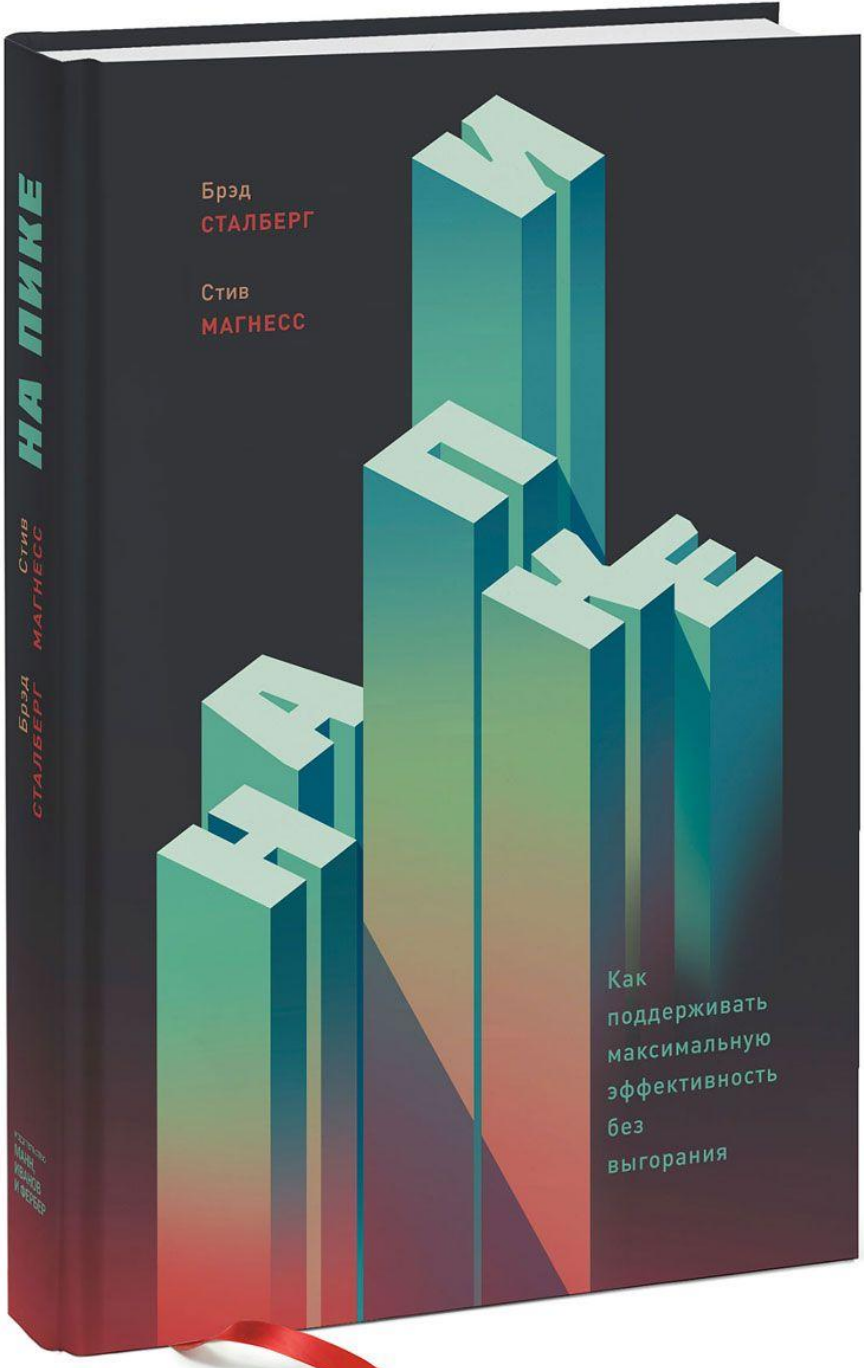


ВСЕМ

ПРИВЕТ!!!



НА ПИКЕ

Брэд
СТАЛБЕРГ
Стив
МАГНЕСС

Создание
Мини
Курсов
Курсов

Брэд
СТАЛБЕРГ

Стив
МАГНЕСС



Как
поддерживать
максимальную
эффективность
без
выгорания

**Как поддерживать
максимальную
эффективность
без выгорания!!!**





ПОЕХАЛИ!..

