



# ЛАЙФХАКЕР

55 СВЕТЛЫХ ИДЕЙ

ПО УЛУЧШЕНИЮ СЕБЯ  
И СВОЕЙ ЖИЗНИ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО САМОРАЗВИТИЮ



# | ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	10
-------------------------	----

## **Глава 1. ПРЕОБРАЖЕНИЕ**

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

## **Глава 2. МОТИВАЦИЯ**

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

- 9. Как перестать откладывать все на потом ..... 69
- 10. Как мышление влияет на мотивацию:  
теория Кэрол 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 Pomodoro .....223
- 37.** Как состояние потока повышает личную  
продуктивность .....227
- 38.** Основа личной продуктивности:  
навык затачивания пилы ..... 231

## **Глава 5. ОБУЧЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ**

- 39.** Как запомнить новую информацию за 40 секунд .....236
- 40.** Как легко и эффективно запоминать иностранные  
слова: метод Лампариелло .....239
- 41.** Как научиться читать в три раза быстрее:  
метод РХ .....243
- 42.** Как быстро записывать лекции и выступления:  
метод Корнелла .....250
- 43.** Как заставить мозг работать быстрее:  
правила Сюэзы .....254
- 44.** Как запомнить большие объемы информации:  
метод интервальных повторений .....259
- 45.** Как легко хранить в памяти любую информацию:  
метод локи .....262
- 46.** Как запомнить новую информацию:  
метод Фейнмана .....265
- 47.** Где взять время на образование:  
правило 15 минут .....268

## Глава 6. ЛАЙФСТАЙЛ

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

**ВСТУП**



Л Е Н И Е

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**

**ДАЖЖЕННИЕ**

# 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**<sup>1</sup> 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-

---

<sup>1</sup> 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.

ворили так, как будто это был 1959 год. Цель была не в том, чтобы заставить этих людей жить прошлым. Необходимо было на уровне сознания заставить тела участников эксперимента функционировать так, как функционируют тела более молодых людей.

Что же произошло с испытуемыми? К окончанию эксперимента у участников заметно улучшились слух, зрение, память, скорость реакции и аппетит. Те из них, кому раньше помогали дети, стали способны перемещаться и нести свои вещи самостоятельно. Предоставление этим людям свободы и самостоятельности, а также общение с ними как с обычными людьми, а не как с пожилыми дало им возможность посмотреть на себя с другой стороны, что отразилось и на их физическом состоянии.

## **Роли, которые мы играем в жизни, определяют наше самоощущение и поведение**

Другие исследования показали темную сторону того же эффекта. Например, знаменитый Стэнфордский тюремный эксперимент **Филипа Зимбардо**<sup>1</sup> показал, как роли, которые мы берем на себя, сказываются на нашем поведении и нашей самоидентификации.

Участников эксперимента поделили на две группы: одна исполняла роль охранников, другая — заключенных. Эксперимент пришлось прервать раньше времени, потому что «актеры» исполняли свои роли слишком хорошо. «Охранники» стали издеваться над «заключенными», а «заключенные» стали более покорными и начали чувствовать себя угнетенно и безнадежно. Несколько участников эксперимента были психологически травмированы.

---

<sup>1</sup> Филип Зимбардо (родился 23 марта 1933, Нью-Йорк, Нью-Йорк, США) — американский социальный психолог.

---

**Роли, которые мы играем в жизни, часто оказывают решающее воздействие на то, кто мы есть и как мы себя ведем. Наша личность не является чем-то строго зафиксированным. Это очень гибкая субстанция, которая довольно быстро подстраивается под наши роли.**

---

## **Вся наша жизнь — игра, а люди в ней — актеры**

В разных контекстах все мы играем разные роли. В одной ситуации вы музыкант, в других — отец, друг, любимый человек, студент или учитель.

Ситуация определяет роль, которую мы играем. Однако большинство людей не осознает, что существует и обратная зависимость. Нужно просто определиться, кого вы хотите играть.

Только вам самим выбирать, где вы будете играть, кого и как. Вы можете сами писать историю своей жизни вместо того, чтобы поручать роль рассказчика кому-то или чему-то извне. Да, вы такой, какой есть. Но вы можете стать таким, каким хотите быть.

