

■ НЕМНОГО ТЕОРИИ: ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА, СИЛА ВОЛИ И МОТИВАЦИЯ

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | Путь выдающихся людей. Убеждения, принципы, привычки
Брендон Берчард | 8 |
| 2 | Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов
Вишен Лакьяни | 10 |
| 3 | Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе
Чарлз Дахигг | 12 |
| 4 | Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра
Петр Людвиг | 14 |
| 5 | Триггеры. Формируй привычки — закаляй характер
Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер | 16 |

■ ПРИВЫЧКА МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

- | | | |
|----|--|----|
| 6 | Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь
Барбара Шер, Энни Готтлиб | 18 |
| 7 | Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания
Джо Диспенза | 20 |
| 8 | Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум
Брюс Липтон | 22 |
| 9 | Сила подсознания. Как изменить жизнь за 4 недели
Джо Диспенза | 24 |
| 10 | Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни
Мартин Селигман | 26 |

■ ПРИВЫЧКА ДВИГАТЬСЯ

- | | | |
|----|---|----|
| 11 | Движение. Как сделать физическую активность частью жизни и не терять форму
Smart Reading | 28 |
| 12 | Библия бега. Свод знаний о беге
Тим Ноукс | 30 |
| 13 | Естественный бег. Простой способ бегать без травм
Дэнни Эбшир, Брайан Метцлер | 32 |
| 14 | 50 подтягиваний через 7 недель. Сделайте рельефными ваши руки, плечи, спину и пресс
Бретт Стюарт | 34 |
| 15 | Силовые тренировки. Избавься от заблуждений
Алексей Фалеев | 36 |

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

■ ПРИВЫЧКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

- 16 **Правильное питание. Как и чем питаться, чтобы оставаться сильным и здоровым долгие годы**
Smart Reading 38
- 17 **Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу**
Майкл Мосс 40
- 18 **Парадокс долголетия. Как оставаться молодым до глубокой старости: невероятные факты о причинах старения и неожиданные способы их преодолеть**
Стивен Гандри 42
- 19 **Книга о вреде «здорового питания», или Как жить до ста лет не болея**
Хироми Шинья 44
- 20 **Китайское исследование**
Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл 46

■ ПРИВЫЧКА ОПРЕДЕЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ И СЛЕДОВАТЬ ИМ

- 21 **Начни с главного! 1 удивительно простой закон феноменального успеха**
Гэри Келлер, Джей Папазан 48
- 22 **Метод PRIMER. Единственное руководство по достижению целей, которое вам понадобится!**
Деймон Захариадис 50
- 23 **Твой лучший год. 12 невероятных месяцев, которые изменят вашу жизнь**
Майкл Хайятт 52
- 24 **Цель! Как получить всё, что хочешь, быстрее, чем ты думал**
Брайан Трейси 54
- 25 **Цели по HARD. Как прийти туда, куда вы хотите**
Марк Мерфи 56

■ ПРИВЫЧКА СЛЕДОВАТЬ РАСПОРЯДКУ

- 26 **Магия утра. Как первый час утра определяет ваш успех**
Хэл Элрод 58
- 27 **Формула списка дел. Как без стресса создавать списки задач, которые работают**
Деймон Захариадис 60
- 28 **Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка», жить где угодно и богаче**
Тимоти Феррис 62
- 29 **Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях**
Мэттью Уолкер 64
- 30 **Персональный канбан. Карта работы/Навигатор по жизни**
Джим Бенсон, Тониш Дэвидс, Марк Бейли 66

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

■ ПРИВЫЧКА КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ

- 31 Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления**
Люси Джо Палладино 68
- 32 Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий**
Дэниел Сиберг 70
- 33 Укрощение цифровой обезьяны**
Алекс Сучжон-Ким Пан 72
- 34 Не оторваться! Почему наш мозг любит всё новое и так ли это хорошо в эпоху интернета**
Адам Алтер 74
- 35 Неотвлекаемые. Как управлять своим вниманием и жизнью**
Нир Эяль 76

