

УДК 64.012
ББК 88.52
М45

*Издано с разрешения Jeremy P. Tarcher,
a division of Penguin Group (USA) LLC
и Andrew Nurnberg Literary Agency*

На русском языке публикуется впервые

Мейсел, Ари

М45 Меньше дел, больше жизни: как сделать жизнь проще и освободить время для себя / Ари Мейсел ; пер. с англ. Анны Богдановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 152 с.

ISBN 978-5-00057-210-8

Автор книги уверен, что многие повседневные задачи, отнимающие у нас массу времени, можно решать более эффективно с помощью современных технологий и приложений. Это позволит высвободить силы на общение с семьей и ваши хобби, а также на заботу о своем здоровье. Здесь рассматриваются практические инструменты, сайты и программы, даются рекомендации, проверенные автором на себе. Книга будет полезна всем, кто хочет более эффективно расходовать свои ресурсы и получать удовольствие от жизни.

УДК 64.012
ББК 88.52

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 978-5-00057-210-8

© Ari Meisel, 2014

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

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

Содержание

Введение — 9

Что значит делать по минимуму? — 11

Принцип первый

Правило 80/20 — 13

Анализ ради пользы — 16

Оптимизация процессов — 18

Обязательное vs факультативное — 22

Принцип второй

Внешняя память — 25

Ваша внешняя память — 28

Настройка внешней памяти — 29

Чистим почту — 37

Избавляемся от списков дел — 38

Нанимаем ассистента — 42

Принцип третий

Индивидуальный подход — 55

С чего начать — 60

Принцип четвертый

Индивидуальная рабочая неделя — 63

Что такое рабочая неделя? — 65

Как сократить рабочую неделю — 67

Принцип пятый

Отказ от бытовых дел — 71

Принцип шестой

Финансы — 77

Где мои деньги и на что я их трачу? — 79

Немного экономии — 83

Только дебетовые карты — 84

Принцип седьмой

Организованность — 85

Где границы? — 87

А как же все остальное? — 89

Принцип восьмой

Группирование дел — 93

Приложения для жизни без бумаг — 96

Группирование с умом — 100

Принцип девятый

Здоровье — 103

Физические упражнения — 106

Сон — 108

Питание — 110

Заключение — 117

Указатель сервисов и приложений — 119

Благодарности — 125