



ЧИТАЙ
ПРИМЕНЯЙ
ДОСТИГАЙ

ТЪЯГО ФОРТЕ

МЕТОД

PARA

СИСТЕМА ХРАНЕНИЯ
И СОРТИРОВКИ
ИНФОРМАЦИИ
ДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ
ЖИЗНИ В ПОРЯДОК



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Ф80

The PARA Method: Simplify, Organize,
and Master Your Digital Life by Tiago Forte

Copyright © Tiago Forte, 2003
This edition published by arrangement of Unbound and
Synopsis Literary Agency.

Anada77 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Форте, Тьяго.

Ф80 Метод PARA. Система хранения и сортировки информации для приведения жизни в порядок / Тьяго Форте ; [перевод с английского М. О. Литвинчук]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (МетодПлюс. Читай, применяй, достигай).

ISBN 978-5-04-232292-1

Тьяго Форте — эксперт в области продуктивности, автор бестселлера «Создавая второй мозг» — уверен: мы можем успевать в разы больше, если просто начнем эффективно управлять информацией вокруг своих проектов и идей. То есть правильно обрабатывать ее, сортировать и хранить.

В своей книге он предлагает простую систему организации информации. Нужно разделить ее на 4 категории: Проекты, Области, Ресурсы и Архив. Это и еще ряд авторских приемов позволят вам не тратить ни время, ни силы на поиски нужного. Любой файл, любая заметка будет находиться в считанные секунды.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Литвинчук М. О., перевод на русский язык, 2026

© Еленская А. С., обложка, 2026

© Козлова А.Д., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232292-1

Моей матери Валерии,
чье терпение и любовь к порядку
дали мне ключи к разгадке секретов
организации

Оглавление

Введение. Как читать эту книгу.....	9
Часть I. Основы метода PARA	15
1. Введение в метод PARA	17
2. Сила организации по проектам.....	30
3. Руководство по настройке системы PARA за 60 секунд	42
4. Пять ключевых советов, как упростить организацию.....	56
5. Как поддерживать вашу систему PARA	68
Часть II. Руководство по работе с PARA.....	79
6. Как различать «Проекты» и «Области ответственности»	81

7. Как различать «Области ответственности» и «Ресурсы»	92
8. Как использовать систему PARA на нескольких платформах	102
9. Как поддерживать движение информации	116
10. Использование метода PARA в команде.	129
Часть III. Глубокое погружение.	141
11. Составление списка проектов.	143
12. Три основные привычки организации	154
13. Как метод PARA помогает усилить концентрацию, креативность и видение общей картины	164
14. Если сомневаетесь, начните сначала	174
15. Организация как способ личностного роста	181
Об авторе	189

Введение

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Каждое слово в этой книге преследует одну цель: подтолкнуть вас к действию.

Во время чтения выделяйте все, что кажется вам интересным или особенно важным. Именно эти заметки могут стать первыми элементами вашей новой системы PARA!

Я разделил эту книгу на три части и включил в первую часть все, что вам

нужно знать для начала работы. Настоятельно рекомендую не просто читать книгу, а останавливаться и применять систему на практике. Следуйте приведенным в книге инструкциям – это займет у вас меньше минуты.

В части 2 вы найдете дополнительные рекомендации и эффективные практики, которые я почерпнул за те годы, когда обучал людей использовать метод PARA. Советую поставить себе напоминание и вернуться к этой части через пару недель после того, как вы уже протестируете систему в жизни.

В части 3 собраны подробные разборы более углубленных тем, которые оказались полезны моим коллегам, клиентам и студентам. Например, как правильно составлять список проектов, какие привычки помогают поддерживать порядок и как использовать систему PARA для повышения

концентрации. Эти главы не обязательно читать сразу — возвращайтесь к ним, когда почувствуете, что готовы к дополнительным инструментам и более глубокому погружению.

Когда-то я считал, что обязан дочитывать каждую начатую книгу до конца. В итоге я прочитал множество скучных и бесполезных для себя книг, прежде чем понял: такой подход не имеет смысла. За то, что вы начали или закончили книгу, наград не дают. Книги — это не трофеи для колледжи и не доказательство того, что вы чему-то научились.

Единственная настоящая награда за чтение такой книги, как эта, — это возможность применить полученные знания на практике. И сделать это вы сможете уже после первых пяти глав. Чтобы ваши и мои ожидания совпали, я дам

вам пять обещаний: вот что изменится в вашей жизни, когда вы начнете применять метод PARA.

ОБЕЩАНИЕ № 1. Вы перестанете тратить время на поиск информации. Вы будете точно знать, где хранятся самые важные заметки и документы и как их найти за считанные секунды.

ОБЕЩАНИЕ № 2. Вы сможете сосредоточиться на самом важном. Вы поймете, что для вас действительно имеет значение, и начнете выстраивать жизнь так, чтобы она соответствовала вашим интересам и целям.

ОБЕЩАНИЕ № 3. У вас все получится. Вы сможете доводить начатое до конца, преодолевая прокрастинацию и используя прошлый опыт, чтобы быстрее достичь результатов.

ОБЕЩАНИЕ № 4. Ваш творческий потенциал и продуктивность резко возрастут. У вас появится возможность воплощать свои идеи и реализовывать ту творческую энергию, которая раньше была скрыта внутри вас.

ОБЕЩАНИЕ № 5. Вы преодолеете информационную перегрузку и трудности с поиском нужных сведений. Страх упустить важную информацию исчезнет и сменится уверенностью в том, что у вас есть все необходимое для начала работы.

Давайте начнем!

Часть I

**ОСНОВЫ
МЕТОДА PARA**