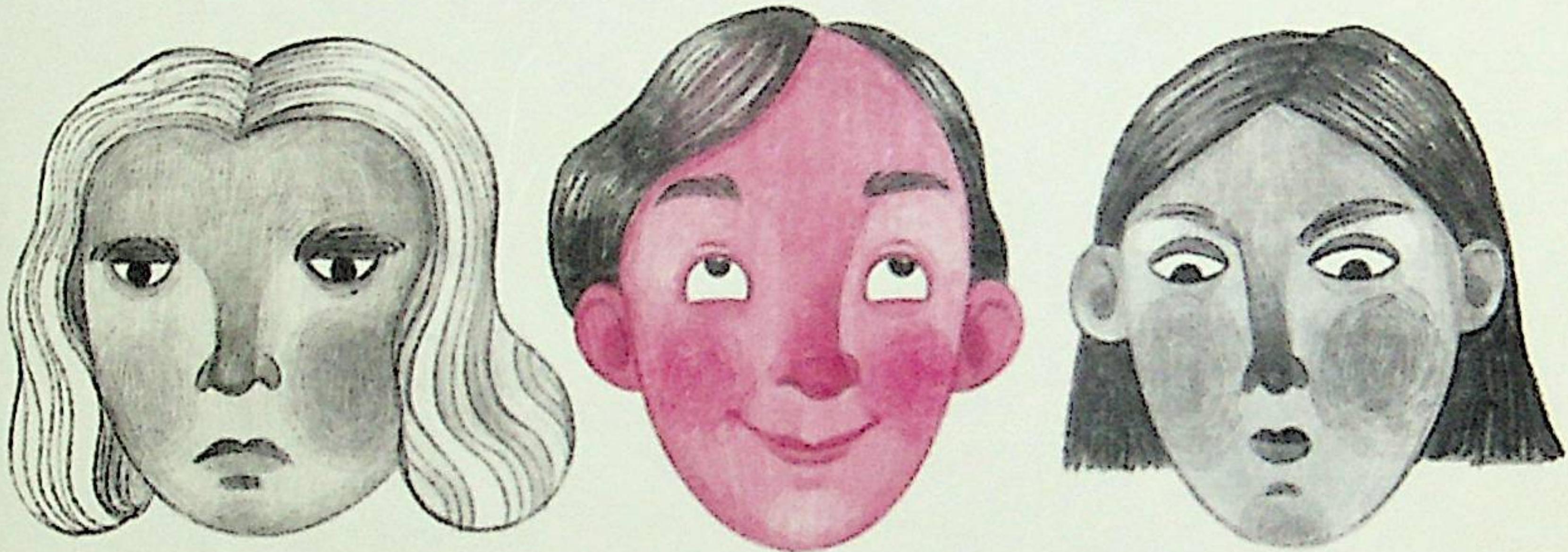


1579330

ДЖЕФФ
ГЕЙДЕН

МІФ ПРО



мотивацію

ЯК НАЛАШТУВАТИСЯ НА ПЕРЕМОГУ

наш
формат

Мотивація — не блискавка, яка раптово влучає у вас серед дня. Крім того, навряд чи вона з'явиться після натхненної промови, зворушилого фільму або запальної пісні — все це тимчасовий поштовх, який урешті-решт лише розчарує. Насправді мотивація — це результат процесу, а не передумова, стверджує Джeff Гейден. Ви, певно, і самі помічали, як виснажливе тренування робить вас щасливими, а неприємні справи, які довго відкладали, виявляються легкими й навіть цікавими. Це і є момент натхнення.

У цій книжці автор на власних прикладах та історіях успішних людей розвінчує міфи про мотивацію, у які багато хто вперто вірити. А також переконує: досить витрачати час на пошуки натхнення, просто пориньте з головою в роботу — і мотивація вам більше не знадобиться.

Зміст

Подяки	11
Вступ	14
<i>Розділ 1.</i> Мотивація — це не спалах	21
<i>Розділ 2.</i> Більше концентрації — менше шансів на успіх	40
<i>Розділ 3.</i> За метою завжди стойть процес	57
<i>Розділ 4.</i> Щастя любить підкорювачів	77
<i>Розділ 4,5.</i> Mrії та сподівання — найбільш непрактичний підхід	97
<i>Розділ 5.</i> Для залізної сили волі... треба якнайменше сили волі	100
<i>Розділ 5,5.</i> Одне запитання, яке містить майже всі відповіді	126
<i>Розділ 6.</i> Ставка на кількість також виграє	129
<i>Розділ 7.</i> Вам потрібен не тренер, а профі	154
<i>Розділ 8.</i> Робіть більше, роблячи менше	170
<i>Розділ 9.</i> Підсумок	187