■ ПРИВЫЧКА МЫСЛИТЬ КРЕАТИВНО И ТВОРИТЬ

- 36 Откуда берутся хорошие идеи**
Стивен Джонсон 78
- 37 Путь художника**
Джулия Кэмерон 80
- 38 Фрикомыслие. Нестандартные подходы к решению проблем**
Стивен Левитт, Стивен Дабнер 82
- 39 Найти идею. Введение в ТРИЗ — теорию решения изобретательских задач**
Генрих Альтшуллер 84
- 40 Приручить музу. Как организовать, сосредоточиться и ежедневно продвигаться к созданию шедевра**
Объединение творческих лидеров компании Adobe 99U 86

■ ПРИВЫЧКА ЖИТЬ ОСОЗНАННО

- 41 Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя**
Майкл Сингер 88
- 42 Когда всё рухнет. Сердечный совет в трудные времена**
Пема Чодрон 90
- 43 Чудо релаксации**
Герберт Бенсон 92
- 44 Осознанное управление здоровьем**
Дмитрий Шаменков 94
- 45 Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости**
Рик Хансон, Ричард Мендиус 96

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

■ ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

46 Научиться быть счастливым Тал Бен-Шахар	98
47 Книга радости. Как быть счастливым в меняющемся мире Далай-лама XIV, Десмонд Туту, Дуглас Абрамс	100
48 Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин Лоретта Бройнинг	102
49 Разум покоряет материю. Поразительная наука создания материальной реальности силой разума Доусон Черч	104
50 Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью Андрей Курпатов	106

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Путь выдающихся людей. Убеждения, принципы, привычки
Брендон Берчард

- 1 Повышайте свою результативность через HP6 (High Performance 6). Держите под рукой перечень привычек и вспоминайте о нем перед каждой встречей, телефонным звонком, новым проектом или постановкой очередной цели. Если применять хотя бы одну из привычек, положительный эффект проявится через несколько недель.
- 2 Стремитесь к пониманию того, кем вы хотите быть, как общаться с людьми, какие навыки вам нужно развивать, какую пользу вы можете приносить другим (практика «четверка будущего»), что вы хотите чувствовать во время какого-либо дела и что придаст вашей жизни смысл.
- 3 Генерируйте энергию, сбрасывая напряжение и ставя цель, радуясь жизни и укрепляя здоровье.
- 4 Обдумывайте необходимость высокой результативности. Подумайте, ради кого вы стараетесь, заявите о причинах своих действий и проводите больше времени с позитивными и успешными людьми.
- 5 Повышайте продуктивность в основной сфере интересов, уделяя минимум 60% рабочей недели значимым результатам; выясните пять основных шагов к цели и наметьте сроки их реализации; совершенствуйте навыки.
- 6 Усиливайте влияние на окружающих, научив их правильному отношению к себе, другим людям и миру. Побуждайте их развивать характер, отношения и вносить вклад в будущее компании, а также становитесь примером для подражания.
- 7 Проявляйте смелость в выражении своих идей и совершении поступков ради других людей, радуясь испытаниям и сообщая, к чему стремитесь.
- 8 Не попадитесь в ловушки высокомерия, неудовлетворенности и пренебрежения — придерживайтесь рекомендаций Берчарда, чтобы не потерпеть фиаско после многих лет успеха.
- 9 Развивайте уверенность, повышая компетентность, конгруэнтность (будьте честны с собой и другими) и искренне интересуюсь людьми.
- 10 Заведите специальный дневник для выработки привычек высокой результативности. Каждый воскресный вечер в течение трех месяцев подводите итоги прошедшей недели: записывайте цели по каждой из десяти категорий (здоровье, семья, друзья, интимные отношения, миссия/работа, финансы, приключения, хобби, духовность и эмоции). Размышляйте, чему научились, с чем справились и за что можете себя похвалить.

