18 |
| <b>7</b> | <b>Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу</b><br>Девід Аллен                        | 20 |

## ■ КЕРУЙТЕ ЧАСОМ

- |           |   |    |
|-----------|---|----|
| <b>8</b>  | <b>Тайм-драйв. Як встигати жити і працювати</b><br>Гліб Архангельський  | 22 |
| <b>9</b>  | <b>Керування стресом. Як знайти додаткові 10 годин на тиждень</b><br>Девід Льюїс                                  | 24 |
| <b>10</b> | <b>Вставай з правої; як стати енергійнішим та досягти мети за допомогою ранкового розпорядку</b><br>Ес Джей Скотт | 26 |
| <b>11</b> | <b>До роботи: як виконувати найважливіше з переліку справ</b><br>Ес Джей Скотт                                    | 28 |
| <b>12</b> | <b>Зроби це завтра та інші секрети тайм-менеджменту</b><br>Марк Форстер   | 30 |
| <b>13</b> | <b>Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час</b><br>Брайан Трейсі                            | 32 |
| <b>14</b> | <b>Коли. Наукові секрети ідеального тайм-менеджменту</b><br>Деніел Пінк   | 34 |

## ■ НАВЧАЙТЕСЯ

- |           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>15</b> | <b>MBA в домашніх умовах. Шпаргалки бізнес-практика</b><br>Джош Кауфман  | 36 |
| <b>16</b> | <b>Перші двадцять годин. Як швидко навчитися будь-чого</b><br>Джош Кауфман                                     | 38 |
| <b>17</b> | <b>Всеосяжний розум. Вчитися, вчити і жити без обмежень</b><br>Джо Боулер                                      | 40 |
| <b>18</b> | <b>Вільно за 3 місяці. Як заговорити будь-якою мовою незалежно від віку та місцезнаходження</b><br>Бенні Льюїс | 42 |
| <b>19</b> | <b>Сила забування. Шість ключових навичок очищення мозку від безладу</b><br>Майк Байстер, Крістін Лоберг       | 44 |
| <b>20</b> | <b>Читай як професор</b><br>Томас Фостер   | 46 |

## ■ РОЗШИРЮЙТЕ СВІДОМІСТЬ

- |           |   |    |
|-----------|---|----|
| <b>21</b> | <b>Супермозок. Вивільняємо вибухову силу вашого мозку для досягнення здоров'я, щастя та душевної гармонії</b><br>Діпак Чопра, Рудольф Танзі | 48 |
| <b>22</b> | <b>Сила моменту Тепер</b><br>Екгарт Толле   | 50 |
| <b>23</b> | <b>Змініть свій мозок — змініться й життя!</b><br>Деніел Амен   | 52 |
| <b>24</b> | <b>Перезавантаження мозку. Думай про краще життя</b><br>Джон Арден  | 54 |
| <b>25</b> | <b>21 спосіб мислити креативно</b><br>Майкл Мікалко   | 56 |
| <b>26</b> | <b>Підсвідомості все підвладне</b><br>Джон Кехо   | 58 |
| <b>27</b> | <b>Вступ у критичне мислення і теорію креативності</b><br>Джо Лау   | 60 |

## ■ ДІЙТЕ

- 28 Сила волі: відкриваючи наново найпотужнішу людську рису**  
Рой Баумайстер, Джон Тірні 62
- 29 Дій! 10 заповідей успіху**  
Іцхак Пінтосевич 64
- 30 Жодних виправдань! Сила самодисципліни**  
Брайан Трейсі 66
- 31 Пекельний тиждень. Сім днів на повну силу**  
Ерік Ларссен 68
- 32 Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих**  
Джеймс Клір 70
- 33 Цифровий мінімалізм. Фокус і усвідомленість у гамірному світі**  
Кел Ньюпорт 72
- 34 Правило 5 секунд. Трансформуйте своє життя, роботу та впевненість за допомогою щоденної сміливості**  
Мел Роббінс 74
- 35 Бійся, але дій. Як перетворити страх, невпевненість і гнів на енергійність, рішучість і любов**  
Сьюзен Джефферс 76

## ■ СПІЛКУЙТЕСЯ

- 36 Любов, любов, любов. Сила прийняття і розуміння**  
Ліз Бурбо 78
- 37 4 основні ключі до ефективного спілкування у коханні, житті, на роботі — будь-де!**  
Бенто Леал III 80
- 38 Важкі діалоги. Що і як говорити, коли ставки високі**  
Керрі Паттерсон, Джозеф Гренні, Рон Макміллан, Ел Світцлер 82
- 39 Продай ідею. Як закохати інших у те, що ти придумав**  
Єрун ван Гейл 84
- 40 Принцип піраміди Мінто**  
Барбара Мінто 86
- 41 Я бачу, про що ви думаєте**  
Джо Наварро, Марвін Карлінс 88
- 42 Ніколи не їжте наодинці та інші секрети успіху завдяки широкому колу знайомств**  
Кейт Феррацці, Тал Рез 90
- 43 Психологія впливу**  
Роберт Чалдині 92

