

Иванов  
Иван Иванович

Топ-Юнит  
Отчёт для респондента



### ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	24.05.2023 15:05:38
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:16:38
НОМЕР РЕЗУЛЬТАТА	00366017



### ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	04.07.1986
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской



## ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



## ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Экстраверсия

Отражает ориентацию на внешний мир, на взаимодействие с людьми, стремление получать массу впечатлений от окружающей среды, общительность, широкий спектр внимания, поверхностность, обширные связи и контакты.

#### Умеренная выраженность

Вам свойственна ориентация на "внешний мир", на людей и события. Вы, скорее всего, человек действия, а не рассуждения, и именно в действии познаете окружающее. Не стремитесь к однообразию, предпочитаете спокойствию новые впечатления. Именно они вместе с общением наполняют Вас энергией. Не склонны скрывать своего мнения, выносите часть мыслей, переживаний и чувств наружу, предпочитаете рассуждать открыто и "вслух". В глазах окружающих выглядите открытым и общительным человеком, предпочитаете иметь множество знакомых и друзей. В ситуации конфликта Вы чаще занимаете активную позицию и более склонны к тому, чтобы добиться своей цели, чем приспособиться. Чаще выбираете групповые формы деятельности, чем индивидуальные: решения Вам проще принимать в ходе обсуждения с другими людьми. Обучаетесь на собственном опыте и во взаимодействии с окружающими.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	ЗОНЫ РОСТА
Легко и непринуждённо вступаете в общение.	В некоторых ситуациях не так внимательно слушаете собеседника.
Быстро находите контакт с людьми, имеете широкий круг знакомств.	Не всегда хватает "глубины" в отношениях.
Часто оказываетесь в центре внимания, "разогреваете" людей.	Иногда Вас могут воспринимать как несерьёзного, недостаточно вдумчивого; окружающим может быть сложно воспринимать Вас как надёжного лидера.
Умеете вести несколько дел сразу, быстро переключаться.	Можете испытывать сложности в делах, которые требуют концентрации.

Склонны проявлять инициативу.

Имеете тенденцию вдохновляться новизной идей. Иногда относитесь к ним некритически.



### Рекомендации:

1. **Учитесь в общении.** Легче всего Вам учиться в общении с другими людьми, поэтому найдите в своём окружении коллег, на которых Вам хотелось быть похожим. Общение с ними может позволить Вам перенять их опыт и знания.
2. **Узнайте больше о нетворкинге.** Скорее всего, в своей профессиональной жизни Вы и так уже обзавелись множеством знакомств благодаря своей общительности. Вы можете укрепить эту сильную сторону теоретическими знаниями о нетворкинге – искусстве создавать полезные профессиональные связи. Вы сможете найти много полезных материалов в интернете или во множестве книг, написанных на эту тему. Возможно, Вы обнаружите техники или платформы, которыми ещё не пользуетесь в своей профессиональной жизни.
3. **Найдите единомышленника.** Вам может быть проще и интереснее достигать своих целей вместе с кем-то. Вы сможете делиться своими результатами друг с другом, вместе справляться с возникшими затруднениями, а соревновательный элемент может помочь добиться желаемого результата быстрее.
4. **Развивайте умение слушать.** Умение слушать – важная составляющая любого общения. Развить эту способность Вам могут помочь приёмы активного слушания. Они позволят Вашему собеседнику "раскрыться", продемонстрируют Вашу заинтересованность и позволят Вам узнать много интересного.
5. **Найдите время на осмысление жизни.** Целенаправленно выделяйте в своём графике время для планирования, размышлений о своих приоритетах, осознания итогов своей работы, оценки рисков, иными словами, всего важного, что может затеряться в вихре повседневной жизни. Можно даже выделять эту задачу по осмыслению собственной деятельности в своем календаре отдельным событием.
6. **Сделайте жизнь более осознанной.** Уделяйте больше внимания тому, что происходит в Вашем внутреннем мире: что Вы сейчас чувствуете, о чём думаете. Развитие осознанности позволит не только лучше узнать себя, но и получить больше впечатлений от происходящего.



### Материалы, которые помогут Вам...

#### ...стать хорошим слушателем.

Услышать и понять.  
Основа  
доверительных  
отношений  
Майкл Соренсен

Эта книга для тех, кто хочет научиться слушать эмпатично, ценя переживания другого. Это позволит Вам ещё лучше устанавливать контакты, создавать крепкие и надёжные связи, а также наполнить свою жизнь новым содержанием.