High Performance Habits:
How Extraordinary People
Become That Way
Brendon Burchard

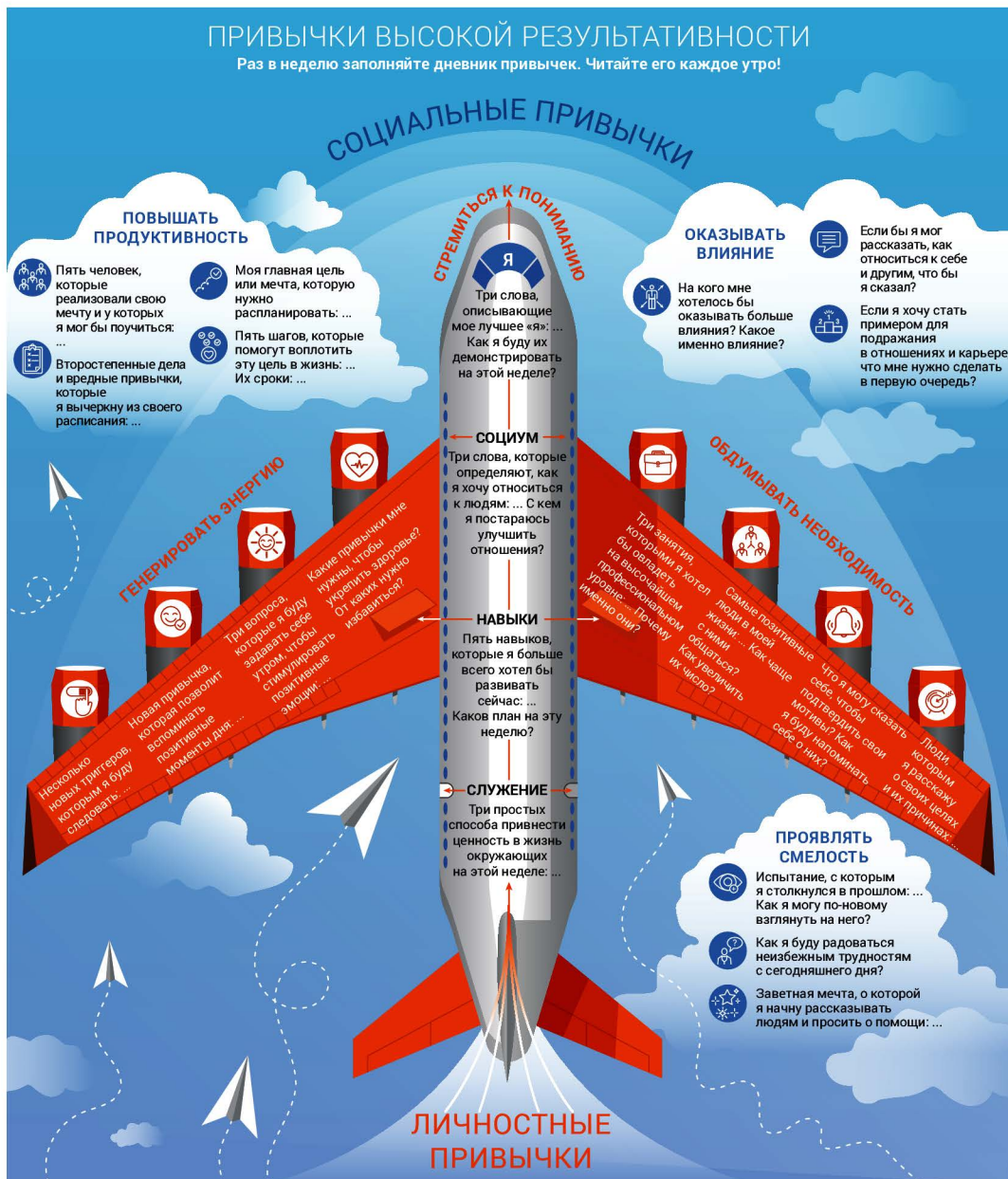
2017

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Путь выдающихся людей

Брендон Берчард

Чтобы добиться стабильного успеха в жизни и бизнесе, нужно развивать в себе шесть важнейших личностных и социальных привычек.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Мечтать не вредно.**Как получить то, чего действительно хочешь**

