

Екатерина Коннова

АТЛАНТ УСТАЛ

Как отдыхать
от ответственности,
чтобы не перегорать



МИО

Оглавление

Введение	5
Контакт с книгой	14
Часть 1. А что, если можно по-другому?	17
Глава 1. Болезнь 2027 года	20
Глава 2. Один глоток кофе до выгорания	45
Глава 3. Чего хочет Общество усталости	60
Глава 4. Кто (не) сдох, тот лох	86
Часть 2. Система невыгорания: инженерный подход к отдыху и продуктивности	107
Глава 1. Отсекай	112
Глава 2. Замедляй	122
Глава 3. Никсен	132
Глава 4. Достаточно	141
Часть 3. Радикальная прозрачность: честный разговор со своими «зачем»	183
Глава 1. Двусторонняя синхронизация	187
Глава 2. Плановое обслуживание	204
Глава 3. Проверка синхронизации	223
А дальше что?	233
Спасибо	238