## ■ БАГАТІЙТЕ

- 44 Мільйон для моєї дочки**  
Володимир Савенок 94
- 45 Стати багатим може кожен. 12 кроків до фінансової стабільності**  
Саїдмурод Давлатов 96
- 46 Багатий тато, бідний тато. Чому вчать дітей багаті батьки — і не вчать бідні**  
Роберт Кіосакі, Шерон Л. Лечтер 98
- 47 Думай як мільйонер. 17 уроків достатку для тих, хто готовий розбагатіти**  
Т. Гарв Екер 100
- 48 Гроші. Майстер гри. 7 простих кроків до фінансової свободи**  
Тоні Роббінс 102
- 49 Найбагатший чоловік у Вавилоні**  
Джордж Клейсон 104
- 50 Багатство сім'ї. Як зберегти в родині людський, інтелектуальний і фінансовий капітали**  
Джеймс Г'юз-молодший 106

**Сила фокусування**

Джек Кенфілд, Марк Віктор Хансен, Лес Г'юїтт

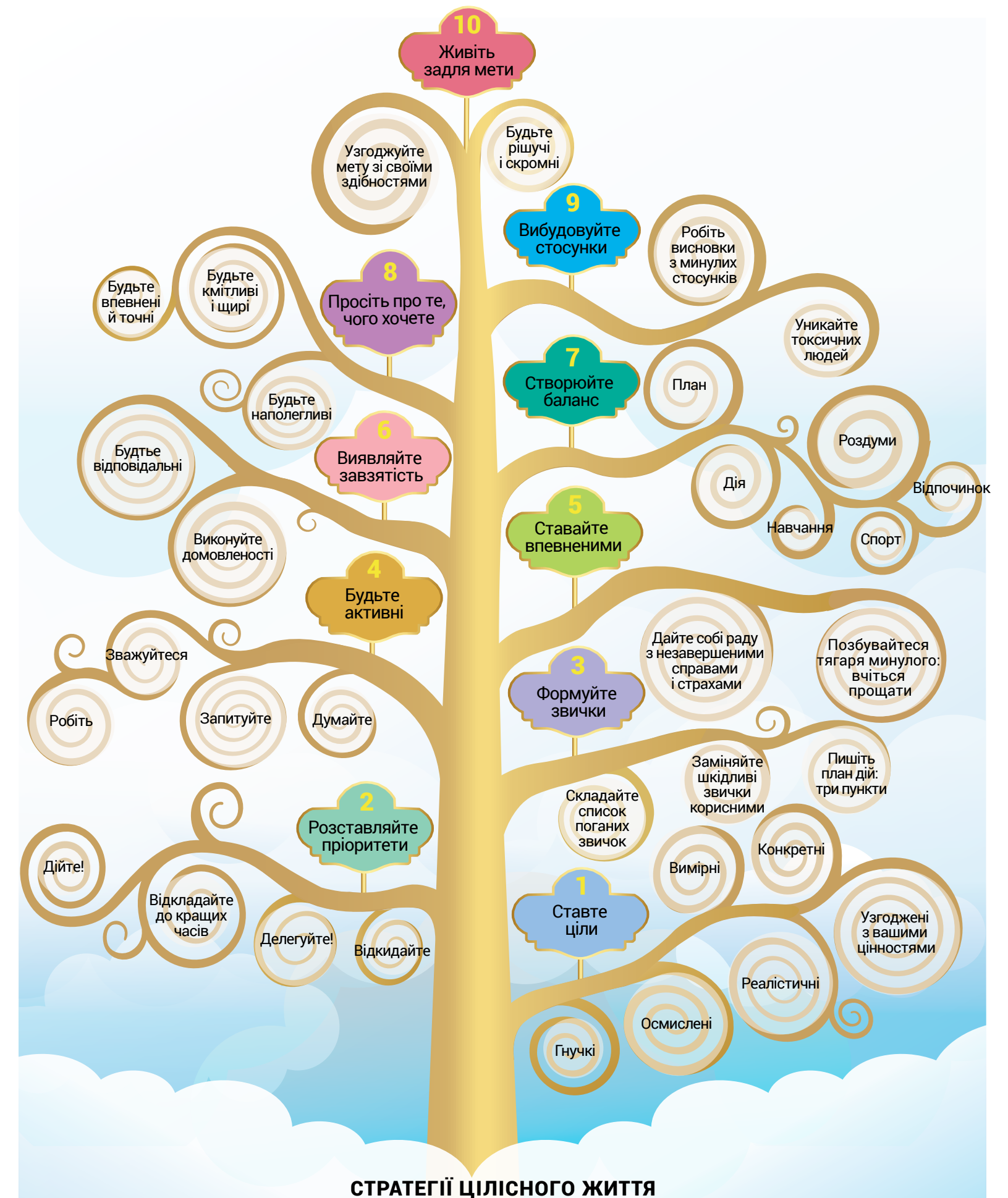
- 1 Ваше майбутнє залежить від ваших звичок. Успішні люди мають звички, що забезпечують результативність.
- 2 Щоб не кинути справу на півдорозі, треба спочатку визначитися з пріоритетами. З'ясуйте, що для вас по-справжньому важливо, і сфокусуйтеся саме на цьому.
- 3 Навчіться правильно ставити цілі. Вони мають бути вашими (а не чужими), вираженими, конкретними, вимірними, цікавими і реалістичними.
- 4 Стежте за балансом. У вашому житті мають бути планування, реальні дії, навчання, фізичне навантаження, відпочинок і роздуми, якщо ви хочете домогтися успіху.
- 5 Учїться будувати ефективні взаємини з людьми. Підживлюйте будь-які стосунки, створюючи атмосферу взаємної вигоди. Шукайте гідні приклади для наслідування й уникайте людей, що погано на вас впливають.
- 6 Дайте собі раду зі страхами і незавершеними справами. Перші породжують другі, руйнуючи вашу впевненість у собі. Ви почуватиметеся впевненіше, коли бачитимете навіть скромні результати своєї праці.
- 7 Ви досягнете більшого, якщо не боїтиметеся просити про допомогу. У разі ж відмови пов'язуйте, «ні» з проханням, а не із собою особисто.
- 8 Будьте завзяті й наполегливі. Підготуйтеся до того, що досягнення мети потребує неабияких зусиль. Не здавайтесь!
- 9 Рішучість! Осць що допомагає прожити життя так, як ви того хочете, і не шкодувати за втраченими нагодами.
- 10 Живіть задля великої мети. Нехай вона відповідає вашим здібностям і збагачує світ. Так ви почуватиметеся щасливими.

