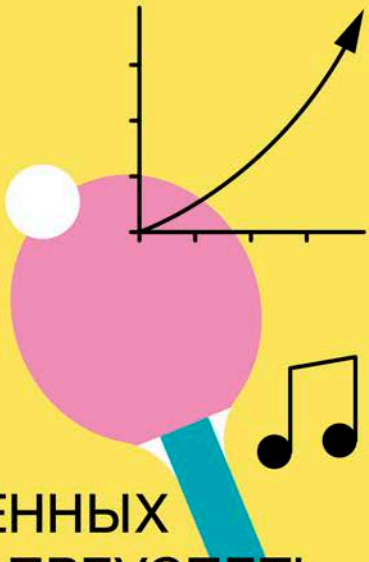
БРАЙАН ТРЕЙСИ

АННА ЛАЙНБЕРГЕР

ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА:

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ



22 ПРОВЕРЕННЫХ МЕТОДА ПРЕУСПЕТЬ В УЧЕБЕ И В ЖИЗНИ

ОСНОВАНО [illegible] ПРОДАННОМ ОБЩИМ ТИРАЖОМ 2,4 МИЛЛИОНА ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Отзывы

«БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: эта книга оказывает сильное влияние на процесс работы и результаты, которых вы достигнете. „Выйди из зоны комфорта“ стимулирует выполнять задачи лучше, объясняет, как развить самодисциплину, необходимую для достижения успеха, а также уверенно указывает на причины прокрастинации. Кроме того, вы узнаете, как повысить работоспособность раз и навсегда».

Организация Micro Business Hub

«Если вам кажется, что основная проблема в вашей жизни — это прокрастинация, то в книге „Выйди из зоны комфорта“ вы найдете небольшую, но ценную коллекцию методов, чтобы с ней справиться. У всех нас свои причины прокрастинации, поэтому методы Трейси довольно разнообразны, они предлагают нам много путей решения проблемы».

Портал The Simple Dollar

«„Выйди из зоны комфорта“ — моя любимая книга о продуктивности, и я часто перечитываю ее в январе, чтобы напомнить себе о методах и практиках, которые я хочу применять в наступившем году. Каждый раз, когда я ее читаю, я нахожу новые идеи повышения продуктивности».

Лиз Густер, проект Change for the Better
(«Меняйся в лучшую сторону»)

«У каждого есть лягушка, и съесть ее — лучшее, что вы можете сделать, чтобы перестать откладывать дела на потом. Прокрастинация убивает время, и Трейси знает, как сделать процесс поедания лягушки интересным и веселым. В каждой главе представлены новая идея, совет и техника; они помогут вам преодолеть внутреннюю лень, которая удерживает вас на диване и не пускает в спортзал».

Издательство Peanut Press

«Книга „Выйди из зоны комфорта“ довольно тонкая, но написано в ней о многом. Здесь вы найдете лекарство от главной чумы современной жизни — прокрастинации.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Хотя таблетка кажется горькой (очень похоже на то, что происходит в игре „Съешь кузнечика“), на самом деле это не так. Как и вы, я прочитала тьму-тьмущую книг, и, как правило, я не помню ничего, о чем только что читала. Но с этой книгой все иначе. Я ежедневно ем лягушек и чувствую себя только лучше! Вы даже не представляете, как сильно я рекомендую к прочтению „Выйди из зоны комфорта“».

Коринна Ричардс, Международная академия коучинга (The Coaching Academy)

«Эта книга стала для меня своеобразным пинком под зад, который мне был нужен, чтобы начать писать списки дел, планировать дни, действовать более продуктивно и научиться сосредотачиваться».

Бет Энн Швамбергер, подкаст Brilliant Business Moms («Блестящие бизнес-мамы»)

«„Выйди из зоны комфорта“ — самая доступная книга по тайм-менеджменту и личной эффективности, и я рекомендую вам прочитать ее, прежде чем начать изучать какую-либо конкретную систему управления временем. Здесь есть масса упражнений и техник, которые можно сразу начать применять, а больше всего в книге мне нравится то, что она учит, как сделать основные шаги, чтобы начать действовать прямо сейчас».

Тхань Фам, проект Asian Efficiency

«Очень полезная книга. Каждый из двадцати двух методов, которыми делится Трейси, — событие, если вы читаете с целью самосовершенствования и намерением что-то изменить. Эта книга произвела на меня невероятное впечатление, и я настоятельно рекомендую ее вам прочитать уже сегодня».

Крис Мур, проект Reflect on This

«Мы настоятельно рекомендуем эту книгу всем, кто хочет хорошо управлять своим временем и повысить собственную ценность в мире конкуренции».

