

ОЛЬГА ШУРАВИНА

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ «НОВЫЕ
РАЗМЫШЛЕНИЯ О
ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ.
ЗДОРОВЬЕ. СОВЕСТЬ.
ЛЮБОВЬ»

Ольга Николаевна Шуравина
Краткое содержание
«Новые размышления
о личном развитии.
Здоровье. Совесть. Любовь»
Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358134

Библиотека "Главная мысль"; 2015

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Новые размышления о личном развитии. Здоровье. Совесть. Любовь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

В этой книге вы не найдете привычных управленческих теорий. Ее автор, гуру бизнеса Ицхак Адизес решил обсудить с читателями личные темы: что такое совесть, любовь, уважение, доверие. Адизес размышляет на темы семьи, брака, здорового образа жизни, отношений с детьми, затрагивает различные философские и жизненные вопросы.

Ицхак Адизес не разделяет личную жизнь и профессиональную. Он повторяет клиентам и руководителям компаний: пока в частной жизни человек не достиг гармонии, он не справится с натиском перемен и обстоятельств, которые являются неотъемлемой частью успеха в бизнесе.

Если у вас получится жить так, как советует Адизес, то скоро вы увидите результат – к вам потянутся люди, большинство станет понимать и любить вас. Горечь, злость и упрямство уйдут из вашей жизни. Вы станете более приятным человеком в общении и успешным в работе и личной жизни. Попробуйте!

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Новые размышления о личном развитии. Здоровье. Совесть. Любовь»

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Книги о бизнесе и власти в кратком изложении

Дорогой читатель, информируем Вас, что использование и распространение результата интеллектуальной деятельности без согласия правообладателя является незаконным и влечет ответственность, установленную ст. 1301 ГК РФ, ст. 7.12 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, ст. 146 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Данное нарушение влечет за собой выплату штрафа в размере до 5млн рублей, либо исправительные работы на срок до двух лет, либо принудительные работы на срок до двух лет, либо лишение свободы на тот же срок.

Каждый экземпляр скачанной Вами книги имеет уникальный идентификационный код, закрепленный именно за Вами.

По материалам книги «Новые размышления о личном развитии. Здоровье. Совесть. Любовь». Ицхак Адизес

Автор краткого обзора: Ольга Шуравина, главный редактор журнала «Генеральный Директор»

В своей книге Ицхак Адизес не приводит результатов исследований и не излагает управленческих теорий. Он обсуждает с читателями личные темы: что такое совесть, лю-

бовь, уважение, доверие. Ицхак Адизес не разделяет личную жизнь и профессиональную. Он повторяет клиентам и руководителям компаний: пока в частной жизни человек не достиг гармонии, он не справится с натиском перемен и обстоятельств, которые являются неотъемлемой частью успеха в бизнесе.

1. Здоровый образ жизни

Сам организм без лекарств способен излечить себя от многих болезней. Надо лишь научиться слушать свое тело, вести здоровый образ жизни и не нервничать.

Почему запреты убивают

Ицхак Адизес приводит пример с курением. Сам он не курит, однако когда напряжен или устал, то сразу хватается за сигарету. При этом ему плевать на предупреждение на пачке. Когда он находится в состоянии стресса, то возникает желание остановить эту боль или умереть. И, возможно, предупреждение усиливает желание умереть и подтверждает, что он на «верном» пути. Какое же вмешательство заставит нас бросить курить? Уж точно не предупреждение на пачке. Устраняйте причину, а не следствие. Прекратите нервничать. Медитируйте, занимайтесь йогой и не относитесь к жизни слишком серьезно.

Почему мясо не способно дать нужную энергию

Ицхак Адизес около 200 дней в году перелетает из одной временной зоны в другую. Он всегда испытывал хроническую усталость. Однако в 73 года он сел на диету «СМС»:

без Соли, Масла и Сахара, а также без продуктов животного происхождения. Только фрукты, овощи, картошка, злаки. И тут он понял, что перестал чувствовать тяжесть перелетов, стал прекрасно спать по ночам, ушла усталость.

Что дает больше сил – мясо или овощи? Любой ответит, что мясо. Чтобы опровергнуть это утверждение, Ицхак Адизес предлагает применить бизнес-подход: в зачет тут идет не выручка, а прибыль, при расчете которой надо учитывать расходы. Да, мясо дает много энергии, но сколько энергии надо, чтобы переварить его и усвоить? Сколько вам останется для дела? Почти ничего. Напротив, овощи содержат мало калорий, но на их усвоение тратится немного, оставляя энергии с избытком. Ицхак Адизес предупреждает, что придерживаться овощной диеты тяжело первые три недели. Потом организм адаптируется.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.