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

# Сила фокусування

Джек Кенфілд, Марк Віктор Хансен, Лес Г'юїтт

**Формулюйте цілі й рухайтесь до них, щоб жити цілісним життям, сповненим сенсу.**



**Тайм-драйв. Як встигати жити і працювати**

Гліб Архангельський

- 1 В основі тайм-менеджменту три аксіоми: життя дано людині один раз; час — матеріал, з якого «зроблене життя»; час і вчинки людини в ньому незворотні.
- 2 Подивіться на себе як на персональну корпорацію, ЗАТ «Я», проактивно плануючи майбутнє цієї корпорації — тобто формулюючи свої мрії як довгострокові цілі.
- 3 Розставте пріоритети для поставлених завдань і визначте, скільки відсотків вашого часу має тривати робота над кожним із них. Поточні цілі діляться на три періоди: рік, тиждень, день.
- 4 Непорушна істина: план дня мусить бути. Але щоб день минав ефективно, зважайте не так на плани і сподівання, як на те, що може ці плани порушити чи змінити.
- 5 Витрачайте свій час, який невідворотно збігає, на головне! Звільніть себе від справ, нав'язаних чимось або кимось. На рівні конкретного дня це означає сказати «ні» справам, які не відповідають вашим цілям або цінностям.
- 6 Багато завдань потребує слухного часу. Складіть переліки завдань для відповідних контекстів («Обміркувати дорогою додому», «Зробити разом із дитиною») і заглядайте до них у потрібний момент.
- 7 Лінощі — часто нормальна захисна реакція організму. Тому якщо лінуватися, то вже лінуватися на сто відсотків, не намагаючись у цей час робити щось іще.
- 8 Щоб після відпочинку швидко ввійти в робочий ритм і взятися виконувати важливі завдання, заведіть собі «якір». Це будь-яка дія, ритуал, звук, смак, предмет, який ви свідомо асоціюватимете з тією чи іншою продуктивною роботою (рахувати бюджет під Джо Дассена, випивати чашечку кави перед тим, як прибирати).
- 9 Складні й виснажливі завдання можна розв'язувати методом «швейцарського сиру», діючи не за логікою, а «вигризаючи» з різних місць маленькі шматочки — найпростіші й найприємніші цієї миті.
- 10 Якщо ви щось дізналися, прочитали, з'ясували — застосовуйте відразу!

