

УДК 159.9
ББК 88.53
Л42

Переводчик Заур Мамедьяров
Редактор Мария Прилуцкая

Лейбман П.

Л42 Энергия полезных привычек: Живи счастливо, работай с удовольствием / Пит Лейбман ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2019. — 261 с.

ISBN 978-5-9614-1061-7

Если любимая работа больше не приносит удовольствия, а вы каждый день чувствуете себя как телефон, у которого осталось 5% зарядки, возможно, настало время пересмотреть свои привычки.

Пит Лейбман, консультант по управлению, исследовал проблему снижения эффективности и мотивации. Он общался со многими успешными людьми — общественными деятелями, спортсменами, руководителями крупных компаний — и изучил привычки, которые позволяют им добиваться целей и держать планку, оставаясь счастливыми. Свои выводы он изложил в книге, подкрепив их яркими мотивирующими цитатами.

Вы получите пошаговую схему приобретения привычек, которые придадут сил и энергии, снижают стресс и тревожность, улучшают настроение, делают вас выносливым и продуктивным. Программа затрагивает четыре важнейшие жизненные сферы: питание, физическую активность, концентрацию внимания и восстановление. Лейбман подробно разбирает причины, мешающие нам жить полноценно, и предлагает способы их устранения. Приобретая полезные привычки, вы с удивлением обнаружите, что жизнь изменилась в лучшую сторону.

УДК 159.9
ББК 88.53

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 mylib@alpina.ru.

© Pete Leibman, 2018
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-1061-7 (рус.)
ISBN 978-1-5107-3162-2 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Зачем читать эту книгу	10
Как появилась эта книга	13
Эффективные привычки (не уловки и не генетика).....	15
Часть I. Пирамида P.O.W.E.R.	21
Глава 1. Р. — намерение	23
Убеждение № 1. Эффективные привычки помогают уменьшить и предотвратить страдания	25
Убеждение № 2. Эффективные привычки помогают чувствовать себя лучше и добиваться большего	28
Убеждение № 3. Эффективные привычки способствуют долгосрочному процветанию	31
Убеждение № 4. Эффективные привычки делают вас лучшим руководителем и хорошим примером.....	35
Резюме главы.....	37
Глава 2. О. — оптимизм	39
Стратегия № 1. Используйте гибкое сознание для своих привычек	42
Стратегия № 2. Используйте метод «ближнего света»	44
Стратегия № 3. Найдите подходящий пример	47
Меняться никогда не поздно	50
Резюме главы.....	51
Глава 3. W. — путь	53
Как формируются привычки	56
Как избавиться от привычки	58

Как сформировать у себя привычку	62
Сосредоточьтесь на образе будущего себя	67
Сколько времени нужно на формирование привычки?	69
Резюме главы.	71
Глава 4. Е. — окружающая среда	73
Среда № 1. Святылище сна	75
Среда № 2. Здоровая кухня.	78
Среда № 3. Здоровое питание в офисе	82
Среда № 4. Удобное рабочее место.	84
Среда № 5. Входящая почта без стресса	85
Среда № 6. Эффективное окружение.	87
Меньше хлама = меньше стресса и больше концентрации.	91
Резюме главы.	93
Глава 5. Р. — закрепление	95
Стратегия № 1. Отслеживайте свой путь	96
Стратегия № 2. Работайте с надежным тренером	100
Стратегия № 3. Покоряйте «значимые вершины»	103
Стратегия № 4. Разработайте собственные правила	111
Резюме главы.	114
Часть II. Цикл эффективности	117
Глава 6. Питание	119
Почему диеты не работают?	120
Вкусно и питательно.	122
Эффективная пищевая привычка № 1. Завтракайте	125
Эффективная пищевая привычка № 2. Ешьте каждые три-четыре часа.	127
Эффективная пищевая привычка № 3. Пейте воду, а не искусственные сладкие напитки	130
Эффективная пищевая привычка № 4. Готовьте (или покупайте) еду заранее.	133
Эффективная пищевая привычка № 5. Читайте этикетки.	135

Эффективная пищевая привычка № 6.	
Не вините себя за десерты.	139
Пять шагов к созданию идеального обеда.	140
Резюме главы.	145
Глава 7. Спорт.	147
Эффективная спортивная привычка № 1.	
Выделите время.	148
Эффективная спортивная привычка № 2.	
Сделайте спорт интересным.	154
Эффективная спортивная привычка № 3.	
Не теряйте ни секунды.	157
Эффективная спортивная привычка № 4.	
Разогревайтесь, поддерживайте тепло, остывайте.	160
Эффективная спортивная привычка № 5.	
Еженедельно делайте шесть основных упражнений.	162
Эффективная спортивная привычка № 6.	
Соблюдайте технику выполнения.	165
Зачем нужны силовые тренировки?	166
Быстро и неровно.	170
Трехминутная программа.	173
Резюме главы.	175
Глава 8. Концентрация.	177
Эффективная рабочая привычка № 1.	
Концентрируйтесь на одной задаче зараз.	179
Эффективная рабочая привычка № 2.	
Планируйте день заранее.	183
Эффективная рабочая привычка № 3.	
Работайте как спортсмен.	187
Путешествуйте как профессионал.	191
Резюме главы.	195
Глава 9. Восстановление.	197
Лучше сон = выше продуктивность.	198
Эффективная восстановительная привычка № 1.	
Хорошо заканчивайте день.	200
Эффективная восстановительная привычка № 2.	
Хорошо начинайте день.	205

Эффективная восстановительная привычка №3.	
Хорошо заканчивайте неделю	211
Плывите по течению	215
Резюме главы	218
Глава 10. Эффективные компании	221
Эффективные сотрудники = эффективная компания	222
Шаг №1. Начинаяте сверху	224
Шаг №2. Мотивируйте сотрудников естественным образом (не подкупайте, не запугивайте и не наказывайте) ..	226
Шаг №3. Создайте эффективную среду	232
Шаг №4. Организуйте интересные мероприятия	237
Шаг №5. Поощряйте здоровый образ жизни во всем	243
Шаг №6. Отслеживайте прогресс	247
Резюме главы	248
Заключение	251
Благодарности	253
Об авторе	255
Библиография	257