Искусство говорить и  
слушать  
Мортимер Адлер

Книга о том, как говорить и слушать. Мортимер Адлер – философ и педагог – анализирует, в чём состоит процесс коммуникации, приводит способы, позволяющие сделать его более эффективным как с позиции говорящего, так и с позиции слушающего.

Я слышу вас насквозь.  
Эффективная техника  
переговоров  
Марк Гоулстон

Ключ к успешным переговорам – умение слушать и слышать собеседника и умение понять, чего он ждет от вас. Мысль эта, в общем, не нова, но вот толковых методик до сих пор очень мало. Марк Гоулстон рассказывает, как развить в себе навык слушания и как применять его не только и не столько на работе, но и в обыденной жизни.

10 способов стать  
хорошим  
собеседником  
Селеста Хэдли  
[TED talks, 11:21](#)

Для ведущей радиозэфира Селесты Хэдли умение быть хорошим собеседником – одно из наиболее важных в работе, ведь в беседах она проводит много времени. В этом видео она делится правилами, которым следует, чтобы повысить эффективность общения.

5 способов слушать  
лучше  
Джулиан Треже  
[TED talks, 7:34](#)

"Искусство общения вытесняется – и по-моему, это опасно – личным самовещанием," – так в начале говорит спикер. Чтобы избежать этой ловушки, Джулиан Треже приводит 5 способов быть более осознанным, вникающим слушателем.

### ... думать о нетворкинге более системно.

Никогда не ешьте в  
одиночку  
Кейт Феррацц

Классика литературы о нетворкинге. Автор не предлагает стать коллекционером визиток – он учит устанавливать действительно глубокие и прочные человеческие связи, благодаря которым Вы сможете значительно укрепить свой бизнес, найти новых клиентов и партнёров, а ещё наставников и друзей, всегда готовых поддержать и помочь претворить в жизнь ваши планы.

### ... жить более осознанно.

Осознанность. Как  
обрести гармонию в  
нашем безумном мире  
Уильямс Марк,  
Пенман Дэнни

Как только мы слышим слово "медитация", у многих сразу рождается образ благовоний, песнопений и иной религиозной атрибутики. Но сейчас она часто применяется как техника погружения в себя, углубления осознанности, оторванная от религиозных корней. Именно такая осознанная медитация описывается в книге. О том как остановиться, заглянуть в себя и сосредоточиться на происходящем, Вы тоже сможете прочитать в ней.

Эссенциализм. Путь к  
простоте  
Грег МакКеон

Книга о разделении важного и несущественного в мире, где нужно справиться с десятью делами одновременно. Делать меньше, но лучше – вот суть эссенциализма.

## Конкретность

*Отражает ориентацию на факты, детали, собственные ощущения и всё, что можно проверить и "потрогать".*

### Умеренная выраженность

Вы склонны уделять внимание собственным ощущениям, опыту и фактам. Вы скорее ориентированы на настоящее, жизнь "здесь и сейчас". Обычно доверяете тому, что надёжно и приносит практическую пользу. Вы, скорее всего, уделяете больше внимания насущным, земным нуждам, чем строительству "воздушных замков". В большинстве ситуаций Вы точны и исполнительны, стремитесь мыслить конкретно, руководствуетесь здравым смыслом. Неплохо понимаете потребности своего тела, имеете достаточно чёткий ритм жизни. Вам часто удаётся воплощать идеи в практические действия. Больше трудностей вызывают задачи, требующие целостного взгляда на ситуацию, поиска возможных перспектив и нестандартных решений.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	ЗОНЫ РОСТА
Стремитесь уделять внимание тонкостям и деталям.	Бывает не так просто "ухватить" суть происходящего, увидеть картину "в целом".
Вы достаточно прагматичны, скорее всего, для Вас ценна та деятельность, которая приносит реальные плоды.	Иногда отказываетесь от ценной идеи, если она не несёт непосредственной выгоды в ближайшем будущем.
Вы скорее сосредоточены на текущих тактических задачах и достижениях.	Можете не всегда уделять достаточно внимания стратегии и перспективным возможностям.

Часто стремитесь к эффективности и стабильности, оттачиваете навыки и умения.	Можете иногда проявлять излишнюю склонность к формализму.
Склонны говорить ясно и определённо, не пускаясь в пространные рассуждения с использованием витиеватых и пышных оборотов.	Вам бывает сложно общаться с людьми, которые "витают в облаках".



