

УДК 159.923.4

ББК 88.351.3

C16

Издано с разрешения Dutton, a division of Penguin Group (USA) Inc.
и литературного агентства Andrew Nurnberg.

На русском языке публикуется впервые

Салливан, Б., Томпсон, Х.

C16 Эффект плато. Как преодолеть застой и двигаться дальше / Боб Салливан и Хью Томпсон ; пер. с англ. Павла Миронова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 320 с.

ISBN 978-5-91657-994-9

Эффект плато — эта пугающая формула «после каждого успеха приходит застой», понимание того, что ваши усилия больше не приносят результата, — мощный закон природы, который касается каждого из нас. Прочитав эту книгу, вы поймете, как узнать плато и преодолеть стагнацию в любой сфере своей жизни — от диеты и физических упражнений до ситуации на работе или в личной жизни.

Авторы рассказывают, как спортсмены, ученые, врачи, музыканты и целые компании по всему миру учатся справляться с плато, то есть отключать силу, которая побуждает людей «привыкать» к определенным вещам. В книге вы найдете восемь элементов плато и правила, которые позволят избежать попадания на безрадостную равнину и совершить прорыв.

УДК 159.923.4

ББК 88.351.3

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

© Robert Sullivan and Herbert Hugh Thompson, 2013
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form. This edition is published
by arrangement with Dutton Street Press, a member
of Penguin Group (USA) Inc.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-994-9

Содержание

Начало	10
Часть I. Наука	23
Три силы	
1. Простая математика	24
Выявление сил, управляющих эффектом плато	
2. Полная разрядка.	45
Первая сила плато	
3. Алгоритм жадности	70
Вторая сила плато	
4. Плохое расписание	96
Третья сила плато	
Часть II. Двигатель	123
Создание вашего собственного подхода	
5. Механизмы потока	124
Ступенчатые функции, узкие места и таинственные ингредиенты	
6. Механизмы искажения.	148
Навигация в плохих данных и другие трюки плато	
Часть III. Достижение	181
Пики поведения	
7. Внимание	182
Первое действие	

8. Гибкость213
Второе действие	
9. Применение235
Третье действие	
Заключение273
Приложение277
Восемь элементов плато	
Благодарности283
Примечания285
Об авторах309