

УДК 316.4  
ББК 60.561.22+88.4  
ШЗЗ

Редактор М. Савина

## Шварц Т.

ШЗЗ То, как мы работаем, — не работает: Проверенные способы управления жизненной энергией / Тони Шварц при участии Жана Гомеса и Кэтрин Маккарти ; Пер. с англ. — 4-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 374 с.

ISBN 978-5-9614-5028-6

Мы привыкли, что для того, чтобы больше сделать и больше заработать, нужно постоянно наращивать темп, засиживаться в офисе допоздна, работать без выходных и годами не ходить в отпуск. Но постоянный цейтнот и отсутствие отдыха подрывают креативность и снижают реальную производительность. Даже тем, кому удается сохранять высокие показатели, приходится расплачиваться собственным здоровьем в этой вселенской гонке за результатами. Такой изматывающий стиль работы неприемлем ни для людей, ни для организаций.

Авторы предлагают оптимальное решение этой проблемы за счет изменений в корпоративной культуре и в управлении жизненной энергией. Предлагаемые ими нововведения, основанные на сочетании труда и отдыха, просты и разумны, они позволяют улучшить жизнь каждого человека и каждой организации и стабильно получать высокие результаты.

Книга адресована руководителям и владельцам компаний, специалистам по работе с персоналом, но будет интересна и самой широкой публике.

УДК 316.4  
ББК 60.561.22+88.4

*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](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-5028-6 (рус.)  
ISBN 978-1-4391-2766-7 (англ.)

© Tony Schwartz, 2010  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2015

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Часть I

<b>НОВЫЙ МЕТОД РАБОТЫ</b> .....	7
1. Больше и больше, меньше и меньше .....	9
2. Мы не в силах изменить то, чего не замечаем ...	31
3. Мы — порождение наших привычек .....	42

## Часть II

<b>ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ / ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ</b> .....	57
4. В поисках ритма .....	59
5. Спи или умри .....	67
6. Формируя волны .....	78
7. Действуй или потеряешь .....	92
8. Меньше — значит больше .....	107
9. Создавая культуру ритма .....	125

## Часть III

<b>БЕЗОПАСНОСТЬ/ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ</b> .....	141
10. Гражданская война .....	143
11. Если у вас нет самоуважения, у вас нет ничего ..	154
12. Факты и истории, которые мы рассказываем ..	171
13. Внедрение новых ценностей .....	188

ТО, КАК МЫ РАБОТАЕМ, — НЕ РАБОТАЕТ

#### Часть IV

#### САМОВЫРАЖЕНИЕ / УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ . . . . 205

- 14. Скучность внимания . . . . . 207
- 15. Делаем все по очереди . . . . . 221
- 16. Развивая интеллект . . . . . 239
- 17. Свобода ответственности . . . . . 256

#### Часть V

#### ЗНАЧИМОСТЬ / ДУХОВНОСТЬ . . . . . 271

- 18. Кто вы и чего вы в действительности хотите? . . 273
- 19. Все мы связаны . . . . . 285
- 20. Цель ради энтузиазма . . . . . 299

#### Основные идеи книги . . . . . 316

#### Примечания . . . . . 338

#### Библиография . . . . . 354

#### Благодарности . . . . . 359

#### Об авторах . . . . . 367

#### Предметный указатель . . . . . 369