

■ 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 |

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://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, Тони Дэй, Мэриэлл Берлиг 66

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

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

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

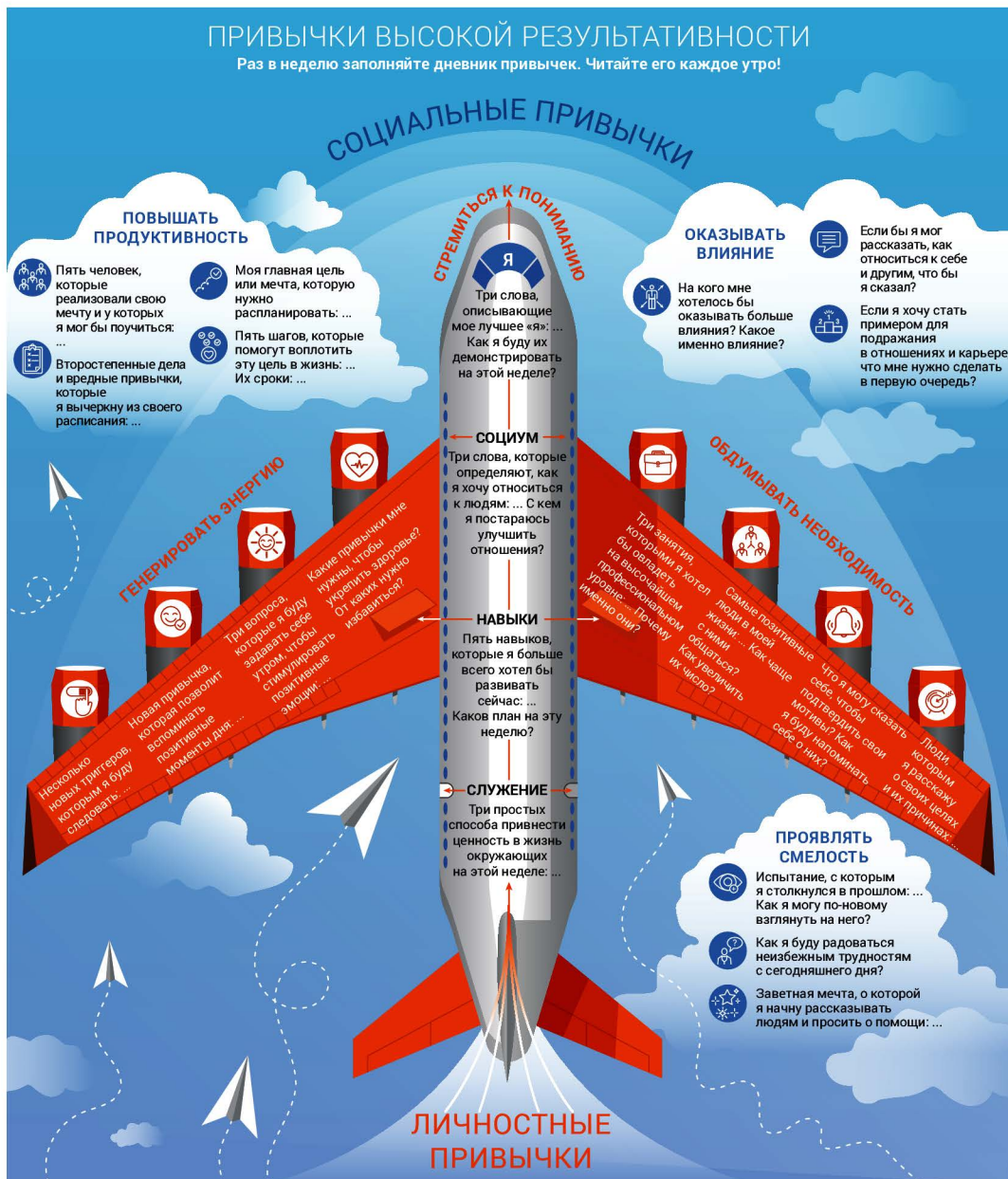
2017

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



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

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

Барбара Шер, Энни Готтлиб

Wishcraft

Barbara Sher, Annie Gottlieb

1979

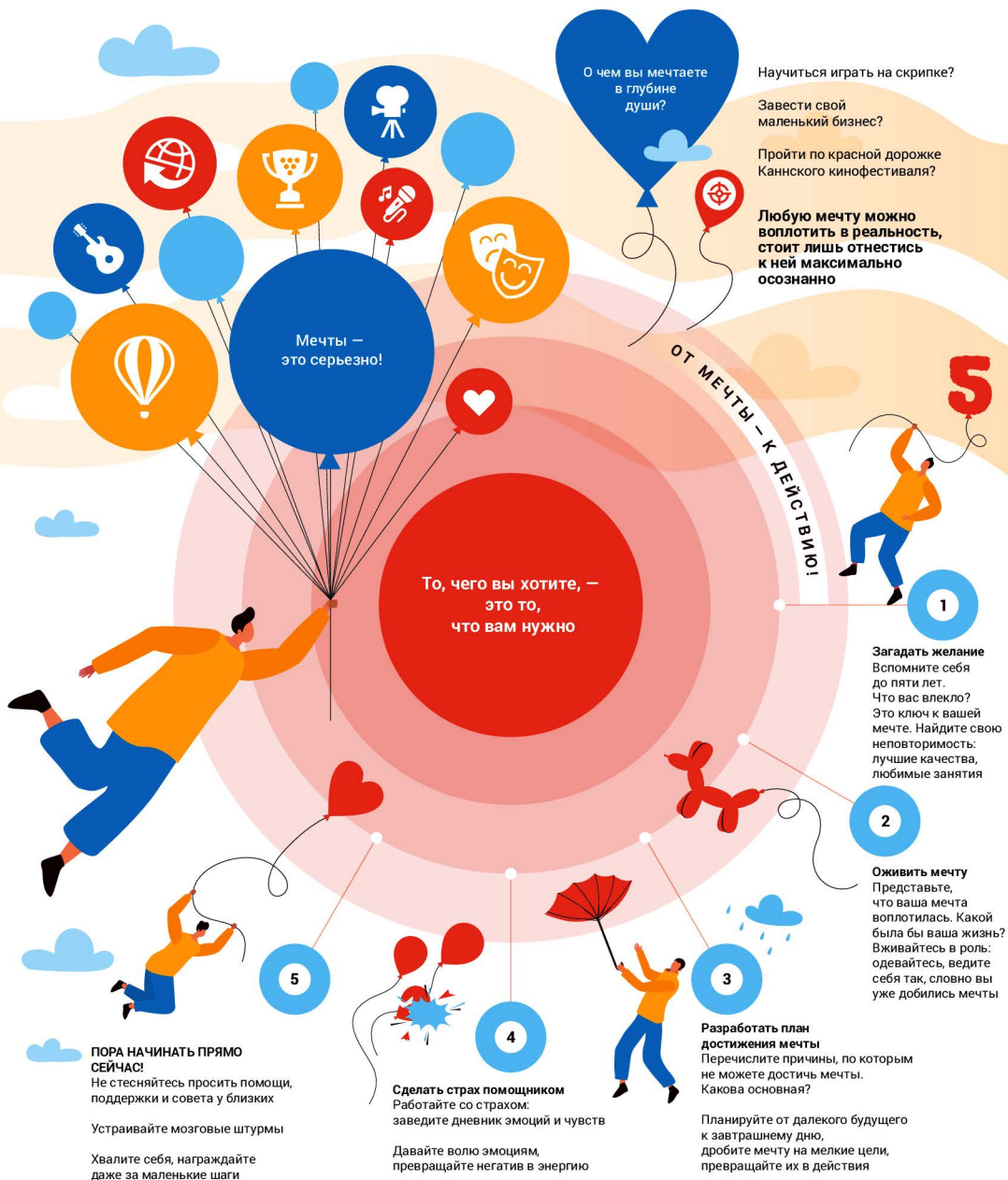
- 1 То, чего вы хотите, — это то, что вам нужно.
- 2 Вспомните себя до пяти лет. Что в этом возрасте вас влекло? Это ключ к вашей мечте.
- 3 Запеленговать мечту нетрудно: когда вы заняты любимым делом, вас переполняет энергия. Подсказки рассыпаны вокруг, надо только обратить внимание на свои ощущения.
- 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.

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



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

ЧТО МЕШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИИ



СТРАТЕГИИ для концентрации внимания

