

50 НАЙКРАЩИХ КНИЖОК ІЗ САМОРОЗВИТКУ В ІНФОГРАФІЦІ

УДК 304.5
ББК 60
С50

50 найкращих книжок із саморозвитку в інфографіці / упор. ООО «Смарт Ридинг»; пер. з рос. І. Юрені. — Дніпро : Моноліт, 2020. — 112 с.

ISBN 978-617-577-209-6

КНИЖКИ З РОЗУМНИМИ МАЛЮНКАМИ

Інфографіка як формат подання інформації з'явилася багато тисяч років тому. Наскельні малюнки, єгипетські ієрогліфи, стародавні географічні й анатомічні карти, по суті, є першими формами інфографіки. З розвитком людства еволюціонували і способи передавання досвіду і знань. Згадайте малюнки з пояснювальними текстами геніального Леонардо да Вінчі!

Родоначальником сучасної інфографіки можна вважати винахідника діаграм Вільяма Плейфера. Його «Комерційний і політичний атлас», що вийшов у 1786 році, став першою інновацією у сфері інфодизайну. Наступне століття можна назвати золотою добою інфографіки: у той час було створено безліч шедеврів візуалізації — без графічних редакторів та інтернету! У ХХ столітті інфографіка зробила крок у повсякденне життя: схеми метро, дорожні знаки, рекламні вивіски, газетні публікації...

Обсяг інформації, яку генерують люди, зростає в геометричній прогресії. У пріоритеті в сучасної людини — інформаційні канали, що забезпечують легкість, високу швидкість і ефективність сприйняття. Людство переживає справжній бум інфографіки.

У ваших руках — незвичайне видання. Ми відібрали для вас п'ятдесят найважливіших книжок із саморозвитку і трансформували їх у візуальний формат. Крім того, кожна з інфографік ми доповнили десятьма основними ідеями авторів.

Використовуйте силу візуалізації як ефективний інструмент розвитку!



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

Михайло Іванов,
засновник і генеральний
директор Smart Reading

P.S. Кажуть, що нинішній
президент США не читає
документів обсягом понад
півтори сторінки, а всі дані
отримує у формі інфографіки :)

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ

1	Сила волі. Шлях до влади над собою Келлі Мак'оніґал	10
2	Крок за кроком. Як ентузіазм і наполегливість ведуть до мети Анжела Дакворт	12
3	Результативність. Секрети ефективної поведінки Робін Стюарт-Котце	14
4	Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги Раян Голідей	16
5	Керування результативністю. Система оцінювання результатів у дії Майкл Армстронґ, Анжела Берон	18
6	Мистецтво результативного керування Ларрі Боссіді, Рем Чаран	20
7	Мінізвички. Маленькі кроки до великих результатів Стівен Ґайз	22

МИСЛЕННЯ

8	Пластичність мозку. Приголомшливі факти про те, як думки здатні змінювати структуру і функції нашого мозку Норман Дойдж	24
9	Мислення швидке й повільне Деніел Канеман	26
10	Системне мислення. Пошук неординарних творчих рішень Джозеф О'Конор, Ієн Макдермотт	28
11	Випадковий геній. Довільне писання як засіб пошуку найкращих ідей Марк Леві	30
12	Стрибни вище голови! 20 звичок, від яких потрібно відмовитися, щоб підкорити вершину успіху Маршалл Ґолдсміт, Марк Рейтер	32
13	Чорний лебідь. Про (не)ймовірне у реальному житті Насім Талеб	34
14	Майбутнє розуму Мічіо Кайку	36
15	Потік. Психологія оптимального досвіду Міґай Чиксентміґаї	38

СТОСУНКИ І КОМУНІКАЦІЇ

16	Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним Деніел Ґоулман	40
17	Шукай у собі: несподіваний спосіб досягнення успіху, щастя і миру Чад-Мень Тан	42
18	Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху Керол Двек	44
19	Відпусти: шлях визволення від негативізму Девід Ґокінс	46
20	Спасибі за відгук. Як навчитися приймати зворотний зв'язок Дуглас Стоун, Шейла Хін	48
21	Стратегія виникнення: формуємо зміни, змінюємо світи Адрієнна Браун	50
22	Домовлятися завжди. Як досягати максимуму в будь-яких перемовинах Ґевін Кеннеді	52
23	Скарга як подарунок. Зворотний зв'язок із клієнтом — інструмент маркетингової стратегії Джанель Барлоу, Клаус Мьоллер	54
24	Інфлуенсер: сила змінити будь-що Керрі Паттерсон, Джозеф Ґренні, Девід Максфілд, Рон Макміллан, Ел Світцлер	56

