

A top-down view of a white cup filled with tea on a matching saucer, set on a light-colored surface. The background is a soft-focus image of a book. Overlaid on the image are several decorative line-art elements: a white flower in the top right, a brown flower in the top right, a white flower in the bottom right, and a brown branch with leaves and berries in the bottom left.

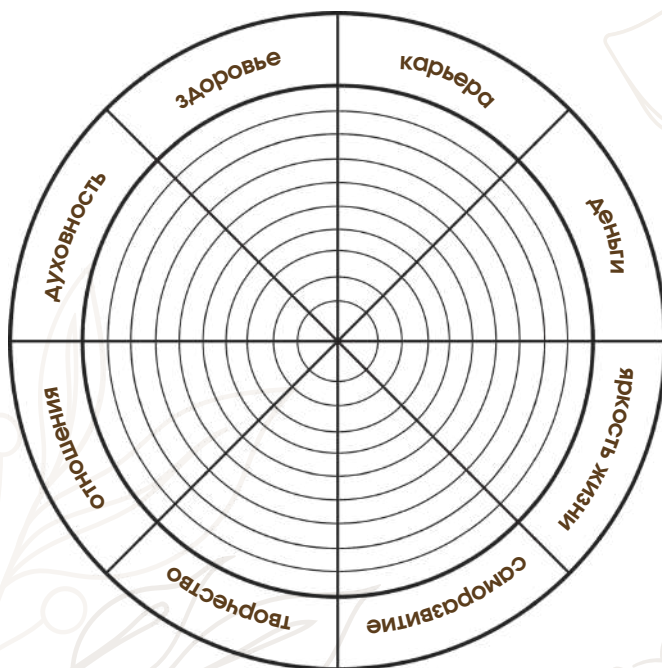
Рабочая тетрадь

читающего человека

Колесо баланса

Дата: _____

Оцените удовлетворенность каждой сферой своей жизни по шкале от 0 до 10 на сегодняшний день.



Ниже вы найдёте книжные рекомендации для улучшений в каждой сфере. Если вы обнаружили, что не удовлетворены некоторыми аспектами своей жизни, обратитесь к книгам из соответствующих списков. Любую из этих книг вы можете прочесть в кратком изложении на сайте www.sokratko.ru

КАРЬЕРА:

- 1. Александр Кравцов: «Следующий уровень. Книга для тех, кто достиг своего потолка»
- 2. Томас Чаморро-Премюзик «Уверенность в себе. Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения»
- 3. Эмили Вапник «Мультипотенциалы. Руководство для тех, кто вырос, но так и не решил, кем хочет стать»
- 4. Мортен Хансен «Мастер своего дела»
- 5. Раиса Сорокина «Я боюсь собеседований»
- 6. Константин Борисов «Командос. Как достигать больших целей вместе»
- 7. Роберт Саттон «Не работайте с мудаками, и что делать, если они вокруг вас»
- 8. Маршалл Голдсмит, Салли Хелгсен «Ты способна на большее. 12 привычек, которые мешают женщинам сделать карьеру»
- 9. Барбара Оакли «Mindshift. Новая жизнь, профессия и карьера в любом возрасте»
- 10. Маркус Бакингер «Заставьте свои сильные стороны работать»

ФИНАНСЫ:

- 1. Джесси Микам «Вам нужен бюджет. 4 правила ведения личных финансов, или Денег больше, чем вам кажется»
- 2. Радислав Гандапас, Эдвард Дубинский «Достаток. Управляй деньгами, чтобы они не управляли тобой»
- 3. Адам Хо, Кеон Чи «Дети и деньги. Книга для родителей из страны, в которой научились эффективно управлять финансами»
- 4. Юлия Сахаровская «Куда уходят деньги. Как правильно управлять семейным бюджетом»
- 5. Дэвид Осборн, Хэл Элрод «Магия утра для

для финансовой свободы»

- 6. Наполеон Хилл «Думай и богатей. Золотые правила успеха»
- 7. Вики Робин, Джо Домингес «Кошелёк или жизнь? Вы контролируете деньги или деньги контролируют вас»
- 8. Чарльз Уилан «Голые деньги. Откровенная книга о финансовой системе»
- 9. Карл Ричардс «Давай поговорим о твоих доходах и расходах»
- 10. Бодо Шефер «Путь к финансовой свободе»

ЯРКОСТЬ ЖИЗНИ:

