

Краткий гид по борьбе с  
прокрастинацией


*Дэйв Креншоу*

Как забывать лишнее и  
помнить нужное

*Майк Байстер, Кристин Лоберг*



# Self-менеджмент

Подборка книг для  
саморазвития



К чему приводит стремление  
успеть все

*Дэйв Креншоу*



Как организовать творческий  
труд

*Яна Франк*



Кэрол Дуэк  
**Гибкое  
сознание**

Новый взгляд на психологию  
развития взрослых и детей



Carol Dweck  
Mindset

Хороший перевод!

Дуэк, К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / Кэрол Дуэк ; пер. с англ. С. Кирова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 304 с. – ISBN 978-5-00057-927-5

Всемирно известный психолог Кэрол Дуэк, не одно десятилетие изучающая проблематику успехов и достижений, открыла и научно доказала влияние внутренних установок на личность.

Из этой книги вы узнаете, как установка на данность обрекает людей на провал, а установка на рост – открывает путь к самореализации, выстраиванию успешной карьеры и налаживанию счастливых взаимоотношений с окружающими в любом возрасте. А еще – как можно привить такую установку и себе, и другим.

Режим доступа: [https://www.rulit.me/books/gibkoe-soznanie-novuj-vzglyad-na-psihologiyu-razvitiya-vzroslyh-i-detej-read-339281-1.html#section\\_1](https://www.rulit.me/books/gibkoe-soznanie-novuj-vzglyad-na-psihologiyu-razvitiya-vzroslyh-i-detej-read-339281-1.html#section_1)



- курские колоты  
- мандалысе мсао  
- через мса  
- Дрема  
- Тонна + сабли  
- Срагровь что  
- лемид пашуре

**МНЕ НЕКОГДА!**

**В ПОИСКАХ**

**СВОБОДНОГО**

**ВРЕМЕНИ**

**В ЭПОХУ**

**ВСЕОБЩЕГО**

**ЦЕЙТНОТА**

**БРИДЖИД**

**ШУЛЬТЕ**

- Сочинение!  
- Машина не ПД!  
- забвти на лесной лагерь  
- рассказ по географии  
+ 2% в отки  
мру?

Шульте, Б. Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота / Бриджид Шульте ; пер. с англ. М. Загоруйко . – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 368 с. – ISBN 978-5-00057-324-2

Если у вас ни на что не хватает времени, и при этом вы женщина, эта книга просто must read. Бриджид учит нас находить время на себя и свои хобби в бесконечной веренице дел.

Книга — результат журналистского расследования, которое провела Шульте, встретившись со множеством людей из разных поколений и поговорив с ними о том, как они справляются с постоянной занятостью.

Мужчин книга, конечно, может напугать слегка феминистическим подходом, но это совершенно напрасно — советы дельные, подойдут и женщинам, и мужчинам.

Режим доступа к ознакомительному фрагменту:  
<https://avidreaders.ru/read-book/mne-nekogda-v-poiskah-svobodnogo-vremeni.html?p=1>





Шеве, У. Суперстудент. Как учиться быстро, эффективно и с удовольствием / Улаф Шеве ; пер. с англ. В. Башкирова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 208 с. – ISBN 978-5-00146-301-6