ЛІДЕРСТВО

25	Лідер без титулу Робін Шарма	58
26	ДНК інноватора: опановуємо п'ять навичок пробивних новаторів Джефф Даєр, Гол Ґреґерсен, Клейтон Крістенсен	60
27	Лідер і плем'я. П'ять рівнів корпоративної культури Дейв Логан, Джон Кінґ, Гелі Фішер-Райт	62
28	Від хорошого до величного Джим Коллінз	64
29	Мої принципи: життя і робота Рей Даліо	66
30	Командне лідерство. Як порозумітися з будь-яким менеджером Іцхак Адізес	68

31	Величні за власним вибором Джим Коллінз, Мортен Хансен	70
32	Вибір найсильніших. Як лідерів приймати головні рішення про людей Клаудіо Фернандес-Араос	72
■ БІЗНЕС		
33	Компанії майбутнього Фредерік Лалу	74
34	Мої роки в General Motors Альфред Слоун	76
35	П'ята дисципліна. Мистецтво та практика організації, котра самонавчається Пітер Сенге	78
36	Наздогнати зайця. Як лідери ринку виграють у конкурентній боротьбі і як великі компанії можуть з ними зрівнятися Стівен Спір	80
37	Корпорація творців. Як подолати приховані загрози, що вбивають справжнє натхнення Ед Кетмелл, Емі Воллес	82
38	Як руйнуються бізнес-імперії: уроки виживання для тих, хто ніколи не здається Джим Коллінз	84
39	Танець змін: нові проблеми організацій, котрі самонавчаються Пітер Сенге, Джордж Рот	86
40	Мета. Процес безперервного вдосконалення Еліягу Ґолдратт, Джефф Кокс	88
41	Як працює Google Ерік Шмідт, Джонатан Розенберг	90
■ ЗДОРОВ'Я		
42	Людина втомлена. Як перемогти хронічну втому і повернути собі силу, енергію і радість життя Сохер Рокед	92
43	Психологія стресу Роберт Сапольскі	94
44	Як зберегти здоровий розум Філіппа Перрі	96
45	Живи на повну! Керуй енергією, а не часом — стань успішним і щасливим Джим Лоер, Тоні Шварц	98

46	Правила довголіття. Результати найбільшого дослідження довгожителів Ден Бюттнер	100
47	Самовчитель зі зцілення Джон Кабат-Зінн	102
48	Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби Майкл Грегер	104
49	Ефект теломер. Революційний підхід до життя, щоб довгі роки залишатися молодими і здоровими Елізабет Блекберн, Елісса Епель	106
50	Киснева перевага. Проста, науково обґрунтована техніка дихання для здоров'я і спорту Патрік МакКіон	108

