

50 ПРИВЫЧЕК УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ В ИНФОГРАФИКЕ

УДК 304.3
П99

П99 50 привычек успешных людей в инфографике / сост. ООО «Смарт Ридинг». — Харьков: Монолит Бизз, 2021. — 112 с.

ISBN 978-617-7966-38-7

Еще от Блаженного Августина дошла до нас крылатая фраза «Привычка — вторая натура». И сегодня его слова не потеряли актуальности. Мы часто делаем что-то, не потому что хотим или так решили осознанно, а скорее по привычке. Не удивительно, что в итоге мы оказываемся не в том месте и не в то время.

Книга «50 привычек успешных людей в инфографике» научит вас осознанно подходить к выбору привычек: отказываться от вредных и вырабатывать полезные, двигаться по выбранному пути, а не на автопилоте. В издание вошли 50 саммари мировых бестселлеров, ставших классикой по саморазвитию.

УДК 304.3



Правовую поддержку
издательства обеспечивает
компания Web-protect

PAN

Все права защищены,
в том числе право частичного
или полного воспроизведения
в любой форме.

© Составление и оформление
«Смарт Ридинг», 2021
© ООО «Издательство
“Монолит Бизз”», 2021

ISBN 978-617-7966-38-7

ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ — ПОЖНЕШЬ СУДЬБУ

Мы проводим примерно половину нашей жизни в режиме привычки. Большая часть ежедневных действий и решений — следствие укоренившейся привычки, которую часто мы даже не выбирали и не создавали осознанно, скопировав модель семьи и общества.

Привычки имеют положительное и отрицательное проявление. С одной стороны, они экономят нам время и энергию, которые мы можем использовать на новые задачи. С другой, являются якорем, приковывают нас к одинаковому шаблону поведения.

Привычки часто выступают невидимой причиной нашей неспособности что-то изменить в своей жизни. Мы все знаем о пользе движения и здоровом питании, но только нестандартная ситуация способна разомкнуть цепь повторяющейся привычки проверять ленту социальной сети за обедом и пользоваться лифтом.

Хотите что-то изменить — начните с привычки. С осознания ее наличия, понимания механизма ее работы, триггеров и последствий. Любую привычку можно «отключить». Как и «записать» новую в течение 21–40 дней.

Мы выбрали 50 лучших книг о полезных привычках, прочитали их, выделили главное и нарисовали по ним инфографику. Вы найдете ответы на вопросы, как управлять привычками, как сформировать полезные привычки питания, движения, мышления и отношений. Инфографика поддержит ваше любопытство и мотивацию, а 10 ключевых мыслей из книги помогут не пропустить ничего важного.

Станьте исследователем своих привычек и их архитектором.
В конце концов, кто в доме хозяин?

Мария Горина,
главный редактор
Smart Reading

■ НЕМНОГО ТЕОРИИ: ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА, СИЛА ВОЛИ И МОТИВАЦИЯ

1	Путь выдающихся людей. Убеждения, принципы, привычки Брендон Берчард	8
2	Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов Вишен Лакьяни	10
3	Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе Чарлз Дахигг	12
4	Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра Петр Людвиг	14
5	Триггеры. Формируй привычки — закаляй характер Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер	16

■ ПРИВЫЧКА МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

6	Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь Барбара Шер, Энни Готтлиб	18
7	Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания Джо Диспенза	20
8	Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум Брюс Липтон	22
9	Сила подсознания. Как изменить жизнь за 4 недели Джо Диспенза	24
10	Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни Мартин Селигман	26

■ ПРИВЫЧКА ДВИГАТЬСЯ

11	Движение. Как сделать физическую активность частью жизни и не терять форму Smart Reading	28
12	Библия бега. Свод знаний о беге Тим Ноукс	30
13	Естественный бег. Простой способ бегать без травм Дэнни Эбшир, Брайан Метцлер	32
14	50 подтягиваний через 7 недель. Сделайте рельефными ваши руки, плечи, спину и пресс Бретт Стюарт	34
15	Силовые тренировки. Избавься от заблуждений Алексей Фалеев	36

■ ПРИВЫЧКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

16	Правильное питание. Как и чем питаться, чтобы оставаться сильным и здоровым долгие годы Smart Reading	38
17	Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу Майкл Мосс	40
18	Парадокс долголетия. Как оставаться молодым до глубокой старости: невероятные факты о причинах старения и неожиданные способы их преодолеть Стивен Гандри	42
19	Книга о вреде «здорового питания», или Как жить до ста лет не болея Хироми Шинья	44
20	Китайское исследование Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл	46

■ ПРИВЫЧКА ОПРЕДЕЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ И СЛЕДОВАТЬ ИМ

21	Начни с главного! 1 удивительно простой закон феноменального успеха Гэри Келлер, Джей Папазан	48
22	Метод PRIMER. Единственное руководство по достижению целей, которое вам понадобится! Деймон Захариадис	50
23	Твой лучший год. 12 невероятных месяцев, которые изменят вашу жизнь Майкл Хайятт	52
24	Цель! Как получить всё, что хочешь, быстрее, чем ты думал Брайан Трейси	54
25	Цели по HARD. Как прийти туда, куда вы хотите Марк Мерфи	56

■ ПРИВЫЧКА СЛЕДОВАТЬ РАСПОРЯДКУ

26	Магия утра. Как первый час утра определяет ваш успех Хэл Элрод	58
27	Формула списка дел. Как без стресса создавать списки задач, которые работают Деймон Захариадис	60
28	Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка», жить где угодно и богатеть Тимоти Феррис	62
29	Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях Мэттью Уолкер	64
30	Персональный канбан. Карта работы/Навигатор по жизни Джим Бенсон, Тониан Де Мариа Бэрри	66

■ ПРИВЫЧКА КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ

31	Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления Люси Джо Палладино	68
32	Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий Дэниел Сиберг	70
33	Укрощение цифровой обезьяны Алекс Сучжон-Ким Пан	72
34	Не оторваться! Почему наш мозг любит всё новое и так ли это хорошо в эпоху интернета Адам Алтер	74
35	Неотвлекаемые. Как управлять своим вниманием и жизнью Нир Эяль	76