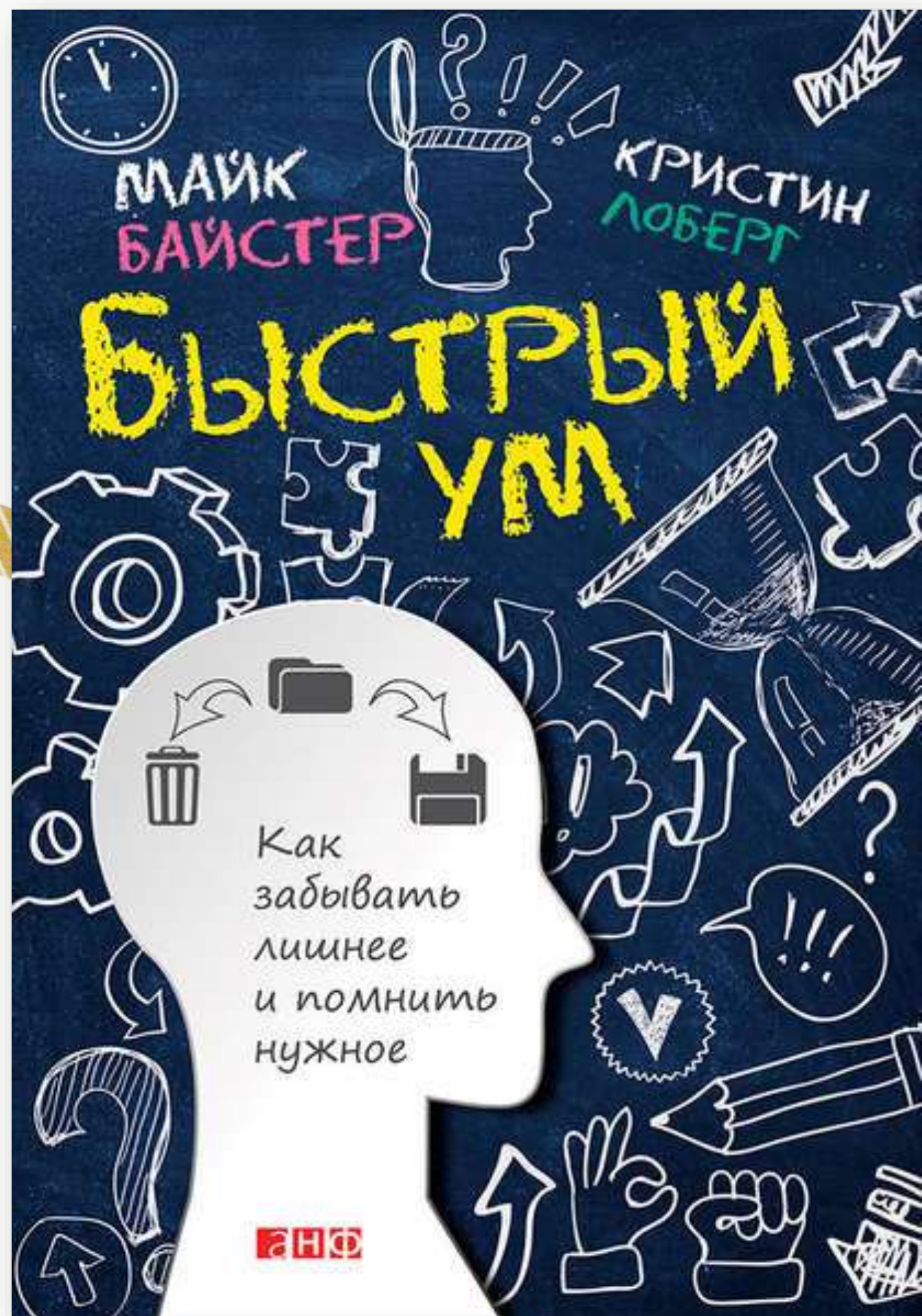
Эта книга рассказывает о том, как быстро усваивать знания, грамотно распределять свое время и получать удовольствие от учебы.

Автор на своем примере показывает, какие преимущества дают высокие оценки для личностного и дальнейшего профессионального развития.

В книге приведены различные техники, которые помогут достигать высоких результатов в учебе и в дальнейшей жизни: скорочтение, майндкарты, конспектирование, расстановка целей по SMART и другие.

Режим доступа к ознакомительному фрагменту:  
<https://www.rulit.me/books/superstudent-kak-uchitsya-bystro-effektivno-i-s-udovolstviem-litres-read-579207-1.html>





Байстер, М. Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить  
нужное / Майк Байстер, Кристин Лоберг ; пер. с англ. Н.  
Лисова. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2014. – 326 с. – ISBN  
978-5-91671-337-4

