

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

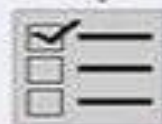


КАК НАУЧИТЬСЯ ВСТАВАТЬ РАНЬШЕ

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.

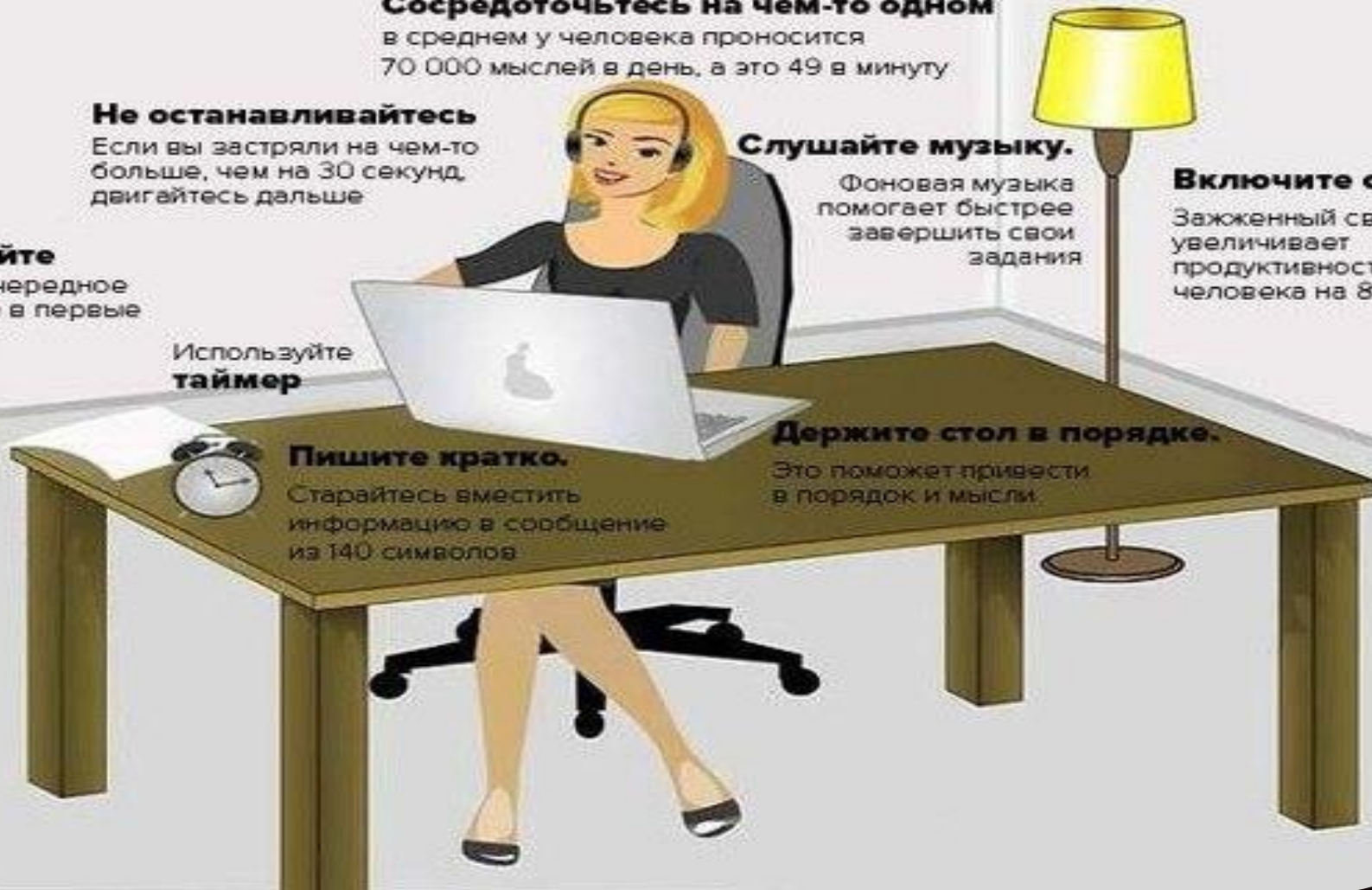
Фоновая музыка помогает быстрее завершить свои задания

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.