

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 Паблишер, 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.

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

© 2021 by Oliver Burkeman
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2023

Содержание

<i>Введение. Когда-нибудь мы все умрем.....</i>	9
Часть I. Наш выбор – делать выбор.....	21
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
Часть II. По ту сторону контроля.....	115
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. За гранью надежды</i>	233
<i>Приложение. 10 способов, помогающих смириться с ограничениями.....</i>	239
<i>Благодарности.....</i>	251
<i>Примечания</i>	255