

1579482

Олівер Беркмен

Переклали Назар Старовойт
і Остап Гладкий



40000



ТИЖНІВ



Тайм-менеджмент
для смертних



Середня тривалість людського життя болісно коротка. Припустімо, вам відведено вісімдесят років — це десь чотири тисячі тижнів. Ви впевнені, що витрачаєте коштовний час на справді важливі речі? Не марнуєте його в соцмережах, нарікаючи, що часу бракує?

У широкому сенсі, тайм-менеджмент стосується кожного. Великою мірою — це і є життя. Як так сталося, що прочитавши гору книжок із тайм-менеджменту, ми почуваємося ще більш заклопотаними, тривожними і спустошеними? Чому встигай не встигай, а роботи стає тільки більше? Як жити повільніше в епоху, що романтизувала зайнятість і швидкість?

Ця книжка — спроба відновити рівновагу, осмислити час і вирішити проблему його дефіциту.

Зміст

<i>Вступ. Врешті-решт, ми всі померемо</i>	9
Частина перша. ОБИРАЄМО ВИБІР	
1. Життя за правилами обмеженості	19
2. Пастка ефективності	31
3. Усвідомлюємо недовговічність	43
4. Опановуємо прокрастинацію	51
5. Проблема кавуна	62
6. Внутрішній подразник	69
Частина друга. ПОЗА КОНТРОЛЕМ	
7. Нам завжди бракує часу	77
8. Ви — тут	84
9. Переосмислюємо відпочинок	94
10. Спіраль нетерпіння	107
11. Не виходьте з автобуса	115
12. Самотність цифрового кочівника	123
13. Терапія космічної незначущості	135
14. Людська недуга	143
<i>Післяслово. За межею надії</i>	153
<i>Додаток. Десять знарядь, щоб прийняти свою скінченність</i>	157
<i>Подяки</i>	165
<i>Примітки</i>	167
<i>Про автора</i>	174