

УДК 304.5
ББК 60
С50

50 лучших книг по саморазвитию в инфографике / сост. ООО «Смарт Ридинг». — Днепр: Монолит, 2020. — 112 с.

ISBN 978-617-577-193-8

КНИГИ С УМНЫМИ КАРТИНКАМИ

Инфографика как формат подачи информации возникла много тысяч лет назад. Наскальные рисунки, египетские иероглифы, древние географические и анатомические карты, по сути, являются первыми формами инфографики. С развитием человечества эволюционировали и способы передачи опыта и знаний. Вспомните рисунки с поясняющими текстами гениального Леонардо да Винчи!

Родоначальником современной инфографики можно считать изобретателя диаграмм Уильяма Плейфера. Его «Коммерческий и политический атлас», вышедший в 1786 году, стал первой инновацией в сфере инфодизайна. Следующее столетие можно назвать золотым веком инфографики: в то время было создано множество шедевров визуализации — без графических редакторов и интернета! В XX веке инфографика шагнула в повседневную жизнь людей: схемы метро, дорожные знаки, рекламные вывески, газетные публикации...

Объем информации, генерируемой людьми, растет в геометрической прогрессии. В приоритете у современного человека — информационные каналы, обеспечивающие легкость, высокую скорость и эффективность восприятия. Человечество переживает настоящий бум инфографики.

В ваших руках — необычное издание. Мы отобрали для вас 50 наиболее важных книг по саморазвитию и трансформировали их в визуальный формат. Кроме того, каждую из инфографик мы дополнили десятью ключевыми идеями авторов.

Работая над визуализацией текстов книг, команда Smart Reading стала крупнейшим создателем инфографик на русском языке. Используйте силу визуализации в качестве эффективного инструмента развития!



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», 2019
© ООО «Издательство
“Монолит”», 2020

Михаил Иванов,
основатель и генеральный
директор Smart Reading

P.S. Говорят, что нынешний
президент США не читает
документов длиннее полутора
страниц, а все данные получает
в виде инфографики :)

■ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

- | | | |
|--|----|--|
| 1 Сила воли. Как развить и укрепить | | |
| Келли Макгонигал | 10 | |
| 2 Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей | | |
| Ангела Дакворт | 12 | |
| 3 Результативность. Секреты эффективного поведения | | |
| Робин Стюарт-Котце | 14 | |
| 4 Препятствие становится путем. Как превратить испытания в триумф | | |
| Райан Холидей | 16 | |
| 5 Управление результативностью. Система оценки результатов в действии | | |
| Майкл Армстронг, Анжела Бэррон | 18 | |
| 6 Искусство результативного управления | | |
| Ларри Боссиди, Рэм Чаран | 20 | |
| 7 Мини-привычки. Маленькие шаги к большим результатам | | |
| Стивен Гайз | 22 | |

■ МЫШЛЕНИЕ

- | | | |
|--|----|--|
| 8 Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга | | |
| Норман Дойдж | 24 | |
| 9 Думай медленно... Решай быстро | | |
| Даниэль Канеман | 26 | |
| 10 Искусство системного мышления. Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем | | |
| Джозеф О'Коннор, Иан Макдермотт | 28 | |
| 11 Гениальность на заказ. Легкий способ поиска нестандартных решений и идей | | |
| Марк Леви | 30 | |
| 12 Прыгни выше головы! 20 привычек, от которых нужно отказаться, чтобы покорить вершину успеха | | |
| Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер | 32 | |
| 13 Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости | | |
| Нассим Талеб | 34 | |
| 14 Будущее разума | | |
| Митио Каку | 36 | |
| 15 Поток. Психология оптимального переживания | | |
| Михай Чиксентмихайи | 38 | |

■ ОТНОШЕНИЯ И КОММУНИКАЦИИ

- | | | |
|--|----|--|
| 16 Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ | | |
| Дэниел Гоулман | 40 | |
| 17 Ищи в себе: неожиданный способ достижения успеха, счастья и мира | | |
| Чад-Мень Тан | 42 | |
| 18 Образ мышления. Новая психология успеха. Как научиться использовать свой потенциал | | |
| Кэррол Дуэк | 44 | |
| 19 Отпусти. Практика управления чувствами и эмоциями | | |
| Дэвид Хокинс | 46 | |
| 20 Спасибо за отзыв. Как научиться принимать обратную связь | | |
| Дуглас Стоун, Шейла Хин | 48 | |
| 21 Стратегия возникновения: как формировать перемены и трансформировать реальность | | |
| Адриенна Браун | 50 | |
| 22 Договориться можно обо всем! Как добиваться максимума в любых переговорах | | |
| Гэвин Кеннеди | 52 | |
| 23 Жалоба как подарок. Обратная связь с клиентом — инструмент маркетинговой стратегии | | |
| Джанелл Барлоу, Клаус Меллер | 54 | |
| 24 Агент влияния. Как изменить все что угодно | | |
| Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Дэвид Максфилд, Рон Макмиллан, Эл Свитцлер | 56 | |

