

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ДЖИМ ЛОЕР, ТОНИ ШВАРЦ ЖИЗНЬ НА ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ



УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ –
КЛЮЧ К ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ,
ЗДОРОВЬЮ И СЧАСТЬЮ



MYBOOK

Алёна Черных
Краткое содержание «Жизнь
на полной мощности.
Управление энергией – ключ
к высокой эффективности,
здоровью и счастьем»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204403

Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастьем..

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастьем». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

В современной жизни основной ресурс – не время, а энергия. Грамотный тайм-менеджмент не поможет, если на осуществление намеченных задач не хватает сил как физически, так и психологически. Энергия помогает продуктивно работать,

поддерживать хорошие отношения между людьми, сохранять здоровье, стимулировать интерес к различным занятиям и позитивно относиться к жизни.

В книге «Жизнь на полной мощности» описаны техники, которые помогают разумно тратить энергию, эффективно восполнять силы и увеличивать энергетические резервы. Авторы труда – американские психологи Джим Лоэр и Тони Шварц, которые возглавляют тренировочный центр Human Performance Institute.

Эта книга предназначена для широкого круга читателей. Она поможет всем, кто много работает и мало успевает, кто ставит перед собой много целей и хочет эффективно их достигать, кто стремится к яркой жизни на полной мощности.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастьем»

Содержание

Введение	5
На полной мощности. Самый драгоценный ресурс – это энергия, а не время	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью

Введение

Современные люди считают своим основным ресурсом время. Они ищут секреты эффективности в грамотном тайм-менеджменте. На самом деле главная ценность для человека в современном мире – энергия, а не время. Даже идеальный план на день, в котором на каждую задачу отводится достаточное количество времени, не поможет, если на реализацию этих задач не хватит энергии.

Энергия важна не только для продуктивной работы, но и для поддержания гармонии в семье, хороших отношений между людьми, здоровья, интереса в увлечениях, позитивного настроения в жизни.

Книга «Жизнь на полной мощности» посвящена влиянию энергии на все виды деятельности человека и способам ее укрепления. Авторы труда – американские психологи Джим Лоэр и Тони Шварц, которые возглавляют тренировочный центр Human Performance Institute.

Лори и Шварц обнаружили, что энергия – это комплексное взаимодействие четырех факторов: физического, эмоционального, умственного и духовного. Все виды энергии связаны между собой и влияют друг на друга.

Энергию можно накапливать и расходовать. В любой деятельности важно поддерживать разумный баланс между интенсивной работой и полноценным отдыхом. Именно так тренируются спортсмены, и в обычной жизни нужно точно так же тренировать свои энергетические возможности, развивая, увеличивая и укрепляя их.

Авторы рассказывают о принципах формирования и расходования разных видов энергии и о способах управления мощностью человека.

На полной мощности. Самый драгоценный ресурс – это энергия, а не время

Люди XXI века живут на высоких скоростях. Ритмы деятельности человека постоянно ускоряются. Иногда современная жизнь требует больше, чем позволяют возможности человека. В таком случае он пытается решить проблемы способами, которые поглощают огромное количество времени. В результате он мало ест, мало спит и мало отдыхает. А чтобы не сбиваться с высоких темпов, подстегивает себя алкоголем и кофе.

Требования к работе возрастают, и последствия этой гонки рано или поздно проявляются. Человек становится раздражительным, рассеянным, вымотанным. В конце рабочего дня он настолько устает, что семья воспринимается как очередная проблема, а не источник радости и возможность для отдыха.

Основной ресурс высокой эффективности в современной жизни – не время, а энергия. Именно энергия помогает поддерживать продуктивность в течение долгого срока. Любая наша деятельность требует энергетических запасов: начиная с важного рабочего совещания и заканчивая прогулкой с детьми. Без достаточного количества мощности мы можем

провалить любое дело вне зависимости от выделенного на него время.

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.