

50 ЛУЧШИХ КНИГ  
В ИНФОГРАФИКЕ  
**ИНСТРУМЕНТЫ  
ЛИЧНОЙ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ**

УДК 304.5  
С50

50 лучших книг в инфографике. Инструменты личной эффективности /  
сост. ООО «Смарт Ридинг». — Харьков: Монолит, 2020. — 112 с.

ISBN 978-617-577-233-1

## ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ — УМЕНИЕ ДОСТИГАТЬ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, ОПТИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗУЯ ВРЕМЯ ЖИЗНИ И ЛИЧНЫЕ РЕСУРСЫ

Каждый человек способен реализовать мечту. Для этого надо немного: понимать, какова она, и последовательно двигаться в ее направлении. Что же нам мешает?

Мы часто останавливаемся в развитии, потому что не знаем, чего хотим. Или же нам не хватает решительности взяться за то, что по-настоящему ценно.

Некоторым просто недостает навыков правильно распоряжаться временем, следовать приоритетам, развиваться, коммуницировать.

Эта книга — гид по белому полю, отделяющему вас от цели. Здесь представлен исчерпывающий набор инструментов, которые помогут вам:

- определять желаемое и планировать путь;
- управлять временем;
- развивать необходимые навыки и возможности;
- действовать, несмотря на препятствия и страх;
- правильно распоряжаться заработанным.

Главная особенность этого набора — максимальная практичность и эффективность! Мы прочли за вас сотни книг, сэкономяв многие дни поиска и чтения, и выбрали самые практико ориентированные и проверенные. Но не только. Мы визуализировали методики и идеи. В виде инфографики они лучше воспринимаются и легче запоминаются. А 10 ключевых идей каждой книги напомнят о самом важном.

Больше нет необходимости откладывать чтение на потом, с грустью посматривая на полку с книгами, или прокрастинировать, понимая, что времени всё равно никогда не появится. Уже через пять минут вы узнаете о первом ценном инструменте.

Готовы начать путь к своей цели и стать эффективнее?



Правовую поддержку  
издательства обеспечивает  
компания Web-protect



Все права защищены,  
в том числе право частичного  
или полного воспроизведения  
в любой форме.

© Составление и оформление  
2020  
:тво  
0

**Михаил Иванов,**  
сооснователь и генеральный  
директор Smart Reading

## ■ ПЛАНИРУЙТЕ

- |          |  |    |
|----------|--|----|
| <b>1</b> | <b>Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей</b><br>Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт | 8  |
| <b>2</b> | <b>7 навыков высокоэффективных людей</b><br>Стивен Кови  | 10 |
| <b>3</b> | <b>Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии</b><br>Кен Робинсон, Лу Ароника           | 12 |
| <b>4</b> | <b>Менеджер 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей</b><br>Ричард Кох                                     | 14 |
| <b>5</b> | <b>Достижение максимума</b><br>Брайан Трейси   | 16 |
| <b>6</b> | <b>Agile для себя: система личных достижений в работе и жизни</b><br>Джей Ди Мейер                               | 18 |
| <b>7</b> | <b>Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса</b><br>Дэвид Аллен                          | 20 |

## ■ УПРАВЛЯЙТЕ ВРЕМЕНЕМ

- |           |   |    |
|-----------|---|----|
| <b>8</b>  | <b>Тайм-драйв. Как успевать жить и работать</b><br>Глеб Архангельский   | 22 |
| <b>9</b>  | <b>Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю</b><br>Дэвид Льюис                         | 24 |
| <b>10</b> | <b>Самое продуктивное утро</b><br>Эс Джей Скотт   | 26 |
| <b>11</b> | <b>Новый взгляд на список важных дел: как успевать выполнять всё самое значимое</b><br>Эс Джей Скотт          | 28 |
| <b>12</b> | <b>Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента</b><br>Марк Форстер                                    | 30 |
| <b>13</b> | <b>Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!<br/>21 действенный принцип эффективного труда</b><br>Брайан Трейси | 32 |
| <b>14</b> | <b>Таймхакинг. Как наука помогает нам делать всё вовремя</b><br>Дэниел Пинк                                   | 34 |

## ■ УЧИТЕСЬ

- |           |   |    |
|-----------|---|----|
| <b>15</b> | <b>Сам себе MBA. Самообразование на 100%</b><br>Джош Кауфман                            | 36 |
| <b>16</b> | <b>Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно</b><br>Джош Кауфман             | 38 |
| <b>17</b> | <b>Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений</b><br>Джо Боулер          | 40 |
| <b>18</b> | <b>Свободно говорить на иностранном языке за 3 месяца</b><br>Бенни Льюис                | 42 |
| <b>19</b> | <b>Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное</b><br>Майк Байстер, Кристин Лоберг | 44 |
| <b>20</b> | <b>Искусство чтения. Как понимать книги</b><br>Томас Фостер                             | 46 |

## ■ РАСШИРЯЙТЕ СОЗНАНИЕ

- |           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>21</b> | <b>Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста</b><br>Дипак Чопра, Рудольф Танзи | 48 |
| <b>22</b> | <b>Сила настоящего</b><br>Экхарт Толле   | 50 |
| <b>23</b> | <b>Измените свой мозг — изменится и жизнь!</b><br>Дэниел Амен  | 52 |
| <b>24</b> | <b>Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга</b><br>Джон Арден  | 54 |
| <b>25</b> | <b>Рисовый шторм и еще 21 способ мыслить нестандартно</b><br>Майкл Микалко   | 56 |
| <b>26</b> | <b>Подсознание может всё!</b><br>Джон Кехо   | 58 |
| <b>27</b> | <b>Введение в критическое мышление и теорию креативности</b><br>Джо Лау  | 60 |