■ ЛИДЕРСТВО

- | | | |
|---|----|--|
| 25 Лидер без титула | | |
| Робин Шарма | 58 | |
| 26 Стать инноватором. 5 привычек лидеров, меняющих мир | | |
| Джефф Даер, Хол Грегерсен, Клейтон Кристенсен | 60 | |
| 27 Лидер и племя. Пять уровней корпоративной культуры | | |
| Дэйв Логан, Джон Кинг, Хэли Фишер-Райт | 62 | |
| 28 От хорошего к великому | | |
| Джим Коллинз | 64 | |
| 29 Мои принципы: жизнь и работа | | |
| Рэй Далио | 66 | |
| 30 Развитие лидеров. Как понять свой стиль управления и эффективно общаться с носителями иных стилей | | |
| Ицхак Адизес | 68 | |

31 Великие по собственному выбору Джим Коллинз, Мортен Хансен	70	46 Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей Дэн Бюттнер	100
32 Выбор сильнейших. Как лидеру принимать главные решения о людях Клаудио Фернандес-Араос	72	47 Самоучитель по исцелению Джон Кабат-Зинн	102
■ БИЗНЕС		48 Как не умереть... от болезни. Научно обоснованный метод питания, способный предупредить и обратить заболевания Майкл Грегер	104
33 Открывая организации будущего Фредерик Лалу	74	49 Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни Элизабет Блэкберн, Элисса Эпель	106
34 Мои годы в General Motors Альфред Слоун	76	50 Кислородное преимущество. Простая, научно обоснованная техника дыхания для здоровья и спорта Патрик МакКион	108
35 Пятая дисциплина. Искусство и практика самообучающейся организации Питер Сенге	78		
36 Догнать зайца. Как лидеры рынка выигрывают в конкурентной борьбе и как великие компании могут их настичь Стивен Спир	80		
37 Корпорация гениев. Как управлять командой творческих людей Эд Кетмелл, Эми Уоллес	82		
38 Как рушатся бизнес-империи: уроки выживания для тех, кто никогда не сдаётся Джим Коллинз	84		
39 Танец перемен: новые проблемы самообучающихся организаций Питер Сенге, Джордж Рот и др.	86		
40 Цель. Процесс непрерывного совершенствования Элияху Голдратт, Джефф Кокс	88		
41 Уроки компании Google Эрик Шмидт, Джонатан Розенберг	90		
■ ЗДОРОВЬЕ			
42 Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силу, энергию и радость жизни Сохэр Рокед	92		
43 Психология стресса Роберт Сапольски	94		
44 Как сохранить здравый ум Филиппа Перри	96		
45 Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью Джим Лоэр, Тони Шварц	98		