- 1. Пол Долан «Счастливы когда-нибудь. Почему не надо верить мифам об идеальной жизни»
- 2. Михаила Акст-Гадерман, Петер Акст «Ленивые живут дольше. Как правильно распределять жизненную энергию»
- 3. Джоэл Баркер «Опережающее мышление. Как увидеть новый тренд раньше других»
- 4. Сьюзан Фаулер «Ваш источник мотивации. Как захотеть сделать то, что нужно»
- 5. Скотт Адамс «Теория везения. Практическое пособие по повышению вашей удачливости»
- 6. Мартин Селигман «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь»
- 7. Брэд Сталберг, Стив Магнес «На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания»
- 8. Коллектив авторов «От сильных идей к великим делам. 21 мастер-класс по превращению планов в достижения»
- 9. Рейчел Холлис «Очнись, детка! Перестань верить в ложь о том, кто ты есть, чтобы стать той, кем тебе предназначено»

10. Вишен Лакьяни «Код Экстраординарности»

САМОРАЗВИТИЕ

- 1. Скотт Янг «Суперобучение. 9 принципов самообразования»
- 2. Джеймс Клир «Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих»
- 3. Говард Гарднер «Мышление будущего. Пять видов интеллекта, ведущих к успеху в жизни»
- 4. Кэтлин Адамс «Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личностного развития»
- 5. Ричард Нисбетт «Мозгоускорители. Как научиться эффективно мыслить, используя приемы из разных наук»
- 6. Джиа Джиянг «А я тебя нет! Как научиться не бояться отказов и идти к своей цели»
- 7. Клэр Дейл «Физический интеллект. Как слышать своё тело и управлять эмоциями»
- 8. Крис Бейли «Гиперфокус. Как я научился делать больше, тратя меньше времени»
- 9. Мэнди Холгейт «Победи свой страх. Как избавиться от негативных установок и добиться успеха»
- 10. Том Чатфилд «Критическое мышление. Анализируй, сомневайся, формируй своё мнение»

ТВОРЧЕСТВО

- 1. Дэнни Грегори «Заставь его замолчать. Как победить внутреннего критика и начать действовать»
- 2. Рохит Бхаргава «Всегда ешьте левой рукой, а также перебивайте, прокрастинируйте, шокируйте»
- 3. Тина Силиг «Разрыв шаблона»
- 4. Наташа Кортни-Смит «Блог на миллион долларов»
- 5. Бен Парр «Ловушка для внимания. Как вызвать или удержать интерес к идее, проекту или продукту»

- 6. Ирина Лиленко-Карелина «Краудфандинг. Как найти деньги для вашей идеи»
- 7. Арианна Хаффингтон «Выдохшиеся: когда кофе, шопинг и отпуск не работают»
- 8. Гретхен Рубин «Проект «Счастье». Мечты. План. Новая жизнь»
- 9. Тим Харфорд «Хаос. Как беспорядок меняет нашу жизнь к лучшему»
- 10. Джуда Помлак, Оливия Фокс-Кабейн «Сеть и бабочка. Как поймать гениальную идею»

ОТНОШЕНИЯ

- 1. Эстер Перель «Всегда желанные. Как сохранить страсть в длительных отношениях»
- 2. Лора Дойл «Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию»
- 3. Харвилл Хендрикс «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»
- 4. Виктория Ламберт, Дженни Миллер «Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать»
- 5. Андрей Курпатов «Пять великих тайн мужчины и женщины»
- 6. Эмили Нагоски «Как хочет женщина»
- 7. Гэри Чепмен «Пять языков любви»
- 8. Стивен Кови «Семь навыков высокоэффективных семей»
- 9. Харриет Лернер «Все сложно. Как спасти отношения, если вы обижены, рассержены или в отчаянии»
- 10. Эстер Перель «Право на «лево»

ДУХОВНОСТЬ

- 1. Марио Сикора, Роберт Теллон «Осознанность в действии. Эннеаграмма, коучинг и развитие

эмоционального интеллекта»

- 2. Джон Кехо «Подсознание может все»
- 3. Маршалл Розенберг «Язык жизни. Ненасильственное общение. Жизнь без конфликтов с миром в сердце»
- 4. Колин Типпинг «Радикальное прощение»
- 5. Келли Макгонигал «Сила воли. Как развить и укрепить»
- 6. Мэт Фицджеральд «Как сильно ты этого хочешь? Психология победы разума над телом»
- 7. Митху Сторони «Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием»
- 8. Стивен Шапиро «Здесь и сейчас. Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни»
- 9. Чед Менг Тан «Радость изнутри. Источник счастья, доступный каждому»
- 10. Энтони Роббинс «Книга о власти над собой»

