

A woman with long brown hair, wearing a white, short, ruffled dress, stands in a lush green field. She is holding a large, dense bunch of colorful balloons (red, yellow, green, blue, purple, pink) that float high into the sky. She is smiling and looking towards the camera. The background is a clear blue sky with a few wispy clouds. The overall scene is bright and cheerful.

*Презентация по  
книге Джима Лоэра и  
Тони Шварца «Жизнь  
на полной  
мощности»*

*Выполнил студент-  
магистр группы ЭУ-207  
Успенская Юлия*

*-Управление энергией, а не временем, является ключом к высокой эффективности. Продуктивность основана на умелом управлении энергией.*

*-Мы должны научиться с одинаковой ответственностью управлять всеми видами своей энергии: физической, эмоциональной, умственной и духовной. Мы должны научиться относиться к своей жизни как к серии спринтов – полностью выкладываясь на дорожке и полностью забывая о ней за пределами стадиона.*





Джим Лоэр



Тони Шварц

*Авторы книги возглавляют американский тренировочный центр Human Performance Institute. Они широко известны своими работами в области психологии высоких результатов.*

*«Чтобы включить полную мощностъ, мы должны быть энергичными физически, включенными эмоционально, сфокусированными умственно и объединенными общим духом для достижения целей, которые лежат за пределами наших эгоистических интересов...»*

## **Принцип № 1.**

Полная мощность требует подключения четырех взаимосвязанных источников энергии: физической, эмоциональной, умственной и духовной.

## **Принцип №2.**

Поддерживать баланс между расходом энергии и ее накоплением.

## **Принцип № 3.**

Чтобы увеличить емкость своих резервов энергии, мы должны выходить за пределы обычных норм ее расходования.

## **Принцип № 4.**

Ритуалы, связанные с положительной энергией, являются ключом к достижению полной мощности и постоянной высокой эффективности.

# Этапы процесса изменения

1. Определить  
цель

2. Посмотреть  
правде в  
глаза

3.  
Действовать

- **Фундамент – это физическая энергия**
- **Баланс между стрессом и восстановлением**
- **Пристрастие к стрессу**
- **Источники энергии: питание, отдых и ритм жизни**
- **Эмоциональная энергия**
- **Умственная энергия**
- **Духовная энергия**
- **Привычки и ритуалы**