

Трейси, Брайан

Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности / Брайан Трейси ; пер. с англ. Марины Сухановой. — 8-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 144 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	11
Предисловие автора . . . . .	13
Введение. Съешьте лягушку. . . . .	19
Глава 1. Сервируйте стол . . . . .	25
Глава 2. Заранее планируйте каждый день . . . . .	30
Глава 3. Всегда следуйте правилу «80 на 20». . . . .	35
Глава 4. Всегда думайте о результатах . . . . .	39
Глава 5. Творческий подход к отсрочке дел . . . . .	47
Глава 6. Метод ABCDE . . . . .	51
Глава 7. Основные показатели деятельности . . . . .	55
Глава 8. Закон трех задач . . . . .	61
Глава 9. Тщательно подготовьтесь перед началом работы . . . . .	69
Глава 10. Продвигайтесь поэтапно . . . . .	73
Глава 11. Повышайте свою квалификацию . . . . .	76
Глава 12. Используйте свой уникальный талант . . . . .	80
Глава 13. Определите свои слабые места . . . . .	83
Глава 14. Оказывайте на себя давление . . . . .	88
Глава 15. Мобилизуйте все силы . . . . .	91
Глава 16. Ищите стимулы к действию . . . . .	96
Глава 17. Не становитесь рабом технологий . . . . .	100
Глава 18. Ломтики задачи . . . . .	108
Глава 19. Обеспечьте себя запасом времени . . . . .	111
Глава 20. Развивайте в себе ощущение неотложности . . . . .	114
Глава 21. Единственная задача . . . . .	118
Заключение. Сведем все вместе . . . . .	122
Об авторе . . . . .	126