

**Бьяуго М.**

Меньше, но лучше: Работать надо не 12 часов, а головой / Мартин Бьяуго, Джордан Милн ; Пер. с англ. — 2-е изд. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 244 с.

# Содержание

Посвящения.....	9
Мифы о тяжелом труде и самопожертвовании.....	ю
Спасибо!.....	и
Новый двойной оптимум.....	14
Некоторые из наших героев.....	25
Как стимулировать эффективность.....	27
1. Найди свою половинку.....	29
2. Лови волну.....	3 <sup>1</sup>
3. Тестируй все, что создаешь.....	35
4. Высыпайся как следует.....	39
5. Будь не таким, как все.....	43
6. Начни движение — приобрети импульс.....	48
7. Цени свою команду.....	50
8. Выйди из гаража.....	53
9. Не переусердствуй.....	57
ю. Учись слушать.....	60
и. Используй технологии.....	64
12. Формируй свой мозг.....	67
13. Умей выбрать момент.....	71
14. Мысли системно.....	73
15. Взаимодействуй с энергией других.....	77
Новые способы делать старые дела.....	79
1. Скажи «нет» заседаниям.....	81
2. Пиши списки «на сегодня».....	84

3- Ищи особые знания.....	87
4. «Перезагружай» свой мозг.....	89
5. Начиная с главного.....	93
<b>Как не потратить время и силы зря.....</b>	<b>97</b>
1. Умей вовремя остановиться.....	99
2. Не жертвуй своей энергией.....	103
3. Подари себе лишний месяц.....	107
4. Не отправляй это письмо.....	ш
5. Будь решителен, когда надо.....	114
6. Оптимизируй свою жизнь.....	117
7. Используй перископ.....	121
8. Остерегайся хищников.....	123
9. Ослабь хватку.....	125
ю. Не углубляйся в бизнес-планы.....	129
и. Не прячься от людей.....	133
12. Умей добывать деньги.....	137
13. Не давай технологиям себя контролировать.....	140
14. Будь пацифистом.....	И <sup>2</sup>
<b>Когда все против тебя.....</b>	<b>И5</b>
1. Радуйся лестницам.....	146
2. Учись видеть возможности вместо опасностей.....	148
3. Ищи свой путь к успеху.....	15°
4. Не прекращай попыток.....	155
5. Помни: возраст — не приговор.....	158
<b>Спроектируй свою гармонию.....</b>	<b>160</b>
1. Строй себе дом, а не тюрьму.....	161
2. Будь хорошо подкован.....	164
3. Помни формулу 8-8-8.....	166
4. Защити свой бизнес.....	169
5. Проветривай мозги.....	173

6. Выбирай себе место по душе.....	175
7. Набирай критическую массу.....	179
8. Начиная бизнес с будущими друзьями.....	181
9. Иди ва-банк.....	183
ю. Будь проще.....	187
<b>Новый менталитет.....</b>	<b>192</b>
1. Не откладывай свою жизнь на потом.....	193
2. Замечай хорошее.....	196
3. Заведи ребенка — хотя бы понарошку.....	198
4. Будь всегда «в потоке».....	200
5. Обогащайся, отдавая.....	203
6. Пересмотри понятие самодисциплины.....	205
7. Поощряй гармонию в коллективе.....	207
8. Ты # твоя работа.....	209
д. Не бойся пропустить интересное.....	213
ю. Найди свою кислородную маску.....	217
<b>Переходи к делу!.....</b>	<b>221</b>
1. Используй час по максимуму.....	222
2. Выбирай лестницу.....	223
3. Начиная с худшего.....	225
4. Найди свое предназначение.....	228
5. Определи свои «черные дыры».....	231
6. А завтра возьми выходной.....	233
<b>Познакомьтесь с авторами.....</b>	<b>235</b>
<b>Остальные наши герои.....</b>	<b>240</b>
<b>Список иллюстраций.....</b>	<b>243</b>