## **Как при помощи этих знаний вы можете достичь своих целей**

У вас есть все для того, чтобы определить, сколько актов будет в пьесе вашей жизни и какие в ней будут персонажи. Даже если произойдет что-то неожиданное, вы можете импровизировать, не отходя от своих принципов и ценностей. Так вы сохраните себя настоящего.

Так как вам под силу определять свое окружение и роли, которые вы будете играть, вы можете внести в свою профессиональную и личную жизнь качественные изменения. Это несложный процесс, и вот какие стадии в него входят.



1. Определите свою цель.
2. Продвигайтесь к цели, погружая себя в ситуации, которые сделают вас достойными достичь этой цели.
3. Определите роли, которые вам нужно будет сыграть в созданных вами ситуациях.
4. Играйте роль до тех пор, пока она не станет частью вашей личности.
5. Выстраивайте отношения с людьми, которые поддержат вас и помогут вам достичь цели.
6. Повторите все с первого шага, но на более высоком уровне.

## Как правильно ставить перед собой цель

Большинство бродит по жизни так же бездумно, как по интернету, проверяя только свою новостную ленту и задерживаясь на рандомных страничках. Они не определили, чего хотят, поэтому подстраиваются под уже существующую ситуацию.

---

**Если вы точно решите, чего хотите, то сама Вселенная будет помогать вам осуществить желаемое.**

---

Когда вы ставите перед собой конкретную цель и сами пишете свою историю, вы одновременно определяете, какие стадии ждут вас при продвижении к цели. Решите, кем вы хотите видеть себя на следующей стадии.

Это не значит, что вам нужно полностью распланировать свое будущее. Так вы снова загоните свою личность в рамки и ограничите свой потенциал. Напротив, совершая качественные изменения в своей жизни, вы откроете перед собой множество новых возможностей.

Допустим, вы планировали начать собственный бизнес, накопить побольше денег и к 40 годам устроить себе «выход на пенсию». Вам исполняется 40, но вы чувствуете себя полным сил и начинаете дело совсем в другой сфере. Почему бы и нет? В 20 лет нам довольно сложно предсказать, что будет нас интересовать и волновать, когда нам будет 40. Возможно, в этом и есть вся прелесть жизни.

## Почему создавать контекст — важно

Большинство людей, вместо того чтобы выбрать новые условия, применяет все возможные усилия для изменения условий, в которых они уже находятся. При этом они слишком сильно полагаются на силу воли.

Развиваться с помощью одной силы воли тяжело. Это медленный, постепенный путь самосовершенствования, как пеший подъем к вершине крутой горы. С помощью сознательного создания новых условий вы вероятнее совершите качественный скачок. Изменения произойдут естественным образом. Только так вы сможете добиться того, что, как вам казалось, было за пределами ваших возможностей. Так вы создадите реку, течение которой понесет вас прямо к цели.

## Как определить роль, которую вы будете играть

---

**Ваше поведение и роли, которые вы играете, влияют на окружающих. Создание правильного контекста помогает определить нужную роль.**

---

Вы также можете помочь себе, задав следующие вопросы:

- Как бы вы хотели влиять на окружающих?
- Кем вам быть, чтобы достичь целей?

- Какой у вас голос?
- Кого вы играете?

Важны даже детали. Наверное, все знают этот совет: чтобы продвинуться по карьерной лестнице, нужно уже на невысоких должностях одеваться так, как одеваются начальники. Это имеет смысл, но сосредоточиться стоит, естественно, на поведении.

## Действуйте так, как будто вы уже изменились

Конечно, существуют обстоятельства, которые объективно вас ограничивают. Вы вряд ли сможете вытянуться под два метра, если ваш рост — полтора. Но если вы хотите быть великим музыкантом, выдающимся писателем или достичь успеха в бизнесе, все в ваших руках. Что касается способностей, здесь нет никаких границ.

Поначалу вы почувствуете себя обманщиком, а поведение будет казаться неестественным. Но постепенно вы привыкнете и обнаружите, что срослись со своей ролью и это уже и есть вы настоящий.