■ ПРИВЫЧКА МЫСЛИТЬ КРЕАТИВНО И ТВОРИТЬ

36	Откуда берутся хорошие идеи Стивен Джонсон	78
37	Путь художника Джулия Кэмерон	80
38	Фрикомыслие. Нестандартные подходы к решению проблем Стивен Левитт, Стивен Дабнер	82
39	Найти идею. Введение в ТРИЗ — теорию решения изобретательских задач Генрих Альтшуллер	84
40	Приручить музу. Как организовать, сосредоточиться и ежедневно продвигаться к созданию шедевра Объединение творческих лидеров компании Adobe 99U	86

■ ПРИВЫЧКА ЖИТЬ ОСОЗНАННО

41	Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя Майкл Сингер	88
42	Когда всё рушится. Сердечный совет в трудные времена Пема Чодрон	90
43	Чудо релаксации Герберт Бенсон	92
44	Осознанное управление здоровьем Дмитрий Шаменков	94
45	Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости Рик Хансон, Ричард Мендиус	96

■ ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

46	Научиться быть счастливым Тал Бен-Шахар	98
47	Книга радости. Как быть счастливым в меняющемся мире Далай-лама XIV, Десмонд Туту, Дуглас Абрамс	100
48	Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин Лоретта Бройнинг	102
49	Разум покоряет материю. Поразительная наука создания материальной реальности силой разума Доусон Черч	104
50	Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью Андрей Курпатов	106

Путь выдающихся людей. Убеждения, принципы, привычки
Брендон Берчард

- 1 Повышайте свою результативность через HP6 (High Performance 6). Держите под рукой перечень привычек и вспоминайте о нем перед каждой встречей, телефонным звонком, новым проектом или постановкой очередной цели. Если применять хотя бы одну из привычек, положительный эффект проявится через несколько недель.
- 2 Стремитесь к пониманию того, кем вы хотите быть, как общаться с людьми, какие навыки вам нужно развивать, какую пользу вы можете приносить другим (практика «четверка будущего»), что вы хотите чувствовать во время какого-либо дела и что придаст вашей жизни смысл.
- 3 Генерируйте энергию, сбрасывая напряжение и ставя цель, радуясь жизни и укрепляя здоровье.
- 4 Обдумывайте необходимость высокой результативности. Подумайте, ради кого вы стараетесь, заявите о причинах своих действий и проводите больше времени с позитивными и успешными людьми.
- 5 Повышайте продуктивность в основной сфере интересов, уделяя минимум 60% рабочей недели значимым результатам; выясните пять основных шагов к цели и наметьте сроки их реализации; совершенствуйте навыки.
- 6 Усиливайте влияние на окружающих, научив их правильному отношению к себе, другим людям и миру. Побуждайте их развивать характер, отношения и вносить вклад в будущее компании, а также становитесь примером для подражания.
- 7 Проявляйте смелость в выражении своих идей и совершении поступков ради других людей, радуясь испытаниям и сообщая, к чему стремитесь.
- 8 Не попадитесь в ловушки высокомерия, неудовлетворенности и пренебрежения — придерживайтесь рекомендаций Берчарда, чтобы не потерпеть фиаско после многих лет успеха.
- 9 Развивайте уверенность, повышая компетентность, конгруэнтность (будьте честны с собой и другими) и искренне интересуюсь людьми.
- 10 Заведите специальный дневник для выработки привычек высокой результативности. Каждый воскресный вечер в течение трех месяцев подводите итоги прошедшей недели: записывайте цели по каждой из десяти категорий (здоровье, семья, друзья, интимные отношения, миссия/работа, финансы, приключения, хобби, духовность и эмоции). Размышляйте, чему научились, с чем справились и за что можете себя похвалить.

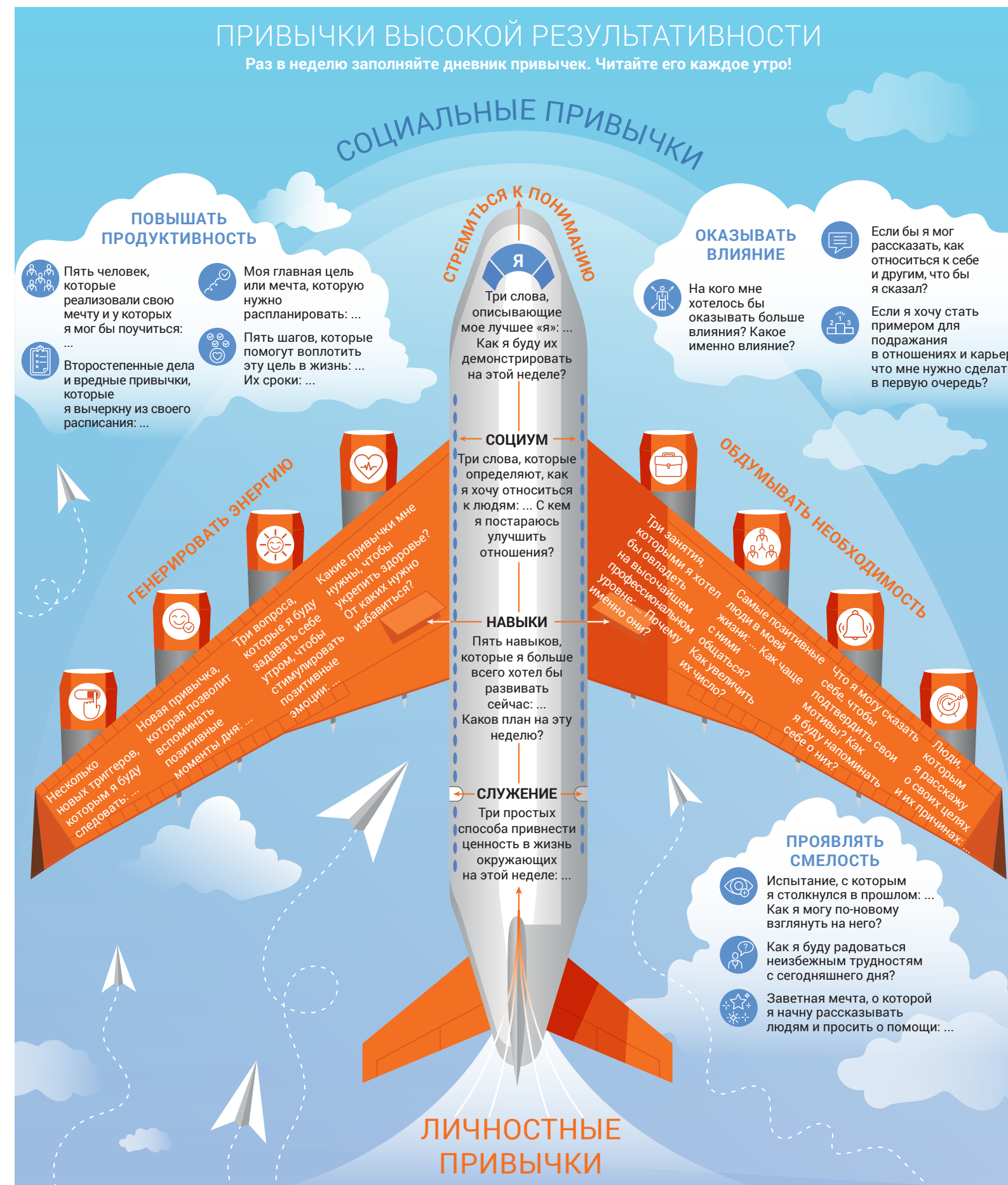
High Performance Habits:
How Extraordinary People
Become That Way
Brendon Burchard

