

An abstract geometric diagram consisting of several overlapping circles in shades of blue, green, yellow, and pink. Three small dots are placed at the intersections: a blue dot at the top, and two pink dots at the bottom left and bottom right. The background is a dark blue gradient.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА 100%

Как с помощью поведенческих наук
управлять вниманием, энергией и настроением

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



Коллектив авторов
Саммари книги «Каждый
день на 100%. Как с
помощью поведенческих
наук управлять вниманием,
энергией и настроением»
Серия «CrossReads: Двигайся вперед»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73953082
ISBN 978-5-04-244510-1

Аннотация

Кэролайн Уэбб – экономист и консультант по управлению с бэкграундом в психологии и нейронауках – показывает, как понимание работы мозга помогает осознанно “собрать” свой день так, чтобы он стал продуктивнее и гармоничнее.

С помощью рекомендаций по ключевым направлениям нашей жизни, опираясь на научную базу, она рассказывает, как принимать качественные решения, быть устойчивым к неудачам и управлять своей энергией. В кратком формате саммари собраны главные мысли книги, конкретные методики, гайды и

инструменты, которые помогут составить пошаговый план и сразу внедрить изменения в свою жизнь.

Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

Саммари книги «Каждый день на 100%. Как с помощью поведенческих наук управлять вниманием, энергией и настроением»

Кэролайн Уэбб – экономист, консультант по управлению с образованием в области психологии и нейронаук. В своей книге она показывает, как знание о работе мозга помогает осознанно формировать каждый день, делая его продуктивнее и гармоничнее.

В книге «Каждый день на 100%» Уэбб приводит конкретные схемы и рекомендации по семи ключевым направлениям: расстановка приоритетов, повышение продуктивности, выстраивание взаимоотношений, принятие мудрых решений, влияние на окружающих, сохранение устойчивости перед лицом неудач и управление собственной энергией.

Методика автора включает в себя большой пул практических заданий: для достижения необходимого результата – составления максимально продуктивного и полезного рабочего дня – Уэбб предлагает использовать гайды по проведению эффективных совещаний, руководство по работе с электронной почтой (как писать убедительно и фильтровать вхо-

дящие) и сводный чек-лист для идеального дня с утра до вечера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.