Сила воли

Как развить и укрепить

Келли Макгонигал

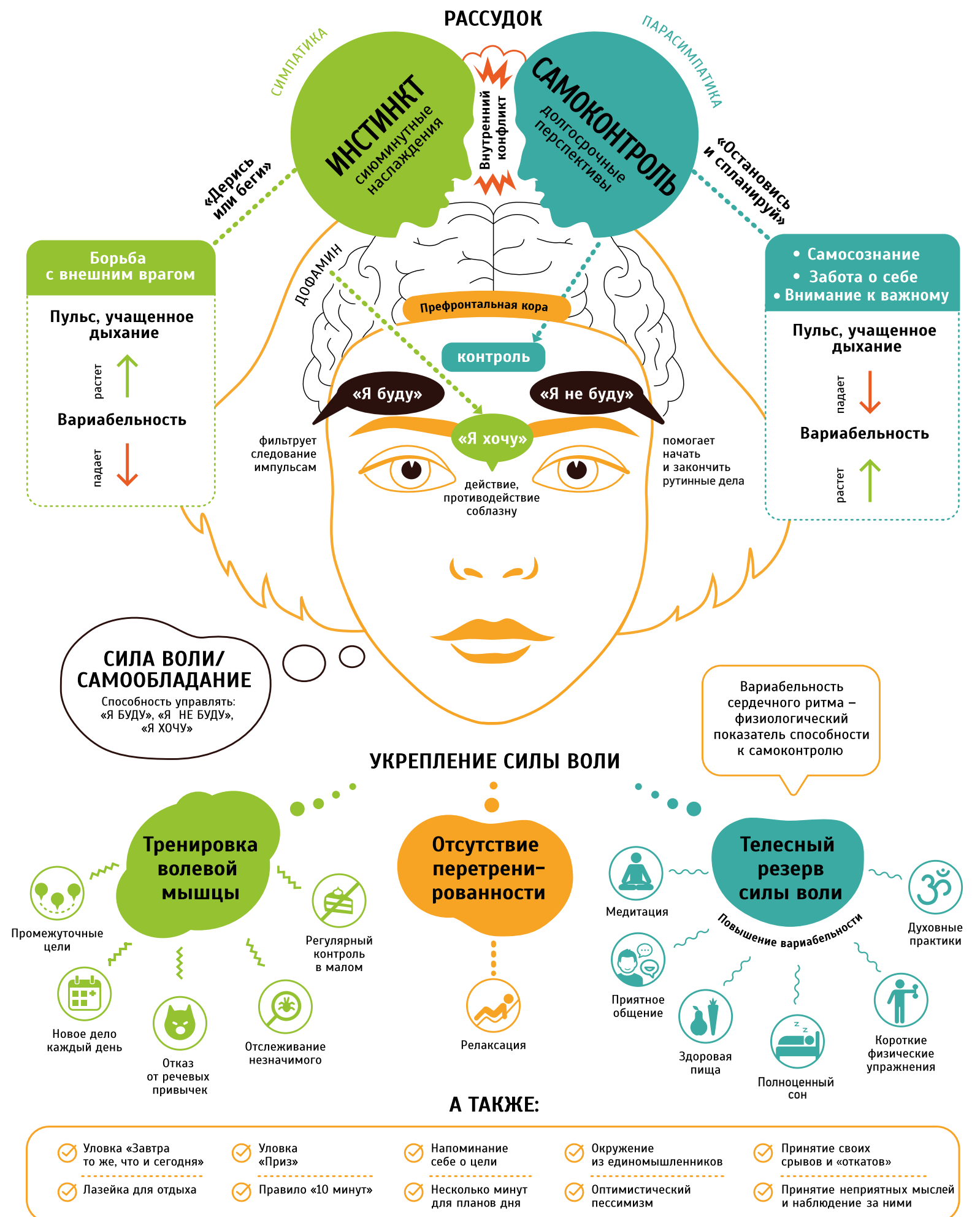
Сила воли. Как развить и укрепить

Келли Макгонигал

- 1 Заботьтесь о своем здоровье: спорт, полноценный сон, дыхательные упражнения, полезная пища, медитация, религиозные и духовные практики, приятное общение с родными и друзьями увеличивают телесный резерв силы воли.
- 2 Не пытайтесь контролировать и исправлять сразу все свои мысли, желания и поступки. Делайте небольшие шаги к цели, ставьте промежуточные цели и отмечайте успехи (особенно если делаете что-то не очень приятное).
- 3 Не закидывайтесь на задаче и не подавляйте свои сомнения, негативные мысли и эмоции — просто наблюдайте за ними и принимайте их.
- 4 Начните с малого: например, следите за осанкой, откажитесь от сладкого, контролируйте время, проведенное в интернете. Старайтесь делать что-то новое каждый день.
- 5 Если какие-то дела постоянно хочется отложить на потом, измените регулярность, частоту и повторяемость, а не сам принцип желаемого поведения.
- 6 Учитесь предвидеть, где и когда вы можете нарушить свое обещание. Применяйте правило 10 минут: выждите 10 минут перед тем, как поддаться соблазну. За это время вспомните о своей цели и отдалитесь от искушения (хотя бы отвернитесь).
- 7 Если случился срыв, не критикуйте себя, а простите и поддержите, как поступили бы с близким другом.
- 8 Ищите «новое племя», окружайте себя единомышленниками — людьми, которые делают то же, что и вы, и стремятся к тому же. Действуйте сообща.
- 9 Несколько минут в начале каждого дня размышляйте о своих планах.
- 10 Помните о своей цели и данных обещаниях.

