

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ.....	15
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
ЗАКЛАДЫВАЕМ ОСНОВЫ	23
1. С чего начать.....	25
2. Не все задачи равноценны	32
3. Три задачи на день.....	41
4. Готовность к биологическому пику.....	48
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ	57
5. Ищем подход к неприятным делам.....	59
6. Познакомьтесь с самим собой... из будущего	74
7. Почему интернет убивает продуктивность.....	81
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	
КОНЕЦ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА	89
8. Экономика времени.....	91
9. Работаем меньше.....	97
10. Лекция об энергии	105
11. Наводим порядок в доме.....	114

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

ДЗЕН И ПРОДУКТИВНОСТЬ	121
12. Дзен и продуктивность.....	123
13. Сжатие неважного.....	127
14. Устранение неважного.....	137

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

СНИМАЕМ ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ	149
15. Дамп мозга.....	151
16. Взгляд сверху.....	164
17. Высвобождаем ментальное пространство.....	173

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ	183
18. Осознанное управление вниманием.....	185
19. Угонщики внимания.....	190
20. Искусство делать одновременно только одно дело	196
21. Глава о медитации.....	208

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

ВЫВОДИМ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ	221
22. Пополнение энергии	223
23. Воздействие напитков на уровень энергии	233
24. Таблетка, заменяющая физические упражнения.....	243
25. Сон как путь к продуктивности.....	252

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ШАГ	261
26. Заключительный шаг.....	263
ПОСЛЕСЛОВИЕ: ГОД СПУСТЯ.....	281
БЛАГОДАРНОСТИ.....	283
ПРИМЕЧАНИЯ.....	287