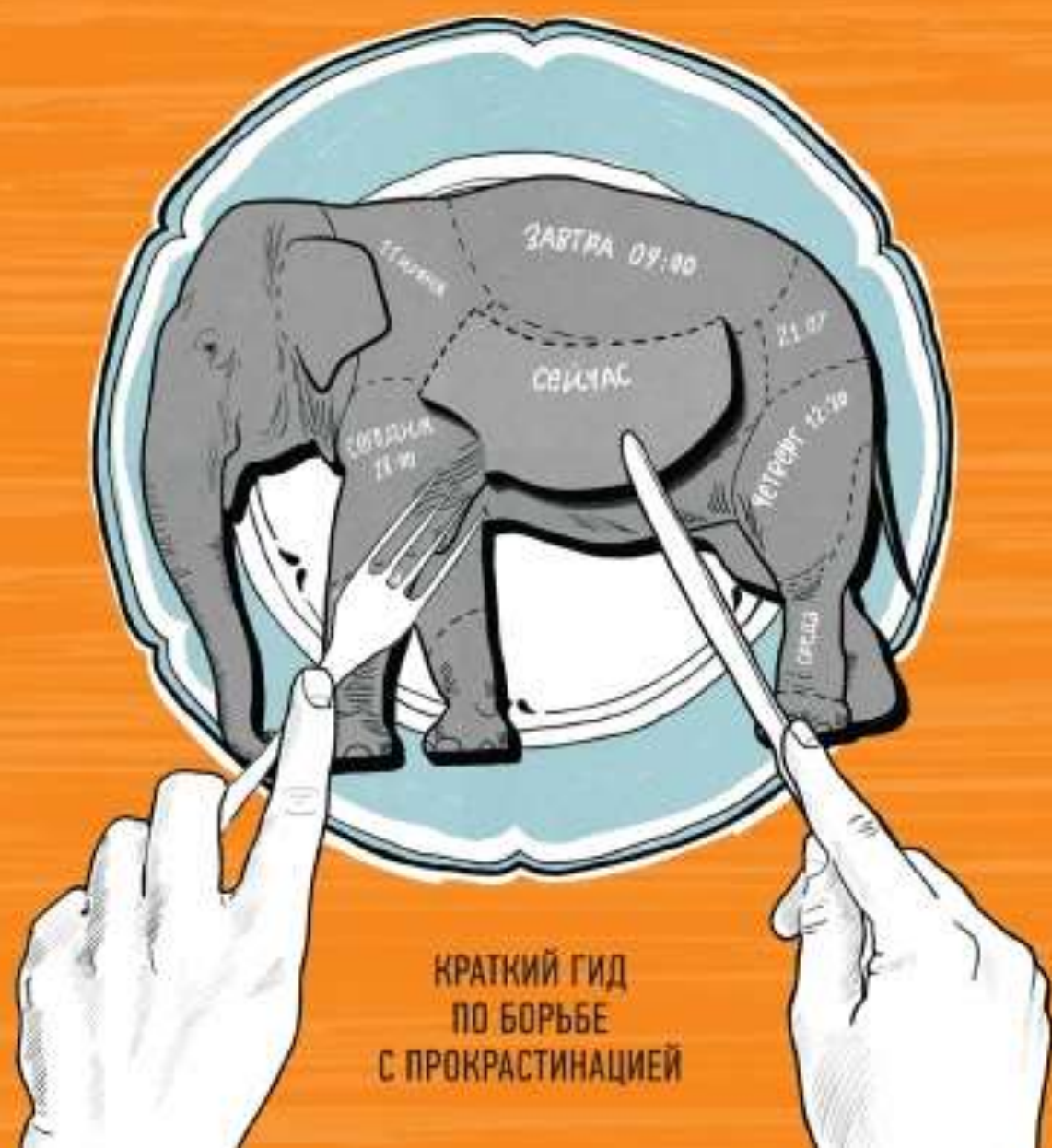
Упражнения из этой книги нацелены на  
тренировку изобретательности и  
внимательности, умения быстро принимать  
решения и производить хорошее впечатление  
на окружающих. Хорошая память — приятное  
дополнение к этому списку. Отличное  
руководство для работы над собой и развития  
умственных способностей.

Режим доступа к ознакомительному фрагменту:  
[https://avidreaders.ru/read-book/bystryy-um-kak-zabyvat-  
lishnee-i.html?p=1](https://avidreaders.ru/read-book/bystryy-um-kak-zabyvat-lishnee-i.html?p=1)



ТИМОТИ ПИЧИЛ

# НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА



КРАТКИЙ ГИД  
ПО БОРЬБЕ  
С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Пичил, Т. Не откладывай на завтра. Краткий гид по борьбе с прокрастинацией / Тимоти Пичил ; пере. с англ. С. Филин. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 160 с. – ISBN 978-5-00057-204-7

Те, кто наверняка знает, что все планы идут ко дну из-за прокрастинации, оценят книгу по тайм-менеджменту от Тимоти Пичила. Автор поставил во главу угла исследования в области психологии, которые помогли проанализировать и понять процессы, отвечающие за формирование тяги к откладыванию важных дел. А ещё Тимоти Пичил выработал простые и эффективные стратегии, которые помогут следить за временем и сдерживать внутреннего прокрастинатора.