## Как выстроить правильные отношения

Вы не сможете обойтись без помощи верных друзей и наставников. В книге «Ваша группа поддержки»<sup>1</sup> Кит Феррацци опровергнул распространенную идею о том, что путь лидера — это путь одиночки и что можно стать эдаким одиноким суперменом.

Кит говорит о том, что необходимо выстроить глубокие и доверительные отношения с несколькими людьми, которые бу-

---

<sup>1</sup> Кит Феррацци. Ваша группа поддержки. Программа личного развития, дающая поразительные результаты, М.: МИФ, 2013.

дут вас ободрять, поддерживать и давать вам обратную связь о том, что вы делаете. Они не позволят вам сдаться и свернуть с пути.

---

**Все мы люди. Может так случиться, что ситуации, в которые вы «бросите» себя, чтобы развиваться, окажутся слишком сложными, чтобы справиться с ними в одиночку.**

---

## Резюме

Быстро достичь качественных изменений в жизни вполне реально. Нужно иметь смелость поместить себя в такие условия, которые бросят вам вызов и заставят стать лучше. Вам нужно будет точно определить, кем вы хотите быть, и в любых ситуациях сохранять веру в себя. И действовать вам придется так, как будто вы уже тот, кем желаете быть. Если вы сделаете это, то поймете: ваш потенциал безграничен.

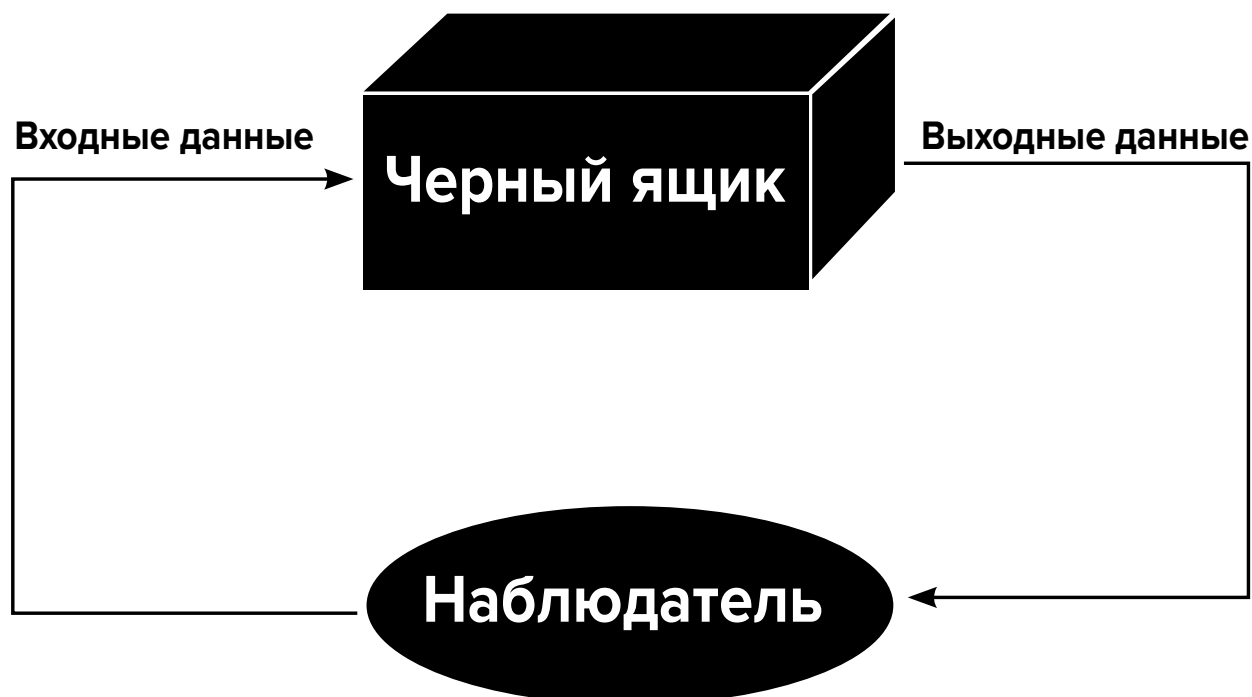
# КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ:

## метод черного ящика

Большинство из нас смутно представляют, чем хотят заниматься и кем быть, из-за этого недостаточно целеустремленны и замотивированы. С помощью метода черного ящика можно изучить себя и свое поведение, а также изменить жизнь в лучшую сторону.