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

2011



Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга
 Норман Дойдж

- 1 Все, что вы делаете — и в реальности, и в воображении, — физически влияет на ваш мозг. Мозг меняется каждую секунду.
- 2 Мозг способен реорганизовывать сам себя за счет формирования новых нейронных связей на протяжении всей вашей жизни.
- 3 Чем чаще вы тренируете какой-то навык, тем легче он вам дается. Ваши нейроны учатся вместе с вами.
- 4 Поврежденные или неправильно функционирующие клетки мозга и нейронные цепи умеют регенерироваться и перепрограммироваться.
- 5 Травмы мозга — не приговор! С помощью стимулирующих упражнений можно восстановить если не все, то очень многие функции мозга.
- 6 Для полноценной работы мозга важно высыпаться, правильно питаться и минимизировать влияние стресса с помощью спорта и дыхательных упражнений.
- 7 Нарботка всего одного навыка меняет миллионы и миллиарды нейронных связей. Обучаясь, мы не просто приобретаем новые знания, а изменяем структуру мозга в сторону большей емкости и гибкости.
- 8 Мозг живет по простому принципу: что не используется, то отмирает. Каждая вредная привычка постепенно получает все больший контроль над картой мозга и мешает использованию этого пространства для полезных привычек.
- 9 Старайтесь не работать и не учиться в режиме многозадачности. Устойчивые изменения мозга происходят только тогда, когда вы по-настоящему сосредоточены на том, что делаете.
- 10 Изучение иностранных языков, освоение нового ремесла и решение простых математических задач помогают сохранить здоровье мозга и отодвинуть процесс его старения на 20–30 лет.

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

Norman Doidge

2007

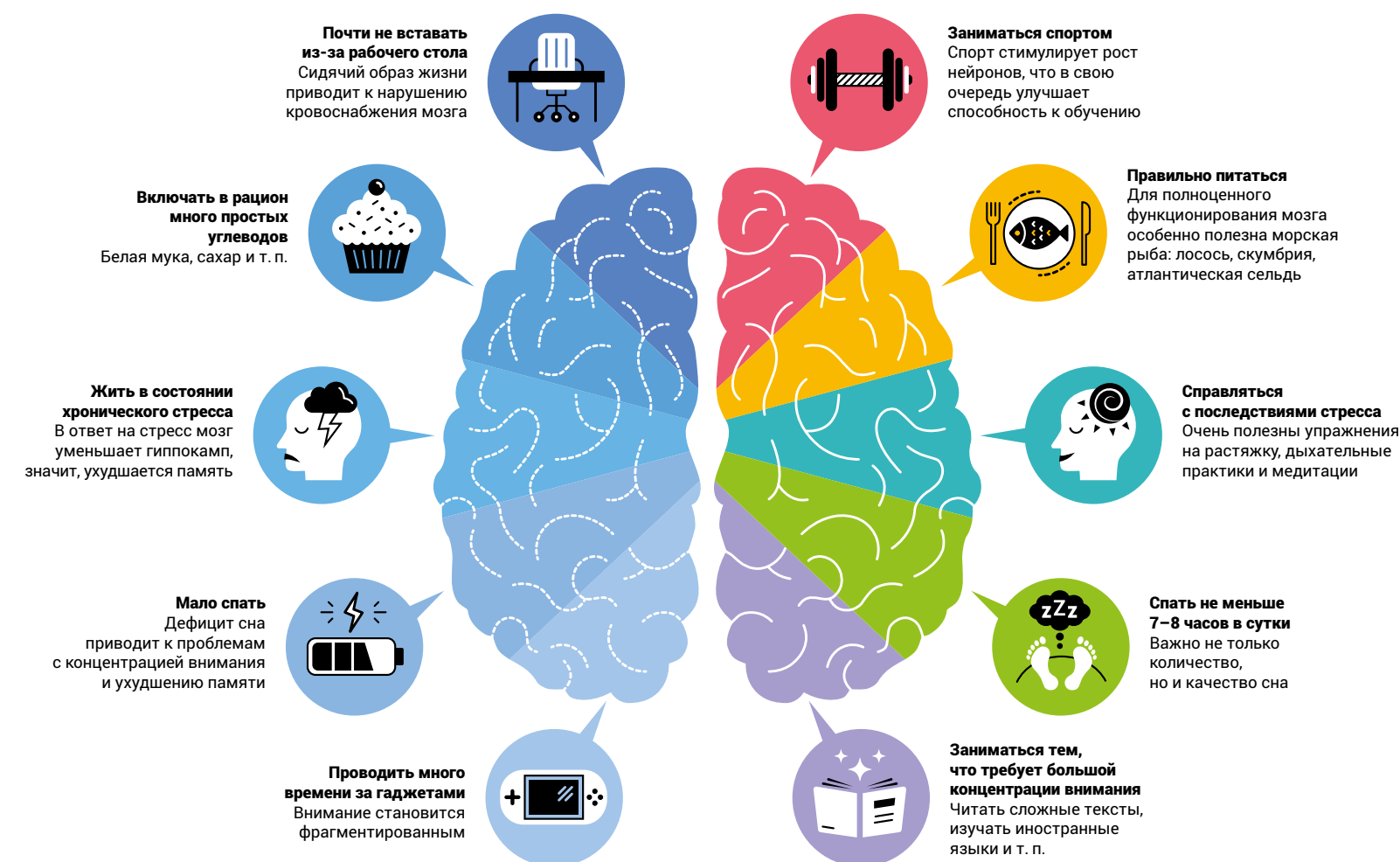
Пластичность мозга

Норман Дойдж

Мозг может изменяться и самоисцеляться в течение всей жизни. Для нейропластических чудес не нужны ни инъекции, ни операции — достаточно силы воли и желания трудиться.

