

УДК 159.923.2

ББК 88.26-355

P58

Издано с разрешения St. Martin's Press, LLC и Nova Littera SIA

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Владиславом Кузнецовым

Роббинс, С.

P58 Долой продуктивность! 9 шагов к тому, чтобы работать меньше и успевать больше / Стивер Роббинс ; пер. с англ. Ю. Пиминовой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 288 с.

ISBN 978-5-00057-183-5

Эта книга о том, как успевать и жить больше, работая меньше. Девять простых правил, описанных в книге, помогут вам побороть прокрастинацию, использовать все возможности современных технологий для экономии времени, фокусироваться на приоритетных задачах и организованно их выполнять, не отвлекаясь на ненужные занятия.

УДК 159.923.2

ББК 88.26-355

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-183-5

© Stever Robbins, 2010

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Содержание

Введение	8
Шаг 1. Живите осознанно	17
Шаг 2. Перестаньте прокрастинировать	47
Шаг 3. Обуздайте технологии	71
Шаг 4. Уничтожьте отвлекающие факторы, чтобы сосредоточиться	106
Шаг 5. Будьте организованны	135
Шаг 6. Перестаньте разбрасываться временем	171
Шаг 7. Оптимизируйте	196
Шаг 8. Стройте крепкие отношения	221
Шаг 9. Используйте эффект рычага	249
Конец... или, скорее, начало	271
Благодарности	273
Об авторе	277