### Суть метода

Вы — черный ящик. Признайте, что вы не знаете себя так хорошо, как вам хотелось бы, поэтому предсказать ваше поведение в будущем довольно сложно. Вы можете изучать самого себя. Тестируйте привычки, вводите новые процессы, меняйте окружение, чтобы наблюдать за выходными данными.



---

**Вы можете трансформировать себя. Поняв свои действия, пристрастия и побуждения, вы можете смоделировать процессы так, чтобы они работали на вас.**

---

## 1. Представляйте себя как черный ящик

Израильско-американский психолог, один из основоположников психологической экономической теории и поведенческих финансов, **Даниэл Канеман** в своей книге «Думай медленно... Решай быстро»<sup>1</sup> описывает множество экспериментов, которые подтверждают, как легко мы обманываем самих себя.

Если спросить группу людей о вероятности какого-либо критического события, они сильно завысят эту вероятность. Перенесем этот пример на обычную жизнь. Представьте список вероятных событий на ближайшую субботу:

- сидеть в интернете;
- читать;
- заняться своим хобби или проектом;
- провести время с друзьями или семьей;
- купить продукты и приготовить еду;
- отоспаться.

Если вы долго наблюдали за собой, вы точно предскажете свое поведение. Если нет, то, скорее всего, вы завысите вероятность продуктивных занятий и занижите вероятность непродуктивных. Проверьте себя, записав свои предположения и понаблюдав за собой в выходные.

Благодаря такому подходу вы перестанете требовать от себя сверхрезультатов и избавитесь от стресса. Многие испытывают

---

<sup>1</sup> Даниэл Канеман. Думай медленно... Решай быстро. М.: АСТ, Neoclassic, 2017.

волнение на работе, постоянно разрываясь между срочными задачами и не замечая прогресса в важных делах. Вам может даже казаться, что вы ошиблись в выборе сферы деятельности, не подходите для этой профессии, что у вас ничего не получается.

Рассматривая себя как черный ящик, этого можно избежать. Вместо того чтобы ругать себя за низкую продуктивность, подумайте, что можно сделать, чтобы успевать больше.