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## ■ ДЕЙСТВУЙТЕ

- 28** **Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль**  
Рой Баумайстер, Джон Тирни 62
- 29** **Действуй! 10 заповедей успеха**  
Ицхак Пинтосевич 64
- 30** **Нет оправданий! Сила самодисциплины.**  
**21 путь к стабильному успеху и счастью**  
Брайан Трейси 66
- 31** **На пределе. Неделя без жалости к себе**  
Эрик Ларссен 68
- 32** **Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки**  
**и избавиться от плохих**  
Джеймс Клир 70
- 33** **Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире**  
Кэл Ньюпорт 72
- 34** **Правило пяти секунд. Как успевать всё и не нервничать**  
Мел Роббинс 74
- 35** **Бойся, но действуй! Как превратить страх из врага в союзника**  
Сьюзен Джефферс 76

## ■ ОБЩАЙТЕСЬ

- 36** **Любовь, любовь, любовь. О разных способах улучшения**  
**отношений, о приятии других и себя**  
Лиз Бурбо 78
- 37** **4 основных ключа к эффективному общению в любви, жизни,**  
**на работе — где угодно!**  
Бенто Леал III 80
- 38** **Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки**  
Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Рон Макмиллан, Эл Свитцлер 82
- 39** **Поддай идею. Как влюбить других в то, что ты придумал**  
Йерун ван Хейл 84
- 40** **Принцип пирамиды Минто**  
Барбара Минто 86
- 41** **Я вижу, о чем вы думаете**  
Джо Наварро, Марвин Карлинс 88
- 42** **Никогда не ешьте в одиночку и другие правила нетворкинга**  
Кейт Феррацци, Тал Рэз 90
- 43** **Психология влияния**  
Роберт Чалдини 92

## ■ БОГАТЕЙТЕ

- 44** **Миллион для моей дочери**  
Владимир Савенок 94
- 45** **Стать богатым может каждый. 12 шагов к обретению финансовой**  
**стабильности**  
Саидмурод Давлатов 96
- 46** **Богатый папа, бедный папа. Чему учат детей богатые родители —**  
**и не учат бедные**  
Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер 98
- 47** **Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех,**  
**кто готов разбогатеть**  
Т. Харв Экер 100
- 48** **Деньги. Мастер игры. 7 простых шагов к финансовой свободе**  
Тони Роббинс 102
- 49** **Самый богатый человек в Вавилоне**  
Джордж Клейсон 104
- 50** **Богатство семьи. Как сохранить в семье человеческий,**  
**интеллектуальный и финансовый капиталы**  
Джеймс Хьюз-младший 106

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей**

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт

- 1 Ваше будущее зависит от ваших привычек. У успешных людей — привычки, дающие положительные результаты.
- 2 Чтобы не бросить дело на полпути, нужно сначала разобраться с приоритетами. Разберитесь, что для вас по-настоящему важно, и сфокусируйтесь именно на этом.
- 3 Научитесь правильно ставить цели. Они должны быть вашими (а не чужими), осмысленными, конкретными, измеримыми, интересными и реалистичными.
- 4 Следите за балансом. Планирование, реальные действия, обучение, физическая нагрузка, отдых и размышления должны присутствовать в вашей жизни, если вы хотите достичь успеха.
- 5 Учитесь строить эффективные отношения с людьми. Подпитывайте любые отношения, создавая атмосферу взаимной выгоды. Ищите подходящие примеры для подражания и избегайте людей, которые плохо на вас влияют.
- 6 Разберитесь со своими страхами и недоделанными делами. Первое порождает второе, разрушая вашу уверенность в себе. Вы становитесь увереннее, когда видите даже скромные результаты своих трудов.
- 7 Вы добьетесь большего, если не будете бояться просить о помощи. Даже если вам откажут, «нет» будет обращено к просьбе, а не к вам лично.
- 8 Будьте упорны и постоянны. Подготовьтесь к тому, что достижение цели требует усилий. Не сдавайтесь!
- 9 Решительность! Вот что помогает прожить жизнь так, как вы хотите, и не сожалеть об упущенных возможностях.
- 10 Живите ради большой цели. Пусть она соответствует вашим способностям и обогащает мир. Это принесет вам счастье.