ЗДОРОВЬЕ

- 1. Сара Хил «Вы и ваши гормоны. Наука о женском здоровье и гормональной контрацепции»
- 2. Ильчи Ли «Я решил прожить до 120 лет. Главный секрет долголетия и полноценной жизни»
- 3. Дэн Бюттнер «Голубые зоны на практике. Как стать долгожителем»
- 4. Рут Энн Карпентер, Кэрри Финли «Здоровое питание каждый день. Научно обоснованная программа»
- 5. Мойзес Веласкес-Манюфф «Эпидемия стерильности. Новый подход к пониманию аллергических и аутоиммунных заболеваний»
- 6. Дэвид Перлмуттер «Кишечник и мозг. Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг»
- 7. Аланна Коллен «10% human. Как микробы управляют людьми»
- 8. Хейли Помрой «Формируем пищевые привычки для

здоровья»

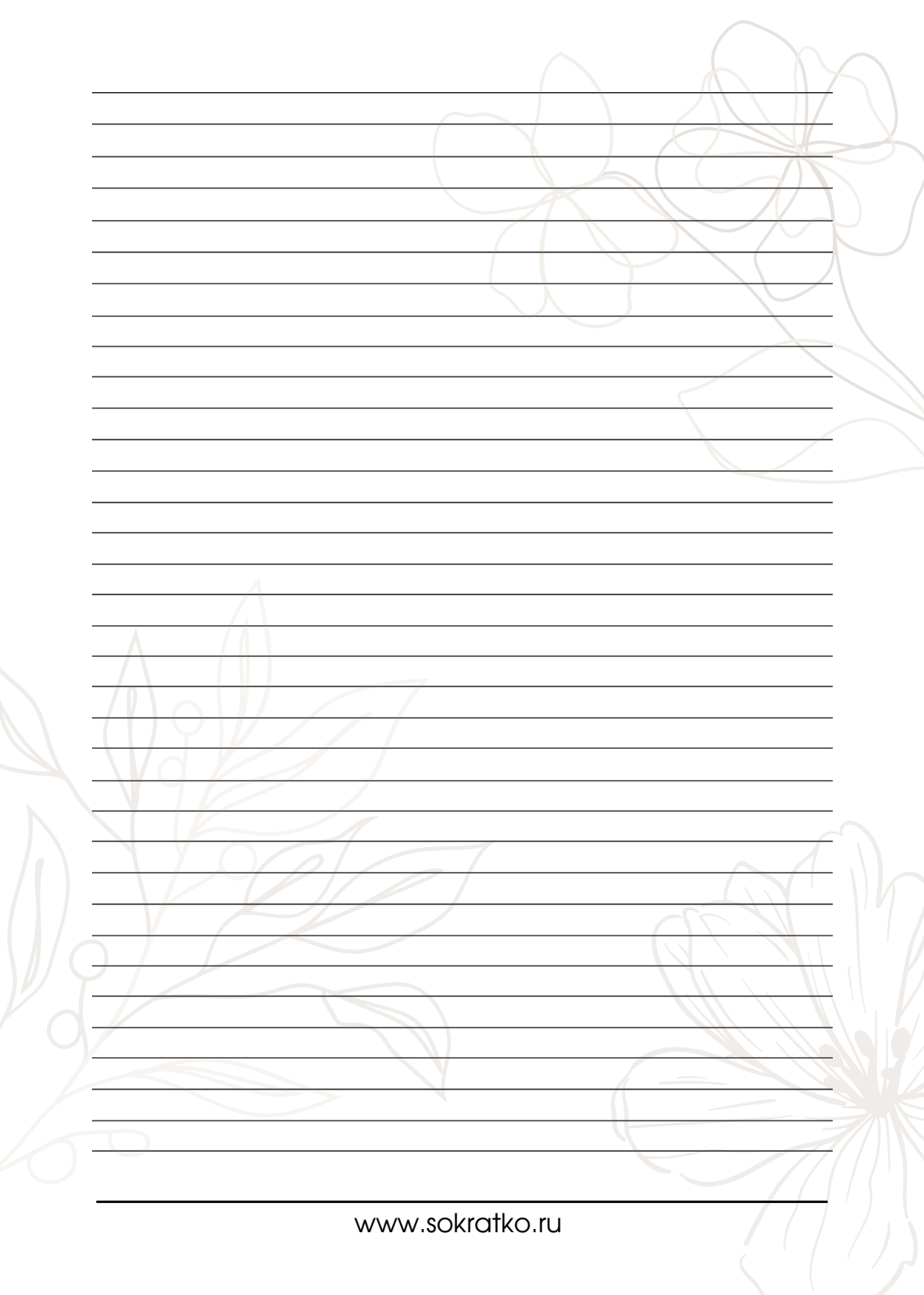
- 9. Соня Шах «Пандемия. Всемирная история смертельных вирусов»
- 10. Лайза Москони «Диета для ума»

