

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Вступление | 7 |
| Часть I. Идея | 29 |
| Глава 1. Углубленная работа имеет ценность | 30 |
| Высококвалифицированные работники | 34 |
| Суперзвезды | 35 |
| Владельцы | 37 |
| Углубленная работа помогает быстро обучаться сложным вещам | 45 |
| Углубленная работа помогает выдавать результаты на высочайшем уровне | 51 |
| А как насчет Джека Дорси? | 59 |
| Глава 2. Углубленная работа редко встречается | 65 |
| Черная дыра измерений | 70 |
| Принцип наименьшего сопротивления | 74 |
| Деловая активность как замена продуктивности | 79 |
| Кульг Интернета | 85 |
| Плохо для бизнеса, хорошо для вас | 91 |
| Глава 3. Углубленная работа имеет значение | 93 |
| Нейробиологический довод в пользу глубины | 98 |
| Психологический довод в пользу глубины | 105 |
| Философский довод в пользу глубины | 109 |
| Хомо сапиенс глубинус | 115 |

| | |
|--|------------|
| Часть II. Правила | 117 |
| Правило № 1. Работайте сосредоточенно | 118 |
| Определитесь, какую систему использовать | 126 |
| Создавайте ритуалы | 145 |
| Делайте красивые жесты | 150 |
| Не работайте в одиночку | 155 |
| Выполняйте задачи как в бизнесе | 165 |
| Позволяйте себе лениться | 175 |
| Правило № 2. Смиритесь со скукой | 190 |
| Делайте паузы не в состоянии отвлечения, а в состоянии фокуса | 196 |
| Работайте как Тедди Рузвельт | 204 |
| Медитируйте продуктивно | 208 |
| Запомнить колоду карт | 214 |
| Правило № 3. Откажитесь от социальных сетей | 221 |
| Применяйте к своим интернет-привычкам закон Парето | 234 |
| Откажитесь от социальных сетей | 247 |
| Не используйте Интернет для развлечения | 254 |
| Правило № 4. Осушите мелководье | 261 |
| Расписывайте свой день до последней минуты | 268 |
| Количественно оценивайте глубину любой деятельности | 276 |
| Попросите начальника установить для вас бюджет поверхностной работы | 281 |
| Заканчивайте работать в 17:30 | 286 |
| Станьте труднодоступным | 294 |
| Заключение | 311 |