

Период самоизоляции – лучшее время, чтобы обложиться книгами и прочитать все, на что раньше не хватало времени. Мы подобрали лучшие мотивирующие труды для тех, кто хочет разобраться в себе, научиться планировать время и двигаться в направлении своей мечты.

Питера Брегман – "18 минут. Как повысить концентрацию, перестать отвлекаться и сделать действительно важные дела"

Когда из списка фантазий понемногу начинает получаться список проектов на ближайшие недели, месяцы или даже годы, есть риск споткнуться о новые препятствия: где брать время? Как понять, за что хвататься прямо сейчас? Методика "18 минут", описанная в книге Питера Брегмана, поможет определить важные для вас дела, а потом связать их с сегодняшним днем, более того – с тем, что вы делаете прямо сейчас. Важно, правда, признаться себе заранее – все успеть вы не сможете. Но почему бы не успеть самое классное?

Мэг Джей – "Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом"

Мэг Джей знает о тех, кому за двадцать, то, чего не знают о них другие. Она – практикующий психолог и считает, что период с 20 до 30 лет – очень важный в жизни человека (но вообще любой возраст классный, не переживайте). Первые ощущения от "взрослой жизни" могут быть обескураживающими. Мэг пересказывает ситуации из жизни своих пациентов и их голоса: как правильно выбрать работу – да такую, чтобы нравилась; как наладить отношения с любимыми людьми и друзьями; как перестать переживать из-за того, что у кого-то лучше инстаграм. Все эти наши современные "Как?" подробно разобраны на страницах книги и дополнены полезными рекомендациями о том, как со всем этим справляться.

Майк Монтейро – "Дизайн – это работа"

"Мне надоело видеть, как вы постоянно получаете по носу просто потому, что никто не сказал вам, что может быть иначе. Мне надоело, что вам не платят. Мне надоело, что вы работаете по ночам и без выходных. Мне надоело смотреть, как вы работаете бесплатно, потому что кто-то убедил вас, что это красит ваше портфолио. Мне надоело смотреть, как вы сидите и ждете, что работа сама начнет продаваться". Такими словами начинается

Улучшайзеры жизни



будет проще решаться, планировать, начинать, продолжать и реализовывать наконец свои мечты. А по пути еще придется принимать себя со всеми своими переживаниями и справляться со страхами, ленью и унынием. Эта книга знает, почему вы не осмеливаетесь жить жизнью своей мечты, – и способна это исправить.

Яна Франк – "Муза и чудовище. Как организовать творческий труд"

Есть люди, которых пугает планирование: они боятся того, что могут превратиться в бездушных роботов, их жизнь потеряет яркость и не останется никакого поля для творчества. У иллюстратора Яны Франк получилась одна из самых живых и душевных книг на свете на тему того, как организовывать свои дела и расправляться с ними; и у автора уже точно нет проблем ни с яркостью, ни с творчеством. Искренние примеры, внимательный разбор успехов и неудач, а главное, готовые рецепты того, как все успевать.

Грег МакКеон – "Эссенциализм. Путь к простоте"

Представьте, как выглядел бы ваш шкаф, если бы в нем никогда не наводили порядок, а только подбрасывали туда новые вещи. Скорее всего, там был бы бардак. Время от времени, когда хаос уже невозможно не заметить, вы наводите в шкафу генеральную уборку. Но, скорее всего, она заключается лишь в перекладывании старых вещей в новом порядке: хлама меньше не становится. То же самое происходит и с вашей жизнью, только вместо стопки футболок, которые жалко выбросить, – дела и обязательства, отнимающие пространство у новых затей. "Эссенциализм" – книга про то, как навести генеральную уборку в вашей жизни и поддерживать в ней порядок. Жить на полную можно, только отказываясь от второстепенных, вам придется разобраться самим, отвечая на вопросы, заданные автором.

Маршалл Розенберг – "Язык жизни. Ненасильственное общение"

Иногда собеседник просто бесит. Или совсем не понимает, что вы имеете в виду. Или вы встревожены его или ее интонацией. Другими словами, на переговорах довольно часто бывает, что все идет совсем не так, как вы себе представляли. Маршалл Розенберг придумал спасительный алгоритм, пошаговую инструкцию, которая позволяет понять, что именно вы ощущаете в процессе беседы и что вас не устраивает в текущей ситуации, а главное – как выразить это так, чтобы собеседник вас услышал. Но для этого сначала придется научиться слушать его самого.