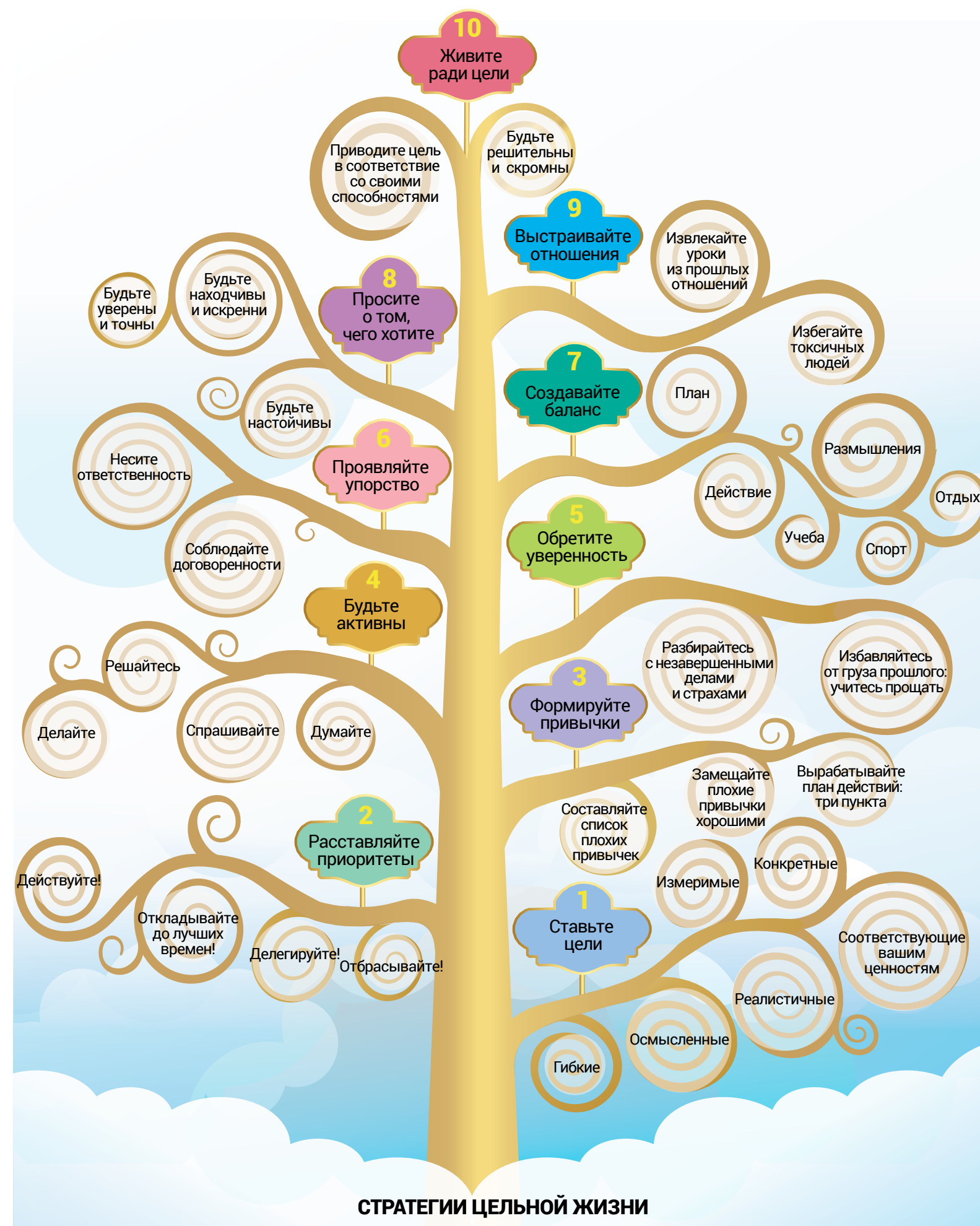
The Power of Focus:  
How to Hit Your Business,  
Personal and Financial Targets  
with Absolute Confidence  
and Certainty  
Jack Canfield, Mark Hansen,  
Les Hewitt

2012

# Цельная жизнь

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт

**Формулируйте цели и двигайтесь к ним, чтобы жить цельной жизнью, наполненной смыслом.**



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

MONOLITH BIZZ

50 ЛУЧШИХ КНИГ В ИНФОГРАФИКЕ. ИНСТРУМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

**7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ**

Стивен Кови

- 1 Будьте проактивны. Реактивные люди движимы чувствами, обстоятельствами, условиями или окружением. Проактивные люди движимы ценностями и умеют подчинить им свои импульсивные реакции.
- 2 Начиная, представляя конечную цель. Осознайте свое жизненное предназначение, сформулируйте жизненную миссию. Это просто: подумайте о том, каким вы хотите стать и что вы хотите делать.
- 3 Расставьте приоритеты и делайте сначала важное и срочное, а потом — второстепенное. Сортируйте дела по важности и срочности.
- 4 Думайте и действуйте по принципу «Выиграл/Выиграл». Ставьте себя на место других людей, фокусируйтесь на их интересах и находите решения, выгодные обеим сторонам.
- 5 Прежде чем поднимать проблему, оценивать и советовать, излагать свои идеи — постарайтесь понять собеседника. Важно сначала понять — и только потом быть понятым.
- 6 Цените различия между людьми, это поможет достигнуть синергии. Будьте скромны, осознайте ограниченность своего восприятия, шагните навстречу богатейшим возможностям, которые дает взаимодействие с умами и сердцами других людей.
- 7 Заботьтесь о себе. Восполняйте физический, духовный, интеллектуальный и социальный ресурсы. Ваш главный инструмент — вы сами, и ваше состояние напрямую определяет, на что вы способны.
- 8 Помните, что важные перемены берут начало в нашем внутреннем мире и только потом находят отображение во внешнем. Они идут от корней — от вашего образа мыслей, от фундаментальных парадигм, создающих линзу, через которую вы смотрите на мир.
- 9 Учитесь быть в согласии с самим собой, со своими близкими, друзьями и сослуживцами — это самый драгоценный результат овладения семью навыками высокоэффективных людей.
- 10 Всё начинается с желания. Именно оно определяет, сделаете ли вы основой своей жизни верные принципы и сможете ли вырваться из обманчивого комфорта недостойных привычек.

