

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Зачем читать эту книгу	10
Как появилась эта книга	13
Эффективные привычки (не уловки и не генетика).....	15
Часть I. Пирамида P.O.W.E.R.	21
Глава 1. P. — намерение	23
Убеждение №1. Эффективные привычки помогают уменьшить и предотвратить страдания	25
Убеждение №2. Эффективные привычки помогают чувствовать себя лучше и добиваться большего	28
Убеждение №3. Эффективные привычки способствуют долгосрочному процветанию	31
Убеждение №4. Эффективные привычки делают вас лучшим руководителем и хорошим примером.....	35
Резюме главы.....	37
Глава 2. O. — оптимизм	39
Стратегия №1. Используйте гибкое сознание для своих привычек	42
Стратегия №2. Используйте метод «ближнего света».....	44
Стратегия №3. Найдите подходящий пример	47
Меняться никогда не поздно	50
Резюме главы.....	51
Глава 3. W. — путь	53
Как формируются привычки	56
Как избавиться от привычки	58

Как сформировать у себя привычку	62
Сосредоточьтесь на образе будущего себя	67
Сколько времени нужно на формирование привычки?	69
Резюме главы	71
Глава 4. Е. — окружающая среда	73
Среда № 1. Святилище сна	75
Среда № 2. Здоровая кухня	78
Среда № 3. Здоровое питание в офисе	82
Среда № 4. Удобное рабочее место	84
Среда № 5. Входящая почта без стресса	85
Среда № 6. Эффективное окружение	87
Меньше хлама = меньше стресса и больше концентрации	91
Резюме главы	93
Глава 5. Р. — закрепление	95
Стратегия № 1. Отслеживайте свой путь	96
Стратегия № 2. Работайте с надежным тренером	100
Стратегия № 3. Покоряйте «значимые вершины»	103
Стратегия № 4. Разработайте собственные правила	111
Резюме главы	114
Часть II. Цикл эффективности	117
Глава 6. Питание	119
Почему диеты не работают?	120
Вкусно и питательно	122
Эффективная пищевая привычка № 1. Завтракайте	125
Эффективная пищевая привычка № 2. Ешьте каждые три-четыре часа	127
Эффективная пищевая привычка № 3. Пейте воду, а не искусственные сладкие напитки	130
Эффективная пищевая привычка № 4. Готовьте (или покупайте) еду заранее	133
Эффективная пищевая привычка № 5. Читайте этикетки	135

Эффективная пищевая привычка № 6.	
Не вините себя за десерты.	139
Пять шагов к созданию идеального обеда.	140
Резюме главы.	145
Глава 7. Спорт	147
Эффективная спортивная привычка № 1.	
Выделите время	148
Эффективная спортивная привычка № 2.	
Сделайте спорт интересным	154
Эффективная спортивная привычка № 3.	
Не теряйте ни секунды	157
Эффективная спортивная привычка № 4.	
Разогревайтесь, поддерживайте тепло, остывайте	160
Эффективная спортивная привычка № 5.	
Еженедельно делайте шесть основных упражнений.	162
Эффективная спортивная привычка № 6.	
Соблюдайте технику выполнения	165
Зачем нужны силовые тренировки?	166
Быстро и неровно	170
Трехминутная программа	173
Резюме главы.	175
Глава 8. Концентрация	177
Эффективная рабочая привычка № 1.	
Концентрируйтесь на одной задаче зараз	179
Эффективная рабочая привычка № 2.	
Планируйте день заранее	183
Эффективная рабочая привычка № 3.	
Работайте как спортсмен.	187
Путешествуйте как профессионал	191
Резюме главы.	195
Глава 9. Восстановление	197
Лучше сон = выше продуктивность	198
Эффективная восстановительная привычка № 1.	
Хорошо заканчивайте день.	200
Эффективная восстановительная привычка № 2.	
Хорошо начинайте день.	205

Эффективная восстановительная привычка № 3.	
Хорошо заканчивайте неделю	211
Плывите по течению	215
Резюме главы.....	218
Глава 10. Эффективные компании	221
Эффективные сотрудники = эффективная компания	222
Шаг № 1. Начинаяте сверху	224
Шаг № 2. Мотивируйте сотрудников естественным образом (не подкупайте, не запугивайте и не наказывайте) ...	226
Шаг № 3. Создайте эффективную среду	232
Шаг № 4. Организуйте интересные мероприятия	237
Шаг № 5. Поощряйте здоровый образ жизни во всем	243
Шаг № 6. Отслеживайте прогресс.....	247
Резюме главы.....	248
Заключение	251
Благодарности	253
Об авторе	255
Библиография	257