

APƏC

RS



**The Great  
Polyglot  
Challenge**

Не ищи лучшее, а ищи  
свое, ведь лучшее не  
всегда станет твоим,  
зато свое — всегда  
лучше.

Ошо



# Мақсаты

**МАМАНДЫҒЫМЫЗДЫҢ  
СФЕРАСЫНА ЖАҚЫН  
МАМАНДЫҚТАРМЕН ТАНЫСУ**

**Мақсаты**

**ШЕТ ТІЛІН  
ҮЙРЕНУ**



менеджер

Аудармашы

Ұстаз

актер

Банкир



# КАК НАУЧИТЬСЯ ВСТАВАТЬ РАНЬШЕ

Планируйте **интересный завтрак**, чтобы с нетерпением желать попробовать его



Составьте **план вещей**, которые вам нужно успеть сделать утром.



Засыпайте **в полной темноте**. Так вырабатывается гормон сна мелатонин.



**Пейте воду** перед сном. Она расслабляет и омолаживает.

**Почитайте книгу** перед сном, но только не онлайн.

**Выключайте телефон** перед сном.



Выбирайте **одеяло**, которое сохраняет ваше тепло. Оптимальная температура в комнате для сна - 16-21°C.



Поставьте **будильник** подальше от постели. Вам придется встать, чтобы его выключить.



# КАК РАБОТАТЬ БЫСТРО

**Сосредоточьтесь на чем-то одном**  
в среднем у человека проносится  
70 000 мыслей в день, а это 49 в минуту

## **Не останавливайтесь**

Если вы застряли на чем-то больше, чем на 30 секунд, двигайтесь дальше

## **Сделайте**

первоочередное задание в первые 15 минут

Используйте **таймер**

## **Пишите кратко.**

Старайтесь вместить информацию в сообщение из 140 символов

## **Слушайте музыку.**

Фоновая музыка помогает быстрее завершить свои задания

## **Включите свет.**

Зажженный свет увеличивает продуктивность человека на 8%

## **Держите стол в порядке.**

Это поможет привести в порядок и мысли.





# КАК ЖИТЬ ПРОСТОЙ ЖИЗНЬЮ предпринимателя



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК  
действительно  
ЧЕГО-ТО ЗАХОЧЕТ  
ТО ВСЯ

**ВСЕЛЕННАЯ**  
БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ТОМУ,  
ЧТОБЫ ЕГО ЖЕЛАНИЕ  
**СОБЫЛОСЬ**

Business. Strategy.