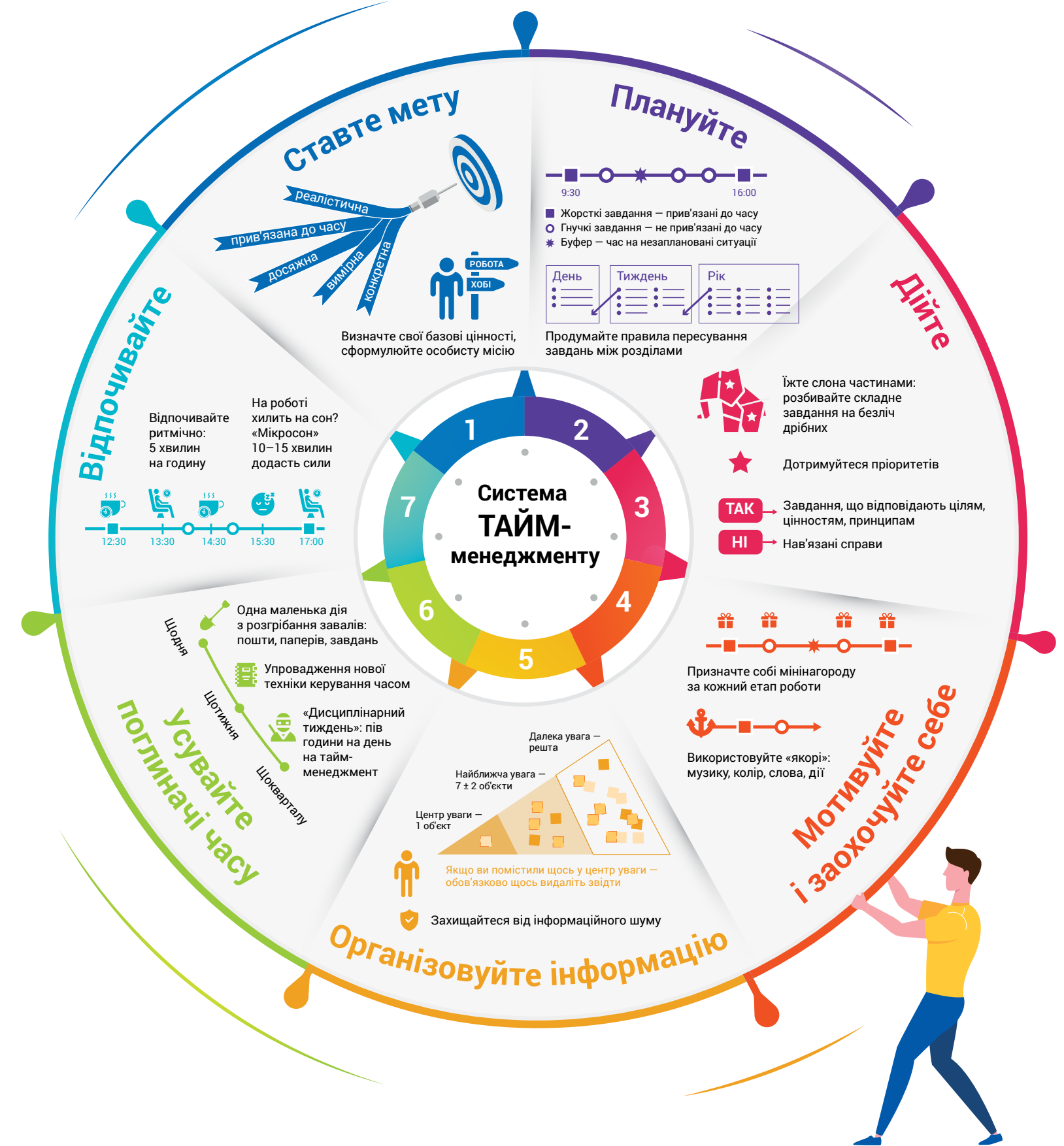
**Тайм-драйв. Как успевать жить и работать**  
Глеб Архангельский

2005, 2006

# Тайм-драйв

Гліб Архангельський

Система усвідомленого тайм-менеджменту допоможе знайти час на реалізацію важливого.