Сила волі. Шлях до влади над собою

Келлі Макґоніґал

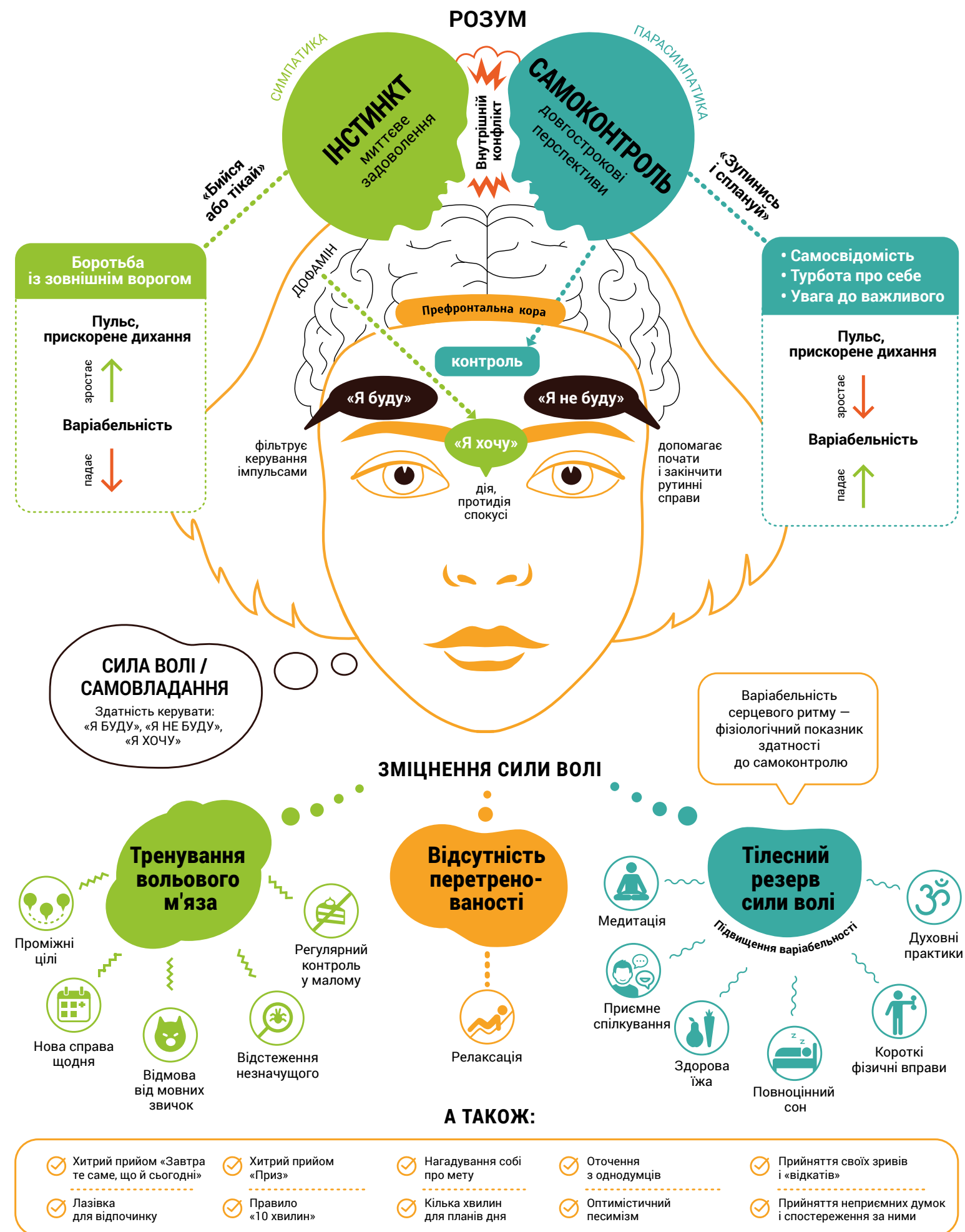
- Дбайте про своє здоров'я: спорт, повноцінний сон, дихальні вправи, корисна їжа, медитація, релігійні й духовні практики, приємне спілкування з рідними і друзями збільшують тілесний резерв сили волі.
- Не намагайтеся контролювати й виправляти відразу всі свої думки, бажання і вчинки. Рухайтесь невеликими кроками до мети, ставте проміжні завдання і відзначаєте успіхи (особливо якщо робите щось не дуже приємне).
- Не зациклюйтеся на завданні й не придушуйте своїх сумнівів, негативних думок і емоцій — просто спостерігайте за ними і приймайте їх.
- Почніть з малого: наприклад, стежте за поставою, відмовтеся від солодкого, контролюйте час, проведений в інтернеті. Старайтеся робити щось нове щодня.
- Якщо якісь справи постійно хочеться відкласти на потім, змініть регулярність, частоту і повторюваність, а не сам принцип бажаної поведінки.
- Вчіться передбачати, де і коли ви можете порушити свою обіцянку. Застосовуйте правило десяти хвилин: витримайте десять хвилин перед тим, як піддатися спокусі. За цей час згадайте про свою мету і віддаліться від спокуси (хоча б відверніться).
- Якщо стався зрив, не критикуйте себе, а пробачте і підтримайте, як вчинили б із близьким другом.
- Шукайте «нове плем'я», оточуйте себе однодумцями — людьми, які роблять те саме, що й ви, і прагнуть того ж. Дійте спільно.
- Кілька хвилин на початку кожного дня розмірковуюте про свої плани.
- Пам'ятайте про свою мету й обіцянки, які ви дали.

The Willpower Instinct.
How Self-Control Works, Why It
Matters, and What You Can Do
To Get More of It
Kelly McGonigal

2011

Сила волі

Келлі Макґоніґал



Пластичність мозку. Приголомшливі факти про те, як думки здатні змінювати структуру і функції нашого мозку