Барбара Шер, Энни Готтлиб

Wishcraft

Barbara Sher, Annie Gottlieb

1979

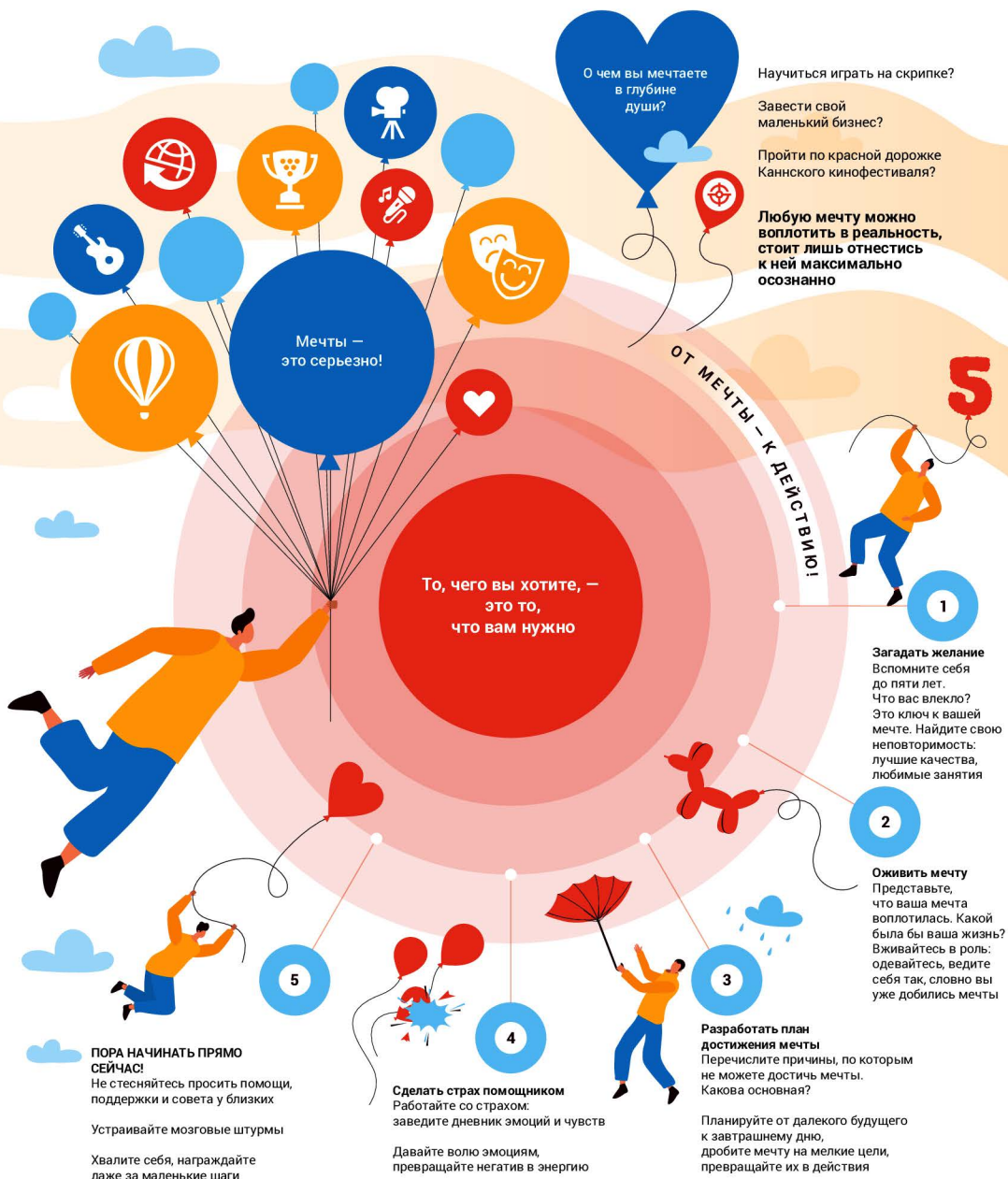
- 1 То, чего вы хотите, — это то, что вам нужно.
- 2 Вспомните себя до пяти лет. Что в этом возрасте вас влекло? Это ключ к вашей мечте.
- 3 Запеленговать мечту нетрудно: когда вы заняты любимым делом, вас переполняет энергия. Подсказки рассыпаны вокруг, надо только обратить внимание на свои ощущения.
- 4 Мечтайте без частицы «бы» и без всяких ограничений. Оживите мечту в воображении, потому что всё начинается в воображении.
- 5 Возьмите лист бумаги и как можно конкретнее перечислите причины, по которым не можете достичь мечты. Теперь вместо уныния перед вами несколько понятных препятствий, вместо страха — план действий.
- 6 Ваша мечта неповторима, но вы не обязаны идти к ней в одиночку. Окружающие вас люди тоже могут многое предложить. И чем больше вы их озадачите, тем больше энтузиазма получите в ответ.
- 7 Ваше планирование должно быть направлено не от завтрашнего дня к будущему, а от будущего к завтрашнему дню, от устрашающе большой цели к легковыполнимым действиям.
- 8 Нет такой цели, которую нельзя было бы разделить на простые действия вроде посещения библиотеки или звонка коллеге, даже если цель — полет на Марс.
- 9 Проявлять свои чувства — абсолютно нормально и к тому же полезно для здоровья. Не стесняйтесь устраивать истерику, но только до или после мероприятия, вызвавшего волнение.
- 10 Победа — процесс, а не результат. Вы побеждаете уже в тот момент, когда встаете на свой путь.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Мечтать не вредно