**МВА в домашніх умовах. Шпаргалки бізнес-практика**

Джош Кауфман

- Багато хто думає, що навчання в бізнес-школі обов'язкове для підприємця, який прагне досягти високих результатів. Однак більшість мільярдерів не закінчувала жодних бізнес-школ, навчившись усього самостійно.
- Важливе правило у вивченні кожного нового предмета: зовсім не обов'язково знати все — треба лише розуміти кілька головних принципів у потрібній галузі. Це повною мірою стосується і бізнесу: освоївши основні принципи будь-якого бізнесу, ви зможете самі приймати навіть найскладніші рішення.
- Кожний бізнес визначають два головні фактори: люди і система. Тому запорука успішного бізнесу — визначити моделі мислення й поведінки людей і зрозуміти, як взаємодіють між собою повторювані процеси, основоположні для будь-якого бізнесу.
- В основі бізнесу лежить створення цінності для споживача — пропозиція того, що йому справді потрібно. Визначити актуальність вашої пропозиції і ситуацію на ринку дуже важливо.
- Вивчивши кон'юнктуру ринку, ви маєте відповісти собі на запитання: як створити попит на ваш продукт (маркетинг), як продати продукт (збут), як виправдати очікування клієнтів (доставлення цінності), як здобути дохід від своєї діяльності (керування фінансами)? Якщо маєте чіткі відповіді, вітаємо: ви — носій бізнес ідеї!
- Щоб бізнес міг розвиватися, його дохід має перевищувати витрати впродовж певного періоду. Але обсяг прибутку вашої компанії, комфортний для вас, визначає саме ви.
- Чотири способи наростити дохід компанії: залучити більше клієнтів, збільшити середній розмір операції або ж частоту операцій у розрахунку на клієнта, підвищити ціни.
- Усі невдачі, яких ви зазнали, можна і потрібно обернути на цінний досвід, з якого складуться ваші майбутні перемоги.
- Щоб приймати правильні рішення, треба постаратися уявити, що ваші ініціативи спрямовані не на абстрактного споживача, а на близьких людей. Тоді ваші рішення на посаді керівника будуть набагато далекоглядніші й відповідальніші.
- Будьте допитливі й амбітні, ставте перед собою чітку ціль, вивчайте закономірності бізнес-процесів і осягайте моделі поведінки людей — усе це стане вам у пригоді набагато більше, ніж офіційне підтвердження знань і навичок у формі диплома престижної бізнес-школи. Ніколи не припиняйте вчитися.

The Personal MBA.  
Master of the Art Business  
Josh Kaufman

2010

# МВА в домашніх умовах

Джош Кауфман

**Будьте допитливі й амбітні, ставте перед собою конкретні цілі, вивчайте закономірності бізнес-процесів — це стане вам у пригоді набагато більше, ніж диплом престижної бізнес-школи.**

**Якщо маєте чіткі відповіді на кожен із цих пунктів — ви носій бізнес-ідеї!**

**ОСНОВИ БІЗНЕС-ПРОЦЕСУ**

**1 ВІЗНАЧТЕ БІЗНЕС-ІДЕЮ**

1 Вивчіть кон'юнктуру ринку:

- Терміновість
- Розміри ринку
- Ціновий діапазон
- Витрати на залучення потенційного покупця
- Собівартість продукту і доставляння
- Унікальність пропозиції
- Швидкість виходу на ринок
- Обсяг первинних вкладень
- Можливість додаткової пропозиції
- Сталість споживання

2 Визначте актуальність вашої пропозиції:

**МАРКЕТИНГ**  
Як створити попит?

**ДОСТАВЛЕННЯ ЦІННОСТІ**  
Як виправдати очікування клієнтів?

**ЗБУТ**  
Як продати продукт?

**КЕРУВАННЯ ФІНАНСАМИ**  
Як одержати дохід?

**ПЕРЕВІРТЕ ЯКІСТЬ БІЗНЕС-ІДЕЇ**

**Протестуйте свою пропозицію до запуску проекту — оцініть, скільки осіб зацікавилось. Якщо ідея життєздатна, то продумайте, як її можна поліпшити**

**ПРИВЕРТАЙТЕ УВАГУ**

Робіть безплатні пропозиції **FREE!**

Надсилайте директ-мейли, прес-релізи, телефонуйте

Придумуйте короткий слоган, що запам'ятовується **СЛОГАН**

Спонуйте потенційних клієнтів до дії

Придумуйте і розповідайте історію компанії

**ЗНИЖУЙТЕ РИЗИКИ ДЛЯ КЛІЄНТІВ**

Деякі компанії гарантують 100% повернення грошей протягом 12 місяців без жодних додаткових питань!

Задоволений клієнт — це те, що завжди варто ставити на чільне місце

**ВІЗНАЧТЕ ДОХІДНІСТЬ**

Дохід має перевищувати витрати протягом певного періоду («подушка безпеки» на чорний день)

**Способи збільшення доходу:**

- Залучіть більше клієнтів
- Збільште частоту операцій у розрахунку на клієнта
- Збільште середній розмір кожної операції
- Підвищте ціни

**Ваді бізнес-школ**

- Дорожняча
- Відірваність від життя
- Брак гарантії обійняти високооплачувану посаду