Норман Дойдж

- 1 Усе, що ви робите — і в реальності, і в уяві, — фізично впливає на ваш мозок. Мозок змінюється щосекунди.
- 2 Мозок здатний реорганізовувати сам себе завдяки формуванню нових нейронних зв'язків протягом усього вашого життя.
- 3 Що частіше ви тренуєте якусь навичку, то легше вона вам дається. Ваші нейрони вчаться разом з вами.
- 4 Клітини мозку і нейронні ланцюги, які ушкоджені або неправильно функціонують, вміють регенеруватися і перепрограмуватися.
- 5 Травми мозку не вирок! За допомогою стимулювальних вправ можна відновити якщо не всі, то дуже багато функцій мозку.
- 6 Для повноцінної роботи мозку важливо висипатися, правильно харчуватися і мінімізувати наслідки стресу за допомогою спорту і дихальних вправ.
- 7 Тренування лише однієї навички змінює мільйони і мільярди нейронних зв'язків. Навчаючись, ми не просто здобуємо нові знання, а змінюємо структуру мозку в бік більшої місткості і гнучкості.
- 8 Мозок живе за простим принципом: що не використовується, те відмирає. Кожна шкідлива звичка поступово перебирає щораз більший контроль над картою мозку і заважає використанню цього простору для корисних звичок.
- 9 Старайтеся не працювати і не вчитися в режимі багатозадачності. Стійкі зміни мозку відбуваються тільки тоді, коли ви по-справжньому зосереджені на тому, що робите.
- 10 Вивчення іноземних мов, освоєння нового ремесла і розв'язання простих математичних задач допомагають зберегти здоров'я мозку і відкласти процес його старіння на двадцять-тридцять років.

The Brain That Changes Itself:
Stories of Personal Triumph
from the Frontiers of Brain
Science