МОЗГ ДЕГРАДИРУЕТ, ЕСЛИ...

МОЗГ РАЗВИВАЕТСЯ, ЕСЛИ...



КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ И СКОРОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Когда мы учимся, то не просто приобретаем новые знания, а изменяем структуру мозга и увеличиваем его способность к обучению



Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ

Дэниел Гоулман

- 1 Все решения человек принимает, руководствуясь эмоциями. Поэтому эмоциональный интеллект не менее важен для успеха в жизни, чем академический, выражаемый в IQ.
- 2 Эмоциональный интеллект (ЭИ) не поддается линейным методам оценивания и тестирования, но его уровень можно оценить, исходя из поведения человека.
- 3 ЭИ проявляется в умении регулировать свои эмоции, мыслить позитивно и сохранять самообладание даже в стрессовых ситуациях.
- 4 Сложнее всего контролировать негативные эмоции (гнев, страх, грусть) — для этого нужен достаточно высокий уровень ЭИ.
- 5 Самое эффективное для работы состояние человека — поток, или совокупность лучших проявлений эмоционального и академического интеллекта.
- 6 Одно из важнейших качеств лидера — развитый социальный интеллект, то есть способность эффективно влиять на эмоции других людей. Важное проявление лидерского таланта — умение конструктивно транслировать обратную связь.
- 7 Эмоциональный интеллект в паре выражается в способности к конструктивному взаимодействию, эмпатии и стремлении предпринимать сознательные усилия для поддержания чутких отношений.
- 8 Положительные эмоции дают энергию для борьбы с болезнями, а позитивный настрой способен положительно влиять на физическое состояние человека.
- 9 За эмоциональный интеллект маленьких детей отвечают родители. Если родители проявляют чуткость и помогают ребенку справиться с эмоциями, он постепенно учится их распознавать и регулировать, вырастая эмоционально развитым человеком.
- 10 Эмоциональный интеллект можно развивать в любом возрасте путем приложения сознательных усилий или с помощью специалистов.

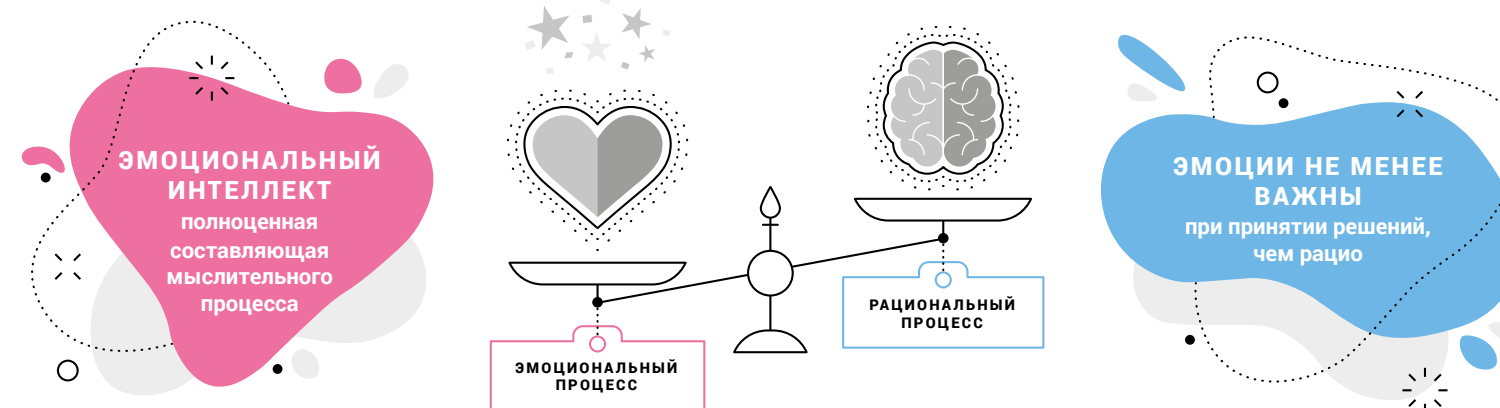
Emotional Intelligence:
Why It Can Matter More Than IQ
Daniel Goleman