### Рекомендации:

1. **Совершенствуйтесь.** Ваша склонность замечать детали может быть Вашим значимым преимуществом. Вы можете развивать и совершенствовать Вашу внимательность.
2. **Задумывайтесь о смысле действий.** Начиная заниматься новой задачей, сначала задайте себе вопрос: "Как эта задача относится к общей, далекой цели? Насколько этот шаг важен для её достижения?" Попробуйте посмотреть на проблему сверху (helicopter view). Такая оценка может помочь Вам лучше понять, насколько важна конкретная задача, и позволит избежать недалёковидных шагов. Если Вам сложно ответить на эти вопросы самостоятельно, всегда можно попробовать ответить на них в беседе с коллегами.
3. **Задумывайтесь о своих долгосрочных целях.** Выделяйте время, чтобы задать себе следующие вопросы о целях: "Чего Вы хотите добиться? Чего Вам для этого сейчас не хватает?" Чтобы понять, насколько Вас устраивает Ваша текущая жизнь, постройте "колесо баланса" Майера. Принимая решения в любой ситуации, задайте себе вопрос: "Как я буду относиться к этой ситуации через год, 5, 10, 15 лет?"
4. **Развивайте стратегическое мышление.** Это можно сделать, играя в шахматы, компьютерные, настольные стратегии или используя техники, описанные в литературе по этой теме.
5. **Учитесь находить нестандартные решения.** Многие задачи требуют не просто методичного исполнения, но поиска новых решений и нестандартных подходов. Чтобы справиться с такими задачами, Вы можете познакомиться с техниками развития творческого мышления в специальной литературе.
6. **Ищите новое видение вместе с коллегами.** Предложите им попробовать разные техники: мозговой штурм, метод шести шляп, метод Уолта Диснея (второе его название – метод трех стульев) и многие другие. Две последние Вы можете даже попробовать самостоятельно.



### Материалы, которые помогут Вам...

#### ... стать ещё внимательнее.

Гиперфокус. Как управлять вниманием в мире, полном отвлечений  
Крис Бэйли

Эта книга для тех, кто хочет лучше концентрироваться на задачах, реже чувствовать себя перегруженным и уделять близким не только больше времени, но и участия. В ней собраны техники, позволяющие лучше управлять вниманием и входить в состояние гиперфокуса.

#### ... задуматься о целях жизни.

О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться  
Барбара Шер

Книга, которая помогает задуматься не просто о целях на сегодня, ближайший месяц или год, а о самых долгосрочных. В чём цель Вашей жизни? Как не проснуться однажды с ощущением, что жизнь прожита впустую? Прочитав эту книгу, Вы станете на шаг ближе к определению этой цели.

### ... больше узнать о стратегии и долгосрочном планировании.

Хорошая стратегия, плохая стратегия. В чем отличие и почему это важно  
Ричард Румель

Преимущество этой книги заключается в красочном описании не только "как нужно" создавать свою стратегию: с примерами, методами и техниками – но и как делать не нужно. Поэтому после её прочтения Вам будет проще отделить стоящие стратегии от несодержательных.

Теория игр. Искусство стратегического мышления в бизнесе и жизни  
Барри Дж. Нейлбафф, Авинаш Диксит

Книга для тех, кто хочет понять, как лучше действовать в ситуациях конкуренции и кооперации. Принимая решения, Вы никогда не находитесь в одиночестве, на "поле" всегда есть другие игроки, которые будут действовать в свою пользу. Поэтому, выбирая свою стратегию, приходится думать, а что же предпримет оппонент.

Стратегическое управление. Простым языком  
Антон Викторович Шаповал, Дмитрий Антонович Климов

Книга для предпринимателей и руководителей, которым нужно мыслить стратегически.

Книга о том, как выйти из решения оперативных задач и заняться стратегическим управлением компании. В ней приведены способы, как можно управлять предприятием на расстоянии, концентрируя своё внимание на развитии компании и увеличении дохода.

3 способа (очень) долгосрочного планирования  
Ари Уоллах  
[TED talks, 13:34](#)

О том, как каждое наше действие влияет на будущее и почему важно строить долгосрочные планы уже сейчас.

Стратегия для тебя  
Рич Хорват  
[YouTube, 49:36](#)

Специалист по стратегиям рассказывает, что такое стратегия, зачем она нужна и как создать свою стратегию на работе и в личной жизни.

