

УДК 159.947.3  
ББК 88.252.2-8  
В17

Переводчик Т. Мамедова  
Редактор Ю. Гладкова

**Вандеркам Л.**

**В17** Книга о потерянном времени: У вас больше возможностей, чем вы думаете / Лора Вандеркам ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 338 с.

ISBN 978-5-9614-5066-8

Вам не хватает времени ни на что? Поздравляем, вы не одиноки.

У каждого из нас 24 часа в сутках, но только некоторым удается добиться многого, а остальные тратят время по пустякам и никогда ничего не успевают.

Эта книга рассказывает о том, куда на самом деле уходит время и как можно использовать его лучше. О том, как распределить свои часы так, чтобы добиться прорыва в карьере, и как поменять приоритеты, чтобы сделать личную жизнь интересней.

Следуйте рекомендациям автора и вы поймете, что у вас больше времени и возможностей, чем кажется.

УДК 159.947.3  
ББК 88.252.2-8

*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 [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

© Laura Vanderkam, 2010, 2011  
Published in arrangement with  
Portfolio, a division of Penguin  
Group (USA) LLC.

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

ISBN 978-5-9614-5066-8 (рус.)  
ISBN 978-1-59184-331-3 (англ.)

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Введение</b> .....	11
<b>Часть 1. ВАШИ 168 ЧАСОВ</b> .....	19
Глава 1. Миф о цейтноте .....	21
Глава 2. Ваши ключевые компетенции .....	48
<b>Часть 2. НА РАБОТЕ</b> .....	75
Глава 3. Подходящая работа .....	77
Глава 4. Управляем календарем .....	112
Глава 5. Анатомия прорыва .....	145
<b>Часть 3. ДОМА</b> .....	175
Глава 6. Новое домашнее хозяйство .....	177
Глава 7. Не стирайте свое белье .....	211
Глава 8. Полная жизнь .....	241
<b>Часть 4. ДЕНЬ ЗА ДНЕМ</b> .....	273
Глава 9. Трудная задача получить от жизни всё .....	275
<b>Благодарности</b> .....	313
<b>Примечания</b> .....	317