2017

Путь выдающихся людей

Брендон Берчард

Чтобы добиться стабильного успеха в жизни и бизнесе, нужно развивать в себе шесть важнейших личностных и социальных привычек.



Как получить то, чего действительно хочешь

Барбара Шер, Энни Готтлиб

- 1 То, чего вы хотите, — это то, что вам нужно.
- 2 Вспомните себя до пяти лет. Что в этом возрасте вас влекло? Это ключ к вашей мечте.
- 3 Запеленговать мечту нетрудно: когда вы заняты любимым делом, вас переполняет энергия. Подсказки рассыпаны вокруг, надо только обратить внимание на свои ощущения.
- 4 Мечтайте без частицы «бы» и без всяких ограничений. Оживите мечту в воображении, потому что всё начинается в воображении.
- 5 Возьмите лист бумаги и как можно конкретнее перечислите причины, по которым не можете достичь мечты. Теперь вместо уныния перед вами несколько понятных препятствий, вместо страха — план действий.
- 6 Ваша мечта неповторима, но вы не обязаны идти к ней в одиночку. Окружающие вас люди тоже могут многое предложить. И чем больше вы их озадачите, тем больше энтузиазма получите в ответ.
- 7 Ваше планирование должно быть направлено не от завтрашнего дня к будущему, а от будущего к завтрашнему дню, от устрашающе большой цели к легковыполнимым действиям.
- 8 Нет такой цели, которую нельзя было бы разделить на простые действия вроде посещения библиотеки или звонка коллеге, даже если цель — полет на Марс.
- 9 Проявлять свои чувства — абсолютно нормально и к тому же полезно для здоровья. Не стесняйтесь устраивать истерику, но только до или после мероприятия, вызвавшего волнение.
- 10 Победа — процесс, а не результат. Вы побеждаете уже в тот момент, когда встаете на свой путь.