**Ніколи не припиняйте вчитися**

### Супермозок. Вивільняємо вибухову силу вашого мозку для досягнення здоров'я, щастя та душевної гармонії

Діпак Чопра, Рудольф Танзі

- 1 Думки матеріальні, і це не метафізика. Всі відчуття видимого світу створюються завдяки взаємодії психіки і мозку. Станьте лідером свого мозку, і в нього з'явиться свідомий творець і досвідчений користувач, а не підлеглий виконавець.
- 2 Ваші погляди визначають напрям вашого життя. Вони надають руху мозку, за цим ідуть дії, з'являються щасливі нагоди, і мрія стає реальністю. Ви самі створюєте свою реальність.
- 3 Інстинкти змушують непокоїтися. Щоб вийти зі стану тривоги, важливо усвідомлювати свої страхи, не пригнічуючи їх. Ідіть назустріч страху і беріть під контроль тривогу.
- 4 Варто навчитися ставати «над» своїми емоціями. Адже вам завжди доступні усвідомлення, вільна воля і вибір. Інтелект і емоції постійно ведуть внутрішній діалог. Усвідомлення поступово допоможе мозку відмовитися від негативних реакцій.
- 5 Інтуїція — це бачення цілісної картини, інтуїтивна психіка підноситься і над емоціями, і над інтелектом. Експерименти показують можливість інтуїтивної психіки передбачити майбутнє. Але важливо дотримуватися балансу між інтуїцією й інтелектом.
- 6 Людина — одна з істот на планеті, що найкраще пристосовуються. Зокрема й завдяки своєму креативному мозку. Що вільніше і легше ви ставитесь до життя, то простіше вам приймати правильні рішення. Випробуйте нові шляхи, вирішуйте по-новому старі питання.
- 7 Люди часто живуть ілюзіями і закриті до нової інформації. Не ізолюйтеся від світу, не пригнічуйте почуттів, будьте відкриті й комунікабельні. Не блокуйте зворотного зв'язку, досліджуйте чужі погляди.
- 8 Старайтеся зацікавлено ставитися до самих себе, не шкодуйте за минулим і не лякайтеся майбутнього. Цінують себе, незалежно від схвалення оточення силкуйтеся розпізнати вищий сенс того, що відбувається, йдіть духовним шляхом.
- 9 Прагніть розширити свідомість. Звільніть своє життя від постійної тривоги, смутку й настороги — і свідомість розшириться. Розвивайте усвідомленість і постійну готовність до дії на тлі внутрішнього спокою.
- 10 Просвітління — природний шлях подальшої еволюції мозку, цього стану може досягти кожна людина. Просвітління — найвищий ступінь усвідомленості, коли можливо змінювати навіть фізіологічні функції організму. Один із найвідоміших способів досягти повноти усвідомлення — медитація.

Super Brain: Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-Being  
Deepak Chopra, Rudolph Tanzi

2012

# Супермозок

Діпак Чопра, Рудольф Танзі

Навчіться керувати мозком, активно використовувати самосвідомість, підніматися над емоціями й інстинктами — і ви зміните своє життя на краще.





## Сила волі: відкриваючи наново найпотужнішу людську рису

Рой Баумайстер, Джон Тірні

- 1 Виснаження сили волі подібне до фізичного виснаження, тільки воно призводить до ослаблення здатності регулювати свої думки, емоції і дії.
- 2 Немає глюкози — немає сили волі. Якщо вам стає важко контролювати себе, найімовірніше, ваш рівень глюкози впав. Не обов'язково їсти солодке, але потрібно «підгодувати звіра».
- 3 Перший крок до самоконтролю — поставити перед собою чітке завдання. Без усвідомлення того, чого конкретно ви хочете домогтися, саморегуляцію буде зведено до безглузвих і безцільних змін. Беріться за одну справу за раз і концентруйтеся на ній.
- 4 Складайте переліки справ. Перевага щоденних планів у тому, що ви точно знатимете, що робити в кожний проміжок часу. Але життя рідко йде чітко за планом, тому не давайте собі впасти у відчай, коли щось пішло не так.
- 5 Щомісячний план дає простір для маневру: якщо щось не вдалося сьогодні, це можна безболісно зробити іншого дня. Ви не мусите виконати всі завдання, головне, щоб якість вашого життя поліпшувалася з кожним місяцем.
- 6 Прийняття рішень виснажує силу волі й утруднює боротьбу зі спокусами. Щоб зменшити стрес від цього процесу, постарайтеся діяти на випередження: використовуйте свій план і приймайте якнайбільше рішень заздалегідь, у спокійних умовах.
- 7 Силу волі можна загартувати. Для цього дуже добре підходять найпростіші вправи — випивати за день 2–3 склянки води або стежити за своєю поставою.
- 8 Порядок заразливий. Дрібниці на зразок застеленого ліжка підсвідомо впливають на поведінку, допомагаючи підтримувати самодисципліну.
- 9 Силу волі підтримує мотивація. Якщо ви мотивовані на зміни, ваша сила волі зміцниться.
- 10 Відмовитися від спокус допомагає «священне правило»: «Мені це не потрібно в майбутньому, тому не допущу цього й сьогодні».

Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength  
Roy Baumeister, John Tierny

2011



**Любов, любов, любов. Сила прийняття і розуміння**

Ліз Бурбо

- 1 Основа беззастережної любові — в умінні відпустити близьку людину і прийняти все, що з нею відбувається, зокрема і її нещастя.
- 2 Ніхто не може зробити іншу людину щасливою. Лише сама людина робить себе такою.
- 3 Бути відповідальними — означає приймати наслідки своїх рішень і, що не менш важливо, дозволяти іншим робити те саме. Можна відповідати тільки за самих себе.
- 4 Приймати і любити інших людей означає, не засуджуючи й не критикуючи, дозволити їм бути тими, хто вони є або ким хочуть бути.
- 5 Якщо ви хочете чогось від іншої людини, можете тільки просити, а не вимагати. І людина має право не піти вам назустріч, а вчинити так, як сама хоче. Якщо ж вона робить щось задля вас, то це потрібно приймати вдячно, а не як належне. Ніхто нічого вам не винен, якщо немає попередньої чіткої домовленості.
- 6 Ставити людям правильні запитання, не контролюючи й не засуджуючи, — найкращий спосіб спілкування. Людина розкривається, коли відчуває, що її приймають і не ганяють. Вона може й не потребувати порад і коментарів — просто прагнути виговоритися і бути почутою.
- 7 Прийняття вами інших завжди допомагає прийняти себе (і навпаки — прийняття себе допомагає прийняти інших). Воно також має позитивний вплив на всіх ваших рідних, включно з уже померлими і ще не народженими. А особливо на тих, хто поруч із вами, тому що тоді вони й самі, свідомо чи несвідомо, починають краще приймати себе та інших. Робота над собою впливає на людей довкола вас, і стосунки поліпшуються.
- 8 Прийняти себе означає дати собі право бути будь-якими: і добрими, і поганими, і сильними, і слабкими, й водночас не засуджувати себе. Вдаючись до самокритики, ви провокуєте повернення до старих звичок. А приймаючи себе (таких, якими бути не хочете), навпаки, поступово стаєте тими, ким бути хочете.
- 9 Ви жадаєте чогось від інших людей лише тому, що боїтеся за власний стан. Думаючи, що хвилюєтеся за рідних, ви переживаєте за себе.
- 10 Що легше ви приймаєте можливість того, що з вами може статися щось погане, то менший ризик, що це справді відбудеться, бо ви перестаєте притягувати до себе ці події, покликані навчити приймати.

