

БРАЙАН ТРЕЙСИ

# ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Как пользоваться этой книгой .....	11
Знакомьтесь: Шейн .....	13
Глава 1. Сервируйте стол .....	15
Глава 2. Планируйте каждый день .....	27
Глава 3. Всегда следуйте правилу «80 на 20» .....	39
Глава 4. Всегда думайте о результатах .....	43
Глава 5. Практикуйте творческий подход к прокрастинации .....	49
Глава 6. Систематически используйте метод ABCDE .....	61
Глава 7. Сосредоточьтесь на основных показателях деятельности .....	65
Глава 8. Следуйте закону трех задач .....	73
Глава 9. Тщательно подготовьтесь перед началом работы ..	81
Глава 10. Продвигайтесь поэтапно .....	85
Глава 11. Повышайте квалификацию .....	89
Глава 12. Определите свои слабые места .....	95
Глава 13. Оказываете на себя давление .....	107

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Глава 14. Ищите стимулы к действию .....	113
Глава 15. Технологии — нерадивый хозяин .....	119
Глава 16. Технологии — потрясающий слуга .....	125
Глава 17. Фокусируйте внимание .....	131
Глава 18. Нарежьте задачу ломтиками .....	135
Глава 19. Обеспечьте себе запас времени .....	139
Глава 20. Развивайте в себе ощущение неотложности .....	147
Глава 21. Сосредоточьтесь на одной задаче .....	153
Сведем все воедино .....	157
Электронные ресурсы .....	163
Об авторе .....	169

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Спасибо, что выбрали эту книгу. Когда вы работаете, да и просто живете обычной жизнью, вам часто не хватает времени на выполнение всех необходимых дел. И, как бы вы ни старались, рано или поздно вы все равно терпите поражение, увязнув в них по самые уши. А между тем для полного контроля над собственной жизнью достаточно всего лишь изменить порядок распределения своего времени, то есть перенаправить его с одних занятий на другие. Вы, конечно, не сможете сделать все, что нужно, но *что-нибудь* наверняка успеете осуществить.

Эта книга, а точнее рабочая тетрадь, предназначена для того, чтобы убедить вас начать действовать. Ее цель — снабдить вас всем необходимым, чтобы вы могли, хорошенько поразмыслив о своей жизни с ручкой в руках, в результате добиться реального повышения личной

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

эффективности; она полна полезных подсказок для самоанализа и ценных советов и инструментов по самоорганизации. Все это действительно способно в корне изменить вашу жизнь.

Помимо упражнений, которые соответствуют ключевым принципам, описанным в вышедшей ранее книге «Выходи из зоны комфорта», в этой рабочей тетради вы найдете примеры из жизни вымышленного персонажа — девушки Шейн, с которой вскоре познакомитесь. Шейн ведет собственную борьбу с прокрастинацией и низкой личной эффективностью.

В самом конце тетради на странице «Электронные ресурсы» содержатся ссылки на бесплатные шаблоны схем и таблиц из представленных в каждой главе упражнений. Распечатайте их и обращайтесь к ним снова и снова. Вы также можете использовать эту рабочую тетрадь в комбинации с одноименной тренинговой видеопрограммой, включающей все главы книги «Выходи из зоны комфорта», которая приглашает вас выполнять все упражнения в описанной последовательности.

Не раздумывайте! Начинайте действовать! Сделайте прямо сейчас больше, чем делали раньше. *Съешьте наконец эту лягушку!*