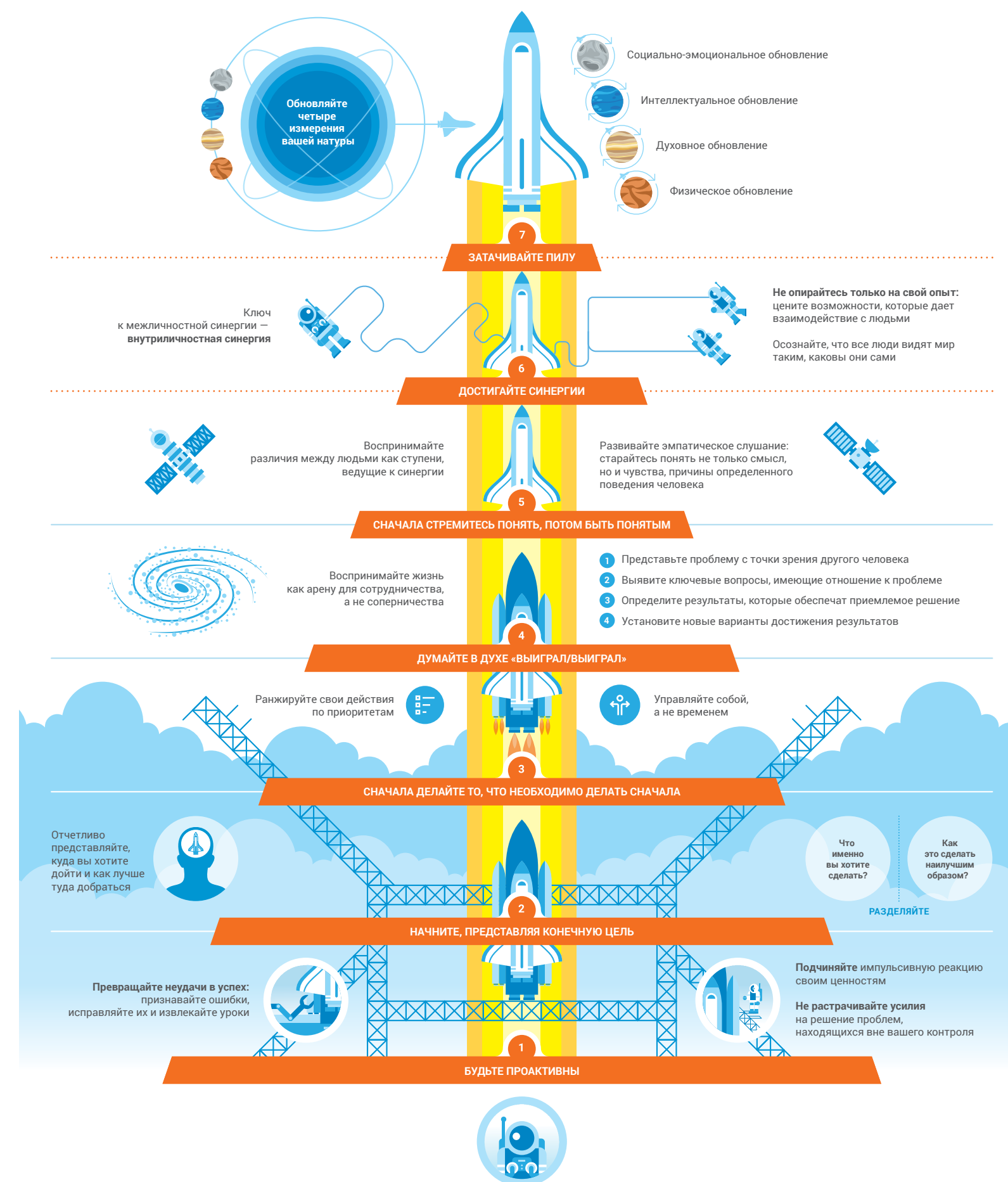
The 7 habits of highly effective people  
Stephen R. Covey

1989

**7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ**

Стивен Кови

Следуя основополагающим принципам эффективной жизни,  
можно добиться подлинного успеха и счастья.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии**

Кен Робинсон, Лу Ароника

- 1 Интеллект — это не константа и не набор академических истин, которые вкладывают в головы в школе, а персональный и неповторимый комплект ментальных качеств. Интеллект разносторонен, динамичен и индивидуален.
- 2 Креативность — это способность интеллекта создавать новое, осмысливать неизведанное, и эта способность может проявляться в любой сфере знаний. Креативный процесс состоит из рождения новой идеи (воображение), а затем использования доступных способностей и средств для ее претворения в жизнь.
- 3 Если вы ищете свое призвание, надо отказаться от стереотипов. Позволить себе мечтать, поощрять свое воображение — и оно приведет вас к предназначенному.
- 4 На пути к призванию, бесспорно, будут препятствия: физические ограничения, страхи, отсутствие поддержки близких. Эти трудности придется преодолеть (а иногда и отказаться от призвания, если его цена слишком высока).
- 5 Единомышленники могут оказать огромное влияние на вашу жизнь. Это влияние состоит из трех элементов: подтверждения, вдохновения, синергии.
- 6 Иногда не удастся найти призвание без помощи со стороны. Такую помощь оказывают менторы. Они помогают распознать таланты, поддерживают, дают советы и уроки, а также выталкивают за пределы того, что вам кажется возможным.
- 7 Получив помощь, нужно и самому оказать помощь другому. Это не только доброе дело, это еще и способ развиваться, ведь канал «учитель — ученик» всегда работает в обе стороны.
- 8 Так называемых удачливых людей объединяет ряд общих качеств: оптимизм, способность повернуть ситуацию в свою пользу, упорство. Один из главных инструментов, помогающих найти свое призвание, — характер.
- 9 Хобби, увлечения — это тоже способ найти себя и свое призвание. При этом очень часто люди, имеющие такую отдушину и посвящающие себя призванию в свободное время, становятся более эффективными на работе.
- 10 Жизнь — не линейна, а циклична. Вы можете вернуться в любую ее точку в любой момент. Если отбросить предрассудки и поверить в собственные силы, станет ясно, что в жизни не так уж много таких упущенных возможностей, к которым нельзя было бы вернуться позже.

