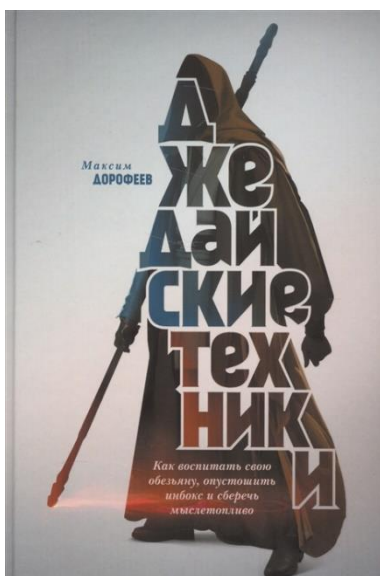


Повышение личной эффективности

1. Максим Дорофеев

«Джедайские техники. Как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо»



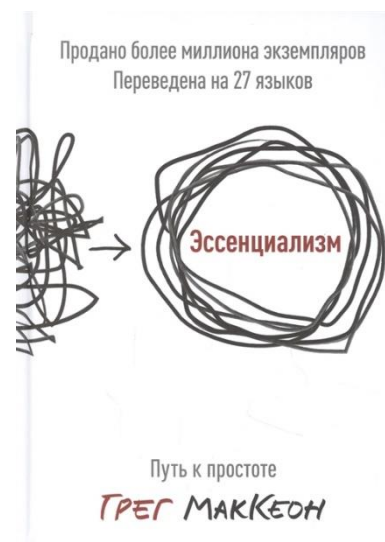
В книге представлены практичные, проверенные и обоснованные приёмы, которые помогут очистить папку «Входящие», сберечь самый важный ресурс — мыслетопливо, сделать список задач реально работающим и гарантированно добиваться результатов.

2. Грег МакКеон

«Эссенциализм. Путь к простоте»

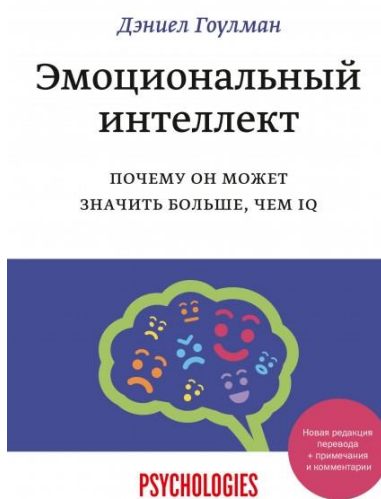
Книга поможет расставить приоритеты в жизни и расскажет, как делать меньше, а добиваться большего.

Эссенциализм — это не про то, как успевать больше за меньшее время, а про то, как делать только то, что нужно делать. Это определение самых важных задач, отбрасывание всех ненужных и максимальная концентрация на вещах, которые действительно имеют значение.



3. Дэниел Гоулман

«Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»



Автор данной книги утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем это принято считать.

Для тех, кто хочет научиться сдерживать эмоциональные порывы, угадывать сокровенные чувства других людей и налаживать взаимоотношения.

4. Малкольм Гладуэлл

«Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?»

Книга об истинной природе успеха в формате. Вы узнаете, что мешает людям с высоким IQ реализовать себя, как аутсайдеры в школе добиваются признания во взрослой жизни и почему случайности не случайны.

«Гении и аутсайдеры» – не пособие «как стать успешным». Это увлекательное путешествие в мир законов жизни, которые вы можете использовать себе на пользу.



5. Игорь Манн

«Номер 1. Как стать лучшим в том, что ты делаешь»



Эта книга предлагает чек-лист, который легко модифицировать под вас лично. После прочтения и заполнения специальных таблиц (срез сильных и слабых качеств, определение приоритетов, пути развития ключевых навыков, изменение имиджа, методы самомаркетинга) вы получите пошаговый алгоритм продвижения к цели.

6. Келли Макгонигал

«Сила воли. Как развить и укрепить»

Как перестать откладывать дела на последний момент? Как научиться сосредоточиваться и справляться со стрессом? Как сохранять самообладание? Как избавиться от вредных привычек?

Если вы хоть раз задавали себе какой-либо из этих вопросов, то прочитайте эту книгу. Применив на практике описанные в ней методы и стратегии, вы научитесь легко управлять своим вниманием, чувствами и желаниями.