### ... видеть ситуацию целостно.

Видеть лес за деревьями.  
Системный подход для совершенствования бизнес-модели  
Деннис Шервуд

Организация – сложная система, в которой изменение одной части влияет на изменения других частей. Это значит, что, изменив один процесс, мы оказываем влияние на все остальные. Эта книга рассказывает, как анализировать бизнес-модель, чтобы, устранив одну ошибку, не совершить другую.

Цель. Процесс непрерывного совершенствования  
Элияху Голдратт

Для руководителей и предпринимателей.  
В этой книге Вы найдете бизнес-новеллу, герои которой анализируют сложившуюся на их производстве ситуацию и ищут способы увеличения прибыльности. Она о том, как определить свою цель, соотносить с ней последующие действия и оценить устоявшиеся правила и практики.

### ... мыслить нестандартно.

Рисовый штурм и ещё 21 способ мыслить нестандартно  
Майкл Микалко

Книга для тех, кто хочет развить своё креативное мышление. В ней Вы найдете техники, упражнения для его развития, а также интересные задачи, игры и головоломки.

Найти идею.  
Введение в ТРИЗ – теорию решения изобретательских задач  
Генрих Альтшуллер

Изучив десятки тысяч патентов и авторских свидетельств, Альтшуллер открыл основные законы изобретательства и показал, что процесс создания изобретений управляем. Книга для всех, кто стремится повысить эффективность творчества.

Озарение. Как выйти за границы привычного и увидеть в переменах новые возможности для бизнеса

Джон Д. Манн,  
Даниэль Буррус

Любой, кто стоит на месте, уже отстаёт. Современный мир – гонка инноваций, в которой выигрывает лишь тот, кто бежит быстрее всех вперед, находя новые и оригинальные решения. Авторы предлагают совершить 7 шагов, чтобы идея приходила не по прихоти музы, а когда это нужно.

Изменяя представления о креативном мышлении

Люк де Брэбенде  
[TED talks, 13:59](#)

Интересный взгляд на креативное решение проблем. Корпоративный философ предлагает искать нестандартные решения, не просто взглянув на задачу шире, а перенеся её в другой контекст. Он утверждает, что это не позволяет привычным представлениям лимитировать воображение.

Смирись с дрожью

Фил Хэнсен  
[TED talks, 9:48](#)

Художник делится тем, как можно под новым углом взглянуть на проблему и найти нестандартное решение. В видео нет конкретных техник и приёмов, но есть яркий пример, как справляться с трудностями, выходя за рамки привычного.

## Эмоциональность - Рациональность

### Средняя выраженность

Как и большинство людей, Вы склонны ориентироваться как на логику, так и на чувства. Скорее всего, Вы понимаете важность переживаний и эмоций, но не будете ради них игнорировать объективные факты. В решении проблем будете принимать во внимание как чувства и интересы окружающих, так и объективные доводы. В спорных ситуациях Вы стремитесь найти решение, не жертвуя хорошими отношениями с окружающими. В деятельности Вас мотивирует как похвала, так и возможность достичь успехов.

Ваши особенности позволяют Вам успешно адаптироваться ко многим ситуациям, но иногда Вам бывает сложно принимать решения, потому что прислушиваетесь только к доводам разума в эмоционально заряженных, сложных ситуациях. К тому же, иногда Вам бывает трудно разделить очень сильные чувства с другим человеком.

## Планомерность

*Отражает систематичность, организованность, структурированность, определённость.*

### Умеренная выраженность

Чаще всего Вы предпочитаете стабильность, порядок и предсказуемость. В большинстве ситуаций стремитесь избегать хаоса и случайностей, предпочитая строго следовать плану, заранее рассчитывать последствия и исходы. Чаще всего стараетесь уложиться в заданные сроки, можете ощущать нехватку времени, отчего Вам бывает сложно расслабиться и восстановить свои силы. Вам будет комфортнее работать в ситуации с чётко определённой иерархией, ясными задачами, понятными регламентами и правилами, чем в ситуации неопределённости, в которой необходимо быстро реагировать или гибко подстроиться под меняющиеся условия.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	ЗОНЫ РОСТА
Стараетесь ставить перед собой цели и достигать их в заданные сроки.	Ваша организованность может держать Вас в напряжении. Бывают периоды, когда Вам сложно расслабиться.
Стремитесь уделять внимание подведению итогов и составлению планов. Предпочитаете контролировать ситуацию, соблюдать дисциплину.	Иногда Вам бывает сложно справиться с неожиданностями и неопределённостью.

