

ТОМ БАТЛЕР-БОУДОН

**ЖИЗНЬ
НА ПОЛНОЙ
МОЩНОСТИ**

Джим Лозр
и Тони Шварц

ОБЗОР

Том Батлер-Боудон
Жизнь на полной
мощности. Джим Лоэр
и Тони Шварц (обзор)
Серия «10-минутное чтение»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11953334

Аннотация

Книга «Жизнь на полной мощности» в формате 10-минутного чтения: обзоры лучших книг, только самое важное и полезное. Лоэр и Шварц – партнеры по бизнесу, впервые выявившие такой значимый фактор успеха, как управление собственной энергией. В основном это книга о коучинге для тех, кто находится «на грани» и не может понять почему. **В ДВУХ СЛОВАХ:** Поймите, вы не можете управлять временем; вместо этого учитесь использовать свои физические, умственные, эмоциональные и духовные энергии. **ЦИТАТА:** «Без времени на восстановление наша жизнь становится смутным подобием деятельности, несообразным множеству благоприятных возможностей». **КНИЖНАЯ ПОЛКА:** Успех | **СЕКЦИЯ:** Коучинг высокой эффективности.

Том Батлер-Боудон Джим Лоэр и Тони Шварц. «Жизнь на полной мощности»

«Энергия, а не время, – вот основная валюта высокой эффективности».

«Без времени на восстановление наша жизнь становится смутным подобием деятельности, несообразным множеству благоприятных возможностей».

В двух словах

Поймите, вы не можете управлять временем; вместо этого учитесь использовать свои физические, умственные, эмоциональные и духовные энергии.

В схожем ключе

Стивен Р. Кови *«Семь навыков высокоэффективных людей»*

У. Тимоти Голви *«Теннис как внутренняя игра»*

Шерил Ричардсон *«Найдите время для жизни»*

Джим Лоэр тысячи часов потратил на просмотр видео профессиональных теннисных матчей, пытаясь определить, что отличает лучших игроков от остальных. И ничего не обнаружил. Затем он стал обращать внимание на то, что спортсмены делают *между* розыгрышем очка. Лучшие игроки обычно пользовались гораздо лучшими методами расслабления после каждого очка, чтобы подготовиться к следующему. В эти короткие интервалы в 16–20 секунд кто-то мог снизить частоту пульса, психологически расслабиться и собраться. В игре, длящейся два-три часа, эти короткие ритуалы по восстановлению сил важны. Без них игрок устает, затем теряет концентрацию и очки.

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.