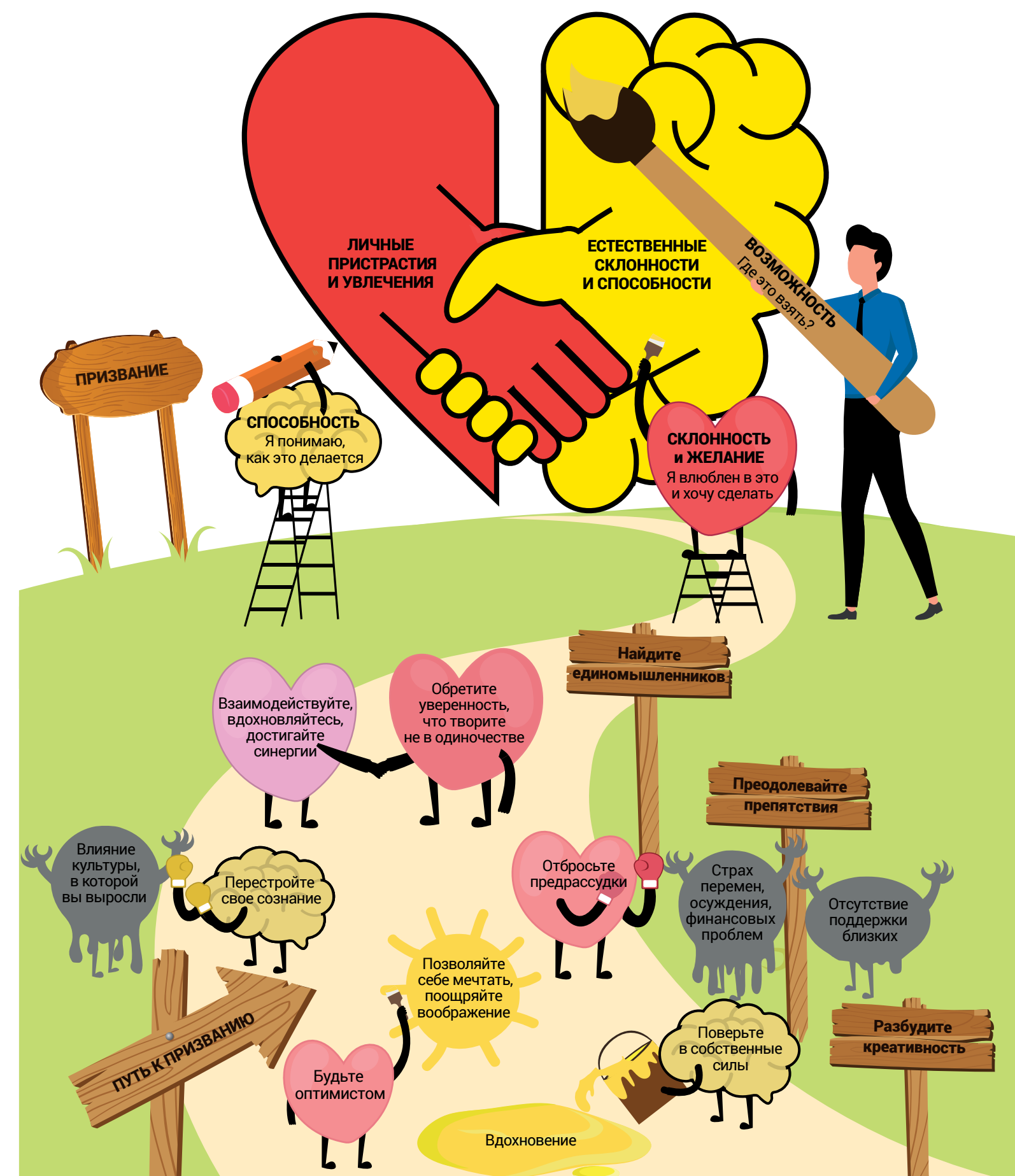
The Element: How Finding Your Passion Changes Everything  
Ken Robinson, Lou Aronica

2009

# Призвание

Кен Робинсон, Лу Ароника

**Идите навстречу своему призванию, создавайте для него благодатную почву.  
Для этого нужно обратиться к креативной части интеллекта.**



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>  
MONOLITH BIZZ

50 ЛУЧШИХ КНИГ В ИНФОГРАФИКЕ. ИНСТРУМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

## Менеджер 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей

Ричард Кох

- 20% усилий дают 80% результата, в 20% объема книги содержится 80% ее ценных идей, любая деятельность в итоге опирается на эти цифры.
- Правило 80/20 говорит о том, что необходима разумная активность, которая опирается на два принципа: фокуса (концентрация на меньшем приводит к большему) и прогресса (можно создавать большее из меньшего).
- На работе нужно выделить 20% времени, которые дают 80% конечного продукта, акцентироваться на них и использовать эффективно. Нужно освободиться от чужих обязательств и использовать время не как принято, а как вам удобно.
- В жизни важны лишь 20% людей, которые нам встречаются. За ними и надо следить: держаться за друзей и близких, управлять талантами сослуживцев, предугадывать действия противника.
- Жизнь по принципу 80/20 выглядит так: определите мечту (конечную цель), спланируйте путь и реализуйте задуманное (делайте).
- К цели ведет множество путей. Нужно выбрать самый короткий. Почему? Потому что для достижения успеха нужно быть ленивым и умным.
- Действие 80/20 имеет одно важное свойство: сиюминутность. При этом незамедлительный большой шаг вперед вовсе необязателен.
- Принцип 80/20 помогает удерживать состояние счастья: для этого определите приятные моменты в своей жизни и растягивайте их. А неприятные моменты, наоборот, сокращайте.
- Чем проще будет ваша жизнь, тем легче вам будет выполнить то малое, что приведет к большим результатам.
- Вы хозяин своей жизни. Нет нужды постоянно кропотливо работать или заботиться о каждой мелочи.

