



содержание

	заметки для читателя . . . . .	.11
	вступление . . . . .	.12
<b>頭</b>	<b>1. Зачем наводить порядок? . . . . .</b>	<b>.19</b>
	Как уборка рабочего места изменила мою жизнь. . . . .	.26
	Почему порядок увеличивает производительность труда . . . . .	.29
	Действительно ли неряхи более творческие люди? . . . . .	.32
	Высокая цена нематериальной захламленности .	.36
	Порядок помогает обрести чувство цели. . . . .	.41
<b>頭</b>	<b>2. Если беспорядок не сдается . . . . .</b>	<b>.45</b>
	Визуализация вашей идеальной трудовой жизни . . . . .	.51
	Наведите порядок в один заход — и не будете знать рецидивов . . . . .	.57
	Как выбрать, что сохранить. . . . .	.63
	Создайте среду, в которой сможете концентрироваться . . . . .	.68
	Да начнется фестиваль наведения порядка! . . .	.72
<b>頭</b>	<b>3. Как навести порядок на рабочем месте .</b>	<b>.77</b>
	Книги: определите свои ценности при помощи уборки . . . . .	.82

Документы: основное правило — выбросить все . . .	89
Разделите комоно на подкатегории . . . . .	101
Предметы, имеющие сентиментальную ценность	109
Рабочий стол и хранение . . . . .	111
Как уборка может изменить вашу жизнь . . . . .	116
Мифую и опыт, который изменил ее жизнь . . .	118
Наведение порядка на рабочем месте: от мате- риальных аспектов к нематериальным . . . .	124
<b>頭 4. Уборка в цифровой сфере. . . . .</b>	<b>127</b>
Для файлов много папок не нужно . . . . .	132
Используйте рабочий стол как источник радости	138
Не позволяйте электронной переписке отрывать вас от работы . . . . .	142
Чем меньше приложений на вашем телефоне, тем меньше вы отвлекаетесь . . . . .	153
<b>頭 5. Как рационально использовать время . . . . .</b>	<b>159</b>
Неупорядоченная деятельность нарушает течение нашего дня. . . . .	167
Ловушка сверхзаработка. . . . .	169
Ловушка срочности . . . . .	172
Ловушка многозадачности. . . . .	176
Соберите задачи в «кучку», чтобы понять, в чем на самом деле состоит ваша работа. . .	179
Оцените задачи, чтобы сделать работу более радостной . . . . .	182
Не спешите говорить «да». . . . .	188
Добавляйте радость каждый день . . . . .	190
Оставляйте чистое пространство в своем календаре . . . . .	192

<b>頭</b>	<b>6. Упорядочение решений . . . . .</b>	<b>195</b>
	Большинство неважных решений не заслуживают вашего времени и энергии . . . . .	201
	Создайте «кучку» среднеуровневых и высокоуровневых решений . . . . .	204
	Рассортируйте «кучку» решений . . . . .	206
	Упорядочение решений: больше вариантов — не всегда лучше . . . . .	210
	«Достаточно хорошо» — это достаточно хорошо для большинства решений . . . . .	214
<b>頭</b>	<b>7. Организация контактов . . . . .</b>	<b>217</b>
	Сколько контактов вам нужно? . . . . .	223
	Оцените свои контакты, выявляя отношения, приносящие радость . . . . .	230
	Как создавать высококачественные связи . . . . .	232
<b>頭</b>	<b>8. Упорядочение совещаний . . . . .</b>	<b>239</b>
	Вообразите свое идеальное совещание . . . . .	244
	Соберите свои совещания в одну «кучку» . . . . .	245
	Отделите неупорядоченные совещания от ненужных . . . . .	248
	Чем больше совещаний, тем выше ваша ценность, так? Нет, не так! . . . . .	253
	Любой человек может сделать совещание более радостным событием . . . . .	254
	Проводите упорядоченные совещания. . . . .	258
<b>頭</b>	<b>9. Наведение порядка в коллективе. . . . .</b>	<b>265</b>
	Визуализация вашего идеального коллектива . . . . .	271
	Сложите коллективы в «кучку» . . . . .	273
	Оцените «кучку» своих коллективов . . . . .	277
	Не портите жизнь товарищам по команде . . . . .	280

содержание

	Доверие — залог порядка в коллективе . . . . .	282
	Разногласия не всегда приводят к беспорядку . . . . .	285
	Разберитесь с личными конфликтами . . . . .	288
	В больших коллективах обычно мало порядка . . . . .	290
<b>頭</b>	<b>10. Делитесь магией наведения порядка . . . . .</b>	<b>295</b>
	Пусть ваш магический порядок вдохновляет других . . . . .	300
	Демонстрируйте заботу о рабочем месте. . . . .	303
	Дорожите своими коллегами . . . . .	305
<b>頭</b>	<b>11. Добавьте радость в работу . . . . .</b>	<b>311</b>
	Забота о том, что нам принадлежит, повышает результативность труда . . . . .	314
	Больше радости на рабочем месте. . . . .	319
	Следует ли сменить работу, если она вас не радует? . . . . .	324
	Наслаждайтесь процессом создания радостной трудовой жизни . . . . .	329
	Если вас тормозит страх перед чужим мнением . . . . .	333
	Выделите время для честной саморефлексии . . . . .	338
	Как мы вдвоем наводим порядок в работе . . . . .	341
	Работа и жизнь — результат ваших решений . . . . .	344
	Поддержание баланса работы и жизни . . . . .	350
	Радость на работе — радость в жизни . . . . .	355
	<b>Благодарности Мари . . . . .</b>	<b>359</b>
	<b>Благодарности Скотта . . . . .</b>	<b>363</b>
	<b>Примечания . . . . .</b>	<b>366</b>
	<b>Об авторах . . . . .</b>	<b>378</b>