

УДК 316.74:37

ББК 88.3

П32

Переводчик Е. Дервянко

Редактор И. Беличева

Пинк Д.

П32 Таймхакинг: Как наука помогает нам делать всё вовремя / Дэниел Пинк ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 363 с., ил.

ISBN 978-5-9614-6612-6

Таймхакинг — методика «взлома» стандартного подхода к планированию и распределению своего времени.

Хотите успевать больше, прилагая меньше усилий? Руководство по таймхакингу поможет настроиться на правильный ритм жизни и работы, чтобы четко распределять свое время в зависимости от целей и приоритетов.

«Не торопиться, но успевать» — звучит обнадеживающе. Как при этом не забывать о важных делах? Что делать «жаворонкам» и «совам», чей график работы далек от биоритмов? Как перестать тратить время на procrastination и начать радоваться вовремя выполненным задачам? Как стать энергичнее и просто счастливее? Об этом и многом другом рассказывает Дэниел Пинк в своем новом мировом бестселлере. Выдающийся рассказчик и внимательный исследователь, за два года он проштудировал 700 научных работ из разных областей знаний, так что у каждого из его выводов будет веское обоснование. А ключевые идеи книги Пинк иллюстрирует конкретными цифрами и простыми, четкими графиками.

УДК 316.74:37

ББК 88.3

This edition published by arrangement with **Riverhead Books**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

ISBN 978-5-9614-6612-6 (рус.)

ISBN 978-0-7352-1062-2 (англ.)

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 mylib@alpina.ru

© Daniel H. Pink, 2018

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	
Решение капитана Тёрнера.....	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ДЕНЬ.....	15
Глава 1	
Скрытый алгоритм повседневной жизни.....	17
Глава 2	
Вторая половина дня и кофейные ложечки.....	69
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. НАЧАЛО, ФИНАЛ И ТО,	
ЧТО МЕЖДУ НИМИ.....	119
Глава 3	
Начало.....	121
Глава 4	
Середина.....	161
Глава 5	
Финал.....	199
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПОГРУЖАЯСЬ В СИНХРОННОСТЬ.....	241
Глава 6	
Синхронизация быстрая и медленная.....	243
Глава 7	
Мыслить временем.....	287
Что еще почитать.....	299
Благодарности.....	303
Примечания.....	307