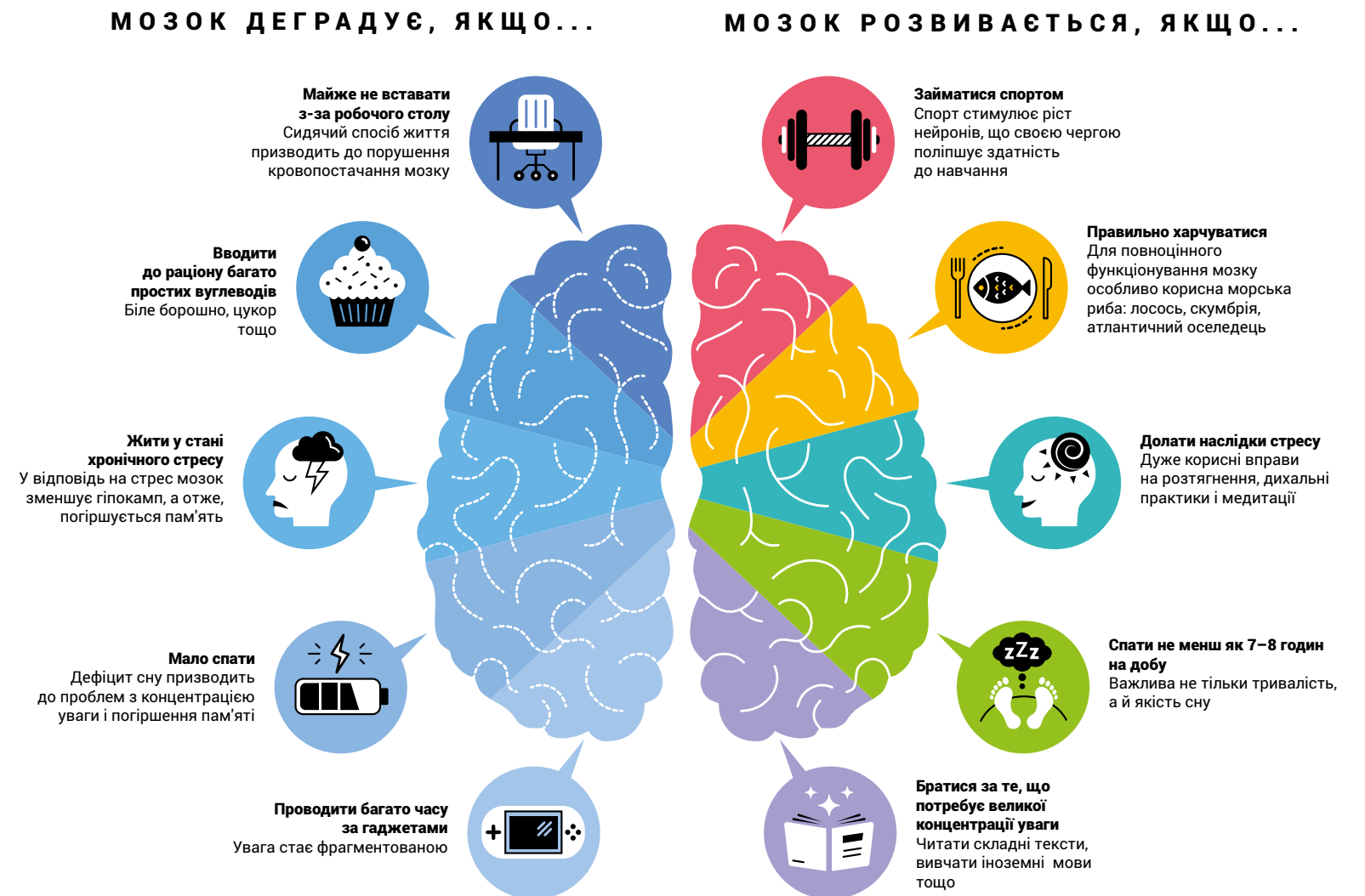
Norman Doidge

2007

Пластичність мозку

Норман Дойдж

Мозок може змінюватися і самоцілюватися впродовж усього життя. Для нейропластичних див не потрібні ні ін'єкції, ні операції — досить сили волі й бажання працювати.



ЯК ПОЛІПШИТИ ПАМ'ЯТЬ І ШВИДКІСТЬ МИСЛЕННЯ

Коли ми вчимося, то не просто здобуємо нові знання, а змінюємо структуру мозку і збільшуємо його здатність до навчання



Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним

Деніел Ґоулман

- 1 Усі рішення людина приймає, керуючись емоціями. Тому емоційний інтелект не менш важливий для успіху в житті, ніж академічний, який виражається в IQ.
- 2 Емоційний інтелект (EI) не піддається лінійним методам оцінювання та тестування, але його рівень можна оцінити, зважаючи на поведінку людини.
- 3 EI виявляється в умінні регулювати свої емоції, мислити позитивно і не втрачати рівноваги навіть у стресових ситуаціях.
- 4 Найважче контролювати негативні емоції (гнів, страх, смуток) — для цього потрібен досить високий рівень EI.
- 5 Найефективніший для роботи стан людини — потік, або сукупність найкращих виявів емоційного й академічного інтелекту.
- 6 Одна з найважливіших рис лідера — соціальний інтелект, тобто здатність ефективно впливати на емоції інших людей. Важливий вияв лідерського таланту — вміння конструктивно транслювати зворотний зв'язок.
- 7 Емоційний інтелект у парі виявляється у здатності до конструктивної взаємодії, емпатії й у прагненні докладати свідомих зусиль для підтримання чуйних стосунків.
- 8 Позитивні емоції дають енергію для боротьби з хворобами, а позитивний настрій здатний сприятливо впливати на фізичний стан людини.
- 9 За емоційний інтелект маленьких дітей відповідають батьки. Якщо батьки виявляють чуйність і допомагають дитині давати раду з емоціями, вона поступово вчиться їх розпізнавати і регулювати, виростаючи емоційно розвинутою людиною.
- 10 Емоційний інтелект можна розвивати в будь-якому віці шляхом свідомих зусиль або з допомогою фахівців.

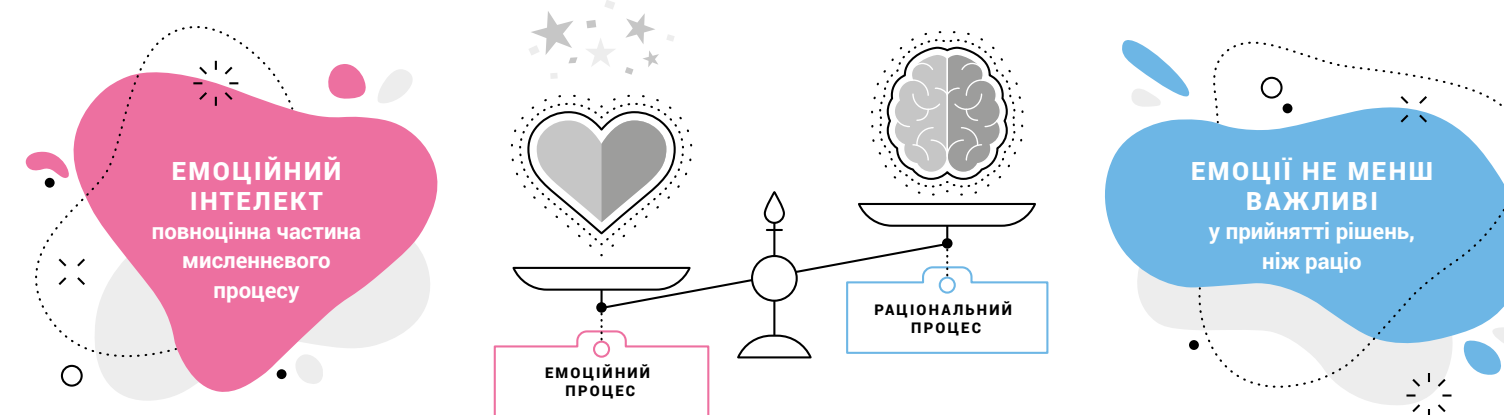
Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ
Daniel Goleman