Barbara Sher, Annie Gottlieb

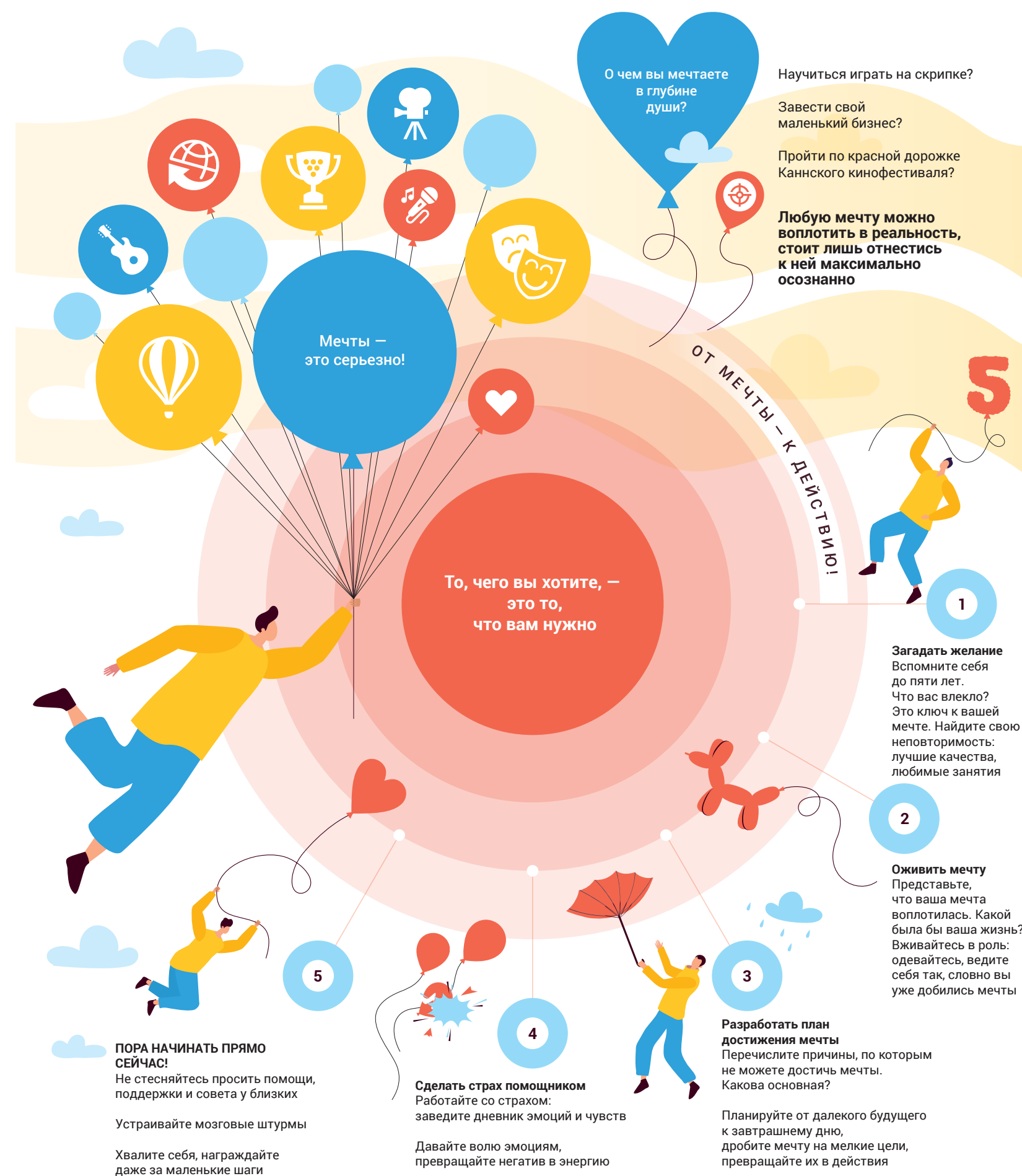
Barbara Sher, Annie Gottlieb

1979

Мечтать не вредно

Барбара Шер, Энни Готтлиб

Разберитесь в своих желаниях, оживите заветную мечту, выстройте четкий план ее достижения — и получите то, чего вы так давно хотите!



Движение. Как сделать физическую активность частью жизни и не терять форму

Smart Reading

- 1 Чем меньше мы двигаемся, чем больше времени проводим сидя и лежа, тем сильнее проявляется в нашей жизни тройная проблема среднего возраста: стресс, большой живот и высокий уровень сахара в крови. И если мы ведем «офисный» образ жизни средне-статистического горожанина, чтобы преодолеть эти проблемы, утренней зарядки недостаточно.
- 2 Сократить общее количество хронической, привычной малоподвижности гораздо важнее, чем добавить редкие всплески физической активности.
- 3 Люди, проявляющие регулярную физическую активность, в отличие от любителей постоянно сидеть и лежать на диване, способны перенести финальную фазу старения иммунной системы на последние годы жизни.
- 4 Когда человек занимается активной деятельностью, его силы восстанавливаются, а уровень стресса снижается. Независимо от вашего размера одежды и состояния здоровья всегда найдется подходящий вид физической активности.
- 5 Измеряйте свою активность и ставьте себе измеримые цели. Уже сама фиксация конкретных цифр способна положительно повлиять на вашу активность. А цели могут быть скромными, но обязательно выраженными в цифрах и ограниченными по времени.
- 6 Мотивация — это ваши конкретные причины, по которым вы должны больше двигаться здесь и сейчас. Найдите их и выберите активность по душе — это путь наименьшего сопротивления.
- 7 Активный образ жизни начинается дома, так что, если вы хотите долгосрочных перемен, начинайте с дома. Сделайте так, чтобы на пути к движению и активности было как можно меньше препятствий. Если вам невыносимо лень ехать утром в спортзал, организуйте его прямо возле кровати.
- 8 Работать — не значит сидеть. Придумайте, как вы можете уменьшить количество «сидячего» времени в течение дня. Отличный вариант — больше пить. Тогда вам волей-неволей придется ходить на кухню за очередным стаканом воды и в туалет.
- 9 Не ешьте за рабочим столом. Старайтесь использовать обеденный перерыв, чтобы передохнуть и отвлечься. Пройдитесь по офису. Если позволяет погода, прогуляйтесь. Сходите поесть с друзьями. Обед — отличный повод размяться.
- 10 Активность важнее тренировок. Сколько времени вы должны посвящать тренировкам? Ученые дают противоречивые ответы. Но самый простой ответ таков: чуть больше, чем вы занимаетесь сейчас. Немного физической активности лучше, чем никакой. Ежедневно понемногу увеличивайте нагрузку.

