

Дмитрий Васильев

СЕЛФИ МЕТРИКА

Путеводитель
по системному
мышлению
о себе

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

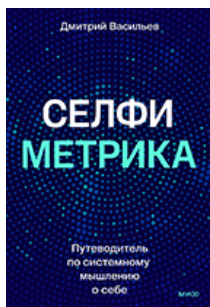
МИФ

Оглавление

Вступление	7
Что такое селфиметрика?	7
Что нас объединяет	9
Фиксация на процессах	12
ЧАСТЬ 1. АНАЛИЗИРУЙ ЭТО —	
СИНТЕЗИРУЙ ТО	13
Глава 1. Что такое система?	14
Элементы	15
Структура	15
Масштабируемость	16
Взаимодействия и процессы	19
Сложность	21
Методы познания	23
Глава 2. Дуальные системы	25
Сознательно — бессознательно. Память	25
Медленный мозг — быстрый мозг. Время отклика	31
Тело — душа. Целостность	36
Баланс — компенсация. Причина — следствие	40
Глава 3. Случайности в системе	45
Начальные условия	49
Создавать крылья бабочки	50
Невозможность долгосрочного прогноза	51
Нормальное распределение	52
Паритет Парето	56
Игры с нулевой суммой	58

Глава 4. Точка зрения	61
Абстракции и интерпретации	61
Взгляд изнутри	69
Проблема черного ящика	71
ЧАСТЬ 2. КАК ДОБИВАТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО	
РЕЗУЛЬТАТА	75
Глава 5. Желай — действуй	80
Все начинается в голове	80
Зачатие ребенка	81
Вначале заявление	82
Самосбывающиеся пророчества	83
Основное препятствие	84
Небольшие действия	85
Чрезмерное планирование	87
Хочешь — делай	88
Глава 6. Внедряй — изменяй	90
Как вирус	90
Агенты изменений	91
Побочные эффекты	93
Рычаг или сеть	95
Ипотека	97
Окно Овертона	98
Глава 7. Накапливай — получай	101
Развитие или энтропия	101
Все постепенно	102
Научиться или накопить опыт?	102
Сплоченность среды	104
Как создавать сплоченность	105
Инвестиции	108
Акции как работники	109
Ненужные элементы накопления	110
Петли обратной связи	112
Благодарность	118

Глава 8. Достигай — наслаждайся	120
Автоматические достижения	122
Целенаправленные достижения	122
Материальные ценности	123
Что мешает удовольствию?	124
Нет повода не получать удовольствия	133
Глава 9. Размышляй — повторяй	135
Блинная теория	135
Стремление к абсолюту	136
Критика системных подходов	138
Исключить превосходство	146
Заключение	149



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