Юрий Гагарин

История о бегуне



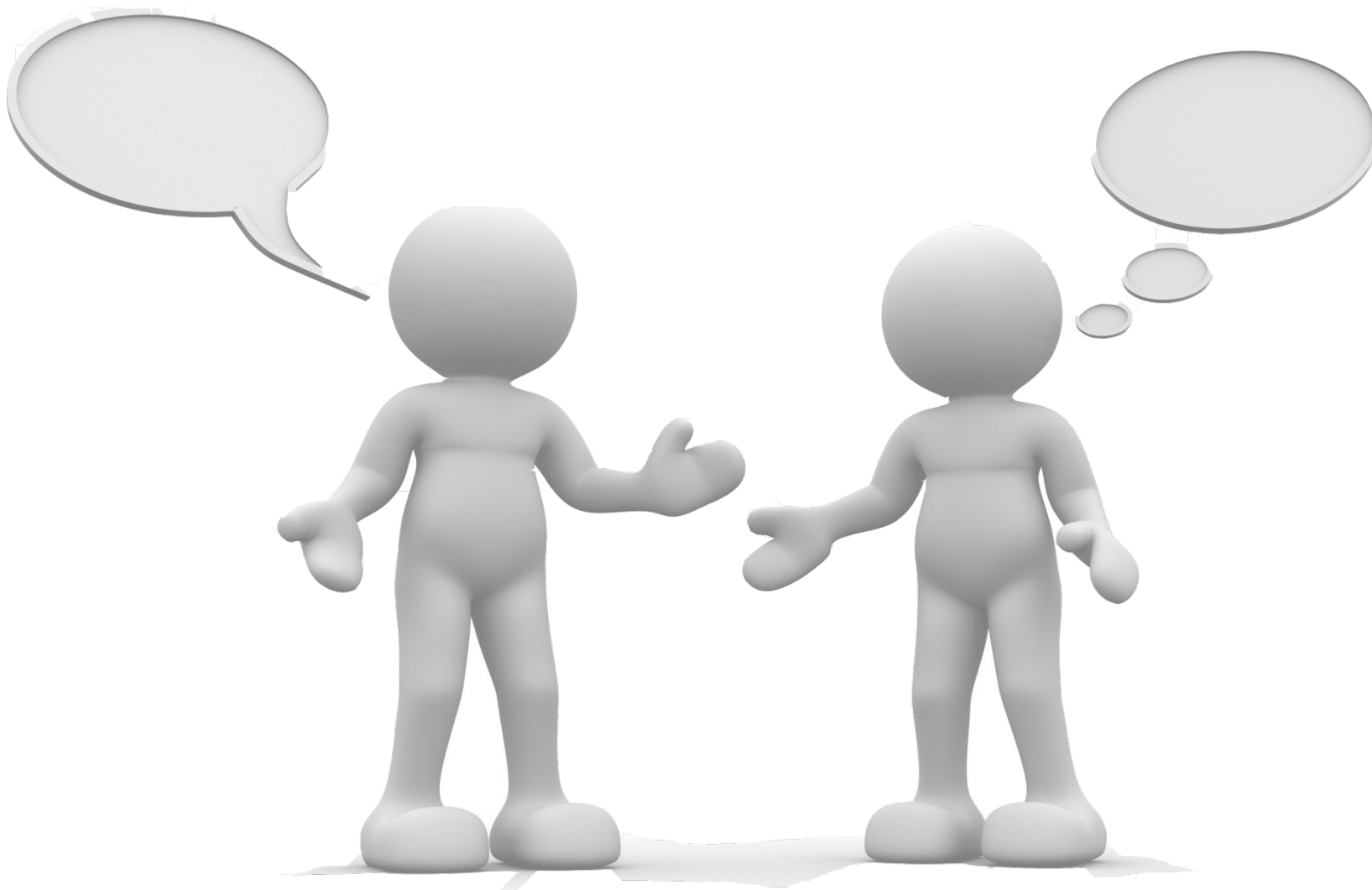
История о консультанте



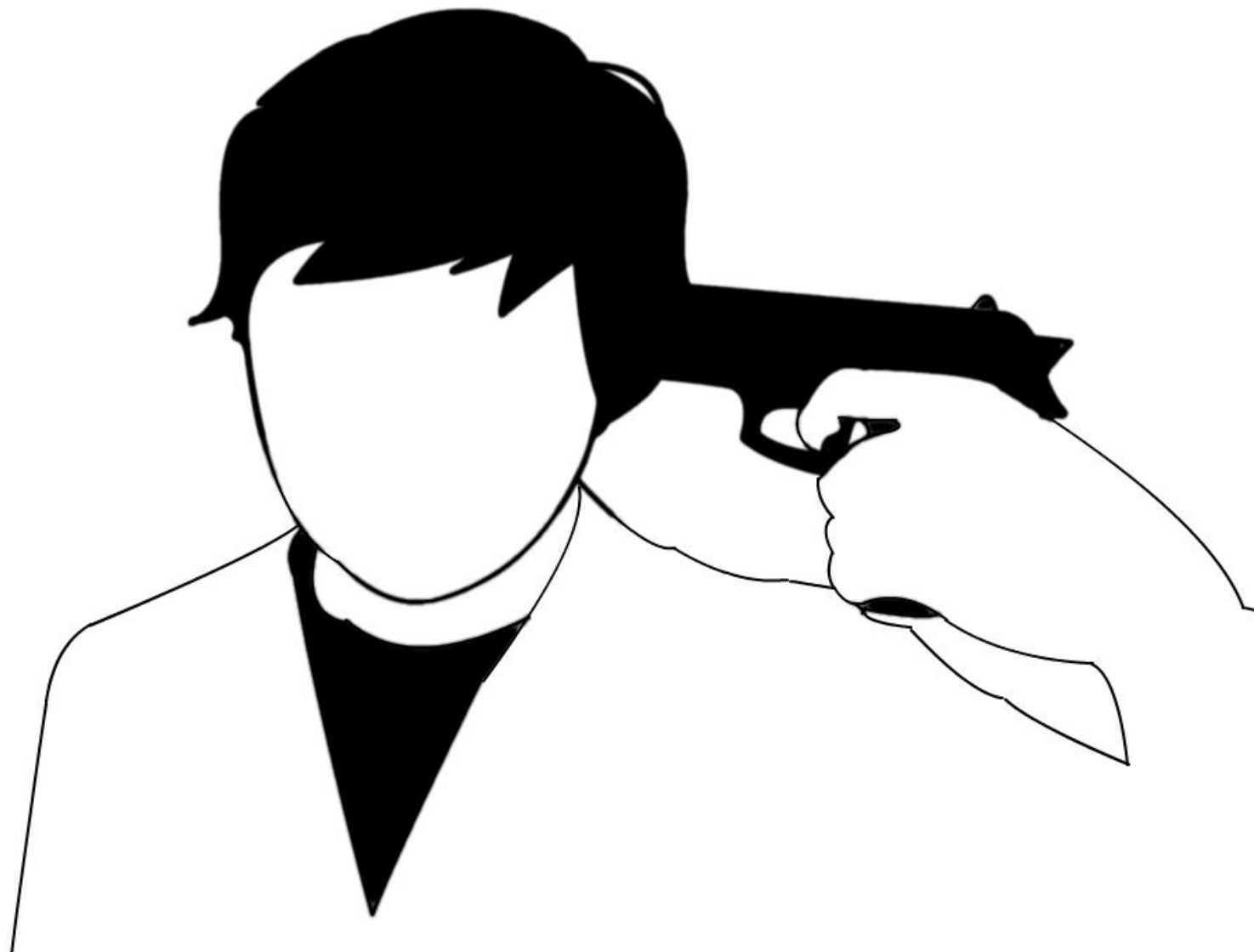
Выгорание – это популярный феномен



ОПЫТ И ТРУД – КНИГУ СОЗДАЮТ



Выгорание – вредно для вашего здоровья



НАГРУЗКА + ОТДЫХ = РОСТ



ПРАКТИКИ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ:

- Чередуйте циклы нагрузки и отдыха.
- Перерывы в работе.
- После сильного напряжения большой отдых
- Когда работа не идет, нужна передышка