1995

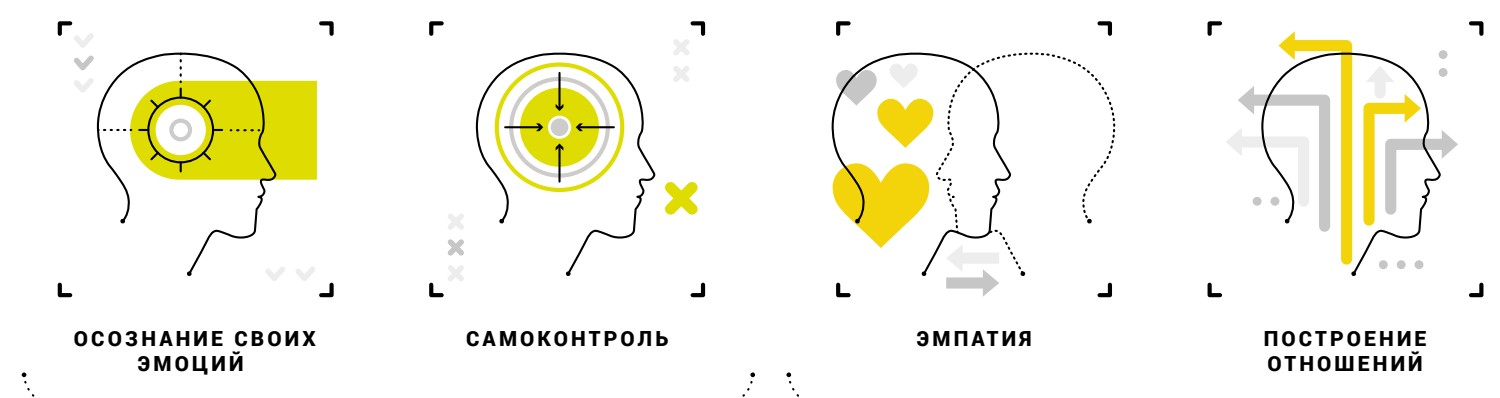
Эмоциональный интеллект

Дэниел Гоулман

Книга Дэниела Гоулмана — это научное исследование, посвященное нашему второму интеллекту — эмоциональному, который является таким же полноправным участником мыслительного процесса, как и думающий рациональный мозг.



СФЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



ВНУТРИ



ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?

Гнев, страх, любовь, печаль, счастье...



САМОСОЗНАНИЕ

Нейтральный режим, при котором сохраняется способность к анализу в бушующем море эмоций



ПОЗИТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ

Способность находить стимул для следования намеченному



РАБОТА И ТРЕВОГА

Небольшая нервозность стимулирует выдающиеся достижения



НАДЕЖДА И ОПТИМИЗМ

Вера в то, что «все будет хорошо», и в свою способность справиться



ВДОХНОВЕНИЕ

Способность войти в поток является высшей степенью проявления эмоционального интеллекта

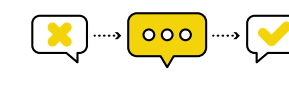
ВОВНЕ

СОЦИАЛЬНЫЙ, ИЛИ МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ, ИНТЕЛЛЕКТ



ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУПП

Проявление инициативы и координирование усилий коллектива



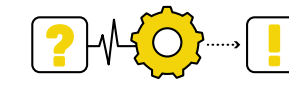
ОБСУЖДЕНИЕ РЕШЕНИЙ

Талант посредника, предупреждающего или разрешающего конфликты



ЛИЧНАЯ СВЯЗЬ

Талант сопереживания и налаживания связей



СОЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Способность понимать чувства, мотивы и интересы людей

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
и каждая его составляющая могут
быть развиты осознанно

ЛИДЕР БЕЗ ТИТУЛА

Робин Шарма

Лидер без титула
Робин Шарма

- 1 Человек сам решает, как ему жить: стать лидером или жертвой, быть несчастным или счастливым, брать на себя ответственность или нет.
- 2 Лидер живет в каждом из нас, но не каждый использует свой лидерский потенциал. Мы ждем особого момента для глобальных изменений, однако он чаще всего так и не наступает. В этом виноваты только мы сами.
- 3 Чтобы быть лидером, не нужен титул или мнение окружающих. Важно, что человек уверен в своем видении ситуации и способности совершать позитивные преобразования.
- 4 Лидеры, в отличие от жертв, любят трудности — так интереснее расти. Организации, которые культивируют лидерство без титулов, в трудные времена получают огромные преимущества.
- 5 Люди не решаются выйти из зоны комфорта, потому что начинают чувствовать себя «странно» и опасаются ошибок. Но чувствовать себя «странно» — нормально, когда растешь и меняешься. А страх ведет в тупик.
- 6 Умение налаживать общение и ценить людей очень важно для карьеры и делает жизнь богатой и наполненной.
- 7 Бизнес — это инструмент для помощи окружающим. Когда вы искренне помогаете людям, они стараются помочь вам.
- 8 Чтобы стать лидером для других, сначала надо стать лидером для себя. Чтобы обрести внутреннюю силу, работайте над собой, освобождайтесь от ограничивающих представлений о своем лидерском потенциале.
- 9 Используйте четыре природные силы, которые есть в каждом человеке: силу раскрывать свой потенциал, силу вдохновлять, силу совершать добрые дела и противостоять дурному, силу улучшать атмосферу путем проявления уважения и доброты к другим людям.
- 10 Упражняйте тело и ум, следите за питанием и мыслями, практикуйте аффирмации и визуализацию, ведите дневник и постоянно учитесь, чтобы быть лидером без титула.