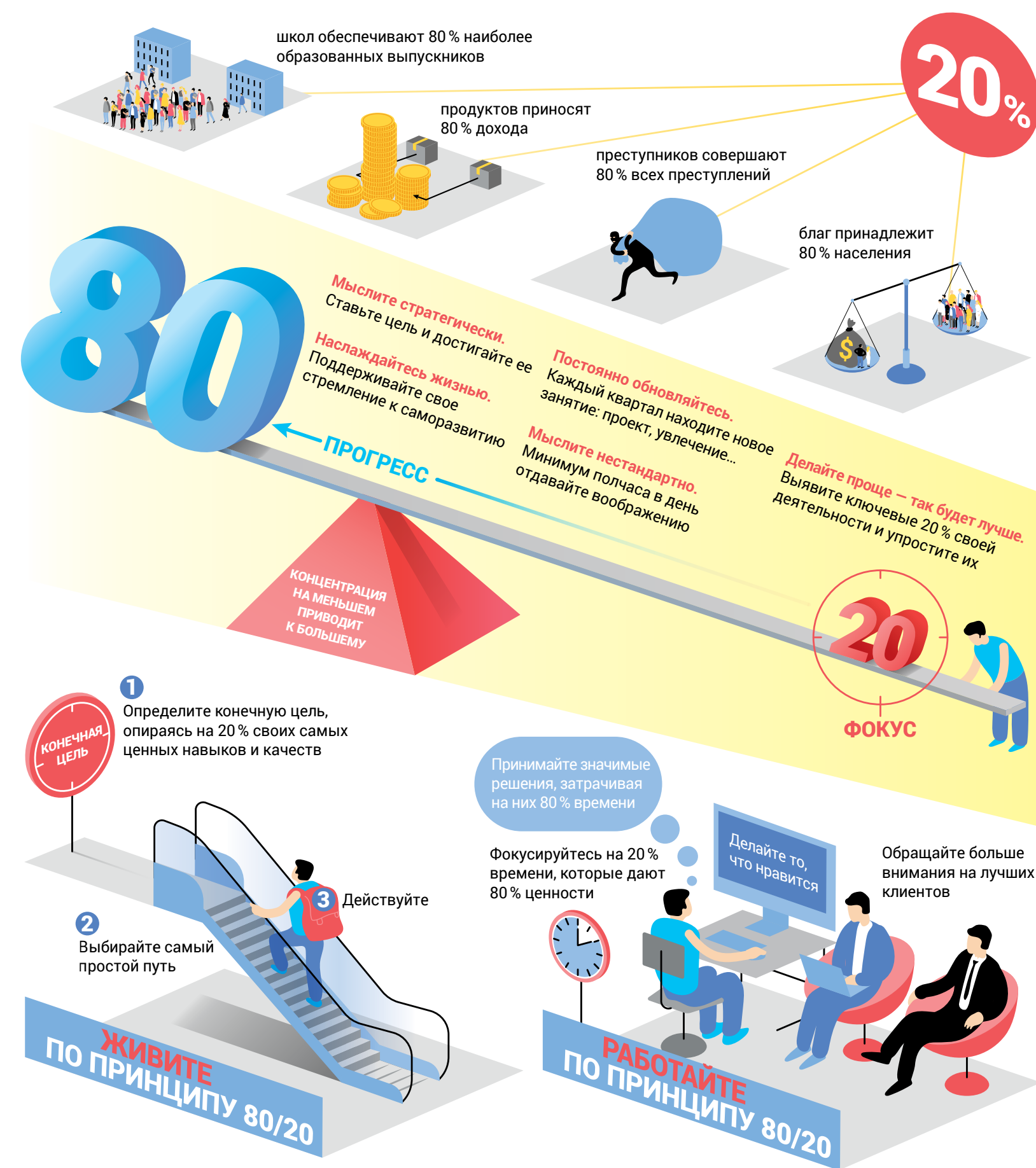
The 80/20 Principle:  
The Secret of Achieving More  
with Less  
Richard Koch

1997, 1998

# Менеджер 80/20

Ричард Кох

**Закон Парето гласит: 20% усилий приносит 80% результатов.**  
**Этот закон универсален, его следует применять как в работе, так и в личной жизни.**



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



### Достижение максимума

Брайан Трейси

- 1 Происходящее с вами во многом определяется тем, как вы мыслите, а ваш внешний опыт является отражением ваших мыслительных схем.
- 2 Любовь к себе и самоуважение — ключ к счастливым отношениям с окружающими. Невозможно любить кого-то больше, чем себя. Не следует ждать, что кто-то будет любить вас больше, чем вы любите себя.
- 3 Чтобы достичь большего, надо стать другим человеком. Для этого понадобятся искреннее и сильное стремление измениться внутренне, настоящее желание перемен в своей жизни, готовность приложить к этому усилия.
- 4 Нельзя попасть в цель, которую не видишь. Четкое знание, чего хочешь, — общая черта всех успешных людей. Идеальная жизнь наполнена целями, позитивна и организована.
- 5 Цели должны гармонично дополнять и усиливать друг друга, бросать вам вызов, быть разными (простыми и сложными, качественными и количественными, материальными и нематериальными) и измеримыми.
- 6 На реализацию целей, мечтаний и желаний работает удивительная сила — суперсознание, то есть источник чистого творчества и мотивации. Закон суперсознательной деятельности: любые мысли, цели, планы, идеи, которые находятся в вашем сознании постоянно, обязательно воплощаются в реальность (в том числе и негативные).
- 7 Есть несколько вариантов стимулировать суперсознательную деятельность: постоянно размышлять о своих целях; уединяться и хранить молчание; визуализировать цели в уже достигнутом виде; расслабляться или медитировать любым способом.
- 8 Одно из самых важных решений в жизни, которое вы должны принять, — взять ответственность за свою жизнь на себя. Отказаться от отговорок и осознать, что только от вас зависит то, кто вы сейчас и кем станете в будущем.
- 9 Главная цель при планировании жизни — душевный покой и минимум негативных эмоций. Никогда ни на что не стоит обменивать свой душевный покой. Лучшая жизненная цель — стать личностью с низким уровнем стресса и высокой способностью к свершениям.
- 10 Любовь — катализатор, который активизирует всё самое лучшее, что есть в вас и окружающих людях. Но «любить» — это активный глагол, это не то, что вы чувствуете, а то, что вы делаете.

