

Содержание

<i>Что говорят об этой книге читатели</i>	11
Предисловие к русскому изданию	15
Предисловие Франческо Чирилло	21
Предисловие Хенрика Ниберга	23
Глава 1. Одно дело в каждый отрезок времени	27
<i>О'Турчик и Арти Шок в баре</i>	28
<i>Первое знакомство</i>	29
<i>Автобусное время</i>	31
<i>Таймер-помидор</i>	33
Практикум:	
<i>деятельность в четких рамках</i>	35
<i>Прадедушка Макс</i>	37
<i>Что дает метод помидора?</i>	38
<i>Самоанализ: одно дело в каждый отрезок времени</i>	45
Глава 2. Контекст	47
<i>О'Турчик и Арти Шок в зоопарке</i>	48
<i>Основы</i>	49

Этажи мозга.....	50
Производительность мозга.....	52
Ритм.....	54
Суеверие или способ сосредоточиться?.....	56
Условные и безусловные рефлексy.....	58
Левое и правое полушария.....	60
Саванты.....	61
Гиперактивность.....	63
Рабочая память.....	64
Машина ассоциаций.....	66
Последовательность и длительность.....	67
Сны.....	68
Извлечение закономерностей.....	70
«Часы для сноедений».....	72
Поток.....	74
Готовность.....	76
Прокрастинация.....	78
Вина и геройство.....	80
Процесс регулирования.....	82
«Тонкие срезы».....	84
Готовность к изменениям.....	86
Парадокс выбора.....	88
Самоанализ: контекст.....	90
Глава 3. Механизмы.....	91
О’Турчик и Арти Шок в библиотеке.....	92
Осваиваем метод.....	93
Этапы.....	94
Цикл Деминга – Шухарта.....	96
Инструменты.....	98

<i>Практикум: составляем реестр дел</i>	100
<i>Поиск отправной точки</i>	102
<i>Утро</i>	104
<i>Практикум: составляем список дел на день</i>	106
<i>Соглашение</i>	108
<i>Непосредственная и моментальная обратная связь</i>	110
<i>Перспективная память</i>	111
<i>Список дел «на сейчас»</i>	113
<i>Перерыв</i>	115
<i>Отключение</i>	116
<i>Серийный перерыв</i>	117
<i>Маршрут</i>	121
<i>Завершенное дело</i>	123
<i>Абстрактная единица времени</i>	125
<i>Запись и обработка</i>	127
<i>Практикум: запись</i>	129
<i>Кайдзен</i>	130
<i>Здесь и сейчас</i>	132
<i>Самоанализ: механизмы</i>	133
Глава 4. Помехи	135
<i>О’Турчик и Арти Шок беседуют по телефону</i>	136
<i>Движемся дальше</i>	137
<i>Синдром приобретенного дефицита внимания</i>	138
<i>Не создавайте стопки задач и не стройте грандиозные планы</i>	140
<i>Устойчивый темп</i>	142
<i>Стратегия работы с помехами</i>	144
<i>Внутренние помехи</i>	146

	<i>Принять — записать — продолжить работу</i>	148
	<i>Разворачиваем зависимость</i>	150
	<i>Атомарность</i>	152
	<i>Постоянные внутренние помехи</i>	154
	<i>Внешние помехи</i>	156
	<i>Защищайте свой помидор</i>	158
	<i>Делайте помехи зримыми и наращивайте усилия</i>	160
	<i>Обнуление</i>	161
	<i>Стратегия работы с внешними помехами</i>	162
	<i>Обозначения для помех</i>	163
	<i>Растяжимость</i>	165
	<i>Самоанализ: помехи</i>	167
Глава 5.	Оценка	169
	<i>О’Гурчик и Арти Шок на бегах</i>	170
	<i>Измерения и догадки</i>	171
	<i>Оценки в реестре дел</i>	172
	<i>Мудрость толпы</i>	174
	<i>Размер дела</i>	176
	<i>Отбор</i>	178
	<i>Количественная ошибка оценивания</i>	180
	<i>Вчерашняя погода</i>	182
	<i>Оценки в протоколе</i>	184
	<i>Барaban — буфер — веревка</i>	186
	<i>Самоанализ: оценка</i>	188
Глава 6.	Адаптация	189
	<i>О’Гурчик и Арти Шок в театре</i>	190
	<i>Тонкая настройка</i>	192

<i>Простые инструменты</i>	193
<i>Карточки</i>	194
<i>Административный помидор</i>	196
<i>Звук и форма</i>	198
<i>Длительность помидоров</i>	200
<i>Длительность перерывов</i>	201
<i>Лист прогресса</i>	203
<i>Турнир приоритетов</i>	205
<i>Обнуление входящих</i>	207
<i>Повторение</i>	209
<i>Ежедневная интеллект-карта</i>	210
<i>Инструктивность и гибкость</i>	212
<i>Сомнения</i>	214
<i>Самоанализ: адаптация</i>	216
Глава 7. Работа в команде	217
<i>О’Турчик и Арти Шок в комнате для совещаний</i>	218
<i>Работа с другими людьми</i>	219
<i>Совещания в четких временных рамках</i>	220
<i>Мониторинг совещаний</i>	222
<i>Ритм работы в паре</i>	224
<i>Отмашка</i>	225
<i>Длительность парного помидора</i>	226
<i>Временное разделение пары</i>	228
<i>Мониторинг работы в паре</i>	229
<i>Культура командной работы</i>	231
<i>Самоанализ: работа в команде</i>	232

Приложение А.	
Карта процесса	233
Приложение Б.	
Дополнительная информация	235
Приложение В.	
Послесловие	237
<i>Обо мне</i>	237
<i>Благодарности</i>	238
<i>Технические подробности</i>	239
Приложение Г.	
Список литературы	241