

A woman in a white dress is standing in a lush green field, holding a large, colorful bunch of balloons. 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**