

УДК 159.92
ББК 88.53
Л18

Л18 **Лайфхакер:** 55 светлых идей по улучшению себя и своей жизни : путеводитель по саморазвитию. — Москва : Эксмо, 2018. — 336 с. — (Лайфхакер. Все самое полезное от авторитетного интернет-издания).

ISBN 978-5-04-093583-3

Чтобы найти дорогу к счастливой жизни, нужна карта или совет местного жителя, не так ли? Путеводитель по саморазвитию от интернет-издания «Лайфхакер» — это как раз такая дорожная карта. Она включает в себя шесть областей жизни и 55 чекпоинтов — самых полезных техник, которые зададут направление и помогут вам привести свою жизнь в порядок.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-093583-3

© Лайфхакер, текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЛАЙФХАКЕР. ВСЕ САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ ОТ АВТОРИТЕТНОГО ИНТЕРНЕТ-ИЗДАНИЯ

ЛАЙФХАКЕР

55 светлых идей по улучшению себя и своей жизни ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО САМОРАЗВИТИЮ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Ланцова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

В оформлении обложки использован логотип сайта:
<https://lifehacker.ru/>

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.08.2018. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 27,22.

Тираж 5000 экз. Заказ



ISBN 978-5-04-093583-3



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга до книг



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmo.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.
Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алябашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by
Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровскийого, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz
Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru



ЭКСМО.РУ
новинки издательства



I ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	10
-------------------------	----

Глава 1. ПРЕОБРАЖЕНИЕ

1. Как стать лучшей версией себя	16
2. Как понять себя: метод черного ящика	23
3. Как раскрыть свой потенциал и достичь успеха: методика психоканбернетики	28
4. Как быть в гармонии с собой и окружающими: концепция эмоционального интеллекта	38
5. Как изменить себя и достичь успеха: методика S.U.M.O	47
6. Как быть счастливым каждый день	55

Глава 2. МОТИВАЦИЯ

7. Как стать мастером в любом деле: правило 10 000 часов	62
8. Как приняться за любое дело: правило 5 секунд	66

- 9. Как перестать откладывать все на потом 69
- 10. Как мышление влияет на мотивацию:
теория Кэрл Дуэк 80
- 11. Какая мотивация вредит нам 85
- 12. Как не стоит себя мотивировать: 5 распространенных
ошибок 88
- 13. Как пробудить внутреннюю мотивацию: принцип
результативности 92
- 14. Как развить силу воли и идти к своей цели 95
- 15. Как организовать свое окружение, чтобы оно
мотивировало вас день за днем 107
- 16. Как создать цепную реакцию из полезных привычек:
эффект домино 112
- 17. Как окружить себя хорошими привычками:
метод слона и всадника 115

Глава 3. ПЛАНИРОВАНИЕ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

- 18. Чего вы хотите на самом деле и как этого добиться:
две модели Сарасвати 122
- 19. Как найти свое предназначение:
5 простых упражнений 129
- 20. Какими должны быть ваши цели: SMART-подход
или принцип ВОДКИ 133
- 21. Как организовать жизнь, чтобы двигаться к цели каждый
день: метод списков 137

- 22.** Как увидеть свою цель: карта мыслей 140
- 23.** Как спланировать свой бюджет и обрести финансовую стабильность 146
- 24.** Как быть последовательным на пути к цели: правило 100% 153
- 25.** Как добиться заветной цели, если нет времени: теория получаса 156
- 26.** Как правильно распланировать год 159

Глава 4. ЛИЧНАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ

- 27.** Как все успевать: методика GTD 166
- 28.** Как составить список дел, чтобы достичь пика продуктивности: метод Айви Ли 172
- 29.** Как измерить свою продуктивность: принцип Парето 176
- 30.** Как не выгорать на работе: 14 простых шагов 180
- 31.** Как продуктивно работать над несколькими проектами одновременно: принцип многозадачности 192
- 32.** Как сделать больше: правило 1—3—5 для списка дел ... 209
- 33.** Как перестать бояться сложных задач: метод «съешьте лягушку» 211
- 34.** Как применять законы Ньютона в работе и личной жизни: физика продуктивности 214
- 35.** Как делать больше дел за меньшее время: закон Паркинсона 220

- 36.** Как стать гуру тайм-менеджмента:
техника Pomodoro223
- 37.** Как состояние потока повышает личную
продуктивность227
- 38.** Основа личной продуктивности:
навык затачивания пилы 231

Глава 5. ОБУЧЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ

- 39.** Как запомнить новую информацию за 40 секунд236
- 40.** Как легко и эффективно запоминать иностранные
слова: метод Лампарииелло239
- 41.** Как научиться читать в три раза быстрее:
метод РХ243
- 42.** Как быстро записывать лекции и выступления:
метод Корнелла250
- 43.** Как заставить мозг работать быстрее:
правила Сюэзы254
- 44.** Как запомнить большие объемы информации:
метод интервальных повторений259
- 45.** Как легко хранить в памяти любую информацию:
метод локи262
- 46.** Как запомнить новую информацию:
метод Фейнмана265
- 47.** Где взять время на образование:
правило 15 минут268