Чаще всего стараетесь быть последовательным: сначала закончить одно дело, а потом браться за другое.	Вам не всегда просто менять свои планы, даже если они уже не соответствуют требованиям ситуации.
В большинстве ситуаций стараетесь не опаздывать, уважаете своё и чужое время.	Можете осуждать других, когда они опаздывают или не выполняют обязательств.



### Рекомендации:

- Вносите порядок.** Ваша планомерность, дисциплинированность могут быть полезными в совместной деятельности. Вы вносите структуру и порядок в работу, помогая всем быть более эффективными.
- Автоматизируйте рутину.** Вы, скорее всего, редко упускаете из виду дела, которые нужно делать с периодичностью: оплата счетов, перевод средств на накопительный счёт, переводы родственникам. Но необходимость о них помнить и периодически выполнять занимает ценное "ментальное пространство". Если есть возможность и Вы еще этого не сделали, автоматизируйте такие задачи или максимально упростите их исполнение.
- Планируйте гибко.** Условия жизни быстро меняются, появляются новые вызовы и задачи. В такой ситуации классическое планирование уже не всегда хорошо подходит. Возможно, пора поискать другие методы, например, попробовать сценарное планирование.
- Продумайте план Б,** ведь Ваши планы могут изменить не только неожиданные обстоятельства, но и поведение других людей. Например, коллега не пришёл вовремя на встречу. Какой задачей Вы можете заняться в это время? Так Вам не будет жаль бездарно потерянного времени и часть работы уже будет выполнена.
- Выделяйте время на непредвиденное.** Не ставьте задачи в своём графике без перерывов, оставляйте между ними запас свободного времени.
- Попрактикуйтесь в спонтанности.** Сделать что-то нетипичное для себя нужно хотя бы раз в жизни. Выберите один день, который проведёте без плана. С самого утра делайте то, что больше всего хочется делать сейчас, тренируясь прислушиваться к своим желаниям. Так Вы дадите себе возможность перезагрузиться и получить новый опыт.
- Не забывайте об отдыхе.** При этом важно отдыхать не только во время запланированного отпуска, а желательно каждый день. Выделите в своём расписании полчаса или час на восстановление сил. Если расписание не позволяет, выкроите хотя бы 15 минут. Найдите способ, который лучше всего позволит Вам расслабиться. Его часто сложно придумать в моменте, поэтому составьте список приятных и расслабляющих активностей заранее.



### Материалы, которые помогут Вам...

#### ... попробовать новые способы планирования и тайм-менеджмента.

15 секретов  
управления  
временем. Как  
успешные люди  
успевают всё  
Кевин Круз

Эта книга для тех, кто хочет увеличить свою продуктивность без переработок и перенапряжения. Она поможет Вам освоить привычки, которые позволят организовать время так, чтобы оно оставалось и на хобби, уходить с работы вовремя без чувства вины, уменьшить стресс при планировании и выполнении дел.

22 способа всё  
успевать  
Анна Тереза Коваль

В этой книге собраны лучшие инструменты тайм-менеджмента, чтобы Вы смогли подобрать для себя свой набор и успевать больше. После каждой главы даны упражнения, которые помогут Вам внедрить в жизнь понравившиеся Вам методики.

Тайм-драйв. Как  
успевать жить и  
работать  
Глеб Архангельский

Глеб Архангельский более двух десятилетий занимается развитием культуры управления временем в России. В максимально простой и пошаговой форме, на реальных российских примерах книга даёт ответ на главный вопрос современного профессионала: как успевать больше? Приводятся советы по организации рабочего времени и отдыха, по мотивации и целеполаганию, планированию, определению приоритетов, эффективному чтению и пр.

Критическая цепь  
Элияху Голдратт

Для менеджеров проектов и руководителей. Срыв сроков, недоступность ресурсов, конфликт приоритетности задач, превышение бюджета – все эти страшные для организованного человека вещи являются следствием ошибок в планировании проекта. "Теория ограничений систем", представленная в книге Голдратт, призвана их не допустить. Дополнительный плюс этой книги в том, что написана она в форме увлекательного художественного романа.

