

Dabar įprotis: strateginė programa, skirta įveikti vilkinimą ir mėgautis žaidimu be kaltės

Autorius Neilas Fiore

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_46_abstrakt-Dabar_įprotis_strate.mp3

Santrauka:

Neilo Fiore „The Now Habit: Strategic Programme for Overcoming Procrastination and Enjoying Coverbe Courstination and Enjoying Coal Bekalt" programa yra knyga, kurioje skaitytojams pateikiama išsami programa, kaip įveikti vilkinimą ir mėgautis žaidimu be kaltės. Knyga suskirstyta į tris dalis: Pirmoji dalis: Atidėliojimo supratimas, Antroji dalis: Dabar įpročio programa ir Trečioji dalis: Taikymas dabar įprotį. Pirmoje dalyje Fiore paaiškina psichologines ir fiziologines vilkinimo priežastis ir kaip jį galima įveikti. Jis taip pat pateikia strategijas, kaip kovoti su perfekcionizmu, nesėkmės baime ir kitais psichologiniais produktyvumo blokais. Antroje dalyje Fiore aprašo Dabar įpročio programą, kuri yra žingsnis po žingsnio būdas įveikti vilkinimą. Tai apima tokius metodus kaip užduočių skaidymas į mažesnius gabalus, reguliarių pertraukų planavimas ir atlygio naudojimas motyvuojant save. Trečioje dalyje „Fiore" pateikia praktinių patarimų, kaip „Now Habit" programą pritaikyti kasdiniame gyvenime. Jis taip pat aptaria, kaip panaudoti dabar įprotį siekiant didesnės sėkmės darbe ir santykiuose. Knygoje taip pat yra daugybė atvejų tyrimų ir pratybų, padedančių skaitytojams pritaikyti dabartinį įprotį savo gyvenime. Apskritai „The Now Habit" yra neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems įveikti vilkinimą ir mėgautis žaidimu be kaltės. Išsami Fiore programa suteikia skaitytojams įrankių ir strategijų, kurių jiems reikia norint išsivaduoti iš vilkinimo ir pasiekti didesnės sėkmės gyvenime.

Pagrindinės idėjos:

#1.

Neilo Fiore „The Now Habit: A Strategic Programme for Overcoming Procrastination and Enjoying Coverbe Courstination and Enjoying Coal Bekalt" programa yra knyga, kurioje skaitytojai pateikia išsamią strategiją, kaip įveikti vilkinimą ir mėgautis žaidimu be kaltės. Knyga paremta mintimi, kad atidėliojimas yra įprotis, kurio galima atsikratyti pakeitus jį nauju įpročiu. Knygoje skaitytojams pateikiama žingsnis po žingsnio programa, kaip atsikratyti vilkinimo įpročio ir pakeisti jį nauju įpročiu imtis veiksmų. Programa apima metodus, kaip atsikratyti vilkinimo įpročio, pavyzdžiui, suskaidykite užduotis į mažesnius, lengviau valdomus gabalus, nustatykite realius tikslus ir apdovanokite save už veiksmus. Knyga taip pat pateikia skaitytojams strategijas, kaip kovoti su kaltės jausmu ir nerimu, susijusiu su vilkinimu, pavyzdžiui, pripažinti, kad kaltė yra natūrali emocija, ir išmokti ją priimti. Be to, knygoje skaitytojams pateikiami patarimai, kaip mėgautis žaidimu be kaltės, pavyzdžiui, susiplanuoti laiką laisvalaikiui ir nustatyti ribas tarp darbo ir žaidimo. Laikydami knygoje aprašytų strategijų, skaitytojai gali išmokti įveikti vilkinimą ir mėgautis žaidimu be kaltės.