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

2010



Открывая организации будущего

Фредерик Лалу

Открывая организации будущего

Фредерик Лалу

- 1 Большинство современных глобальных корпораций относится к оранжевому типу. Они ориентированы на ответственность, инновации и меритократию («власть достойных»).
- 2 После красной «банды», янтарной «армии», оранжевой «машины» и зеленой «семьи» наступает время новой организационной метафоры — teal — организации как живого организма.
- 3 Переход на уровень teal означает революционное изменение в сознании. Люди впервые понимают, что их парадигма охватывает все предшествующие.
- 4 Главные структурные принципы teal — децентрализация, самоуправление и сокращение планово-контрольных функций.
- 5 Практики цельности в teal-организациях включают внимание к ценностям, стремление сделать работу продолжением жизни, коучинг и менторство, отказ от признаков статуса.
- 6 Для teal-организаций в первую очередь важно осуществлять свою миссию, а прибыль и доля рынка — естественное следствие глубокой приверженности своим ценностям.
- 7 Для рождения teal-организации нужны всего два условия: лидер компании (а в идеале несколько ее руководителей) должен иметь teal-уровень развития; владельцы организации должны понимать и принимать teal-видение мира.
- 8 Самоуправление в teal-организации основано на доверии, открытости информации и ответственности каждого.
- 9 Ядро культуры teal-организации — общая, разделяемая всеми цель ее существования и признание ценности каждого сотрудника.
- 10 Управление в teal-организации осуществляется через ролевые модели: лидер своим примером транслирует ценности и образцы желаемого поведения.

Reinventing organizations
Frederic Laloux

2014

Бирюзовые (Teal) организации отражают стадию развития общества и построены на принципах децентрализации и ответственности ее членов.



Главный принцип бирюзовой организации – отсутствие боссов

Практики самоуправления

- Совет вместо указания.
- Человек на любой позиции — личность, достойная уважения.
- Информация доступна всем.
- Конфликт? Решай сам, действуй по инструкции.
- Очевидность результата команды.
- Увольнения редки и являются решением команды.
- Зарплата — решение команды и самого сотрудника.

Практики цельности

- Ценностное отношение к каждому.
- Внимание к ценностям.
- Всем сотрудникам присущ единый уровень понимания внутренней культуры.
- Офисные пространства не разделяются по статусам.

Практики следования эволюционной цели

- Компания конкурирует со «старым» образом мышления, а не с другими компаниями.
- Компания культивирует открытость.
- Внимание и доверие к ощущениям.
- Поощрение духовных практик.
- Любой человек может говорить от имени организации.
- Живой обмен информацией.
- Внимание к возможностям, приходящим извне.

Культура teal-организаций

Самоуправление, основанное на доверии, открытости информации и ответственности каждого

Цельность и признание ценности всех сотрудников

Наличие общей, разделяемой всеми цели существования

Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силу, энергию и радость жизни

Сохэр Рокед

- 1 Интегративная (или холистическая) медицина относится к телу как к целостному объекту и принимает во внимание питание, физическую форму пациента, уровень стресса, работу пищеварительной системы, химический и гормональный баланс организма.
- 2 Вы должны взять на себя ответственность за собственное здоровье и стать лучшим экспертом по этой теме.
- 3 Гены меняются на протяжении жизни человека. Теломеры — концевые участки хромосом, отвечающие за здоровье и долголетие, — можно удлинить, если регулярно заботиться о своем здоровье.
- 4 Чтобы обрести энергию и почувствовать вкус к жизни, нужны четыре составляющие: здоровое питание, отказ от вредных привычек, умение расслабляться и физическая нагрузка.
- 5 Многие проблемы со здоровьем вызваны нарушением кислотности в организме. К закислению приводят курение, недостаточное потребление фруктов и овощей, избыток чая, кофе, алкоголя, злаковых, сахара и полуфабрикатов, стресс и недостаток физической активности.
- 6 Диагностировать непереносимость того или иного продукта просто: нужно пожить без этого продукта 2 недели и оценить самочувствие.
- 7 Старайтесь употреблять пищу, выращенную и приготовленную без применения химикатов.
- 8 Ежедневно съедайте не менее 5 порций овощей и фруктов. Пейте больше воды.
- 9 Перерыв между ужином и завтраком должен составлять не менее 12 часов.
- 10 Научитесь медитировать, освоите техники релаксации, займитесь йогой, плаванием, ходьбой или пилатесом.