СТРЕСС ПРОВОЦИРУЕТ РОСТ

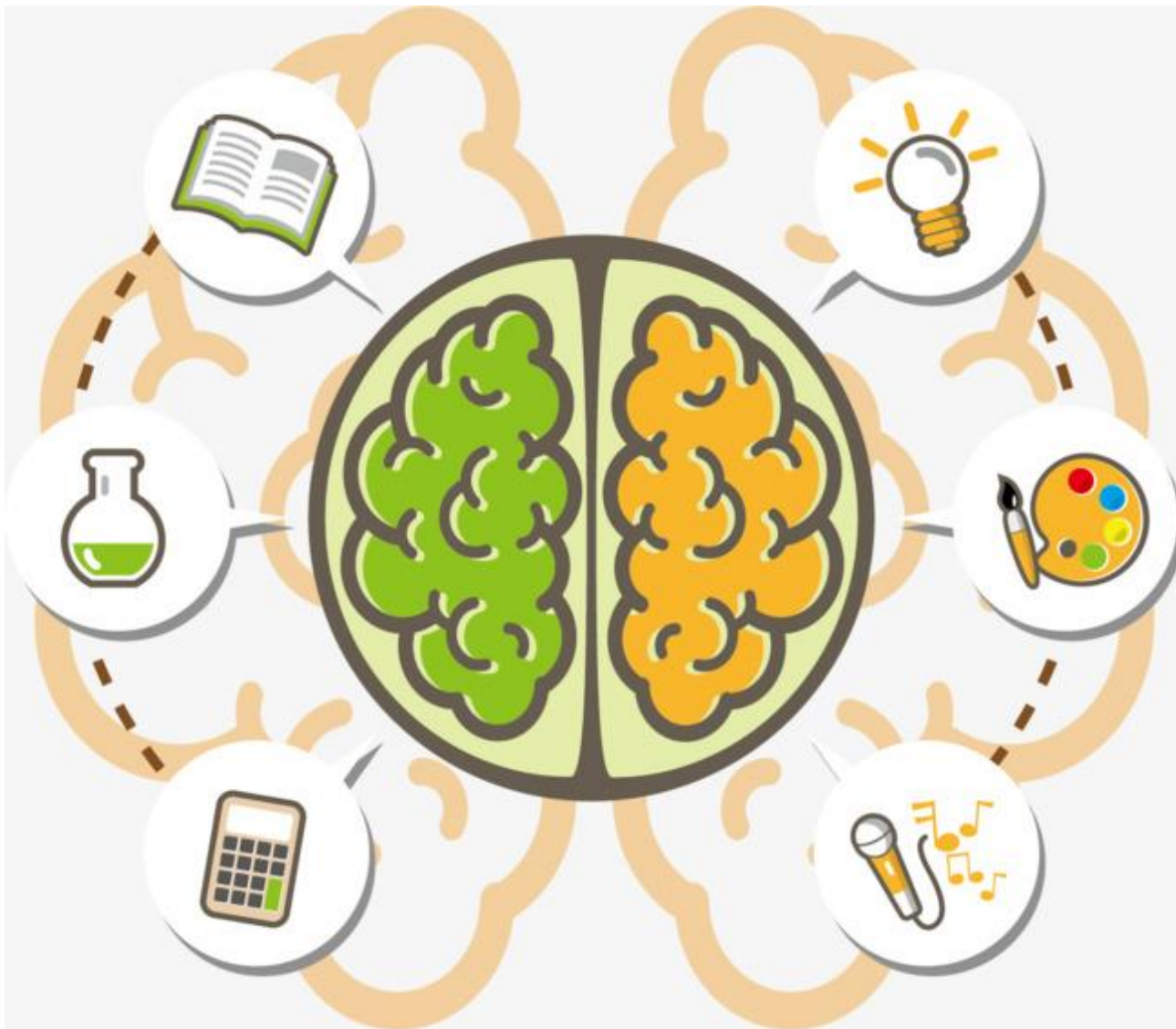


ПРАКТИКИ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ:

- Рост начинается в точке сопротивления.
- Стресс используйте в меру.
- Во время стресса используйте силу воли для достижения больших результатов.



ВЫБИРАЙ И ПРОКАЧИВАЙ НАВЫКИ



ПРАКТИКИ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

- Выберите навык для развития
- Навык должен приносить вам пользу
- Ищите задачи, повышающие ваши способности
- Когда дается легко, усложняйте задачу
- Если доходите до предела, упростите задачу.



Разбор самой задачи:

- Навык, способность
- Цель
- Мотивация, великая цель, помощь другим



Режимность:

- Режим дня, сон, гаджеты, питание
- Каждый день важен



Обстановка:

- Смартфоны и гаджеты
- Рабочая обстановка
- Будьте минималистами, чтобы стать максималистами
- Окружение



Подготовка и выполнение самой задачи:

- Настрой, медитация, ритуал, общение, отдых, прогулка, сон, спорт, вредные привычки, питание
- Концентрация
- Одна задача за раз
- Качество важнее количества
- Разбивайте работу на блоки
- Стресс – это компонент роста
- Включайте осознанность
- Нагрузка + отдых = рост



Спасибо за внимание!!!



БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!!!