

Содержание

Вместо предисловия	11
1. Делайте больше дел одновременно	15
1.1. Как не проспять 10 974 дня драгоценного времени	16
1.2. Самодисциплина в четырех плоскостях	18
Этимология	18
Прочь страхи! Умейте договариваться с собой	18
Делайте больше дел одновременно	20
Достигайте цели!	21
Задание № 1. Цветовой тест Люшера	22
2. Отдавайте энергию и время тем, кому это действительно нужно	25
2.1. Принял решение. Сделал правильно. Сожаления ни к чему	26
2.2. «Пожиратели времени»	28
Задание № 2. Находим «пожирателей времени»	30
3. Меняйте жизнь обдуманно. Меняйте жизнь радикально	32
3.1. Тысяча и одна причина оставить все как есть. Как бороться с уловками сознания	33
Блажен тот, кто спит	33

Моя жизнь — моя зона комфорта.	
Планирование не для меня	34
Во всем виноваты соседи	36
3.2. Время для перемен упущено?	37
3.3. Если бы только...	40
Задание № 3. Режим сна	41
4. Откажитесь от соблазнов, чтобы добиться большего	42
4.1. Цель, побеждающая соблазны	43
4.2. Гармония как лучший ресурс для счастья	43
4.3. Движение вперед	47
Задание № 4. Тест Элерса	49
5. Достижения других людей — пример для вашего развития. Но не повод для зависти и самобичевания	54
5.1. Везет тому, кто везет	55
5.2. Примеры других людей должны развивать, а не разъедать	57
Задание № 5. Думайте конструктивно	59
6. Две самые страшные отговорки, которые могут стоить жизни	61
6.1. Да ничего не случится!	63
6.2. А вдруг...	66
6.3. Страх исчезает, как только начинаешь действовать	68
Задание № 6. Практикум по регуляции страха	70
7. Семь этапов самодисциплины	72
7.1. Понедельник. Определяем цели	73
7.1.1. Русский КЕДР против заморского SMART	73

7.1.2. Распишите цели по уровням и сферам жизни	77
7.1.3. Избегайте конфликта целей. Научитесь достигать нескольких целей одновременно или выбирайте ту, что приоритетнее	81
Задание № 7. КЕДР на практике	84
7.2. Вторник. Наводим порядок в мыслях	85
7.2.1. Убираем тормозящие установки	85
7.2.2 Выходим из стресса на «раз-два-три... четыре-пять-шесть»	98
Задание № 8. Учимся мыслить позитивно, или Фиолетовый браслет	101
7.3. Среда. Определяем приоритеты	102
7.3.1. Высвобождаем время: список ваших хронофагов	103
7.3.2. Учимся отказывать	112
7.3.3. Матрица сравнения	113
7.3.4. Делегирование	114
Задание № 9. Метод Киплинга	118
7.4. Четверг. Находим помощников	121
7.4.1. Планирование 3D	121
7.4.2. Электронное планирование	126
7.4.3. To-do list с Google-синхронизацией за пять минут	128
7.4.4. Майнд-менеджмент и интеллект-карты	133
7.4.5. Мобильные планируемые кайросы	138
Задание № 10. Принцип очередности, или Совет на \$25 000	141
7.5. Пятница. Действуем без ущерба для себя	142
7.5.1. Принципы «войны» и «бульдозера»	143

7.5.2. Как договориться со своим организмом?	148
Задание № 11. Принципы «войны» и «бульдозера» на практике	149
7.6. Суббота. Отдыхаем правильно	151
7.6.1. Методы правильного отдыха	153
7.6.2. Насколько часто нужно отдыхать?	155
7.6.3. Как дать мозгу отдохнуть?	157
Задание № 12. Мечтаем. Вдохновляемся. Исполняем мечту	160
7.7. Воскресенье. Выработываем полезные привычки	161
7.7.1. Четырнадцать полезных привычек, которые должен приобрести каждый	161
7.7.2. Здоровые привычки	175
7.7.3. О закреплении привычки	182
Задание № 13. Зарядка от дяди Вани	184
Вместо заключения	186
Список источников	187
Об авторе	190