Scrum.  
Революционный  
метод управления  
проектами  
Джефф Сазерленд

Для руководителей, которые хотят использовать более гибкие подходы к планированию. Методика Scrum – решение, найденное Джеффом Сазерлендом, чтобы преодолеть классические недостатки управления проектами: отсутствие слаженной работы внутри команды, невыполнение намеченных планов, дублирование задач внутри подразделений и т. д.

Как управлять  
компанией, не  
устанавливая никаких  
правил (почти)  
Рикардо Семлер  
[TED talks, 21:33](#)

Представьте, что работа не контролирует Вашу жизнь. Генеральный директор из Бразилии рассказывает о своём нетипичном опыте управления компанией без "типичных для школы-интерната" правил.

### ... планировать более гибко.

Эластичность. Гибкое  
мышление в эпоху  
перемен  
Леонард Млодинов

Из книги Вы узнаете: почему полезно выходить из зоны комфорта; как справиться с огромным количеством информации и не сойти с ума; как мозг создаёт смыслы и учится адаптации; как Мэри Шелли, Дэвид Боуи и Альберт Эйнштейн использовали эластичное мышление; почему игра Pokemon Go обрела небывалую популярность.

Гибкий тайм-  
менеджмент. Как  
быть максимально  
производительным во  
времени тотального  
выгорания  
Фабьен Оликар

Гибкий тайм-менеджмент – новый подход к обращению со временем в мире, где стёрты грани между работой и отдыхом, домом и офисом.

### ... увидеть ценность сознательного отступления от плана.

Хаос. Как беспорядок  
меняет нашу жизнь к  
лучшему  
Тим Харфорд

Идея, на которой основана эта книга, состоит в том, что мы часто поддаёмся соблазну "опрятного разума", когда на самом деле нам лучше поддаться определённой степени беспорядка. Эта книга поможет Вам стать креативнее, воспитать стойкость и раскрыть лучшие качества Вашей личности.

Неожиданные  
привычки тех, кто  
мыслит оригинально  
Адам Грант  
[TED talks, 15:16](#)

Организационный психолог – Адам Грант – рассказывает о преимуществах прокрастинации и импровизации. Если не начинать работать над задачей сразу, а отложить её "на потом", Вы останетесь открытым для огромного множества идей.

### ... выбрать лучший способ отдохнуть.

Разрешите себе  
скучать.  
Неожиданный  
источник  
продуктивности и  
новых идей  
Мануш Зомороди

Мануш Зомороди для этой книги собрала много реальных историй и научных исследований, чтобы убедительно доказать: скука – ключевой фактор счастья и креативности. Но книга не носит описательный характер. В ней много упражнений и идей для каждого, кто захочет реализовать новое знание на практике и добавить в свою жизнь больше свободного пространства.

Искусство отдыха.  
Как качественно  
отдыхать в эпоху  
вечной занятости  
Клодия Хэммонд

Устраивайтесь поуютнее и выбирайте любой из десяти лёгких и приятных способов вернуть себе силы. Эта книга поможет Вам переосмыслить отдых и то, какое место он занимает в Вашей жизни; подскажет, какой способ достичь покоя и умиротворения может подойти именно Вам.

Всего 10 минут  
сосредоточенного  
внимания  
Энди Паддикомб  
[TED talks, 9:08](#)

"Энди Паддикомб – человек, сделавший для медитации то же самое, что Джейми Оливер – для еды" (New York Times). В этом популярном видео Энди рассказывает о преобразующей силе ничегонеделания: 10 минут в день, потраченные на сосредоточенность и погружение в настоящее, обновляют сознание (благовония и сидение в странных позах не обязательны).

### ... беречь свои ресурсы.

Чувство штиля.  
Продуктивность и  
спокойствие в эпоху  
вечных дедлайнов  
Лора Вандеркам

В своей новой книге Лора Вандеркам дает 7 советов, которые помогут Вам чаще чувствовать себя off the clock, сохраняя при этом продуктивность. Всё для того, чтобы Вы смогли возвыситься над перманентным тиканьем и каждый день быть счастливыми.

Без суеты: Как  
перестать спешить и  
начать жить  
Карл Оноре

Со всех сторон мы слышим советы, как всё ускорить и успевать больше. Но задумайтесь на секунду: разве можно свести жизнь к гонке за результатом? Вопреки зловещим пророчествам торговцев скоростью, "медленнее" зачастую выходит "лучше": здоровью, работе, бизнесу, семейным отношениям, спорту и еде неторопливость только на пользу.