

Оглавление

Предисловие	23
Введение	24
Вступительное слово	27
Благодарности	29
Об этой книге	32
Интернет-ресурсы.....	33
Форум Author Online.....	34
Об авторе	35
От издательства	36
Глава 1. Почему эта книга не похожа на другие	37

Часть I. Карьера

Глава 2. Взрывной старт: отличайтесь от других	42
Образ мыслей бизнесмена.....	42
Думать как бизнесмен.....	43

Глава 3. Думаем о будущем. Каковы ваши цели?	46
Как ставить цели	47
Отслеживание целей	49
Глава 4. Социальные навыки: они нужны больше, чем вы думаете	51
Оставьте меня в покое, я просто хочу писать код!	51
Учимся взаимодействовать с людьми	52
Каждый хочет чувствовать себя важным	52
Никогда не критикуйте	53
Подумайте о том, чего хочет другой человек	53
Избегайте споров	54
Глава 5. «Взламываем» процесс собеседования	56
Самый быстрый способ прохождения собеседования	56
Как я получил свою последнюю должность	57
Мыслим вне рамок и налаживаем связи	58
Но как быть с самим собеседованием?	60
Что вы можете сделать прямо сейчас	60
Глава 6. Варианты трудоустройства	62
Вариант 1. Служащий	62
Вариант 2. Независимый консультант	63
Вариант 3. Предприниматель	65
Какой вариант выбрать?	66
Глава 7. Какой вы разработчик?	68
Важность специализации	68
Какие бывают специализации	69
Виды специализаций для разработчиков ПО	71
Выбираем специализацию	72

Глава 8. Не все компании одинаковые	75
Маленькие компании и стартапы.	75
Компании среднего размера	76
Крупные компании	77
Компании по разработке ПО против компаний, нанимающих разработчиков ПО ...	79
Выбирайте мудро.	80
Глава 9. Поднимаемся по карьерной лестнице.	81
Берем на себя ответственность	81
Становимся заметнее	82
Обучайтесь самостоятельно	83
Решайте проблемы	84
А что насчет политики?	85
Глава 10. Профессионализм	86
Кто такой профессионал.	87
Становимся профессионалами (формируем хорошие привычки)	87
Делайте то, что считаете правильным	88
Повышайте качество работы	90
Глава 11. Свобода: как бросить свою работу	91
Увольняемся с умом	91
Ловушка: я бросил работу, не скопив денег... Что делать?	92
Готовимся работать на себя	93
Сколько времени вы тратите на работу?	94
Отдать швартовы!	96
Глава 12. Фриланс. Работаем на себя	98
Приступаем к работе	98
Спросите совета у знакомых.	99
Лучший способ найти клиентов	99
Определяем свою ставку	101

Глава 13. Создаем свой первый продукт	105
Ищем аудиторию	105
Проверяем рынок	108
Начинайте с малого	109
Приступаем к работе	110
Глава 14. Даем старт стартапу	111
Основы стартапов	111
Напрягись или проваливай	112
Типичный жизненный цикл стартапа	113
Ускорители	113
Получение финансирования	114
Глава 15. Стратегии выживания для работающих удаленно	116
Вызовы для отшельников	116
Глава 16. Притворяйся, пока не преуспеешь	121
Что значит «Притворяйся, пока не преуспеешь»	121
Реализуем идею на практике	122
Глава 17. Резюме — это скучно. Будем исправлять ситуацию	124
Вы не пишете резюме профессионально	125
Нанимаем составителя резюме	126
Не останавливаемся на достигнутом	127
Что, если вы не хотите нанимать профессионала?	128
Глава 18. Не будьте религиозны насчет технологий	129
Мы все религиозны по отношению к технологии	129
Плохих технологий нет	130
Как я прозрел	130
Не ограничивайте свои возможности	131

Часть II. Продвигаем себя

Глава 19. Основы маркетинга для горе-программистов	134
Что значит «продвигать себя»	134
Почему продвигать себя так важно	135
Как продвигать себя	137
Глава 20. Создаем бренд, чтобы стать заметнее	139
Что такое бренд	139
Из чего состоит бренд	140
Создаем собственный бренд	141
Глава 21. Создаем успешный блог	144
Почему блог так важен	144
Создание блога	146
Ключ к успеху	147
Как получать больше трафика	149
Я не могу гарантировать успех	150
Глава 22. Ваша основная цель — приносить другим пользу	151
Давайте людям то, что они хотят	152
Отдавайте бесплатно 90 % того, что производите	152
Быстрый путь к успеху	153
Предлагайте больше	153
Глава 23. #ИспользуемСоциальныеСети	155
Растим свою сеть	155
Используем социальные медиа эффективно	156
Остаемся активными	157
Социальные сети и учетные записи	158

