



Питер Брегман

### 18 минут

**Как повысить концентрацию, перестать отвлекаться и сделать действительно важные дела**

В России книга вышла в издательстве «Манн, Иванов и Фербер».

#### О чем эта книга

«18 минут» — простое и действенное практическое руководство, которое позволит вам организовать свою жизнь вокруг того, что для вас по-настоящему важно. Здесь вы найдете инструменты и приемы, которые помогут вам добиться поставленных целей, сосредоточиться на главном и не растрачиваться по пустякам.

#### Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- Как принимать обоснованные и обдуманые решения о том, что стоит и чего не стоит делать,
- Как действовать в соответствии с вашими приоритетами,
- Как справляться с отвлекающими факторами,
- Как выявить четыре ключевых элемента – свои сильные и слабые стороны, особенности и увлечения, – которые являются основой гармоничной жизни... и разумно потраченного времени,
- Как добиваться прогресса в делах,
- Как составлять 18-минутный план на каждый день, гарантирующий, что отныне все ваши самые важные дела будут сделаны

Эта книга родилась из статьи для Harvard Business Review, которая стала одной из самых популярных и комментируемых на сайте этого журнала.

Это невероятно умное и бесконечно практичное руководство, которое помогает повысить не только личную эффективность, но и чувство удовлетворенности жизнью

#### Для кого эта книга

Для тех, кто перегружен задачами, требующими немедленного решения, кто постоянно что-то не успевает, кто раз за разом пытается делать несколько дел одновременно, но почти не продвигается к цели, кто хочет раз и навсегда взять в свои руки контроль над временем и начать управлять своей жизнью на все 100%.

#### Фишка книги

Брегман – профи-блогер, он круто владеет словом (взгляните на названия первых глав!).

Вы «провалитесь» в его книгу, выберетесь другим человеком, так и не поняв, как он это сделал. Если другие книги о постановке цели не зажгли – у этой точно получится.

На сайте вы найдете отрывки из книги (оглавление, введение, некоторые главы), а также множество отзывов и рецензий, очень разноплановых: от блогеров, редакторов, менеджеров, специалистов образовательных центров и сайтов.

По материалам сайта издательства.

Подробнее на сайте:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/paperbook/18-minutes/>