

# СОДЕРЖАНИЕ

**От автора** . . . . . 4

**Краткий обзор нашего поколения** . . . . . 7

---

*«Раньше было лучше...» Да?* . . . . . 8

*Энтропия мешает нам жить* . . . . . 16

*Болезни наших поколений* . . . . . 19

**Какие навыки важны в XXI веке и как их развить?** . . . 32

---

*Научиться учиться* . . . . . 34

*Развитый эмоциональный интеллект* . . . . . 36

*Критическое мышление и прививка от вышек 5G* . . . . . 38

*Самоконтроль как основа дисциплины и привычек* . . . . . 45

*Аутентичность, рецепт пирога и холизм* . . . . . 48

**Что важно успеть в первые годы  
взрослой жизни (до 25 лет)?** . . . . . 51

---

*Себя нельзя найти, потому что себя нельзя потерять* . . . . . 55

*«Я не силен в математике...» и другие отговорки* . . . . . 57

*Капитал знаний, которых вы не получите в университете* . . . . . 62

**Личная эффективность,  
или Как не загнать себя в ящик** . . . . . 67

---

*О планировании: как хаос помог мне взять себя в руки* . . . . . 71

*Things I Don't Do: удаляй, а не добавляй* . . . . . 78

*Почему 24 часа в сутки — это немало?* . . . . . 82

**Как работать с мотивацией и дисциплиной? . . . . . 86**

---

- Мотивация и дисциплина — сестры,  
но одна из них важнее другой . . . . . 87*
- 100 книг в год, или Как договариваться с собой? . . . . . 92*
- Как не запрещать себе есть сладкое и не хотеть его? . . . . . 95*

**Учимся учиться: мифы, техники,  
бытовые привычки . . . . . 97**

---

- Как не надо учиться? . . . . . 102*
- «Глухой памяти» не существует . . . . . 105*
- Университет и зубрежка — это тоже части обучения . . . . . 112*
- Две привычки, которые сократят время на обучение. . . . . 117*
- Как окружение влияет на успехи в обучении? . . . . . 120*

**Карьера начинается не с теста  
на профориентацию . . . . . 122**

---

- Начинать нужно с финиша . . . . . 124*
- Прежде чем создать визитную карточку, собери чужие . . . . . 127*
- То, о чем мечтают работодатели . . . . . 130*

**Можем ли мы быть счастливыми? . . . . . 133**

---

- Механизм счастья . . . . . 136*
- Счастье — это то, что можно прогнозировать . . . . . 140*

**Мои любимые книги, которые учат думать . . . . . 141**

**Конец . . . . . 144**

**Источники . . . . . 147**