

УДК 331.444  
ББК 65.242  
Б48

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook — продукты компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик Е. Серегина

Редактор О. Бараш

**Беркман О.**

Б48 Четыре тысячи недель: Тайм-менеджмент для смертных / Оливер Беркман ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2023. — 268 с.

ISBN 978-5-9614-7810-5

Гуру тайм-менеджмента рассказывают о секретах концентрации, которые позволят наладить баланс между работой и личной жизнью, выполнять максимум задач в минимальный срок, оставаться на пике продуктивности, эффективно работать нон-стоп. Но даже если мы следуем их советам, то рискуем выгореть, если дел слишком много, и заскучать, когда их слишком мало. Правда в том, что день, когда вы разгрэбете рабочую почту, никогда не наступит, а ваш список дел — на самом деле бесконечный конвейер. Оливер Беркман предлагает отложить его в сторону и задать себе вопрос: вы правда хотите тратить отпущенные 4000 недель жизни на безрадостную борьбу за продуктивность? Его книга — мировой бестселлер, который меняет наше представление о времени нашей жизни и о том, как его потратить наилучшим образом. Прочитав ее, вы сможете принять реальность такой, какая она есть, поймете, на что хотите тратить время, а заодно избавитесь от одержимости постоянной занятостью и страха упущенной выгоды.

УДК 331.444  
ББК 65.242

*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 интернете 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](mailto:mylib@alpina.ru).*

© 2021 by Oliver Burkeman

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.

ООО «Альпина Пабlishер», 2023

ISBN 978-5-9614-7810-5 (рус.)  
ISBN 978-0-3741-5912-2 (англ.)

## Содержание

<i>Введение.</i> Когда-нибудь мы все умрем.....	9
<b>Часть I. Наш выбор – делать выбор.....</b>	<b>21</b>
1. Ограниченность как данность .....	23
2. Ловушка эффективности.....	43
3. Лицом к лицу с конечностью.....	63
4. Учимся прокрастинировать .....	77
5. Проблема арбуза .....	95
6. Внутренний прерыватель.....	107
<b>Часть II. По ту сторону контроля.....</b>	<b>115</b>
7. На самом деле у нас нет времени .....	117
8. Вы здесь .....	129
9. Открываем отдых заново .....	145
10. Спираль нетерпения .....	165
11. Остаться в автобусе .....	177
12. Одиночество цифрового кочевника .....	189
13. Терапия вселенской незначительности .....	207
14. Человеческая болезнь.....	219
<i>Послесловие.</i> За гранью надежды .....	233
<i>Приложение.</i> 10 способов, помогающих смириться с ограничениями.....	239
<i>Благодарности.</i> .....	251
<i>Примечания</i> .....	255