1995

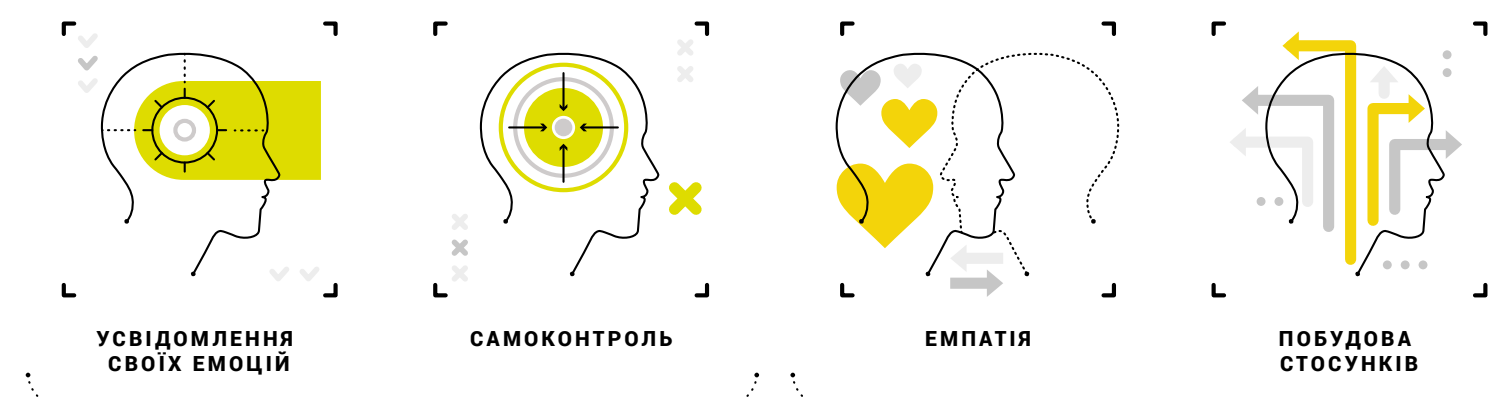
Емоційний інтелект

Деніел Ґоулман

Книжка Деніела Ґоулмана — це наукове дослідження, присвячене нашому другому інтелекту — емоційному, який є таким самим повноправним членом мисленнєвого процесу, як і мислячий раціональний мозок.



СФЕРИ ВІЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ



УСЕРЕДИНІ

- ЩО Я ВІДЧУВАЮ?**
Гнів, страх, любов, сум, щастя...
- САМОСВІДОМІСТЬ**
Нейтральний режим, коли зберігається аналіз у бурхливому морі емоцій
- ПОЗИТИВНА МОТИВАЦІЯ**
Здатність знаходити стимул дотримуватися накресленого
- РОБОТА І ТРИВОГА**
Невелика нервозність стимулює видатні досягнення
- НАДІЯ Й ОПТИМІЗМ**
Віра в те, що «все буде добре», й у свою спроможність упоратися
- НАТХНЕННЯ**
Здатність увійти в потік є найвищим ступенем вияву емоційного інтелекту

ЗОВНІ

- СОЦІАЛЬНИЙ АБО МІЖОСОБИСТІСНИЙ ІНТЕЛЕКТ:**
- ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУП**
Вияв ініціативи і координування зусиль колективу
- ОБГОВОРЕННЯ РІШЕНЬ**
Талант посередника, що запобігає або розв'язує конфлікти
- ОСОБИСТІЙ ЗВ'ЯЗОК**
Талант співпереживання і налагодження зв'язків
- СОЦІАЛЬНИЙ АНАЛІЗ**
Здатність розуміти почуття, мотиви й інтереси людей

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ
і кожен його складник можуть бути розвинені усвідомлено

