



Максим
ДОРОФЕЕВ

ПУТЬ ДЖЕ ДАЯ

*Поиск собственной
методики
продуктивности*

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

Джедайские техники

Максим Дорофеев

Путь джедая

Поиск собственной методики продуктивности

6-е издание, исправленное и дополненное

Москва
МИФ
2025

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.923
ББК 88.3
Д69

Издано с разрешения автора

Дорофеев, Максим
Д69 Путь джедая. Поиск собственной методики продуктивности / Максим Дорофеев. — 6-е изд., испр. и доп. — Москва : МИФ, 2025. — 528 с. — (Джедайские техники).

ISBN 978-5-00250-336-0

Универсального рецепта успешной и продуктивной жизни для всех нет, не было и не будет. Нужно создавать свой. И единственный способ сделать это — проводить эксперименты над собой. Так считает Максим Дорофеев, автор бестселлера «Джедайские техники». Эта книга — о том, как. Здесь собраны инструменты самонаблюдения и конструирования личного рецепта успеха: мысли, однократные действия-«вакцины», регулярные практики и индикаторы, из комбинации которых и получится тот уникальный, подходящий именно вам метод продуктивности.

УДК 159.923
ББК 88.3

В тексте упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00250-336-0

© Текст. Максим Дорофеев, 2025
© Оформление. ООО «МИФ», 2025

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Содержание

Предисловие к 6-му изданию	13
О повышении продуктивности умственного труда	15
1. Важное введение	17
1.1. Изменит ли эта книга мою жизнь?	21
2. Мысли из «Джедайских техник», необходимые для ЭТОЙ КНИГИ	25
2.1. Надо ли мне вообще читать первую книгу?	26
2.2. А почему такое название — «Джедайские техники»?	27
2.3. Обезьяна в моей голове	29
2.4. Нехватка времени и нехватка ума	32
3. Чего не хватило в «Джедайских техниках»	37
3.1. «Знать» не равно «делать»	38
3.2. Мы не видим вещи такими, какие они есть	49
3.3. Эмоции жрут мыслетопливо	60
3.4. Модель двойных убеждений	67
4. Мир без готовых ответов	75
4.1. Вероятностная природа мира	77
4.2. О том, насколько в реальности полезны научные исследования	83
4.3. О заземлении и структуре научного познания	91
4.4. Люди очень разные	97
4.5. Нелинейность	99
4.6. Волшебной таблетки нет	101
4.7. Почему опасно равняться на великих	106
4.8. О сложности нашего мира	110
4.9. Основания уверенности	112

5. Возвращаем свое будущее поведение	115
5.1. Бизнес-тренер по боксу	116
5.2. Имплантация знаний в образ жизни	119
5.3. Об опыте и самонаблюдении (если ученые не помогут, то кто?)	123
5.4. Дневник самонаблюдения, или Как тренируются буддийские монахи	129
5.5. Ежедневный чек-лист	135
5.6. О маленьких рецептах (для результата, будь готов к его отсутствию)	137
5.7. Закон фастфуда	139
5.8. Как работать с этой книгой дальше	142
6. Вакцины, практики, индикаторы и уровни джедайской зрелости	147
6.1. Первый уровень. Все горит... И ты в аду...	154
6.1.1. Мысль: лень, усталость и «заставить себя»	157
6.1.2. Практика: лечь спать без экранов	162
6.1.3. Вакцина: установить ночной режим (фильтр синего) на экранах	167
6.1.4. Вакцина: провести ревизию спального места на предмет светового шума	169
6.1.5. Практика: спать с выключенным светом и маской на глазах	170
6.1.6. Вакцина: установить автоматический режим «не беспокоить»	171
6.1.7. Индикатор: количество часов сна (число часов в фазе глубокого сна)	174
6.1.8. Практика: прятал смартфон от себя (не держал его на виду)	178
6.1.9. Практика: две минуты ничего не делать	183
6.1.10. Практика: разгружать память спусковыми крючками	193
6.1.11. Вакцина: установить задержку для залипабельных сайтов	201
6.1.12. Вакцина: вычистить залипабельные ресурсы из закладок браузера	204
6.1.13. Вакцина: спрятать залипабельные приложения в глубину смартфона	206

6.1.14. Вакцина: установить пустоту на новую вкладку в браузере	209
6.1.15. Вакцина: установить плагин против рекламы	212
6.1.16. Мысль: о зависимости (в том числе от смартфона)	215
6.1.17. Индикатор: количество разблокировок смартфона	217
6.1.18. Индикатор: экранное время	219
6.1.19. Мысль: смартфон... друг или враг...	222
6.1.20. Мысль: мыслетопливо всё же — это не совсем «топливо»	223
6.1.21. Мысль: где мое ограничение? Время, мыслетопливо и аналогия со StarCraft	226
6.2. Второй уровень. Ночь простоять да день продержаться	237
6.2.1. Мысль: о связи работы и личной жизни	238
6.2.2. Практика: выдергивать гвозди	242
6.2.3. Практика: отделять задачи от проектов, идей и встреч	246
6.2.4. Практика: делать задачи только из списка (хотя бы N часов)	255
6.2.5. Мысль: правило двух минут	258
6.2.6. Практика: формулировать задачи «как для обезьяны»	260
6.2.7. Мысль: а что делать с задачами, которые понятны, но неприятны?	267
6.2.8. Мысль: как сформулировать задачу, чтобы делать зарядку захотелось?	269
6.2.9. Мысль: как тренировать навык «обезьянопонятных» формулировок?	272
6.2.10. Мысль: план проекта — это не список задач	275
6.2.11. Практика: поковыряться в «Позже»	279
6.2.12. Мысль: а это нормально, если я не смог выполнить все задачи, запланированные на сегодня?	282
6.2.13. Мысль: об откладывании на потом	286
6.2.14. Практика: прожить N часов с выключенными средствами коммуникации	289