Глава 24. Говорим и показываем	160
Почему публичные выступления настолько важны	160
Начинаем говорить	161
А как же тренинги?	163
Глава 25. Пишем книги и статьи, которые привлекут читателей	165
Почему книги и статьи так важны	165
Книги и статьи не окупаются	166
Публикуем свой труд	166
Самостоятельная публикация	167
Глава 26. Не бойтесь выглядеть глупо	169
В первый раз всегда страшно	169
Выглядеть глупо — нормально	170
Продвигайтесь медленно (или сразу ныряйте с головой)	171
 Часть III. Обучение	
Глава 27. Учимся учиться: как обучать себя	174
Рассматриваем процесс обучения	174
Учим себя	175
Глава 28. Мой десятишаговый процесс	178
Идея системы	178
Десятишаговая система	180
Глава 29. Шаги 1–6: выполнить один раз	183
Шаг 1. Получите общую картину	183
Шаг 2. Определите масштаб	185
Шаг 3. Определите конечный результат	186
Шаг 4. Найдите ресурсы	187

Шаг 5. Создайте план обучения	188
Шаг 6. Отфильтруйте ресурсы	190
Глава 30. Шаги 7–10. Их нужно повторять.	191
Шаг 7. Изучите достаточно, чтобы начать	191
Шаг 8. Экспериментируйте	193
Шаг 9. Выучите достаточно и сделайте что-нибудь полезное	194
Шаг 10. Обучайте	195
Итоговые размышления	196
Глава 31. Ищем своего мастера Йоду	198
Качества ментора	198
Где искать ментора	200
Виртуальные менторы	200
Нанимаем наставника	201
Глава 32. Становимся Йодой	203
Становимся ментором	203
Плюсы наставничества	204
Выбираем ученика	205
Глава 33. Хотите научиться чему-то — станьте наставником	206
Я не учитель	206
Что происходит, когда вы учите кого-то	207
Итак, приступим	208
Глава 34. Нужно ли высшее образование, или можно обойтись без него?	210
Требуется ли высшее образование, чтобы преуспевать?	210
Преимущества высшего образования	212
Что, если у вас нет высшего образования?	213

Глава 35. Ищем пробелы в знаниях	215
Почему остаются пробелы	215
Находим пробелы	216
Заполняем пробелы	217

Часть IV. Продуктивность

Глава 36. Все начинается с концентрации	220
Что такое концентрация	220
Магия концентрации	221
Обретаем концентрацию	222
Все не так просто, как звучит	223

Глава 37. Мой личный план продуктивности	225
Общие сведения	225
Планирование квартала	226
Планирование месяца	226
Планирование недели	226
Планирование дня и выполнение задач	229
Справляемся с раздражителями	229
Перерывы и отпуск	230

Глава 38. Техника «помидора»	231
Общие сведения	231
Эффективное использование техники «помидора»	232
Психологические игры	233
Сколько работы вы можете делать	235

Глава 39. Моя система квот: как я делаю гораздо больше работы, чем должен	237
Проблема	237
Знакомимся с квотами	238

Как работает система квот	239
Почему система квот работает	240
Глава 40. Учимся нести ответственность	242
Ответственность	242
Несем ответственность перед собой	243
Внешняя ответственность	244
Глава 41. Многозадачность: что можно и чего нельзя	246
Почему многозадачность — это, как правило, плохо	246
Группирование задач более продуктивно	247
Как насчет настоящей многозадачности?	248
Глава 42. Перегорели? У меня есть лекарство!	251
Как мы перегораем	251
В действительности вы просто бьетесь о стену.	252
По другую сторону стены.	253
Пробиваемся сквозь стену	254
Глава 43. Как вы убиваете свое время.	257
Самый главный способ убить время	257
Бросаем смотреть телевизор	258
Другие способы убить время	259
Отслеживаем время	260
Глава 44. Важность рутины	262
Рутинa создает вас.	262
Создаем рутину	263
Добавляем детали	264
Глава 45. Приобретаем привычки: причесываем свой код	267
Исследуем привычки.	267
Распознаем плохие привычки и меняем их	269
Формируем новые привычки	270

Глава 46. Разбиваем задачи на части: как съесть слона	272
Почему «больше» не значит «лучше»	272
Учимся разбивать задачу на составляющие	274
Как разбивать задачи	275
Разбиваем задачи	277

Глава 47. Цена тяжелого труда и почему вы постоянно избегаете его	278
Почему тяжелый труд чертовски... тяжелый?	279
Я буду работать «умнее»	279
Тяжелая работа — это скучная работа	280
Реальность	280
Как научиться тяжело работать	281

Глава 48. Любое действие лучше бездействия	283
Почему мы отказываемся действовать	283
Что происходит, когда вы ничего не делаете	284
Что плохого может случиться?	285
Управлять движущейся машиной проще	286
Что вы можете сделать прямо сейчас?	287

Часть V. Финансы

Глава 49. Как вы собираетесь потратить зарплату?	291
Перестаньте думать в краткосрочной перспективе	291
Активы и пассивы	293
Вернемся к вашей зарплате	295

Глава 50. Как вести переговоры о зарплате	297
Переговоры начинаются до того, как вы получите должность	297
Важно то, как вы получаете работу	298
Первый, кто называет сумму, проигрывает	299