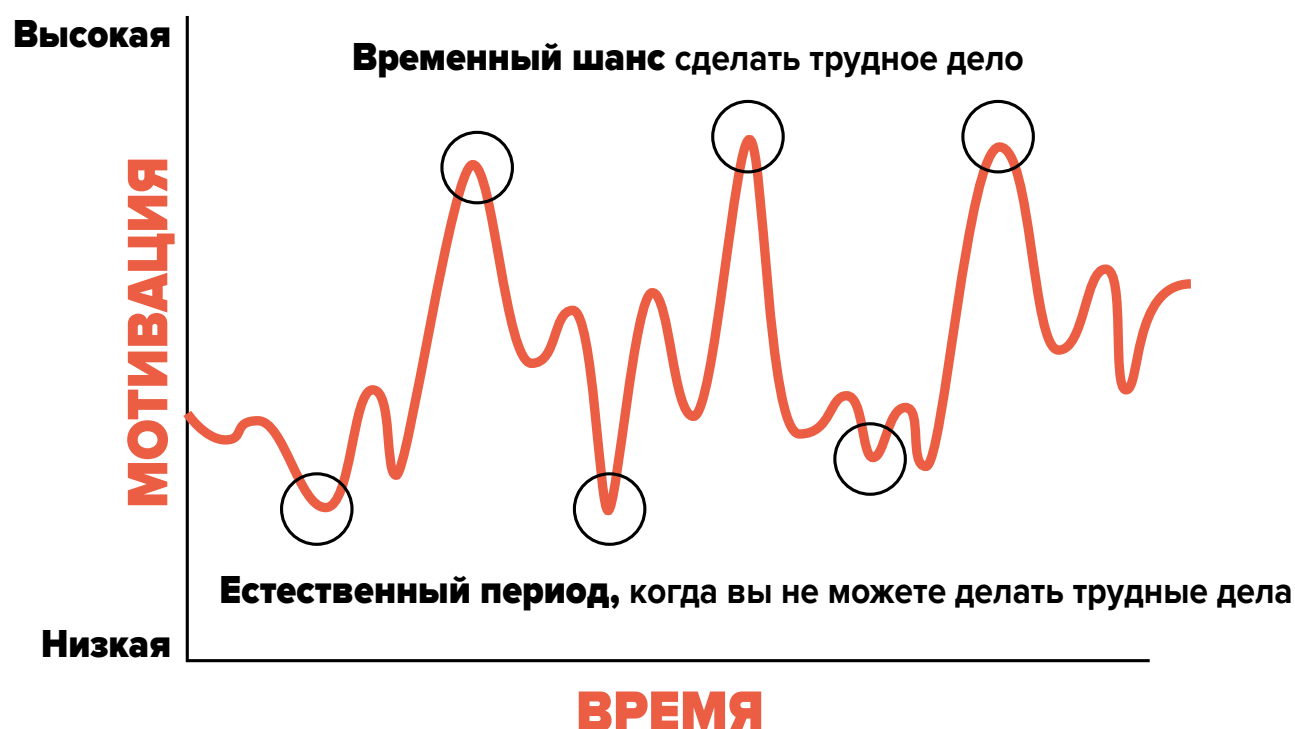
---

**Представляйте работу как сложный ряд взаимодействий между вами, вашим окружением и вашими коллегами. Тогда вы сможете ввести в рабочий процесс какие-то изменения.**

---

## 2. Наблюдайте за собой

Для наблюдений за собой лучше всего подходит осознанная медитация. Это ежедневная практика наблюдения за сознанием, телом и настоящим моментом. Через несколько недель вы заметите за собой повторяющиеся мыслительные и поведенческие модели. Вы поймете, что их формирует ваше окружение, а мысли подпитывают друг друга независимо от того, какие у вас цели на день. Чтобы добиваться намеченного и не захлебнуться в потоке мыслей, вам придется ввести новые схемы действий.



Профессор Стэнфордского университета **Б. Дж. Фогг**<sup>1</sup> ввел понятие «мотивационной волны».

---

**Согласно его концепции, желание человека что-то делать поднимается и падает так же, как волны в океане.**

---

Поэтому совершенно естественно, что в течение дня бывают моменты спадов, когда ничего не получается. Постарайтесь определить свои периоды подъема и спада мотивации, а также планировать дела в соответствии с ними.

### 3. Трансформируйте себя

Люди, которые добиваются своих целей, стараются сломать свою природу, чтобы двигаться вперед, несмотря на свои слабости. Например, актер, стендап-комик и сценарист **Джерри Сайнфелд**<sup>2</sup> мотивирует себя писать с помощью календаря. Каждый день, закончив писать, он ставит в календаре жирную красную пометку.

«Через несколько дней образуется цепочка таких пометок, и постепенно она растет и растет. Вам будет приятно видеть свою цепочку, — говорит Сайнфелд, — особенно через несколько недель. Дальше вашей задачей будет просто не разрывать ее».

**Кэл Ньюпорт**, автор книги «В работу с головой»<sup>3</sup>, подчеркивает важность углубленной работы. Она отличается высоким уровнем внимания и вовлеченности мозга в задачу. Чтобы углубиться в работу, он советует отказаться от привычек, которые

---

<sup>1</sup> Б. Дж. Фогг (родился в 1950) — поведенческий ученый и автор. Основатель и директор лаборатории проектирования поведения в Стэнфорде.

<sup>2</sup> Джерри Сайнфелд (родился 29 апреля 1954, Бруклин, Нью-Йорк, США) — американский актер, стендап комик и сценарист.

<sup>3</sup> Кэл Ньюпорт. В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста. Питер, 2017



отвлекают внимание (например, сидеть в телефоне), и завести привычки, которые его улучшают. Это планирование задач, распределение времени, интервальная работа с перерывами. Такие привычки ускоряют продвижение к любой цели.

## **Резюме**

Метод черного ящика помогает посмотреть на себя со стороны, «сбить градус» ожиданий и с помощью позитивных подкреплений начать двигаться к цели в своем собственном темпе.