6.2.15. Мысль: о быстрых ответах на сообщения	293
6.2.16. Практика: провести утро без смартфона	294
6.2.17. Практика: отказался от...	296
6.2.18. Вакцина: отключить лишние оповещения	300
6.2.19. Мысль: а зачем нам что-то улучшать, мы же и так с работой справляемся?	314
6.2.20. Практика: пригладить списки задач, проектов, идей	316
6.2.21. Мысль: список задач — это не волшебная коробочка	320
6.2.22. Практика: физическая активность	321
6.2.23. Практика: порадовать свою обезьянку	322
6.3. Уровень 3. Есть свет в конце тоннеля	328
6.3.1. Мысль: еще раз об обезьянке, гармонии и прокрастинационном зазоре	329
6.3.2. Практика: увидеть дно инбокса	332
6.3.3. Индикатор: количество письменной	338
6.3.4. Практика: тренировать силу внимания	339
6.3.5. Практика: работать помидорами	347
6.3.6. Мысль: сколько времени уйдет на эту задачу?	350
6.3.7. Практика: начать день с задачи из списка	351
6.3.8. Мысль: о срочном и важном	357
6.3.9. Практика: провести ревизию списка долгов	358
6.3.10. Практика: провести ревизию неявных списков задач	363
6.3.11. Вакцина: очистить смартфон от капканов внимания	365
6.3.12. Вакцина: удалить приложения социальных сетей со смартфона	368
6.3.13. Вакцина: отключить уведомление о прочтении в мессенджерах	369
6.3.14. Мысль: надо срочно ответить, они же ждут!	370
6.3.15. Мысль: а действительно ли важно быстро «тушить пожары»?	373
6.3.16. Вакцина: удалить мессенджеры со смартфона	376
6.3.17. Мысль: почему общение в мессенджерах требует больше дисциплины, чем общение в почте?	378

6.3.18. Мысль: об ограниченности концепции человеко-часов	380
6.3.19. Мысль: у меня «нет времени» на тренировки, или опять об ограниченности модели человеко-часов ...	386
6.3.20. Практика: выполнить расслабляющую рутину	391
6.3.21. Мысль: не доводи до предела, до предела не доводи...	402
6.3.22. Мысль: многозадачность и многопроектность	403
6.4. Уровень 4. Планомерно к намеченным целям	406
6.4.1. Мысль: об идеализации, крабовых палочках, или «У меня все никак не получается запустить методiku»	408
6.4.2. Мысль: «зеленое», «красное», «коричневое», или «Сейчас я быстро с мелочью разберусь, а потом...»	412
6.4.3. Мысль: а что я должен хотеть?	417
6.4.4. Практика: «чтобычтотор», или определять «зеленые» задачи	423
6.4.5. Мысль: идеальный результат не сумма идеальных частей (принцип осознанного рукож*пия) ...	429
6.4.6. Практика: выполнить «зеленую» задачу	434
6.4.7. Важный индикатор: количество выполненных «зеленых» задач	438
6.4.8. Мысль: страх увольнения как причина дисбаланса между работой и личной жизнью	438
6.4.9. Мысль: мотивация себя в долгом пути к цели (или суррогаты мотивации)	439
6.4.10. Практика: ПХД	441
6.4.11. Практика: интернет-шаббат	442
6.4.12. Мысль: жизнь как бесконечная кредитная карточка	447
6.4.13. Вакцина: настроить «все прочитано» для электронной почты	448
6.4.14. Мысль: об уровнях перспективы	451
6.4.15. Практика: провести N минут в инкубаторе идей	453
6.4.16. Мысль: механизм вытягивания, предохранительный клапан и как же все успеть?	456

6.5. Уровень 5. Естественно, спонтанно и все во благо	461
6.5.1. Мысль: отношение к праздности и безделью	463
6.5.2. Практика: «кому я что-то должен, тому я все простил»	468
6.5.3. Мысль: так как же понять, задача «зеленая» или «красная»?	473
6.5.4. Практика: 20 минут наедине со своими мыслями	475
6.5.5. Практика: провести день, стесняясь смартфона	477
6.5.6. Практика: заниматься интеллектуальным фланированием	478
6.5.7. Мысль: удача и избирательность внимания	479
6.5.8. Мысль: почему у нас так много встреч и мы никак не можем это исправить?	482
6.5.9. Практика: посмотреть, нет ли рядом гориллы (обратное стратегическое планирование)	485
6.5.10. Мысль: давление сроками и цена обязательности	490
6.5.11. Мысль: а правда ли цифры — это объективно?	495
6.5.12. Практика: прожить день без списка задач	497
6.5.13. Мысль: почему мы перерабатываем, или зэк, еврей и сигареты	500
6.5.14. Практика: пофантазировать над комбоцелями	507
7. Заключение	513
Список источников	516
Об авторе	527



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

