

УДК 316.613.4

ББК 88.745.81

М15

Переводчик Ольга Бараш

Редакторы Алиса Черникова, Ольга Улантимова

**Макгиннис П.**

**М15** FOMO sapiens: Как избавиться от страха упущенных возможностей и начать принимать правильные решения / Патрик Макгиннис ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 256 с.

ISBN 978-5-9614-5968-5

Что вы чувствуете, когда видите фотографии друзей с интереснейших лекций, модных вечеринок или с пляжа под пальмами у голубого океана? Не кажется ли вам порой, что они живут гораздо насыщеннее, интереснее, инстаграмнее, чем вы, а вы постоянно что-то упускаете? Это ощущение называется FOMO (Fear of Missing Out) — страх упущенных возможностей. Если вы часто его испытываете, вас можно назвать представителем FOMO sapiens. Автор этого термина Патрик Макгиннис считает, что FOMO — бич цифрового общества, который приводит к стрессу, неуверенности, зависти, даже депрессии. Он мешает карьерному успеху, побуждает делать рискованные вложения и заставляет бизнес-лидеров выбирать неверные стратегии и тратить драгоценные ресурсы. Макгиннис предлагает действенные практические стратегии, которые помогут держать страх упущенных возможностей в узде, сохранять осознанность и делать выбор решительно и разумно, не впадая в аналитический паралич. Приведенные в книге тесты помогут вам оценить масштаб проблемы, а пошаговые стратегии — начать, наконец, действовать, а не бояться.

УДК 316.613.4

ББК 88.745.81

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-5968-5 (рус.)  
ISBN 978-1492694946 (англ.)

© 2020 by Patrick J. McGinnis  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2021

# Содержание

Введение.....	7
---------------	---

## *ЧАСТЬ I*

### **СТРАХ И НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ**

### **В ПОДАВЛЯЮЩЕМ НАС МИРЕ**

Глава 1. Краткая история FOMO.....	19
Глава 2. FOMO — не ваша вина.....	29
Глава 3. Больше чем мем.....	49
Глава 4. Знакомьтесь: FOBO — страх №2.....	59
Глава 5. Печальная история человека, получившего все, чего он хотел.....	67

## *ЧАСТЬ II*

### **СКРЫТАЯ ЦЕНА СТРАХА**

Глава 6. FOMO: бизнес на миллиард долларов.....	89
Глава 7. FOBO, или Антистратегия.....	107

### ЧАСТЬ III

## РЕШИМОСТЬ: ВЫБИРАЕМ ТО, ЧТО ХОТИМ, И ОТБРАСЫВАЕМ ПРОЧЕЕ

Глава 8. Свобода от страха .....	127
Глава 9. Не беспокойтесь по мелочам .....	137
Глава 10. FOMO может быть у планет, но не у Солнца.....	155
Глава 11. Действия или ценность альтернативы? .....	167
Глава 12. Отказаться от лишнего .....	181

### ЧАСТЬ IV

## ПУСТЬ FOMO И FOBO РАБОТАЮТ НА ВАС

Глава 13. Изменить все... рискуя немногим .....	203
Глава 14. Игра страхов: как побороть FOMO и FOBO в окружающих.....	223
Эпилог. А хорошо, что выбор есть! .....	235
От автора. Давайте дружить! .....	241
Благодарности.....	243
Об авторе.....	247
Примечания.....	249