Режим доступа: <https://yadi.sk/i/UWp88cUke7SBbA>





Франк, Я. Муза и чудовище. Как организовать творческий труд / Яна Франк. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 272 с. – ISBN 978-5-00057-633-5

А эта книга по тайм-менеджменту — просто находка для тех, чья работа связана с творчеством (написание курсовой сюда тоже относится). Яна Франк рассказывает, как управлять временем творческим людям, у которых все время горят сроки, срываются дедлайны, а в головах и на столах — так называемый творческий беспорядок.

Книга поможет научиться планировать свой день, правильно распределять время, избавляться от пожирателей и не позволять другим пересаживать своих обезьян на вашу спину.

Режим доступа : [https://knigogid.ru/books/745-muza-i-chudovische-kak-organizovat-tvorcheskiy-trud/toread?update\\_page](https://knigogid.ru/books/745-muza-i-chudovische-kak-organizovat-tvorcheskiy-trud/toread?update_page)



Оуэйн  
СЕРВИС

Рори Галлахер Научно  
ГАЛЛАХЕР доказанная  
система  
достижения

**Больших  
целей**

**Начинай  
с малого!**

Сервис, О. Начинай с малого! Научно доказанная система достижения больших целей / Оуэйн Сервис, Рори Галлахер ; пере. с англ. Е. Петрова. – Москва : Манн, Иванов и Фебер, 2018. – 208 с. – ISBN 978-5-00100-994-8

Простой и доступный путь к высоким результатам, основанный на научно обоснованных и проверенных шагах.

В этой книге авторы рассказывают не о том, как подталкивать других (граждан, коллег, подчиненных) к правильным решениям, а о том, как вы сами можете подталкивать себя, чтобы менять жизнь к лучшему — в личной и профессиональной сферах.

Для больших достижений нужно начинать с малого. Эта книга поможет вам выбрать подходящие для себя цели, увидеть простые, прямые пути к их достижению, и сделать мир немного лучше для себя и других.

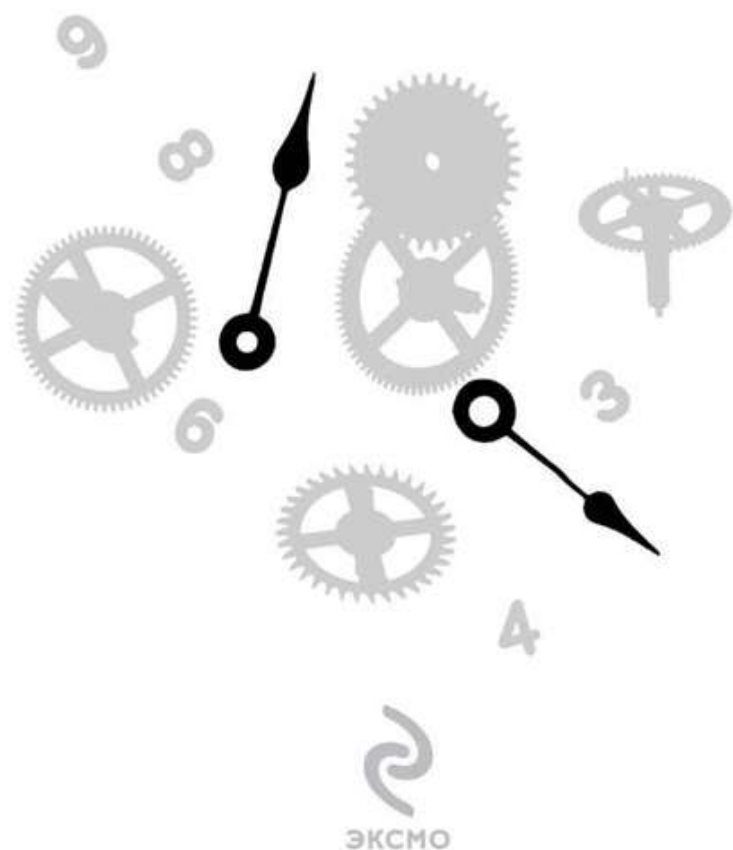
Режим доступа к ознакомительному фрагменту:  
<https://www.rulit.me/books/nachinaj-s-malogo-read-500098-1.html>



ДЭЙВ КРЕНШОУ

# МИФ О МНОГОЗАДАЧНОСТИ

{ К ЧЕМУ ПРИВОДИТ  
СТРЕМЛЕНИЕ УСПЕТЬ ВСЕ }



Креншоу, Д. Миф о многозадачности / Дэйв Креншоу ;  
пере. с англ. В. Нашута. – Москва : ЭКСМО, 2010. – 176 с.  
– ISBN 978-5-699-39745-7

Многозадачность (точнее попытка превратиться в многофункциональное устройство) — худший враг продуктивности, — считает Дейв Креншоу.