Журнал The Journal of Applied Christian Leadership

«Поначалу я не ожидал от книги многого, так как вся эта тема „поедания лягушек“ казалась мне какой-то новомодной чепухой, которая на самом деле неприменима в реальной жизни. Но как же я ошибся! Самое лучшее то, что в книге сказано, что нужно делать. Здесь не просто философствование о мечтах и надежде. Книга дает добрые практические советы, полезные для всех: для школьников и студентов, работников компаний, мам-домохозяек, предпринимателей и т. д. Неважно, есть ли у вас проблемы с управлением временем или нет, — я рекомендую прочитать эту книгу. Вы наверняка узнаете что-нибудь стоящее».

Фаб, магазин Shocks and Shoes

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

«Эта книга отличается от других похожих тем, что в ней есть конкретные рекомендации, как повышать самодисциплину. Книга помогает начать и выполнять важные задачи последовательно. Все двадцать две главы содержат четкие инструкции и практические упражнения, которые помогут вам определить, насколько эффективно вы используете свое время. Вы узнаете, как подготовить себя морально и физически к решению поставленной задачи, а также изучите стратегии разделения задачи на небольшие отрезки, чтобы было легче двигаться вперед. А еще вы узнаете, что нужно сказать себе, если у вас возникли проблемы с началом работы или вы отвлеклись и вам необходимо вернуться в нужное русло».

Carnegie Library Business Librarians,
Pittsburgh Post-Gazette

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие **10**

Введение. Съешь лягушку **14**

Часть первая. Три столпа успеха **21**
1. Самоуважение 23
2. Личная ответственность 29
3. Цели 34

Часть вторая. Учимся организовывать свое время **41**
4. Приготовь все необходимое 43
5. Планируй день заранее 50
6. Действуй стратегически: дели учебный процесс на длинные и короткие отрезки 55
7. Всегда и везде применяй правило 80/20 60
8. Всё по полочкам 65

Часть третья. Как изучать то, что неинтересно, и все равно добиваться успеха **69**
9. Думай о последствиях 71
10. Делай одно дело за раз 78
11. Настройся на работу 81
12. Занимайся чем-то одним 85

Часть четвертая. Не давите на меня! **89**
13. Сохраняй ощущение неотложности 91
14. Заставляй себя сам 95
15. Научись учиться 98

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

16. Найди то, что тебе мешает 102
17. Сосредоточься на областях ключевых результатов 108

Часть пятая. Причины стресса и способы его предотвращения 115
18. Тщательно подготовься 117
19. Сконцентрируй внимание 121
20. Когда технологии оказывают медвежью услугу 127
21. Когда технологии — верные помощники 133
22. Творческая прокрастинация 140

Заключение. Подведем итоги 144

Примечания 148

Образовательные ресурсы 150

Образовательные онлайн-программы Брайана Трейси — ключ к абсолютному успеху во всех сферах жизни 154

Об авторах 155

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРЕДИСЛОВИЕ

Спасибо, что держишь в руках эту книгу! То, о чем ты здесь прочитаешь, очень помогло и мне, и тысячам других людей, и я надеюсь, что благодаря этим знаниям ты навсегда изменишь свою жизнь к лучшему. Если эту книгу тебе дал кто-то из учителей или родители, поблагодари их за такой подарок. Они желают тебе лучшего будущего!

За всю историю человечества у людей никогда еще не было такого обширного доступа к ресурсам, такого разнообразия возможностей, как сейчас. Учиться в наши дни невероятно здорово. Раньше узнать что-то новое можно было только в школе или в библиотеке, причем все зависело от того, была ли нужная книга в наличии.

Теперь в учебе тебя ограничивает только то, сколько времени ты готов ей уделить. Неважно, есть ли у тебя свой компьютер или ты занимаешься в библиотеке или в школе: благодаря компьютеру ты имеешь доступ к образовательным ресурсам, о которых твои родители даже не мечтали. Сейчас ты обладаешь и средствами, и возможностями самостоятельно контролировать процесс обучения.

Эта книга станет поворотным моментом независимо от того, когда ты ее прочитаешь: в школе, в вузе или даже после его окончания. Настало время, когда родители все реже говорят тебе, что делать, когда тебе нужно принимать все больше собственных решений. Ты стоишь на пороге взрослой и интересной жизни, и выбор возможностей — за тобой.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

НАЧНИ ПРЯМО СЕЙЧАС: ВРЕМЕНИ НИКОГДА НЕ СТАНЕТ БОЛЬШЕ

Скорее всего, у тебя уже голова идет кругом от того, сколько всего требуют в школе и дома, и на все эти дела уходит колоссальное количество времени. Однако реальность такова: у тебя никогда не будет достаточно времени на то, чем ты хочешь заниматься. Нет времени, пока ты учишься, и его будет еще меньше, когда ты начнешь работать. Складывается ощущение, что учебы как будто недостаточно, ведь школьников и студентов заваливают другими делами: работой на неполный день или стажировкой, занятиями спортом и искусством, общественной деятельностью и еще миллионом вещей, требующих времени и дающих возможность проявить себя.