Глава 6. ЛАЙФСТАЙЛ

48. Лучшее начало дня	274
49. Фриланс: как не стать рабом собственной независимости	282
50. Зачем вести личный дневник	290
51. Медитация как образ жизни	294
52. Вечерние ритуалы, повышающие качество жизни	301
53. Как создать атмосферу счастья и уюта в доме: философия хюгге	306
54. Как освободить пространство для главного: уборка по принципам кайдзен	313
55. Как чувствовать вкус к жизни день за днем: философия икигай	320
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	326
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	330

ВСТУП

ЛЕНИНЕ

У Альберта Эйнштейна однажды спросили, какова скорость звука. На что гениальный ученый ответил: «У меня нет привычки запоминать вещи, которые легко можно найти в книге».

Держать под рукой сотни изданий по саморазвитию, так же как и запоминать все подряд, — величайшая глупость. Умному человеку достаточно одной книги. Той, в которую бы вошли все ключевые техники и методики, способные изменить его жизнь.

Мы надеемся, что именно такой книгой станет для вас «55 светлых идей по улучшению себя и своей жизни». Она создана на основе лучших статей популярного онлайн-издания «Лайфхакер», которое рассказывает обо всем, что улучшает жизнь. Авторы портала просто и доступно отвечают на сложные вопросы читателей, предлагают эффективные решения проблем, дают полезные советы, которые легко применять. Книга включает самые действенные практики по самомотивации, личной эффективности и тайм-менеджменту, развитию интеллекта и обучению. Все они изложены в форме компактных рекомендаций и опираются на первоисточники, будь то бестселлеры по управлению временем и личной продуктивностью или исследования психологов и нейробиологов.

Книга состоит из шести разделов. В первом, который называется «Преображение», мы собрали ответы на вопросы: «Кто я?», «Чего хочу?», «Как быть счастливым и ощущать вкус жизни?». С помощью простых инструментов вроде системы S.U.M.O. или метода черного ящика мы показали, как трансформировать свое мышление и поведение.

Второй раздел посвящен мотивации. Здесь собраны лучшие методики по достижению успеха в жизни, среди которых «принцип 10 000 часов», «эффект домино», «правило 5 секунд» и некоторые другие. Они научат вас концентрироваться, бороться с прокрастинацией, избавляться от вредных и формировать полезные привычки. Здесь же мы рассказали о самых распространенных мотивационных ошибках и неудачных видах мотивации.

Любое движение должно иметь пункт назначения. Поэтому третий раздел книги посвящен целеполаганию. В нем мы рассказали, как пользоваться картой мыслей, в чем фишка метода списков, SMART-подхода и других инструментов. Задача этого раздела — научить вас ставить перед собой цели и достигать их.

Самым эффективным практикам тайм-менеджмента мы посвятили раздел «Личная продуктивность». Здесь представлены одни из самых известных техник управления временем: Pomodoro и Getting Things Done. Их дополняют рекомендации мировых экспертов по продуктивности: Дэвида Аллена, Стивена Кови и Брайана Трейси.

В разделе «Обучение и запоминание» собраны самые популярные практики скорочтения и усвоения информации. Вместе мы прокачаем ваш мозг, построим «дворец памяти», вдвое увеличим скорость вашего чтения и научимся легко запоминать иностранные слова.

О том, как сделать осознанность вашей ежедневной практикой, применять в повседневной жизни принципы хюгге и философию кайдзен, мы поговорим в заключительном разделе книги — «Лайфстайл».

Читайте разделы по порядку или выбирайте самые актуальные для вас на данный момент. Применяйте прочитанное на практике и помните: даже небольшие изменения способны сделать вашу жизнь проще, лучше и счастливее.

Ваш «Лайфхакер»

ПРЕОБРА

АЖЖЕННИЕ

КАК СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

Настоящий вы — это не тот человек, кем вы являетесь сейчас. Настоящий вы — это тот, кем вы хотите быть. Эксперименты психологов доказывают: постулат об отсутствии связи между телом и сознанием в корне неверен. Чтобы достичь качественных изменений в жизни, ведите себя так, как будто вы уже такой, каким хотите себя видеть.

Как это работает

В 1981 году социальный психолог **Эллен Лангер**¹ провела исследование и вместе с группой выпускников оформила помещения одного здания так, чтобы оно выглядело в духе 1959 года. Там разместили черно-белый телевизор, старую мебель, журналы и книги из 50-х годов прошлого века.

В этом здании в течение пяти дней должны были жить восемь человек старше 70 лет. Вплоть до окончания эксперимента участники слушали радио, смотрели фильмы и обсуждали события из 50-х годов. О себе, своей семье и работе они го-

¹ Эллен Лангер (родилась 25 марта 1947, Бронкс, Нью-Йорк, США) — профессор психологии Гарвардского университета. Область профессиональных интересов: иллюзия управления, принятие решений, старение и теории осознанности.