

УДК 159.923
ББК 88.351.2
С60

Переводчик Ольга Улантимова
Редактор Наталья Хаметшина

Солис Б.

С60 Жизнь на 100%: Система максимальной самореализации / Брайан Солис ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 315 с., ил.

ISBN 978-5-9614-2542-0

Цифровая эпоха перенасыщает нас информацией. С одной стороны, мы расширяем границы своего мира, с другой — разучились концентрироваться, а неудовлетворенность и упадок сил, неврозы и вечный недосып стали нашими постоянными спутниками.

Мы можем сформулировать, что такое «успех» и «счастье», но никак не можем их достичь: нас слишком многое отвлекает.

Эта книга познакомит вас с методикой избавления от распространенных отвлечений, связанных с цифровым миром: нескончаемого потока обновлений, лайков, прилипчивых приложений и вечного скроллинга, поможет пробудить вдохновение и желание творить. Создатель методики Брайан Солис — известный digital-аналитик, антрополог, футурист и писатель. *Forbes* называет его «одним из самых креативных и блестящих бизнес-мыслителей нашего времени».

Кратко, понятно, с юмором автор дает описание и причины проблем, связанных с цифровым шумом, приводит пошаговые решения и советы, как уменьшить их влияние на вашу жизнь, научиться планировать время и стать полноценным хозяином своей жизни.

В книге объединены результаты многочисленных исследований и практические наработки автора. Наиболее важные моменты проиллюстрированы.

УДК 159.923
ББК 88.351.2

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

© Brian Solis, 2019
All rights reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2020

ISBN 978-5-9614-2542-0 (рус.)
ISBN 978-1-1195-3586-7 (англ.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Осознание	10
Глава 2. Пробуждение	21
Глава 3. Изменение фокуса	50
Глава 4. Вера	73
Глава 5. Возрождение креативности	95
Глава 6. Переосмысление	112
Глава 7. Ценность	121
Глава 8. Смена ориентиров	139
Глава 9. Молчание	150
Глава 10. Освобождение	173
Глава 11. Цель	185
Глава 12. Активизация	212
Глава 13. Визуализация	239
Глава 14. Погружение	266
Заключение	297
Примечания	303