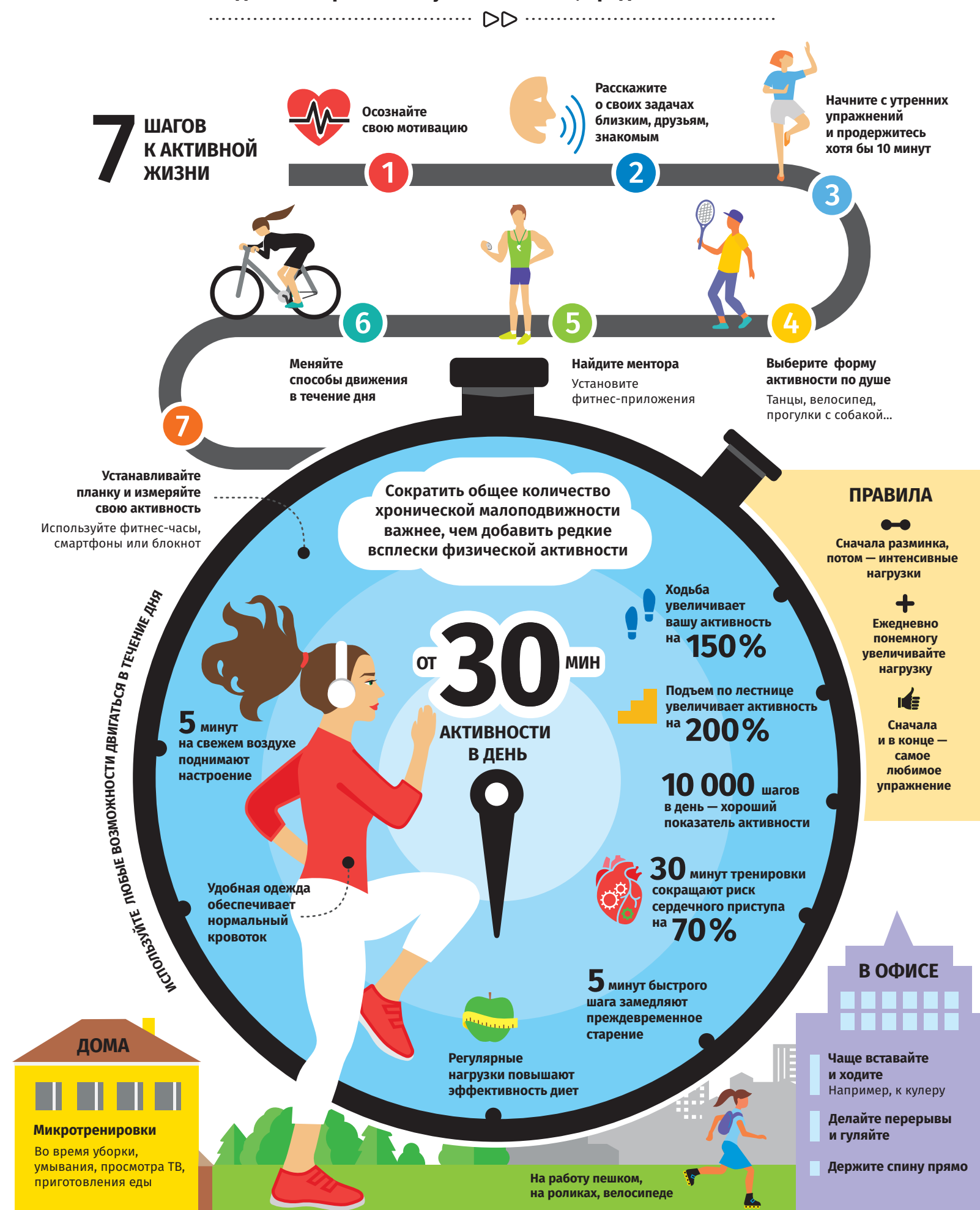
2020

MONOLITH BIZZ

Движение

Smart Reading

Люди, проявляющие регулярную физическую активность, замедляют старение иммунной системы, продлевая себе жизнь.



Правильное питание. Как и чем питаться, чтобы оставаться сильным и здоровым долгие годы

Smart Reading

- 1 Люди умирают не от старости, а от болезней. Большинство преждевременных смертей можно предотвратить. Генетическая предрасположенность к болезням — это лишь 10–20% риска. Основная причина преждевременной смерти — неправильный рацион.
- 2 Продукты влияют на наше настроение и самочувствие, они буквально могут сделать нашу жизнь счастливее (или наоборот). Исследования доказали существование связи между едой и умственными способностями: определенные продукты снижают или повышают энергию мозга.
- 3 Не худейте, а питайтесь хорошо. Вместо того чтобы стараться избавиться от пары килограммов в ближайший месяц, измените свой рацион в целом, и тогда новые привычки принесут много пользы в будущем. Телу нужно время, чтобы отреагировать на изменение питания. Обычно хватает года или около того.
- 4 Сравнивайте выгоды и потери. Если вы выбираете более полезный продукт, например воду вместо газировки, это чистая выгода. Если же предпочли жареную картошку, например, овощам — это потеря. Всякий раз, отправляя еду в рот, спрашивайте себя: этот кусочек — чистая выгода или потеря для вашего здоровья?
- 5 Здоровье начинается в магазине. Перестаньте автоматически покупать то, что закончилось, пересмотрите свой список продуктов, оставив в нем только полезную еду. Ходите за продуктами чаще, закажите полезные продукты через интернет, чтобы они всегда были у вас на полке.
- 6 Постарайтесь провести во фруктовом-овощном отделе как можно больше времени в первую очередь и только потом отправляйтесь за остальными покупками.
- 7 Помните о сроке годности — чем он короче, тем продукт полезнее.
- 8 Ешьте сначала полезное: трапезу лучше начинать с овощей или салата. Если вам так уж хочется съесть что-то вредное, оставьте это на потом. По данным экспериментов, съеденное вначале составляет около 50% одного приема пищи.
- 9 Самая полезная еда — сырая, приготовленная на пару или запеченная. Самая вредная — из микроволновки или обжаренная на масле.
- 10 Когда еда подается на больших тарелках, мы съедаем гораздо больше. Выбирайте тарелки, диаметр которых ближе к длине вашей ладони, а не ступни.

