

Привычка «сейчас»: стратегическая программа преодоления прокрастинации и получения удовольствия от игры без чувства вины

Автор Нил Фиоре

MP3 версия: https://vsuhom.ru/mp3/ru/book/www.vsuhom.ru_46_abstrakt-Privychka_sejchas_st.mp3

Абстракт:

«Привычка делать сейчас: стратегическая программа по преодолению прокрастинации и наслаждению игрой без чувства вины» Нила Фиоре — это книга, которая предлагает читателям комплексную программу преодоления прокрастинации и наслаждения игрой без чувства вины. Книга разделена на три части: Часть первая: Понимание прокрастинации, Часть вторая: Программа привычки «Сейчас» и Часть третья: Применение привычки «Сейчас». В первой части Фиоре объясняет психологические и физиологические причины прокрастинации и способы ее преодоления. Он также предлагает стратегии борьбы с перфекционизмом, страхом неудачи и другими психологическими препятствиями на пути к продуктивности. Во второй части Фиоре описывает программу «Привычка сейчас», которая представляет собой пошаговый подход к преодолению прокрастинации. Это включает в себя такие методы, как разбиение задач на более мелкие части, планирование регулярных перерывов и использование вознаграждений для мотивации. В третьей части Фиоре дает практические советы о том, как применять программу Привычка Сейчас в повседневной жизни. Он также обсуждает, как использовать привычку «сейчас» для достижения большего успеха в работе и отношениях. Книга также включает ряд тематических исследований и упражнений, которые помогут читателям применять привычку «сейчас» в своей жизни. В целом, The Now Habit — бесценный ресурс для тех, кто хочет преодолеть прокрастинацию и насладиться игрой без чувства вины. Комплексная программа Fiore предоставляет читателям инструменты и стратегии, необходимые им, чтобы избавиться от прокрастинации и добиться большего успеха в жизни.

Основные идеи:

#1.

«Привычка делать сейчас: стратегическая программа преодоления прокрастинации и получения удовольствия от игры без вины» Нила Фиоре — это книга, предлагающая читателям комплексную стратегию преодоления прокрастинации и получения удовольствия от игры без чувства вины. Книга основана на идее, что прокрастинация — это привычка, от которой можно избавиться, заменив ее новой привычкой. Книга предлагает читателям пошаговую программу избавления от привычки прокрастинации и замены ее новой привычкой действовать. Программа включает в себя методы избавления от привычки прокрастинировать, такие как разбиение задач на более мелкие, более управляемые части, постановка реалистичных целей и вознаграждение себя за действия. Книга также предлагает читателям стратегии борьбы с чувством вины и тревогой, связанными с прокрастинацией, такие как признание того, что вина является естественной эмоцией, и обучение принятию ее. Кроме того, книга дает читателям советы, как наслаждаться игрой без чувства вины, например, планировать время для досуга и устанавливать границы между работой и игрой. Следуя стратегиям, изложенным в книге, читатели могут научиться преодолевать прокрастинацию и наслаждаться игрой без чувства вины.