Лідер без титулу

Робін Шарма

- 1 Людина сама вирішує, як їй жити: стати лідером чи жертвою, бути нещасною чи щасливою, брати на себе відповідальність чи ні.
- 2 Лідер живе в кожному з нас, але не кожен використовує лідерський потенціал. Ми чекаємо особливого моменту для глобальних змін, проте часто він так і не настає. В цьому винні тільки ми самі.
- 3 Щоб бути лідером, не потрібні титул або думка оточення. Важливо, що людина впевнена у своєму баченні ситуації і здатності здійснювати позитивні перетворення.
- 4 Лідери, на відміну від жертв, люблять труднощі — так цікавіше зростати. Організації, які культивують лідерство без титулів, у скрутні часи мають величезні переваги.
- 5 Люди не наважуються вийти із зони комфорту, бо тоді почуваються «дивно» й остерігаються помилок. Але почуватися «дивно» — нормально, коли зростаєш і змінюєшся. А страх — це глухий кут.
- 6 Уміння налагоджувати спілкування і цінувати людей дуже важливе для кар'єри і для того, щоб життя було багатим і наповненим.
- 7 Бізнес — це інструмент для допомоги оточенню. Коли ви щиро допомагаєте людям, вони стараються допомогти вам.
- 8 Щоб стати лідером для інших, спочатку треба стати лідером для себе. Щоб набути внутрішньої сили, працюйте над собою, звільняйтеся від обмежувальних уявлень про свій лідерський потенціал.
- 9 Використовуйте чотири природні сили, які має кожна людина: силу розкривати свій потенціал, силу надихати, силу робити добро і протистояти злу, силу поліпшувати атмосферу завдяки повазі й доброті до інших людей.
- 10 Тренуйте тіло й розум, стежте за харчуванням і думками, практикуйте афірмації і візуалізацію, ведіть щоденник і постійно навчайтеся, щоб бути лідером без титулу.

The Leader, Who Had no Title:
A Modern Fable on Real Success
in Business and in Life
Robin Sharma

2010

Лідер без титулу

Робін Шарма



Компанії майбутнього

Фредерік Лалу

- 1 Більшість сучасних глобальних корпорацій належить до помаранчевого типу. Вони орієнтовані на відповідальність, інновації та меритократію («влада гідних»).
- 2 Після червоної «банди», бурштинової «армії», помаранчевої «машини» і зеленої «сім'ї» настає час нової організаційної метафори — teal — організації як живого організму.
- 3 Перехід на рівень teal означає революційну зміну у свідомості. Люди вперше розуміють, що їхня парадигма містить усі минулі.
- 4 Головні структурні принципи teal — децентралізація, самоврядування і скорочення планово-контрольних функцій.
- 5 Практики цілісності в teal-організаціях поєднують у собі увагу до цінностей, прагнення зробити роботу продовженням життя, коучинг і менторство, відмову від ознак статусу.
- 6 Для teal-організацій насамперед важливо здійснювати свою місію, а прибуток і частка ринку — природний наслідок глибокої відданості своїм цінностям.
- 7 Для народження teal-організації потрібні лише дві умови: лідер компанії (а в ідеалі кілька її керівників) повинен мати teal-рівень розвитку; власники організації повинні розуміти і приймати teal-бачення світу.
- 8 Самоврядування в teal-організації ґрунтується на довірі, відкритості інформації й відповідальності кожного.
- 9 Ядро культури teal-організації — загальна мета існування організації, яку поділяють усі, і визнання цінності кожного працівника.
- 10 Керівництво в teal-організації здійснюється через рольові моделі: лідер своїм прикладом транслює цінності і зразки бажаної поведінки.

Reinventing organizations
Frederic Laloux

2014

Компанії майбутнього

Фредерік Лалу

Бірюзові (Teal) організації відображають стадію розвитку суспільства і побудовані на принципах децентралізації й відповідальності її членів.



Людина втомлена. Як перемогти хронічну втому і повернути собі силу, енергію і радість життя

Сохер Рокед

- 1 Інтеграційна (або холістична) медицина ставиться до тіла як до цілісного об'єкта і бере до уваги харчування, фізичну форму пацієнта, рівень стресу, роботу травної системи, хімічний і гормональний баланс організму.
- 2 Ви маєте взяти на себе відповідальність за власне здоров'я і стати найкращим експертом у цій темі.
- 3 Гени змінюються протягом життя людини. Теломери — кінцеві ділянки хромосом, що відповідають за здоров'я і довголіття, — можна подовжити, якщо регулярно дбати про своє здоров'я.
- 4 Щоб сповнитися енергії і відчувати смак до життя, потрібні чотири складники: здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, уміння розслабитися і фізичне навантаження.
- 5 Багато проблем зі здоров'ям спричинені порушенням кислотності в організмі. До закислення призводять куріння, недостатнє споживання фруктів та овочів, надмір чаю, кави, спиртного, злакових, цукру й напівфабрикатів, стрес і брак фізичної активності.
- 6 Діагностувати непереносимість того чи іншого продукту просто: треба пожити без цього продукту два тижні й оцінити самопочуття.
- 7 Старайтеся вживати їжу, вирощену і приготовлену без застосування хімікатів.
- 8 Щодня з'їдайте не менш як п'ять порцій овочів і фруктів. Пийте більше води.
- 9 Перерва між вечерею і сніданком має становити не менш як дванадцять годин.
- 10 Навчіться медитувати, освоюйте техніки релаксації, займайтеся йогою, плаванням, ходьбою чи пілатесом.

