

Jednozadaniowość - Zack Devora

Zack Devora

Jednozadaniowość - Zack Devora

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Motywacja finansse

45,99 zł

numer katalogowy: MO/0180
ISBN: 9788363488628
liczba stron: 190
format: 14.5x20.5x1 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2016

Twój umysł nie może być w dwóch miejscach jednocześnie.

Zbyt wielu z nas popadło w uzależnienie od popularnego, kuszącego i niebezpiecznego narkotyku, jakim jest wielozadaniowość. Devora Zack też mu uległa, lecz go przewyciężyła i stała się bardziej efektywna. Ty też możesz to zrobić.

Zack porządkuje dowody naukowe z zakresu funkcjonowania układu nerwowego, aby dowieść, że naprawdę nie możesz robić kilku rzeczy naraz - jest to po prostu iluzja. Lepiej dać sobie radę z mnóstwem informacji i zakłóceń, które dziś nas bombardują.

Ta książka wyjaśnia dokładnie, jak oczyścić i uspokoić umysł, jak ułożyć swój plan i uporządkować otoczenie, aby łagodnie, lecz zdecydowanie poradzić sobie z wymaganiami, jakie stawiają nam ludzie, i zrealizować pomyślnie swoje zadania - jedno po drugim, a przez to być o wiele bardziej produktywnym. Jednozadaniowość jest sekretem do osiągnięcia sukcesu i zdrowia psychicznego.

"Nie pozwól, aby zwiódł cię łagodny ton Zack - Jednozadaniowość jest książką opartą na poważnych badaniach naukowych, a pragmatyczne rady w niej zawarte mogą rzeczywiście zmienić twoją pracę i życie".

David Bach, dziewięciokrotnie umieszczany na liście najpoczytniejszych autorów według "New York Timesa", autor Automatic Millionaire oraz Smart Women Finish Rich Twój umysł nie może być w dwóch miejscach jednocześnie.

Zbyt wielu z nas popadło w uzależnienie od popularnego, kuszącego i niebezpiecznego narkotyku, jakim jest wielozadaniowość. Devora Zack też mu uległa, lecz go przewyciężyła i stała się bardziej efektywna. Ty też możesz to zrobić.

Zack porządkuje dowody naukowe z zakresu funkcjonowania układu nerwowego, aby dowieść, że naprawdę nie możesz robić kilku rzeczy naraz - jest to po prostu iluzja. Lepiej dać sobie radę z mnóstwem informacji i zakłóceń, które dziś nas bombardują.

Ta książka wyjaśnia dokładnie, jak oczyścić i uspokoić umysł, jak ułożyć swój plan i uporządkować otoczenie, aby łagodnie, lecz zdecydowanie poradzić sobie z wymaganiami, jakie stawiają nam ludzie, i zrealizować pomyślnie swoje zadania - jedno po drugim, a przez to być o wiele bardziej produktywnym. Jednozadaniowość jest sekretem do osiągnięcia sukcesu i zdrowia psychicznego.



"Nie pozwól, aby zwiódł cię łagodny ton Zack - Jednozadaniowość jest książką opartą na poważnych badaniach naukowych, a pragmatyczne rady w niej zawarte mogą rzeczywiście zmienić twoją pracę i życie".

David Bach, dziewięciokrotnie umieszczany na liście najpoczytniejszych autorów według "New York Timesa", autor Automatic Millionaire oraz Smart Women Finish Rich