

АРИ МЕЙСЕЛ

**МЕНЬШЕ ДЕЛ,  
БОЛЬШЕ  
ЖИЗНИ**



**КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ  
И ОСВОБОДИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ**

КТО АВТОР???  
И С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ОН  
СТОЛКНУЛСЯ???



О ЧЕМ КНИГА???



ЧТО  
ЗНАЧИТ  
ДЕЛАТЬ  
ПО  
МИНИМУМУ???

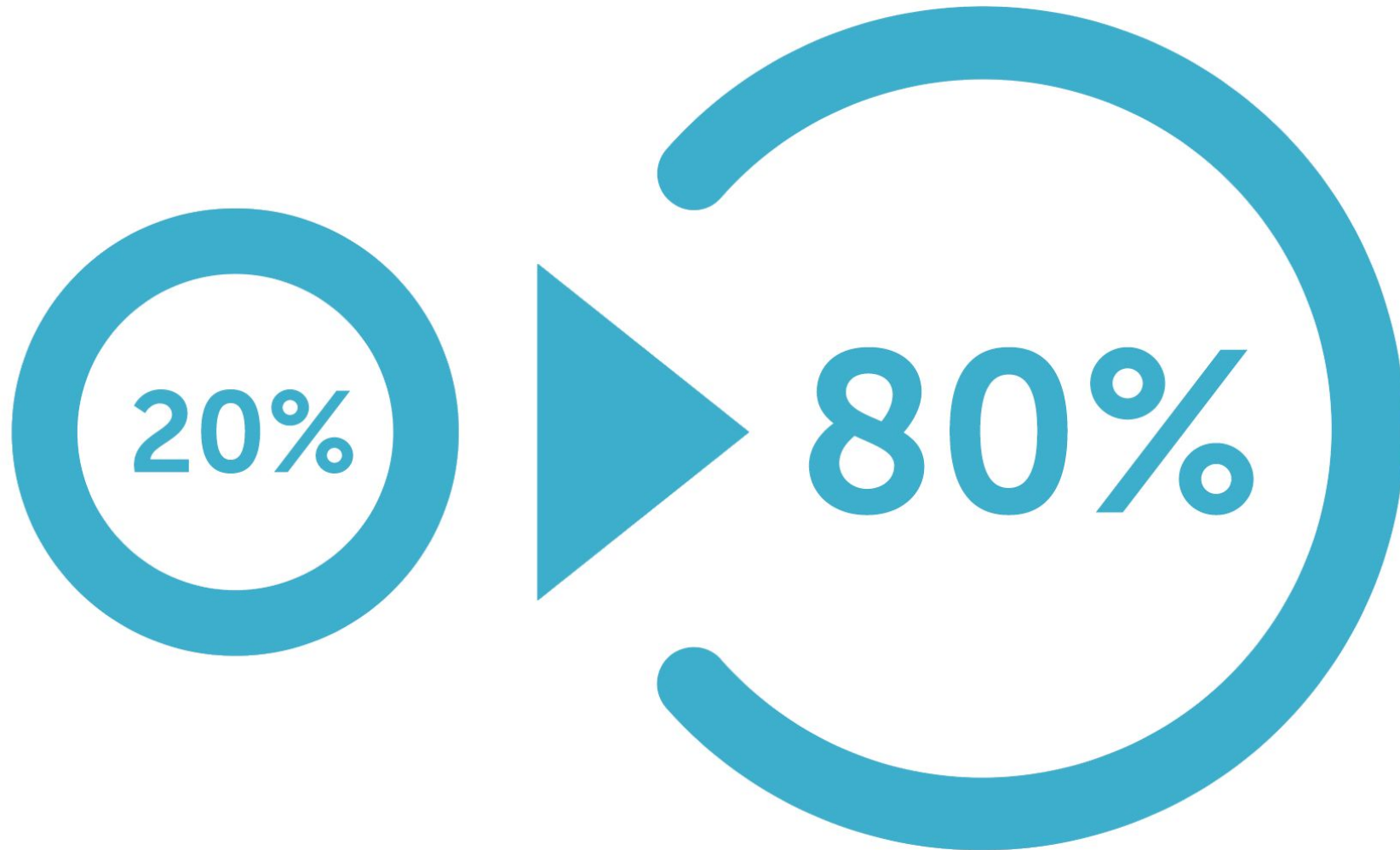


- ОПТИМИЗАЦИЯ;
- АВТОМАТИЗАЦИЯ;
- АУТСОРСИНГ, ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ



# ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ

Правило 80/20 или принцип Парето





- анализ ради пользы
- оптимизация процессов

# ПРИНЦИП ВТОРОЙ

## Внешняя память





- внештатный ассистент



## **ПРИНЦИП ТРЕТИЙ**

Индивидуальный подход (кастомизация)