The Tiredness Cure. How to Beat Fatigue and Feel Great for Good
Sohere Roked

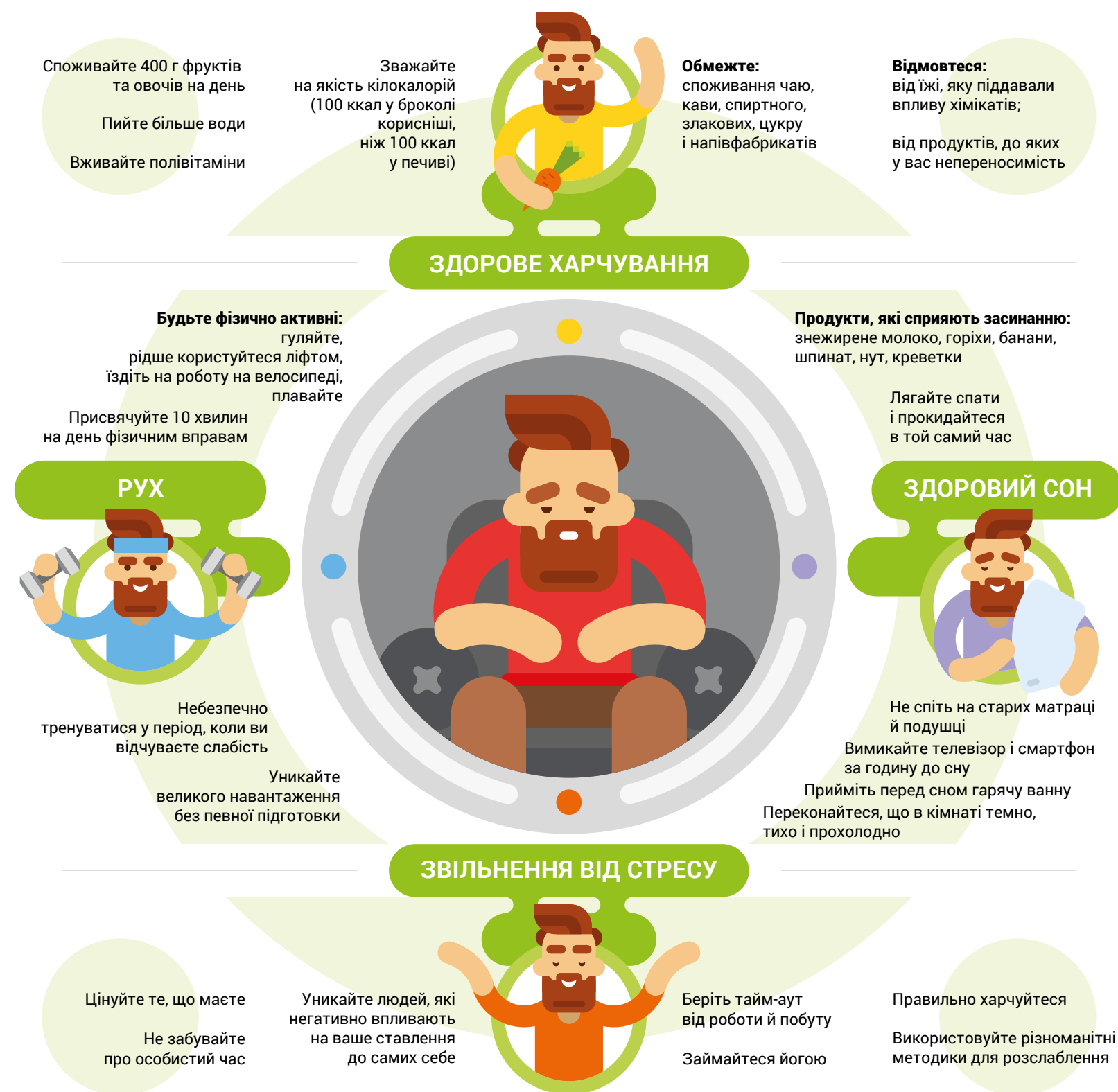
2014

Людина втомлена

Сохер Рокед

Щоб сповнитися енергії і відчувати смак до життя, потрібні здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, уміння розслабитися і фізичне навантаження.

Станьте експертом зі свого здоров'я



Візьміть на себе відповідальність

