

УДК 65.015+174.4
ББК 65.290:88.4
М88

Редактор Ю.Быстрова

Мрочковский Н.

М88 Экстремальный тайм-менеджмент / Николай Мрочковский, Алексей Толкачев. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 214 с.

ISBN 978-5-9614-1938-2

Помните диалог из знаменитого советского фильма «Служебный роман»: «А какой это Новосельцев?» — «А никакой. Вялый безынициативный работник. К сожалению, таких у нас много». Эта безжалостная характеристика применима и к герою книги — менеджеру автосалона Глебу. Но только поначалу...

Авторы — известные бизнес-тренеры и консультанты — в экстремально сжатые сроки (всего 2 месяца!) проводят своего героя по огромному пути — от заурядного, недовольного жизнью, непривлекательного брюзги со средней зарплатой и вечной усталостью до успешного, счастливого и обеспеченного человека, живущего яркой, полноценной жизнью.

Книга, написанная очень живо и увлекательно, предлагает читателю последовать примеру героя и выполнить те же практические задания, что и он, с важнейшей целью — изменить свою жизнь к лучшему, научившись успевать все делать вовремя. Это непросто, но результат того стоит!

Книга будет интересна широкому кругу читателей.

УДК 65.015+174.4
ББК 65.290:88.4

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 lib@alpinabook.ru.

© Мрочковский Н., Толкачев А., 2012
© Издание, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2012

ISBN 978-5-9614-1938-2

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	5
ПРОЛОГ	7
1. КОЛЕСО ЖИЗНИ	9
Работа не волк, но съесть может	13
Мой новый сосед	18
Благородные напитки	22
Договор, изменивший все!	26
Путь жонглера	34
Отстающие сферы жизни	36
2. НАЧИНАЕМ РАЗГОНЯТЬСЯ!	53
Понедельник — день тяжелый	53
Смелый поступок	56
Секрет концентрации	65
Оправдания или результат?	70
Правильный план на день	75
Новые знакомства	78
Марихуана или SMS?	81
Что делать, чтобы планы осуществлялись?	83
Долой баракло!	86
3. СБРАСЫВАЕМ ГИРИ!	91
Конфликт? Есть конфликт!	94
Третьяковская галерея и аспирин	99
Порядок в голове — порядок в жизни	104
4. КАК СПЛАНИРОВАТЬ УСПЕХ?	111
Быстрые задачи	111
Картинг	113
Планирование отдыха	114
Разбор полетов	121
Дневник успеха	124

5.	КЛУБ.....	129
	Ночь на все 100%.....	129
	Бешеный механик.....	138
	Мужской разговор.....	140
	Как избавиться от долгов.....	145
6.	САМОЕ ПРОТИВНОЕ ДЕЛО.....	149
	Отрицательная мотивация.....	149
	Гора с плеч.....	152
	Источник энергии.....	153
	Эмоции и действие.....	157
7.	ПРЫЖОК С ПАРАШЮТОМ!.....	161
	Как просыпаться рано утром?.....	161
	Чайник и самовар.....	166
	Прыжок в бездну.....	169
	Чемпион мира.....	173
	Подведение итогов за неделю.....	174
	Алена.....	177
	Колесо раскручивается.....	178
8.	МОЙ ПЕРВЫЙ БИЗНЕС.....	183
	Парк Победы.....	183
	Первый шаг в бизнесе.....	186
	Зачем тебе все это?.....	187
	Экстремальное ускорение!.....	190
9.	НИ ШАГУ НАЗАД!.....	193
	Мосты сожжены.....	193
	Работа на результат.....	195
10.	УСПЕХ НЕИЗБЕЖЕН.....	199
	Результат!.....	199
	Моя экстремальная жизнь.....	200
	ЭПИЛОГ.....	203
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	209
	ОБ АВТОРАХ.....	213