

УДК 379.8  
ББК 88.8–68  
А87

Редактор П. Суворова

Архангельский Г.

А87      Время на отдых: Для тех, кто много работает / Глеб  
Архангельский. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 185 с.

ISBN 978-5-9614-4340-0

Чем выше интенсивность вашей работы, тем более тщательным и продуманным должен быть ваш отдых. Во-первых, у вас на него меньше времени, а во-вторых, чем активнее вы работаете, тем больше затрачиваете энергии и сил, которые нужно восстанавливать. Ведущий российский эксперт в области управления временем Глеб Архангельский на многочисленных примерах доказывает: нет ничего сложнее, чем заставить себя отдохнуть качественно и содержательно — «доползти» до спортзала, не полениться погулять с детьми в парке, сходить наконец-то на концерт классической музыки. Хорошо организовать и с удовольствием провести вечер рабочего дня с учетом домашних и семейных забот — ничуть не менее простая задача, чем хорошо организовать совещание или деловую поездку. Автор предлагает много интересных идей, позволяющих полностью переключиться с работы на отдых. Например, устроить себе «полувыходной» в середине недели или «пристыковать» день или два к рабочей поездке, чтобы сделать ее насыщенной и интересной. Главное — отойти от стандартов, освоить предлагаемые автором правила активного отдыха и проявлять изобретательность.

УДК 379.8  
ББК 88.8–68

*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](mailto:lib@alpinabook.ru).*

© Глеб Архангельский, 2013  
ISBN 978-5-9614-4340-0      © ООО «Альпина Паблишер», 2013

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
<b>Глава 1 ВЕЧЕР РАБОЧЕГО ДНЯ.....</b>	<b>9</b>
Правило 1 Заставьте себя отдохнуть .....	12
Правило 2 Работайте в рабочее время.....	16
Правило 3 Не берите работу домой.....	20
Правило 4 Попробуйте «полувыходной».....	25
Правило 5 Сделайте «полувыходной» коллективным .....	31
<b>Глава 2 ВЫХОДНЫЕ.....</b>	<b>37</b>
Правило 1 Планируйте и организуйте отдых в выходные .....	40
Правило 2 Спланируйте и оптимизируйте быт.....	44
Правило 3 Создавайте ритуалы .....	48
Правило 4 Конструируйте ритуалы .....	52
Правило 5 Не начинайте с понедельника .....	58
<b>Глава 3 ОТПУСК.....</b>	<b>63</b>
Правило 1 Создайте свой ритм отпусков .....	66
Правило 2 Чередуйте отдых и переключение.....	73
Правило 3 Используйте нестандартные сценарии отпуска .....	77
Правило 4 Практикуйте «сити-брейк» .....	81
Правило 5 Инвестируйте время в выход из отпуска.....	84
<b>Глава 4 ЭНЕРГИЯ.....</b>	<b>89</b>
Правило 1 Позаботьтесь о «чистоте» отдыха.....	92
Правило 2 Предупреждайте «стратегическую усталость» .....	97

Правило 3	Находите и планируйте «ресурсные занятия» .....	101
Правило 4	Создавайте целевые паузы .....	105
Правило 5	Регулярно отключайтесь от времени .....	110
<b>Глава 5</b>	<b>ИНФОРМАЦИЯ</b> .....	113
Правило 1	Устраните информацию, которая истощает энергию .....	116
Правило 2	Усиливайте эффект отдыха качественной информацией .....	120
Правило 3	Используйте «интернет-шабат» .....	123
Правило 4	Воспроизводите ресурсные впечатления .....	126
Правило 5	Усиливайте отдых искусством .....	129
<b>Глава 6</b>	<b>ДЕНЬГИ</b> .....	135
Правило 1	Выбирайте более высокое качество за те же деньги .....	138
Правило 2	Находите «лайфхаки» для отдыха .....	142
Правило 3	Организируйте отдых заблаговременно .....	146
Правило 4	Выбирайте нестандартные время, место и сценарий .....	149
Правило 5	Делайте что-то своими руками .....	153
<b>Глава 7</b>	<b>ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ:</b>	
	<b>ГИМН ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЕ</b> .....	159
Тезис 1	«40 часов в неделю» — не догма .....	162
Тезис 2	Любимым делом стоит заниматься больше .....	166
Тезис 3	Человека делает человеком концентрация, а не расслабление .....	169
Тезис 4	Если дело любимое, оно перестает быть «работой» .....	171
Тезис 5	Великие дела не делаются «с 9 до 18» .....	173
	Об авторе .....	177
	БЕСПЛАТНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ .....	179
	Благодарности .....	181