Джейк Напп – "Sprint: How to Solve Big Problems and Test New Ideas in Just Five Days"

Идею о том, что все задумки надо как можно скорее проверять на практике, Джейк Напп (дизайн-партнер в венчурном подразделении Google) запаковал в пятитдневный "спринт" и обкатал как на своих продуктах, так и на тех, что были разработаны стартапами вроде 23andMe, Slack, Nest и сотни других. В книге подробно описана вся методика: в понедельник следует составить карту проблемы, во вторник – зарисовать варианты решения, в среду – отжать идеи в гипотезы, в четверг – сколотить прототип, и уже в пятницу – испробовать его на людях. В конце "Спринта" заготовлены чеклисты – бери и делай.

Подготовил Карл ФИШЕР.

свою книгу Марк Монтейро, харизматичный и прямолинейный сооснователь студии Mule Design. Его текст будет полезен не только дизайнерам, ведь такие вопросы возникают у всех: как искать и выбирать клиентов, как устанавливать цену за свой труд, как вести переговоры, как наладить производственный процесс, как показывать свою работу, как принимать критику и комментарии. Ответы на них Монтейро получил на собственном опыте – недаром один из подкастов Mule называется "Let's Make Mistakes".

Барбара Оакли – "Думай как математик. Как решать любые задачи быстрее и эффективнее"

Изучать новое сложно не только потому, что сам материал трудно понять. На самом деле мы не умеем учиться. Профессор Барбара Оакли знает, о чем говорит: в школе она терпеть не могла математику, а закончилось все докторской степенью. Как это произошло – отдельная история, которая тоже есть в книге. Описанные здесь методики вы сможете тут же использовать: поможет, разумеется, не только с точными науками. Читатель узнает о том, что такое "сфокусированное" и "рассеянное" мышление и почему важно переключаться между этими режимами; как устроена рабочая и долгосрочная память и как эффективнее запоминать материал; что такое чанкинг и интервальное повторение; как справляться с прокрастинацией. Все описанное не только проверено на личном опыте автора, но и подкреплено научными и психологическими исследованиями. К слову, из книги также получился суперпопулярный цикл лекций "Учитесь учиться" на Coursera: вернуться после него к какому-нибудь заброшенному учебнику или онлайн-курсу – отдельное удовольствие, поверьте.

Уильям Зингер – "Как писать хорошо. Классическое руководство по созданию нехудожественных текстов"

Чтобы научиться писать хорошие тексты, нужно их полюбить. Не просто выбрасывать мысли абы как на бумагу, а привыкнуть переписывать, перечитывать и переписывать их снова. Тогда и в голове настанет ясность, и предложения будут получаться понятными. Книга Зингера – одно из самых важных руководств для тех, кто хочет научиться писательскому ремеслу. Автор разбирает нехудожественный текст на детали и по ходу объясняет, как наловчиться писать просто и найти свой стиль и голос – а точнее, как принять их. Он честно сообщает, что писательство – тяжелый труд и "никто не становится Томом Вулфом за одну ночь, даже Том Вулф", но при этом приучает смотреть на слова внимательно – а от такой пристальности недалеко и до любви. В последней части книги на примерах рассказано, как соорудить текст практически о чем угодно – о себе, о людях, об искусстве, науке или путешествиях.

Остин Клеон – "Кради как художник. 10 уроков творческого самовыражения"

Откуда брать классные идеи? Остин Клеон уверен в том, что их нужно красть. Все идеи в мире делятся на две группы: те, которые вы хотите позаимствовать, и те, которые вам заимствовать не хочется. "Кради как художник" – книга, где через страничку на тебя смотрят начертанные маркером призывы: "Не ждите, пока разберетесь в себе! Приступайте к делу!", "Сохраняйте украденное на будущее!", "Отходите от монитора!", "Держитесь поближе к талантливым людям!" и так далее. Остин искренне делится своими находками и мыслями на различные темы, касающиеся творчества, и это, кстати, тоже один из его советов: рассказывайте о том, что вам интересно.

Барбара Шер и Энни Готтлиб – "Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь"

Как бы вы мечтали провести свою жизнь? Соберите все "вот бы!" и "ах если бы!" и прямо сейчас начните воспринимать свои мечты всерьез. А если всерьез – почему бы их не реализовать? Но... Разумеется, найдется множество "но". Барбара Шер подготовила упражнения, которые помогут лучше разобраться в себе, и дает толковые советы, после которых