Но правда в том, что ты можешь контролировать свою жизнь и управлять своим временем: достаточно изменить способ мышления и отношение к нескончаемому потоку задач, который захлестывает тебя каждый день. Ты можешь перестать заниматься некоторыми делами, чтобы уделить больше времени тому, что гораздо важнее.

Вот уже более сорока лет я изучаю вопрос, как правильнее организовать свое время. Я проштудировал работы Питера Друкера, Алека Маккензи, Алана Лакейна, Стивена Кови и многих-многих других. Я прочитал сотни книг и тысячи статей, посвященных личной эффективности и результативности. И эта книга — результат моих трудов.

Каждый раз, когда мне попадалась хорошая идея, я пробовал ее на себе. Если она оказывалась рабочей, я рассказывал о ней на лекциях и семинарах.

Галилео Галилей однажды сказал: «Человека нельзя ничему научить; можно только помочь ему обнаружить это в самом себе».

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УЧИСЬ У УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Если коротко, то одни добиваются бóльших результатов, чем другие, потому что подходят к делу иначе. В частности, успешные, счастливые и преуспевающие люди намного лучше распоряжаются своим временем.

Я тоже не сразу стал успешным. Раньше я страдал от глубокого чувства неполноценности, считая себя никчемным. Я попал в психологическую ловушку, предположив, что те, кто добился бóльших успехов, на самом деле лучше меня. Однако позже я понял, что это не так. Просто они поступали по-другому, и я тоже мог научиться так делать.

Это стало для меня откровением. Такая мысль одновременно привела меня в восторг и удивила. Я понял, что могу изменить свою жизнь и достичь практически любой поставленной цели, если просто узнаю, что делают в этой области другие, а затем буду поступать так же, пока не добьюсь высоких результатов.

За год работы в продажах я стал лучшим продавцом. Через год меня назначили управляющим. Через три года я стал вице-президентом компании и возглавил отдел продаж, в котором работали девяносто пять человек из шести стран. Мне было двадцать пять лет.

ПРОСТАЯ ИСТИНА

По мере развития своей карьеры я несколько раз убеждался в одной простой истине. Ключ к успеху, достижениям, уважению, высокому статусу и счастью в жизни — это умение концентрироваться на одной важной задаче, делать ее хорошо и доводить начатое до конца. Это главный посыл всей книги.

Она написана для того, чтобы показать тебе, как быстрее продвигаться в учебе и повысить личную эффективность.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Все приведенные здесь методы, приемы и стратегии проверены на практике и быстро работают. Чтобы сэкономить время, я не буду останавливаться на психологических или эмоциональных причинах прокрастинации[1] и неэффективного управления временем. Здесь нет лирических отступлений, описаний теорий или исследований — только конкретные шаги, чтобы немедленно получить наилучшие результаты в учебе и стать счастливее.

Все методы, описанные в книге, направлены на повышение общего уровня производительности, работоспособности и на достижение результата в любой сфере, в которой ты захочешь развиваться. Все эти знания можно применить к любой задаче или виду деятельности. В основном информация касается учебы, но мои советы помогут везде, где нужно организовать свое время: выступаешь ли ты за спортивную команду, совмещаешь ли работу и учебу или пытаешься установить баланс между всеми занятиями, которые считаешь важными.

Эта книга написана для того, чтобы помочь тебе в той области, где ты испытываешь трудности. Ее не нужно читать от корки до корки. Ознакомившись с первыми тремя вступительными главами, открой содержание и перейди непосредственно к той проблеме, которая наиболее актуальна для тебя в данный момент. Хотя каждая глава поднимает новую тему, в каких-то разделах ты найдешь похожие техники и идеи, поскольку некоторые методы могут применяться сразу в нескольких областях.

Главный и единственный ключ к успеху — действие. Эти принципы работают, и скоро ты увидишь результаты. Чем быстрее ты начнешь их применять в жизни, тем быстрее продвинешься вперед в учебе, — я гарантирую!

Твоим возможностям не будет предела, когда ты научишься съедать лягушку!

---

[1] Прокрастинация — склонность постоянно откладывать даже важные и срочные дела, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. *Прим. пер.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