

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«БЕЗУМНО ЗАНЯТ.
КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ
ВОДОВОРОТА
БЕСКОНЕЧНЫХ ДЕЛ»**

Библиотека КнигиКратко
Краткое содержание «Безумно занят. Как выбраться из водоворота бесконечных дел»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358142
SPecialiST RePack;*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Безумно занят. Как выбраться из водоворота бесконечных дел». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Автор книги – известный психолог и бизнес-тренер Тони Крэбб (Tony Crabbe). Он окончил факультет психологии Эдинбургского университета, имеет степень магистра психологии труда. Его услугами пользуются такие лидеры мирового бизнеса, как Microsoft, HSBC, Disney.

В своей книге автор рассказывает, как справиться с всепоглощающей занятостью, которая является результатом неправильной расстановки приоритетов. Тони Крэбб напоминает нам о том, что современный мир, напичканный совершенными техническими средствами, поглощает нас, делает заложниками

карьерного роста, высокого статуса и материального благополучия, о том, как из-за погони за всеми этими «приоритетами» мы начинаем терять контроль над своей жизнью, отдаляемся от своих близких. Автор дает советы, как вернуться к тому, что действительно важно и ценно – к своей семье, к насыщенной и интересной жизни.

Рекомендации, которые Т. Крэбб приводит в книге, проистекают не только из научных исследований, но и из его личного опыта борьбы с занятостью. И успехи его на этом поприще вдохновляют.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

По материалам книги
**«Безумно занят. Как
выбраться из водоворота
бесконечных дел»**

Тони Крэбб

Как справиться с всепоглощающей занятостью

«Успех приходит к тем, кто умудряется принести пользу своими оригинальными идеями, а не к тем, кто успевает выполнить больше работы».

Тони Крэбб

Автор книги – известный психолог и бизнес-тренер Тони Крэбб (Tony Crabbe). Он окончил факультет психологии Эдинбургского университета, имеет степень магистра психологии труда. Его услугами пользуются такие лидеры мирового бизнеса, как Microsoft, HSBC, Disney.

В своей книге автор рассказывает, как справиться с всепоглощающей занятостью, которая является результатом неправильной расстановки приоритетов. Тони Крэбб напоминает нам о том, что современный мир, напичканный со-

вершенными техническими средствами, поглощает нас, делает заложниками карьерного роста, высокого статуса и материального благополучия, о том, как из-за погони за всеми этими «приоритетами» мы начинаем терять контроль над своей жизнью, отдаляемся от своих близких. Автор дает советы, как вернуться к тому, что действительно важно и ценно – к своей семье, к насыщенной и интересной жизни.

Рекомендации, которые Т. Крэбб приводит в книге, проистекают не только из научных исследований, но и из его личного опыта борьбы с занятостью. И успехи его на этом поприще вдохновляют.

Как выбраться из водоворота бесконечных дел

В нашем мире бешеных скоростей практически невозможно найти время для передышки и покоя. Мы, словно белки в колесе, бежим и бежим изо дня в день и никак не можем остановиться, забывая, что наш организм – не автомат и он нуждается в отдыхе.

Мы убеждаем себя, что не можем позволить такой роскоши – передохнуть хоть немного, – и продолжаем бежать до тех пор, пока вдруг не становится очевидно, что жизнь уже на исходе, наше тело и ум изношены, близкие живут своей жизнью.

Неужели ничего нельзя изменить? Способы есть, но чтобы они работали, необходимо перенастроить систему приоритетов, поменять отношение к работе, занятости, к жизни в целом.

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.