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

Sohere Roked

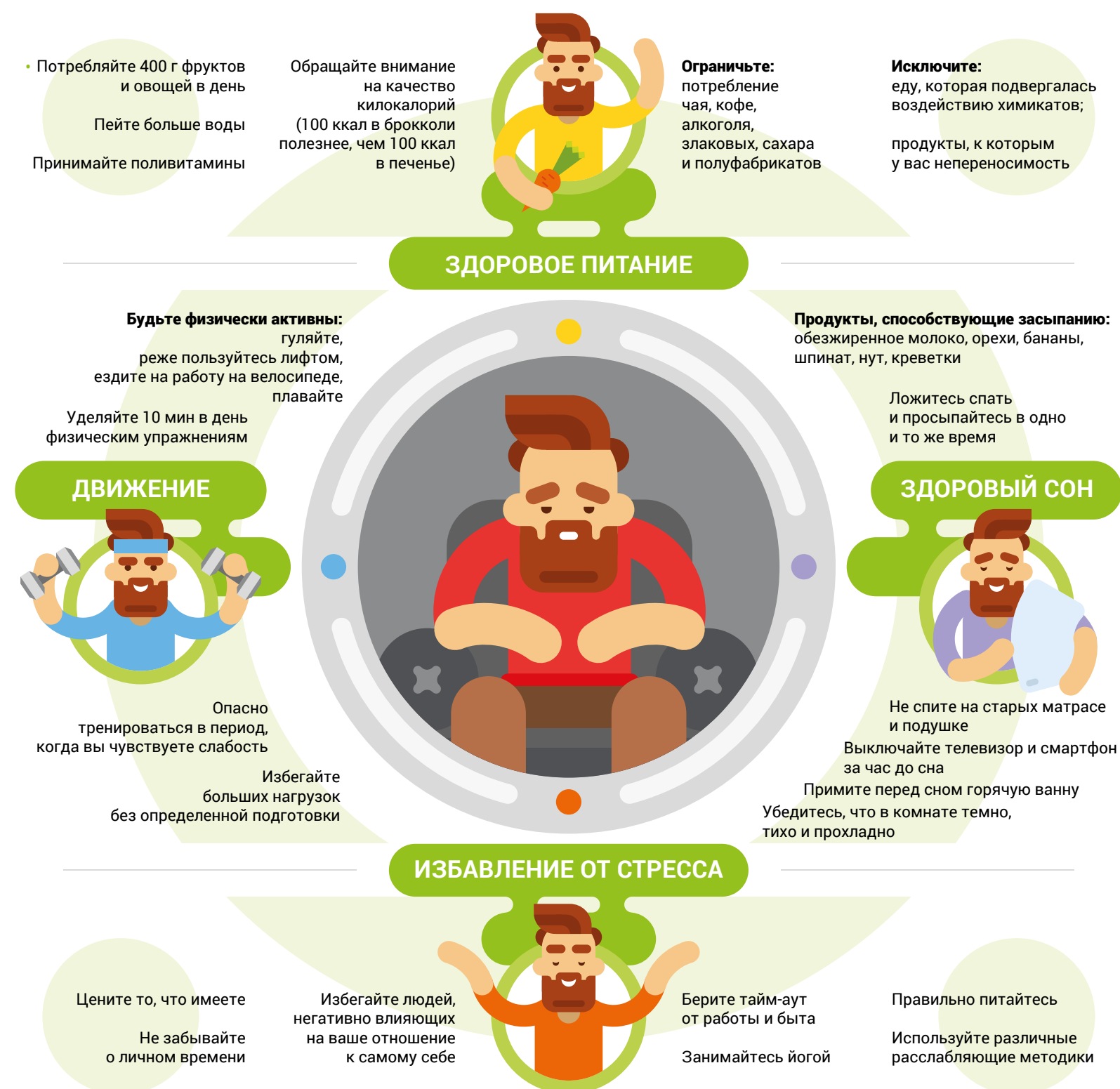
2014

Человек уставший

Сохэр Рокед

Чтобы обрести энергию и почувствовать вкус к жизни, необходимы здоровое питание, отказ от вредных привычек, умение расслабляться и физическая нагрузка.

Станьте экспертом по своему здоровью



Возьмите на себя ответственность