Автор не только убедительно доказывает, что многозадачность существенно снижает эффективность работы, портит отношения с коллегами и близкими людьми, но и предлагает действенные практические советы тем, кто хочет научиться сосредотачивать свое внимание на текущей задаче или на собеседнике, освоив методику переключения между задачами.

Режим доступа: <https://yadi.sk/i/XTZ-iQWVx9XH4Q>



# 18 МИНУТ

Как повысить  
концентрацию,  
перестать отвлекаться  
и сделать  
действительно  
важные дела

ПИТЕР БРЕГМАН

Брегман, П. 18 минут. Как повысить концентрацию, перестать отвлекаться и сделать действительно важные дела / Питер Брегман ; пере. с англ. Т. Мамедова. – Москва : Манн, Иванов и Фебер, 2014. – 272 с. – ISBN 978-5-91657-893-5

Прочитав книгу, вы узнаете, как принимать обоснованные и обдуманые решения о том, что стоит и чего не стоит делать, как справляться с отвлекающими факторами — иногда используя их, а иногда избегая, — как структурировать время, чтобы добиваться максимальной эффективности, и как не бросать дело на полпути, даже если хочется о нем забыть.

Но самое главное — книга научит вас выделять 18 минут в день на самые важные дела.

Режим доступа: [https://www.rulit.me/books/18-minut-kak-povysit-koncentraciyu-perestat-otvlekatsya-i-sdelat-dejstvitelno-vazhnye-dela-read-565494-1.html#section\\_1](https://www.rulit.me/books/18-minut-kak-povysit-koncentraciyu-perestat-otvlekatsya-i-sdelat-dejstvitelno-vazhnye-dela-read-565494-1.html#section_1)



Дорофеев, М. Джедайские техники. Как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо / Максим Дорофеев. – Москва : Манн, Иванов и Фебер, 2020. – 368 с. – ISBN 978-5-00100-685-5

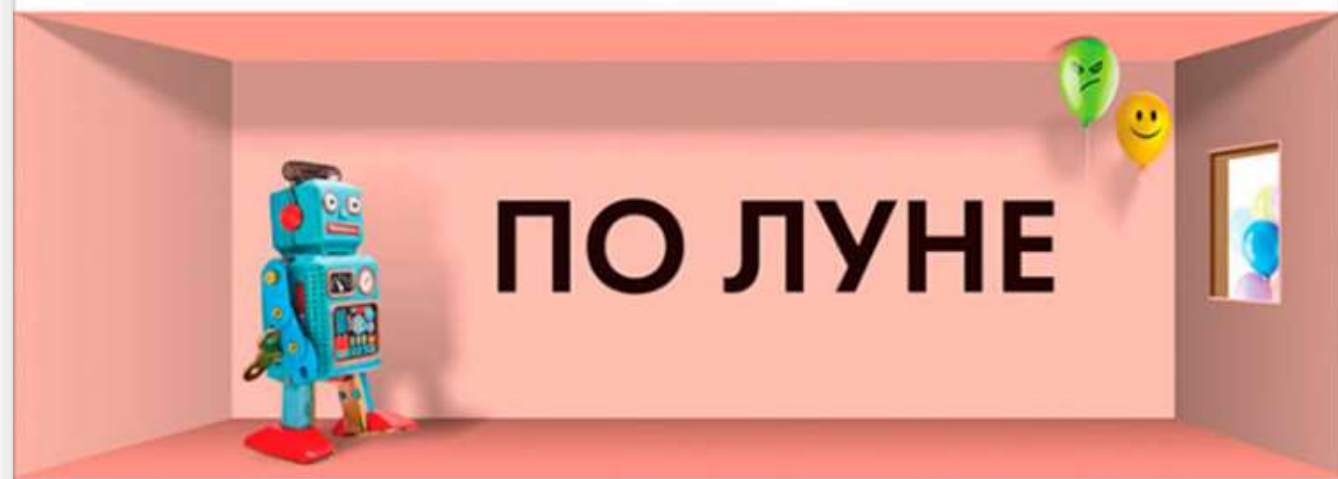
Это одна из лучших книг по тайм-менеджменту, написанная российским специалистом по продуктивности. В своём исследовании Максим Дорофеев утверждает, что причина непродуктивности связана с особенностями мышления и работы мозга, которые мы не учитываем, составляя план работы. Чтобы быть эффективным, необходимо учитывать психологические и физиологические процессы, и только потом расставлять приоритеты и думать над конкретными задачами, которые нужно решить.