Amour, amour, amour:  
La puissance de l'acceptation  
Lise Bourbeau




2007

# Любов, любов, любов

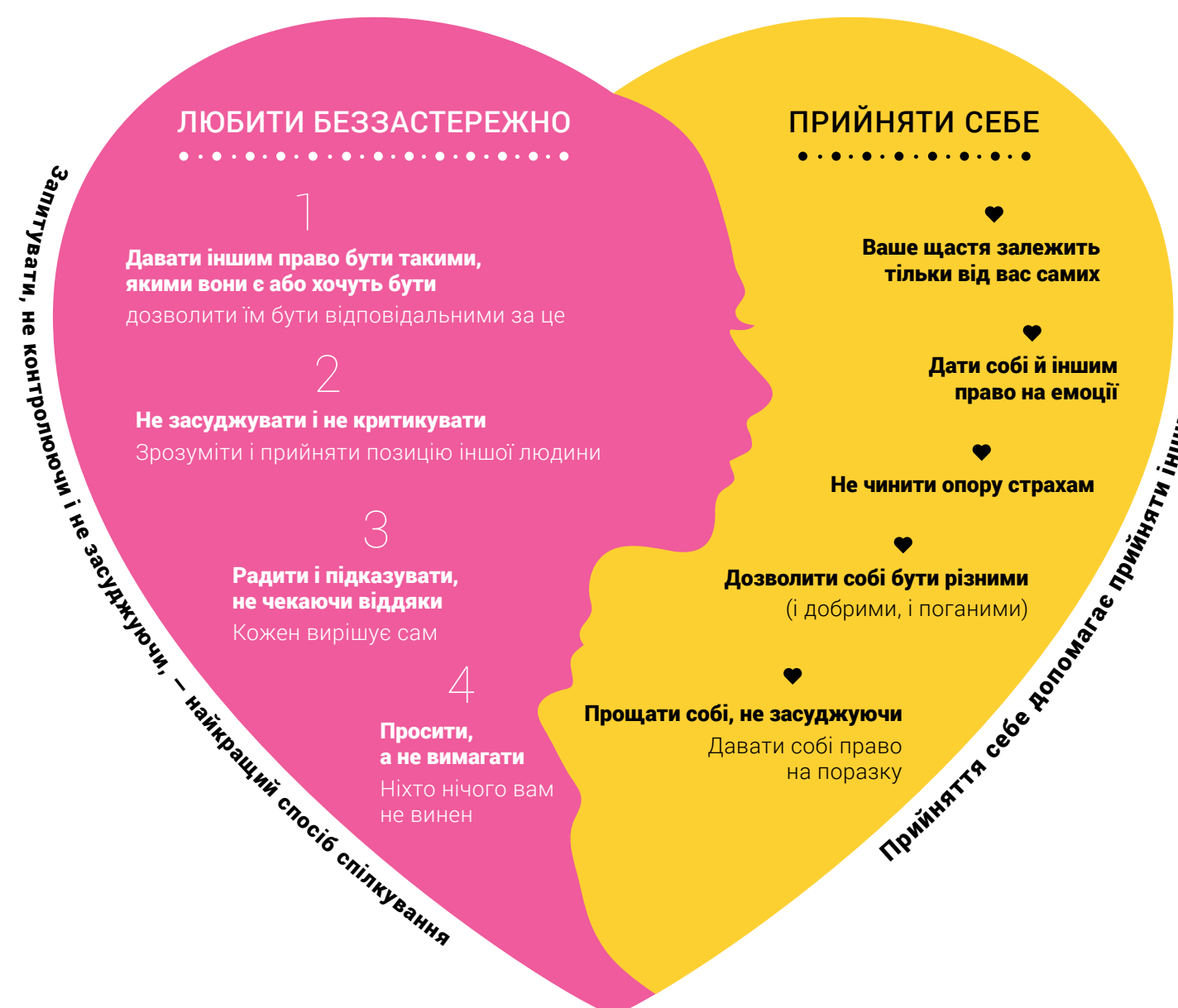
Ліз Бурбо

Ключ до розв'язання всіх життєвих проблем —  
прийняття себе та інших і беззастережна любов.

**ХИБНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЛЮБОВ**

ЛЮБОВ:		<b>Жалість і відданість</b>	•••••▶	Почуття обов'язку і провини
		<b>Пристрасть і експресивність</b>	•••••▶	Контроль і ненаситність
		<b>Сильна прихильність</b>	•••••▶	Власництво і нав'язування волі

Беззастережна любов — це вміння відпустити близьку людину і прийняти все, що з нею відбувається, зокрема і її нещастя

**ЗАПОВІДІ БЕЗЗАСТЕРЕЖНОЇ ЛЮБОВІ**

**Мільйон для моєї дочки**

Володимир Савенок

- 1 Подарувати мільйон доларів своїй дитині може майже кожен. Для цього треба створити фонд дитини і регулярно, дисципліновано вкладати \$ 100–500 щомісяця. Довгострокові інвестиції набагато прибутковіші за максимально вигідні на короткому строку.
- 2 Оскільки проект дитячого мільйона довгостроковий, потрібно зрозуміти, яку суму ви можете регулярно інвестувати. А для цього треба провести «інвентаризацію» своїх фінансів. Перший крок — перерахувати й оцінити свої активи і пасиви.
- 3 Активи — це бізнес, заощадження, нерухомість, акції. До них не належить власність, потрібна для життя (квартира, машина, дача). Пасиви — це борги і кредити. Ваша «вартість» = активи – пасиви.
- 4 Загальне правило: 10% доходів інвестувати можна без шкоди для звичної якості життя. Якщо не йдеться про прожитковий мінімум, зазвичай цей відсоток вищий.
- 5 Вкладення у фондовий ринок найефективніші. Фондовий ринок існує вже 250 років і в середньому зростає вдвічі швидше, ніж інфляція. За умови тривалого інвестування (від 10 до 60 років) ризик мінімальний.
- 6 Біржові фонди бувають пасивно керовані, зокрема індексні (інвестування відбувається автоматично — відповідно до місця, яке посідають компанії в біржових індексах), і активно керовані (те, куди і скільки вкладати, вирішує співробітник фонду).
- 7 Краще інвестувати в індексні фонди. Вони більш об'єктивізовані, дозволяють починати з невеликих сум, здійснюють не так багато операцій (тобто витрачають на них менше грошей вкладників) і беруть нижчі комісії.
- 8 Якщо ви не можете виділити \$ 500 щомісяця, краще збільшувати фонд дитини раз на рік, поступово акумулюючи гроші в банку (так ви заощадите на комісіях фондів). Доцільно мати в банку поповнюваний депозит із максимально високими відсотками, що допускає часткове зняття коштів.
- 9 Передбачити динаміку ринку важко, але зменшити вплив прикрих несподіванок цілком можливо. Порятунком у диверсифікації вкладень щодо країн і валют.
- 10 Аналізувати результати досить раз на рік. Для цього створюють таблицю, в якій відображають плановані і фактичні дані за параметрами: сума інвестицій у поточному році, загальна сума інвестицій, дохід у відсотках (може мати негативну величину!), заощаджена сума на поточний момент.

Миллион для моей дочери  
Владимир Савенок

2013

**Мільйон для моєї дочки**

Володимир Савенок

**Освоївши методіку особистого інвестування, ви зможете передати своїм дітям не протерміновані кредити, а реальний капітал.**