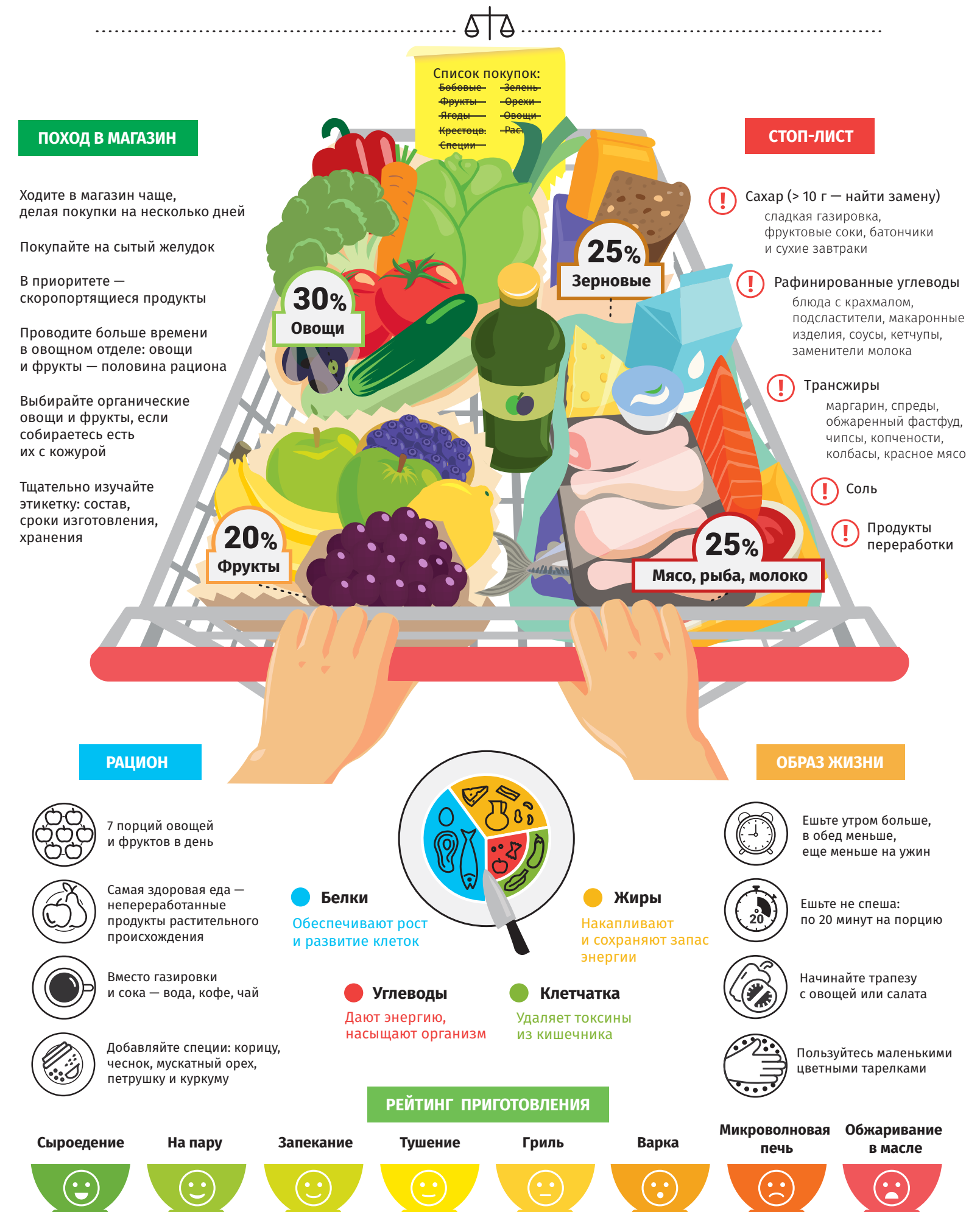
2020

MONOLITH BIZZ

Правильное питание

Smart Reading

Путь к здоровью начинается в магазине.
Продумывайте свой рацион и покупайте только те продукты, которые принесут вам пользу.



Начни с главного! 1 удивительно простой закон феноменального успеха

Гэри Келлер, Джей Папазан

- Успешным людям удастся сделать за тот же срок больше, чем другим, потому, что они находят свое ОДНО дело, выделяют для него время и старательно оберегают его.
- Дела неравноценны с точки зрения их влияния на успех, и заниматься нужно только тем, что по-настоящему важно. Максимум того, чего вы хотите, — это результат минимума того, что вы делаете. Иногда для совершения прорыва достаточно совершить всего одно действие.
- Начинайте день с важнейших дел: в это время ваша сила воли на максимуме. Отстаивайте свои границы и не позволяйте никому и ничему отвлечь вас в эти часы.
- Не увлекайтесь тайм-менеджментом в его классическом понимании. Если вы просто записываете в список всё, что вам приходит в голову, вы рискуете превратиться в раба текущих задач и делать то, что не так уж и важно, оставляя на потом то, что могло бы изменить вашу жизнь.
- Научитесь использовать свое умение быть дисциплинированным для приобретения правильных привычек и навыков — это самый важный шаг на пути к успеху.
- Помните, что вы — это то, что вы делаете регулярно. Достижение результатов не должно быть отдельным занятием —стройте его в свою жизнь, как привычку завтракать и чистить зубы.
- Не требуйте от себя железной дисциплины во всем. Сфокусировавшись на важных задачах, позвольте себе больше свободы в других областях.
- Не увлекайтесь работой в режиме многозадачности. Это верный путь к накоплению нерешенных проблем, ошибкам и жизни в состоянии хронического стресса.
- Ставьте перед собой амбициозные, но конкретные цели. Мыслите масштабно, но точно.
- Бойтесь упорной, но напрасной работы. Бойтесь жизни, не наполненной смыслом. Только преодолев страх перед большими целями и научившись фокусироваться на том, что по-настоящему важно, вы полностью раскроете свой потенциал.