Как быть в ситуации, когда вас просят назвать сумму первым	300
Что делать, если у вас спрашивают об уровне текущей зарплаты.	301
Когда вы получаете предложение	302
Заключительные советы	303
Глава 51. Опционы: самое интересное	305
Основы опционов	305
Копнем глубже	307
Продажа опционов	310
Более сложные ситуации	311
Глава 52. Биты и байты инвестирования в недвижимость	313
Зачем инвестировать в недвижимость	314
Как начать.	316
Первый шаг: образование	317
Время действовать	318
Пользуйтесь услугами управляющих.	319
Глава 53. Вы уверены, что понимаете свой пенсионный план?	320
Безоблачную пенсию нужно запланировать	321
Рассчитываем объем сбережений.	322
Путь 1: 401(k), IRAs и другие пенсионные счета	323
Путь 2: готовим ранний выход на пенсию или нацеливаемся разбогатеть	324
Что, если я уже на полпути к пенсии?	326
Глава 54. Опасность долга: SSD стоят дорого	328
Почему долг — это плохо.	328
Заблуждения о долгах	329
Не все долги плохие	331
Глава 55. Бонус: как я вышел на пенсию в 33 года	333
Что значит «выйти на пенсию».	333
Как я начинал.	334

Проблемы с арендой	336
Набираем обороты	337
Шлифуем план	338
Короткое замыкание?	339
Не сбиваемся с курса	339
Поворотный момент	341
Счастливый билет	343
В режиме нон-стоп	344
Источники пассивного дохода	344
Небольшой анализ	345

Часть VI. Фитнес

Глава 56. Почему нужно совершенствовать здоровье	349
Уверенность	350
Сила мозга	350
Страх	351
Глава 57. Устанавливаем критерии для фитнеса	353
Выбираем четкую цель	353
Задаем ориентиры	354
Измеряем прогресс	356
Продолжайте вести здоровый образ жизни	356
Глава 58. Термодинамика, калории и вы	358
Что такое калории	358
Терять вес легко	359
Сколько калорий вы потребляете	360
Сколько калорий вы сжигаете	360
Используем калории, чтобы достичь цели	361

Глава 59. Мотивация: поднимаем себя с дивана	363
Что вас мотивирует?	363
Награждаем себя слишком рано	364
Идеи для мотивации	365
Сделайте это наконец!	366
Глава 60. Как набрать мышечную массу: у «ботанов» тоже могут быть бицепсы	368
Как растут мышцы	369
Поднятие тяжестей	369
Различные цели	370
Приступаем к занятиям	371
Какие упражнения нужны	372
Как питаться	374
Глава 61. Как накачать пресс	375
Пресс делается на кухне	375
Ваше тело не хочет, чтобы у вас был пресс	376
Что с этим можно поделать	377
Глава 62. Начинаем беговую программу	379
Зачем начинать беговую программу	379
Начинаем бегать	380
Советы начинающим	381
Глава 63. Стоячие столы и другие трюки	382
Стоячие столы и беговые дорожки	382
Приемы для питания	383
Глава 64. Оборудование для фитнеса	386
Шагомеры и пedomетры	386
Беспроводные весы	387
Комбинированные устройства	388

Сила жимов	388
Наушники	389
Приложения	389

Часть VII. Дух

Глава 65. Как разум влияет на тело	392
Все начинается с разума	393
Связь разума и тела	394

Глава 66. Правильное настроение: перезагружаемся	397
Что такое позитив	397
Положительный эффект позитива	399
Как перезагрузить настрой	400

Глава 67. Строим позитивный образ «Я»: программируем свой мозг	403
Что такое образ «Я»	404
Ваш образ «Я» трудно изменить	404
Перепрограммируем мозг	406

Глава 68. Любовь и отношения: компьютер не подержит вас за руку	408
Почему разработчикам иногда трудно найти свою любовь	408
Разбираемся в правилах игры	410
То есть все, что нужно, — это быть уверенным?	411
Игра чисел	411

Глава 69. Мой личный список книг для успеха	413
Книги о самопомощи и вдохновении	413
Книги по разработке ПО	415
Инвестиции	416

Глава 70. Встречаем неудачи во всеоружии.	418
Почему мы так боимся неудач	419
Неудача — путь к успеху	420
Учитесь принимать неудачи	421
Глава 71. Напутственные слова.	422

Приложения

Приложение 1. Если вы можете писать код, вы сможете разобраться с финансами	426
Что такое деньги.	427
Виды денег	427
Инфляция и дефляция	428
Центральные банки	429
А как насчет обычных банков?	430
Основы финансов	431
Приложение 2. Как работает фондовый рынок.	432
Назначение фондового рынка	433
Что происходит, когда вы торгуете акциями	434
Как зарабатывать на фондовом рынке	435
Индексы, взаимные фонды, индексные фонды	436
Приложение 3. Что посеешь, то и пожнешь: основы диеты и питания	438
Базовые компоненты продуктов питания	438
Что еще нужно телу	440
Все начинается с диеты	441
Приложение 4. Здоровое питание	442
По большей части еда — это еда	442
Неужели можно есть вредную, но вкусную пищу?	443
Что значит выражение «здоровая еда»	444