БОРЬБА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Развивайте уверенность в себе: хвалите за усилия, подбадривайте, вспоминайте прошлые удачи. Анализируйте прошлое: как можно было поступить по-другому?

КОНТРОЛЬ НАПРЯЖЕННОСТИ

Почувствовав злость, попытайтесь остыть. Сосчитайте до 10, спойте про себя любимую песню, вспомните, что вы ели вчера на ужин. Учитесь признавать свои страхи, это помогает обрести контроль над ситуацией.

САМОСОЗНАНИЕ

Прежде чем реагировать на отвлекающий триггер, сделайте паузу. Оценивайте свой уровень адреналина по шкале от 0 до 10. Нужно ли вам успокоиться или накопить энергию?

ПОДАВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Найдите причины вашего страха. Составьте краткий план по выходу из ситуации.

САМОМОТИВАЦИЯ

Ставьте значимые цели, способные вас увлечь. Они должны зависеть от вас, а не от обстоятельств.

СЛЕДОВАНИЕ КУРСУ

Относитесь к планам как к союзникам, упрощайте их, выделяйте главное. Фокусируйтесь на своих сильных сторонах, мыслите позитивно.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Подумайте, какие полезные привычки вам нужно выработать



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАВЫКОВ



Продумайте стратегию для их достижения

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