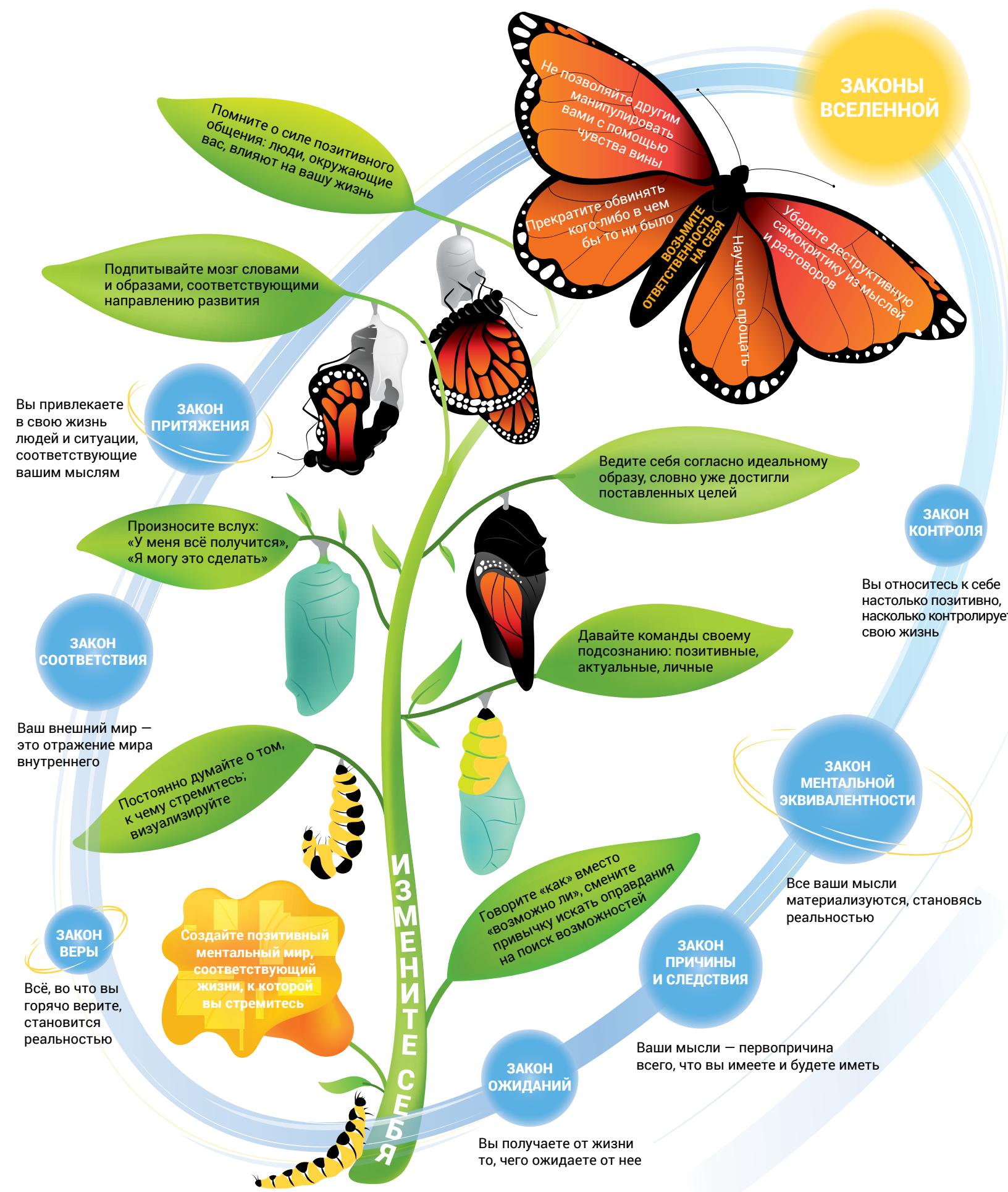
Maximum Achievement:  
Strategies and Skills That Will  
Unlock Your Hidden Powers  
to Succeed  
Brian Tracy

2011

# Достижение максимума

Брайан Трейси

Вы не можете изменить мир, но вы можете изменить себя: настолько, насколько захотите.



