

УДК 159.923.2
ББК 88.8
Р39

Переводчик Е. Деревянко
Редактор М. Прилуцкая

Реннер Д.

Р39 Быстрая черепаха: Неделание как способ достичь цели / Дайана Реннер, Стивен Д'Соуза ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 292 с.

ISBN 978-5-9614-1723-4

Эта книга для тех, кто перегружен делами, постоянно находится в режиме дедлайна и пытается всё успеть. Все чрезвычайные ситуации, включая и банковский кризис, и взрыв нефтяной платформы Deepwater Horizon, и многомиллиардные убытки «лондонского кита» из JPMorgan, и скандалы с Uber, — это истории о запыхавшихся к концу долгого рабочего дня людях, отчаянно пытающихся угодить, суметь, выжить.

Если многозадачность выбивает из колеи, необходимость быстро принимать решения вводит в ступор, а вместо удовлетворения вы чувствуете опустошенность — пора срочно принять меры. Авторы книги расскажут вам о концепции неделания (не путать с бездействием!). Она позволяет остановиться, расслабиться и передохнуть, чтобы повысить свою продуктивность и стать более гармоничным и счастливым человеком, которому не страшны перегрузки.

УДК 159.923.2
ББК 88.8

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.

© Diana Renner and Steven D'Souza, 2018
© LID Publishing Limited, 2018
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-1723-4 (рус.)
ISBN 978-1-911498-49-0 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 7 |
| ЧАСТЬ I. НЕДЕЛАНИЕ | 11 |
| ГЛАВА 1. ПОТОК СОБЫТИЙ..... | 13 |
| 1. Новый взгляд на неделание | 17 |
| 2. Искатель приключений — следовать течению..... | 24 |
| 3. Мастер айкидо — эффективность действия..... | 28 |
| 4. Смотритель реки — приобщение к энергии природы..... | 31 |
| ЧАСТЬ II. ПРОБЛЕМЫ С ДЕЛАНИЕМ | 36 |
| ГЛАВА 2. НАВЯЗЧИВОЕ ДЕЛАНИЕ | 38 |
| 1. Безумно занятые..... | 49 |
| 2. Часы как тюрьма | 56 |
| 3. Безрадостная спешка | 62 |
| 4. Делать ради контроля..... | 67 |
| 5. Я то, чем я занимаюсь..... | 70 |
| ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ МЫ ДЕЛАЕМ ТО, ЧТО ДЕЛАЕМ .. | 79 |
| 1. Тут платят за работу, а не за мысли..... | 82 |
| 2. Ожидания среды | 89 |
| 3. Страх показаться незначительным | 92 |
| 4. FOMO — вызов XXI века | 96 |
| 5. Перфекционизм..... | 102 |
| ЧАСТЬ III. НЕГАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ..... | 106 |
| ГЛАВА 4. ПУСТЬ ИЛ ОСЯДЕТ | 114 |
| 1. Пауза..... | 117 |
| 2. Создание пространства | 122 |
| 3. Присутствие..... | 129 |
| 4. Звуки тишины..... | 133 |
| 5. Уединение..... | 139 |
| 6. Ожидание | 145 |

| | |
|---|------------|
| 7. Углубленное слушание..... | 153 |
| 8. Скука..... | 159 |
| 9. Убежище..... | 162 |
| ГЛАВА 5. ОТОЙТИ ОТ БЕРЕГА..... | 167 |
| 1. Отстраниться..... | 169 |
| 2. Отпустить..... | 171 |
| 3. Отучиться от инстинктивного делания..... | 177 |
| 4. Уйти с дороги..... | 180 |
| 5. Быть рядом..... | 185 |
| 6. Воздержаться от реакции..... | 188 |
| 7. Уступить, чтобы победить..... | 194 |
| 8. Сказать «нет»..... | 197 |
| 9. Меньше значит больше..... | 204 |
| Глава 6. РЕКЕ ИЗВЕСТНО | |
| О ЕЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ..... | 209 |
| 1. Следовать течению..... | 211 |
| 2. Странствия..... | 220 |
| 3. Дать вещам проявиться самим..... | 226 |
| 4. Активная покорность..... | 229 |
| 5. Покой в движении..... | 233 |
| 6. Воплощенное действие..... | 241 |
| 7. Растить творческие способности..... | 246 |
| 8. Быть водой..... | 249 |
| 9. У-вэй..... | 251 |
| 10. Не делать ничего..... | 256 |
| Глава 7. ПРЕКРАСНОЕ ДЕЙСТВИЕ..... | 262 |
| Незаконченное..... | 275 |
| Благодарности..... | 276 |
| Об авторах..... | 278 |
| Библиография..... | 280 |