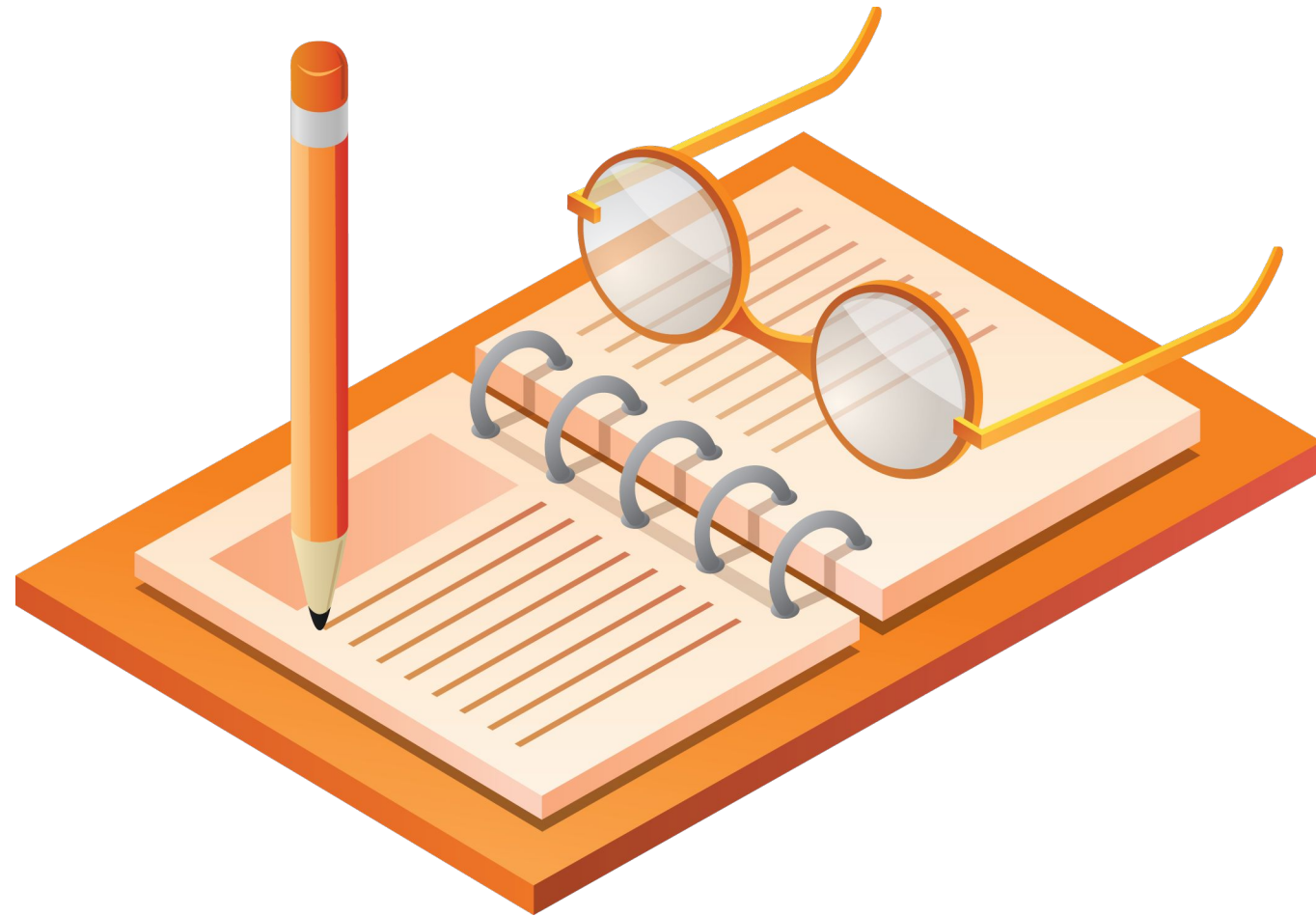


## ПРИНЦИП ЧЕТВЕРТЫЙ

Индивидуальная рабочая неделя



- что такое рабочая неделя?
- как сократить рабочую неделю?



# ПРИНЦИП ПЯТЫЙ

Отказ от бытовых дел



- помощники по бытовым делам

- покупки



# ПРИНЦИП ШЕСТОЙ

## Финансы





- где мои деньги и на что я их трачу?
- только дебетовые карты



# ПРИНЦИП СЕДЬМОЙ

## Организованность



# Разумные границы





## ПРИНЦИП ВОСЬМОЙ

Группирование дел

**ПРИНЦИП ДЕВЯТЫЙ**  
Здоровье



- физические упражнения( силовые, кроссфит, бег, растяжка, йога, медитация)
- сон
- питание



Don't  worry  
Be  
happy