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Agile для себя: система личных достижений в работе и жизни

Джей Ди Мейер

- 1 Жизнь благоволит тем, кто знает, чего хочет, и кто умеет действовать и делать выводы из уроков, которые она преподносит. Стоит научиться планировать свои достижения в условиях постоянных перемен.
- 2 Определите, каких результатов и на каких поприщах вы хотите достичь. Наметьте «горячие точки» — самые актуальные сферы вашей жизни. Это могут быть как области возможностей, так и участки «боли», требующие вашего внимания, времени и сил.
- 3 Не увязайте в аналитическом анализе, сразу начинайте действовать! Получите первые результаты — и сможете скорректировать дальнейшие шаги.
- 4 Подход важнее результата. Не закливайтесь на достижениях или провалах, а рассматривайте их как обратную связь с вашими методами. Пробуйте, экспериментируйте и отказывайтесь от того, что не работает.
- 5 Энергия важнее времени. За час энергичной работы вы сделаете больше, чем за день, когда ваша энергия на нуле. Чтобы сохранить энергию, поддерживайте баланс в разных сферах жизни.
- 6 Не стремитесь сделать много, стремитесь сделать главное! Вместо того чтобы разгребать завалы или просто решать накопившиеся задачи, сконцентрируйтесь на том, что действительно приносит пользу.
- 7 Не тратьте силы на исправление недостатков, используйте достоинства. Чтобы компенсировать свои слабости в какой-либо нише, сотрудничайте с теми, кто силен в ней.
- 8 Откажитесь от установки «Всё или ничего». Лучше сделать хоть что-нибудь, получить самый маленький результат, чем не получить вообще никакого.
- 9 Используйте «правило трех»: три достижения за день, три за неделю, три за месяц и три за год. Не больше! Это поможет правильно расставить приоритеты.
- 10 Достижения дня должны работать на достижения недели, месяца и в итоге на три глобальных победы года — на исполнение заветных желаний. Всегда держите перед глазами общую картину вашей жизни и большие цели.

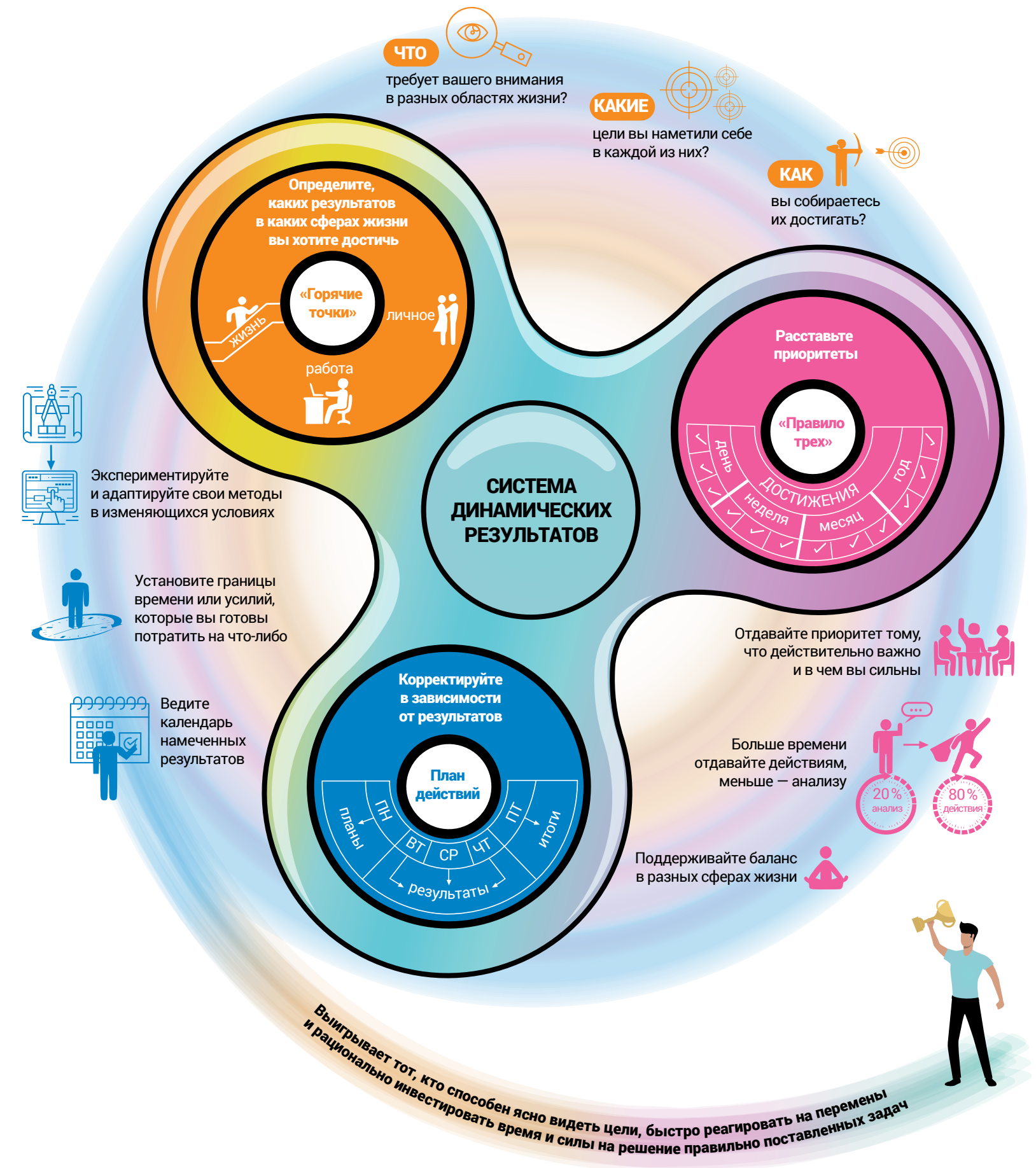
Getting Results the Agile Way:  
A Personal Results System  
for Work and Life  
J.D. Meier

2010

# Agile для себя

Джей Ди Мейер

«Динамические результаты» — это система достижения результатов в условиях постоянных перемен.



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>