Барбара Шер, Энни Готтлиб

Разберитесь в своих желаниях, оживите заветную мечту, выстройте четкий план ее достижения — и получите то, чего вы так давно хотите!



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления

Люси Джо Палладино

- 1 Зона концентрации — расслабленно-сосредоточенное состояние, когда мышцы расслаблены, а сознание максимально мобилизовано для того или иного вида интеллектуальной активности.
- 2 Находиться в зоне концентрации приятно, нервная система остается в равном, достаточно возбужденном состоянии, мы чувствуем в себе силы и эффективно работаем, способны внимательно слушать, планировать, принимать разумные решения и доводить начатое до конца.
- 3 В современном мире легко потерять себя, постоянно отвлекаясь на занятия, провоцирующие большой выброс адреналина, и забывая, что необходимо сосредоточиться на деле.
- 4 Самосознание помогает концентрации. Чтобы реализовать эту стратегию, попробуйте самонаблюдение, оцените уровень адреналина и ответьте на вопрос: «Чего я сейчас не делаю?»
- 5 Изменение состояния — лучший способ борьбы с рутинной и сохранения концентрации. Здесь помогут передышка, дыхательные упражнения и осознанная многозадачность.
- 6 Современные технологии создают невероятный соблазн откладывать дела на потом. Боритесь с прокрастинацией.
- 7 Беспокойство снижает концентрацию внимания, а рассеянность вызывает волнение. Стратегия подавления тревожности состоит из трех техник: осознать реальность, составить план и заместить мысль.
- 8 Когда человек злится, ему кажется, что он сосредоточен как никогда. На самом деле он пропускает нечто важное, вредит себе и обижает других. Чем вы злее, тем больше оправдываете свою злобу. Стратегия контроля напряженности состоит из трех техник самоконтроля: остыть, обнаружить страх и настоять на своем.
- 9 Три способа найти мотивацию: ставить значимые цели, быть уверенным в себе и периодически испытывать себя смертным одром — отвечать на вопрос, похвалили бы вы себя за это решение, лежа на смертном одре.
- 10 Не торопите себя, когда решите изменить образ жизни. Новым привычкам нужно время, настойчивость, энтузиазм и самопрощение. Хорошие привычки формируются в три этапа: спокойное и сосредоточенное поведение; дружба с людьми, которые вас понимают, и освобождение от лишнего в жизни.

Find Your Focus Zone.
An Effective New Plan to Defeat
Distraction and Overload
Lucy Jo Palladino

2011



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Максимальная концентрация

Люси Джо Палладино

Мозг современного человека перегружен информацией, которую не в силах усвоить из-за неумения сосредоточиться. Учитесь эффективно управлять собственным вниманием, и сможете достичь гармонии и успеха в жизни.

