

УДК 331.101.62  
ББК 65.241  
В88

*Издано с разрешения издательства John Wiley & Sons, Inc.  
и агентства Александра Корженевского.  
На русском языке публикуется впервые*

**Вумек Дж.**

**В88** Поднимая планку. Как работать эффективнее, мыслить масштабнее и успевать больше / Джейсон Вумек ; пер. с англ. Н. Яцюк. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 304 с.

ISBN 978-5-91657-962-8

В этой книге эксперт по продуктивности Джейсон Вумек рассказывает, почему увеличение количества рабочих часов — неверный путь к вершинам эффективности. Вместо того чтобы работать больше, следует проанализировать свои привычки, принять новые установки и стать проактивным. Оригинальная авторская методика предлагает конкретные приемы для планомерного повышения личной эффективности.

УДК 331.101.62  
ББК 65.241

*Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой-либо форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, без письменного разрешения издателя.*

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© Jason Womack, 2012  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-962-8

# Оглавление

Предисловие .....	9
Пролог .....	11
Введение.....	15
<b>Часть I. Работайте эффективнее .....</b>	<b>19</b>
Глава 1. Улучшение и вы	
Как определить свою роль в улучшении лучшего .....	22
Глава 2. Улучшение и оптимальный темп	
Как сформировать и укрепить привычки, повышающие эффективность .....	52
Глава 3. Улучшение и время	
Как извлечь максимальную пользу из 1% своего дня! .....	74
<b>Часть II. Мыслите масштабнее .....</b>	<b>101</b>
Глава 4. Улучшение и самоэффективность	
Если вы думаете, что можете, значит, можете.....	104
Глава 5. Улучшение и социальная сеть	
Если хотите быстро добиться успеха — общайтесь.....	124
Глава 6. Улучшение и отслеживание	
Что вам мешает и что помогает .....	143
Глава 7. Улучшение и цель	
Почему вы делаете то, что делаете .....	166

<b>Часть III. Успевайте больше .....</b>	<b>193</b>
Глава 8. Улучшение и обратная связь	
Как ее получить и что с ней делать .....	196
Глава 9. Улучшение и внимание	
Ресурс, от которого зависит все остальное .....	224
Глава 10. Улучшение и практика	
Практика не приводит к совершенству, она дает ощущение комфорта .....	249
 Заключение. Поднимайте планку — по одной главе за один раз .....	 278
 От автора .....	 285