Режим доступа:

<https://grillberg.files.wordpress.com/2018/08/dorofeev-dzhedayskie-tehniki-kak-vospitat-svoyu-obezyanu-opustoshit-inboks-i-sberech-mysletoplivo-481115-fb2.pdf>







Наука и искусство запоминания 



Фоер, Д. Эйнштейн гуляет по луне: Наука и искусство запоминания / Джошуа Фоер ; пере. с англ. Е. Воинова. – Москва : Альрина Паблшер, 2013. – 270 с. – ISBN 978-5-9614-4473-5

Джошуа Фоер, победитель Чемпионата США по памяти, рассказывает о том, как он тренировал свою память в течение целого года. Его книга хороша не только тем, что в ней изложено множество популярных мнемонических методик — от ассоциативных связей до дворца памяти. В ней в доступной, увлекательной форме объясняются принципы работы нашего мозга и выводы передовых научных исследований. Кроме того, есть много интересных исторических отсылок.

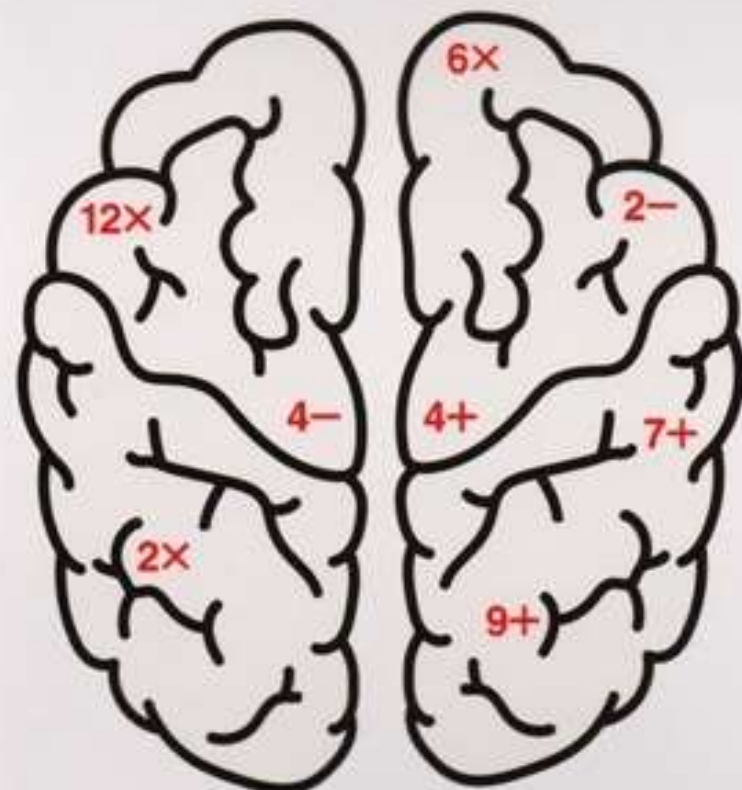
Режим доступа: <https://yadi.sk/i/-mmlpdyLuuolRw>



Тэцуя Миямото

# KEN KEN

Puzzles That Make You Smarter<sup>®</sup>



ЯПОНСКАЯ  
СИСТЕМА  
ТРЕНИРОВКИ  
МОЗГА

1

Миямото, Тэцуя. KenKen. Японская система тренировки мозга / Тэцуя Миямото ; пере. с англ. П. Образцов. – Москва : Бомбора, 2017. – 192 с. – ISBN 978-5-699-94992-2

Если вы хотите развить логику, внимание, память, то лучше обратиться к японской системе тренировки мозга KenKen.

Этот интеллектуальный тренажёр изобрёл педагог Миямото Тэцуя, который всего-навсего хотел сделать свои уроки нескучными. Его труды вылились в целую систему, популярной в шести странах. KenKen (в переводе с японского «мудрость в квадрате») развивает когнитивные способности у детей и взрослых и поддерживает активность мозга у людей после 30 лет.

Режим доступа: <https://yadi.sk/i/jvr39kZEIGEQuQ>