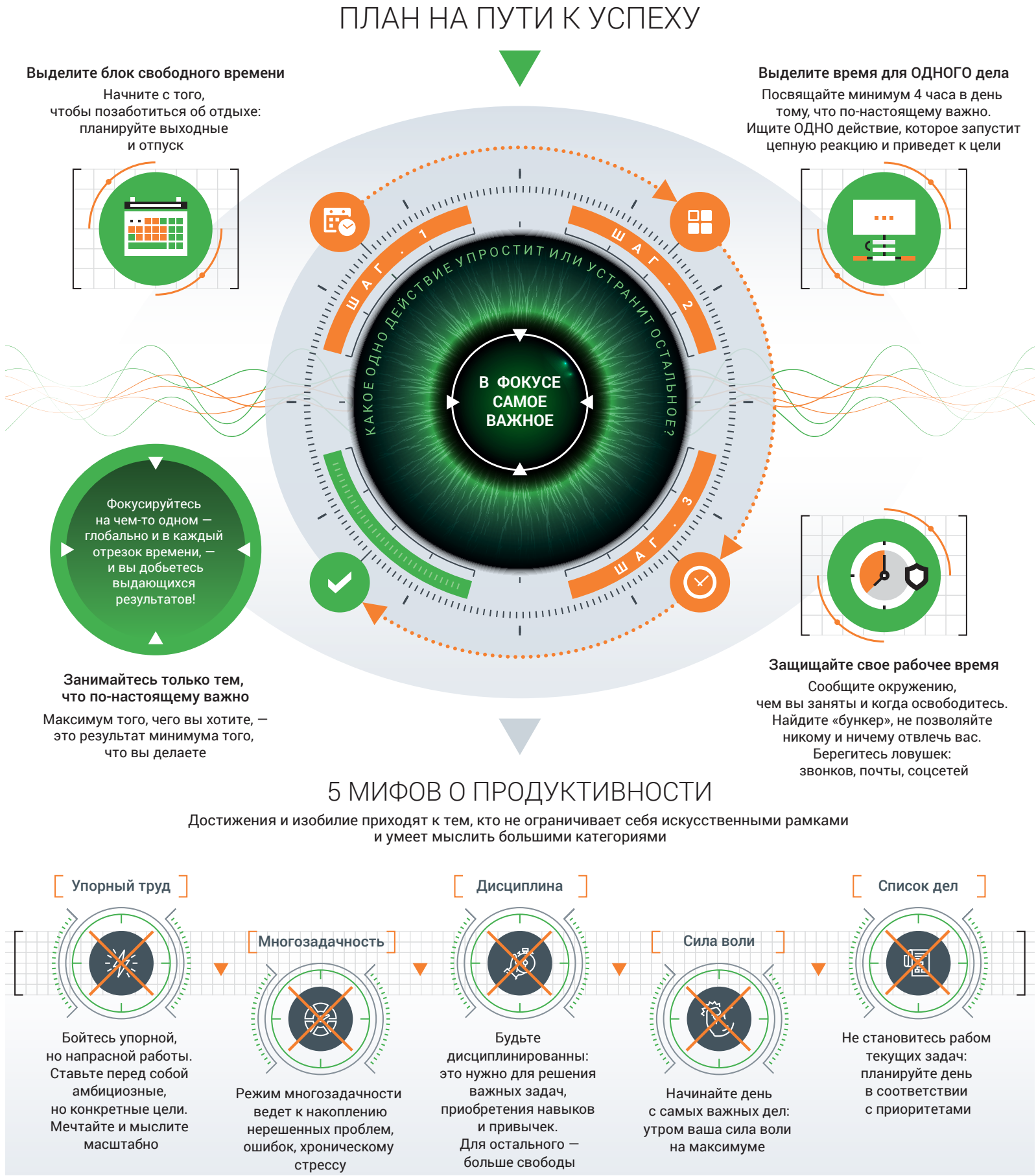
The ONE Thing:
The Surprisingly Simple Truth
Behind Extraordinary Results
Gary Keller, Jay Papasan

2013

Начни с главного!

Гэри Келлер, Джей Папазан

Способность правильно установить фокус поможет вам вырваться из замкнутого круга дел, которые никогда не кончаются.



Магия утра. Как первый час утра определяет ваш успех

Хэл Элрод

- 1 Чтобы изменить свою жизнь, нужно измениться самому. То, что нас окружает, — результат нашего внутреннего состояния, поэтому для начала стоит заглянуть в себя и понять, почему наша жизнь далека от идеальной.
- 2 Наша жизнь не изменится, если мы не начнем действовать прямо сейчас. И самое лучшее время начать менять свою жизнь — это утро.
- 3 Многие из нас просыпаются рано утром только потому, что им необходимо успеть что-то сделать. Поэтому первое, что нужно сделать, — увеличить уровень мотивации к пробуждению.
- 4 Чтобы легче просыпаться, сделайте следующее: определите свои намерения перед сном, поставьте будильник в дальнем конце комнаты, а проснувшись — выпейте стакан воды, почистите зубы и переоденьтесь в спортивную одежду.
- 5 Обычно наше утро начинается сумбурно и торопливо. Проведите пять минут в осознанной тишине, помедитируйте, подышите и сосредоточьтесь на чувстве благодарности.
- 6 Создайте собственную утреннюю аффирмацию. Чего вы хотите на самом деле? Почему? Каким вы должны быть для этого? Сформулируйте позитивное утверждение и потратьте пять минут на его повторение.
- 7 Визуализация — еще одно пятиминутное занятие, которое зарядит вас мотивацией. Визуализируйте свои самые смелые мечты и желания, стараясь представить их как можно ярче и подробнее. Затем представьте себе, что вы их достигаете и как это происходит. Почувствуйте счастье и удовлетворение оттого, что вы достигли цели.
- 8 Даже несколько минут физических упражнений по утрам способны значительно повысить уровень вашей энергии, улучшить здоровье и эмоциональное состояние. 20 минут йоги каждое утро — то, что нужно.
- 9 Чтение примерно 5–10 страниц по утрам займет у вас не более 15–20 минут, но поможет стать более уверенным в себе и эффективнее распоряжаться полученными знаниями.
- 10 Если вам не хватает времени на полноценное «Волшебное утро», вы можете сократить время практик до 6 минут. Первую минуту просто проведите в тишине и без спешки. Затем проговорите самую важную аффирмацию. Представьте свою достигнутую цель или идеальный день. Запишите пару мыслей, прочитайте страницу хорошей книги. Встаньте и активно подвигайтесь хотя бы 60 секунд.