Как выбрать книгу

Чтобы купить правильную книгу и не пожалеть о потраченном времени и деньгах:

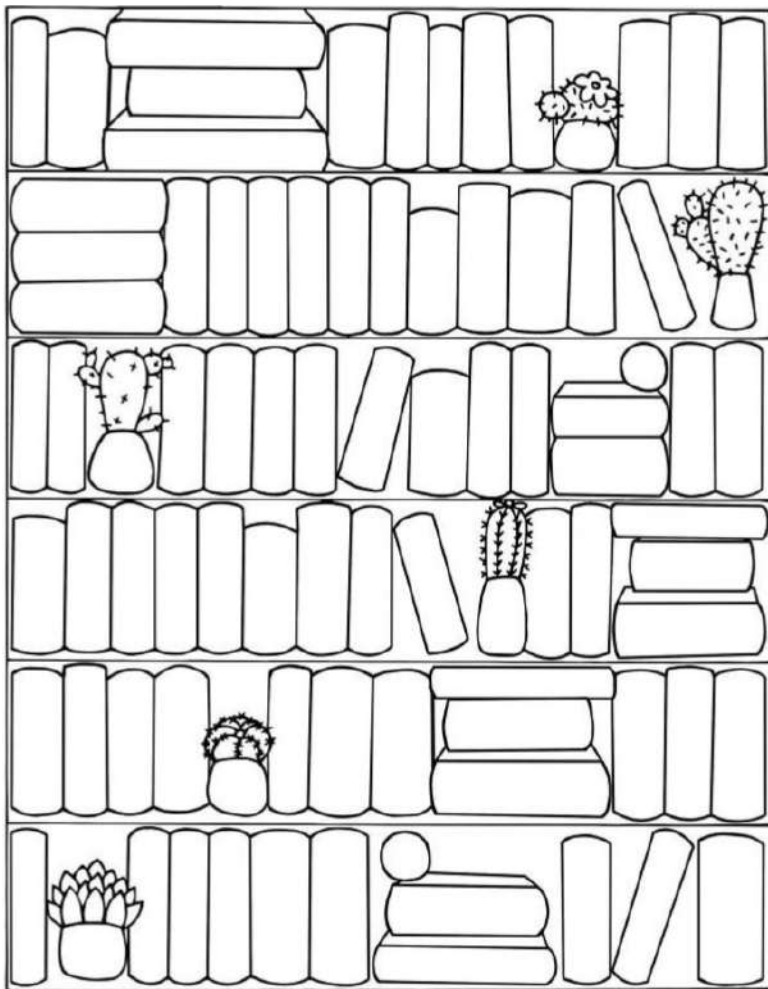
- Опирайтесь на собственный интерес
- Изучайте отзывы и рекомендации (у действительно хорошей книги отзывы будут не только восторженные!)
- Проверьте книгу перед покупкой (прочтите ее краткое изложение (саммари), просмотрите по диагонали в книжном магазине или прочтите ознакомительный фрагмент на сайте издательства)
- Всегда изучайте содержание и соотносите с тем, насколько заявленная информация нова для вас
- Изучайте экспертные рейтинги и рецензии