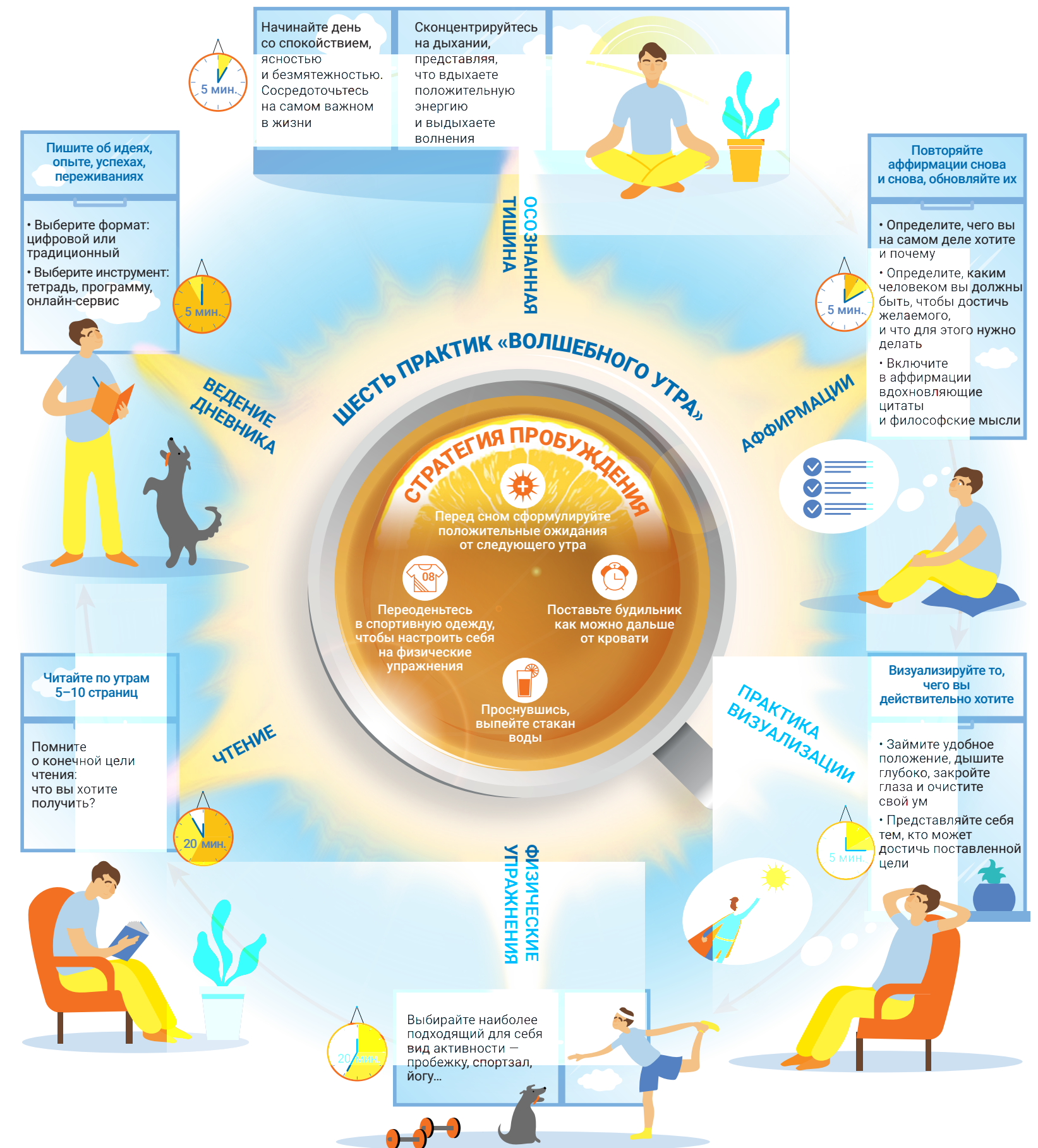
The Miracle Morning:
The Not-So-Obvious Secret
Guaranteed to Transform
Your Life (Before 8AM)
Hal Elrod

2012

Магия утра

Хэл Элрод

Час утра — самый важный период дня, который формирует
ваши продуктивность, успех, здоровье, счастье.



Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления
Люси Джо Палладино

- 1 Зона концентрации — расслабленно-сосредоточенное состояние, когда мышцы расслаблены, а сознание максимально мобилизовано для того или иного вида интеллектуальной активности.
- 2 Находиться в зоне концентрации приятно, нервная система остается в ровном, достаточно возбужденном состоянии, мы чувствуем в себе силы и эффективно работаем, способны внимательно слушать, планировать, принимать разумные решения и доводить начатое до конца.
- 3 В современном мире легко потерять себя, постоянно отвлекаясь на занятия, провоцирующие большой выброс адреналина, и забывая, что необходимо сосредоточиться на деле.
- 4 Самосознание помогает концентрации. Чтобы реализовать эту стратегию, попробуйте самонаблюдение, оцените уровень адреналина и ответьте на вопрос: «Чего я сейчас не делаю?»
- 5 Изменение состояния — лучший способ борьбы с рутинной и сохранения концентрации. Здесь помогут передышка, дыхательные упражнения и осознанная многозадачность.
- 6 Современные технологии создают невероятный соблазн откладывать дела на потом. Боритесь с прокрастинацией.
- 7 Беспокойство снижает концентрацию внимания, а рассеянность вызывает волнение. Стратегия подавления тревожности состоит из трех техник: осознать реальность, составить план и заместить мысль.
- 8 Когда человек злится, ему кажется, что он сосредоточен как никогда. На самом деле он пропускает нечто важное, вредит себе и обижает других. Чем вы злее, тем больше оправдываете свою злобу. Стратегия контроля напряженности состоит из трех техник самоконтроля: остыть, обнаружить страх и настоять на своем.
- 9 Три способа найти мотивацию: ставить значимые цели, быть уверенным в себе и периодически испытывать себя смертным одром — отвечать на вопрос, похвалили бы вы себя за это решение, лежа на смертном одре.
- 10 Не торопите себя, когда решите изменить образ жизни. Новым привычкам нужно время, настойчивость, энтузиазм и самопрощение. Хорошие привычки формируются в три этапа: спокойное и сосредоточенное поведение; дружба с людьми, которые вас понимают, и освобождение от лишнего в жизни.



Find Your Focus Zone.
An Effective New Plan to Defeat
Distraction and Overload
Lucy Jo Palladino

2011

Максимальная концентрация

Люси Джо Палладино

Мозг современного человека перегружен информацией, которую не в силах усвоить из-за неумения сосредоточиться. Учитесь эффективно управлять собственным вниманием, и сможете достичь гармонии и успеха в жизни.