Хочу прочитать



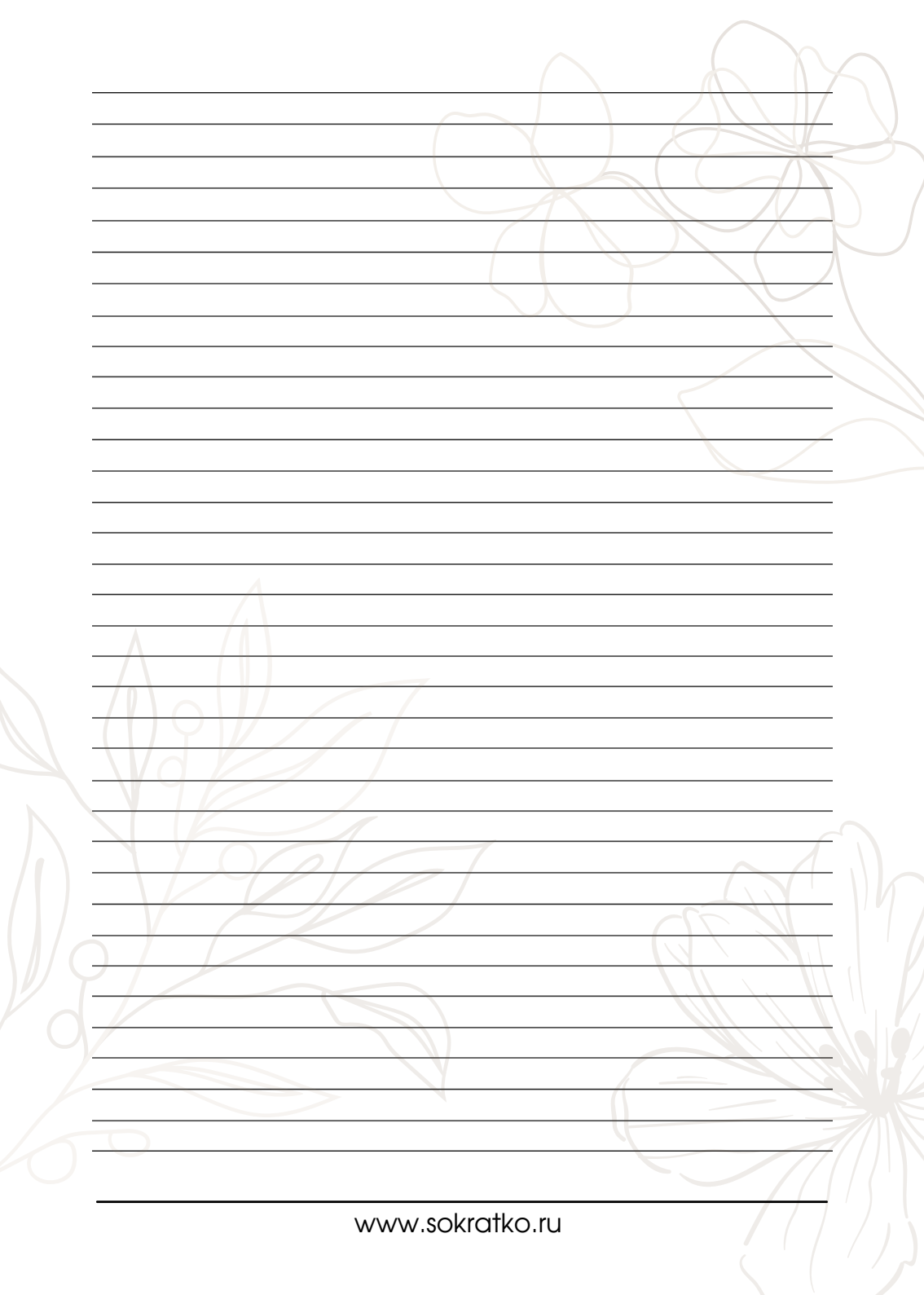
Книжный трекер

Каждый раз, когда вы заканчиваете читать книгу, закрашивайте одну обложку в трекере. Это поможет вам наглядно фиксировать свои достижения и закреплять навык регулярного чтения.





A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines that span most of the page width.



Лайфхаки для эффективного чтения

1. Лучший способ запомнить полезную информацию - сразу же внедрить ее в жизнь.
2. Старайтесь обсуждать наиболее интересные идеи из прочитанных книг. Пересказывая данные своими словами, вы надёжно закрепляете их в памяти.
3. Делайте пометки по ходу чтения. Выписывайте наиболее понравившиеся цитаты в блокнот или в электронном носителе. Пересматривайте их время от времени.
4. Делитесь отзывами о книгах в своих соцсетях. Это позволит вам ещё раз структурировать информацию и стать в глазах ваших подписчиков человеком, к которому всегда можно обратиться за рекомендацией.
5. Планируя время на чтение, не забывайте делать перерывы на отдых и короткую зарядку. Это критически важно для лучшего усвоения материала.

Читайте больше, чтобы расширить свои горизонты!

Специальная цена для владельцев рабочей тетради

2000 рублей за год доступа ко ВСЕМ материалам
библиотеки СоКратко вместо 3600 рублей!

Чтобы оформить подписку по предложению, перейдите по
ссылке ниже на закрытую страницу сайта и введите
пароль: **Promokod1**

www.sokratko.ru/bf

Ссылка активна в электронном формате данного
документа.



СоКратко

БЫСТРАЯ ПОЛЬЗА ИЗ ЛУЧШИХ КНИГ

Ксения Сидоркина



Инстаграм @sokratko

www.sokratko.ru