



## Топ 10 книг для саморазвития

Чтобы достигать профессиональных высот, быть успешным и счастливым, не нужно менять мир. Стоит начать с себя — научиться бороться с собственными недостатками и развивать свои лучшие качества. Я составила ТОП 10 лучших книг по саморазвитию.

### Магия утра

*Утренние ритуалы, которые предлагает осуществлять автор этой книги, помогли десяткам тысяч людей изменить свою жизнь, почувствовать себя лучше и успевать больше. Из книги вы узнаете, как первый час дня определяет ваш успех и позволяет вам раскрыть свой потенциал полностью. Измените то, как и когда вы просыпаетесь и как проводите первый час — и вы сможете изменить свою жизнь.*

### Сила воли

*Книга написана на основе курса по укреплению силы воли преподавателя Стенфордского университета. Она уверена: силу воли можно тренировать как мышцы. Чем чаще тренируешь, тем проще использовать.*

### 100 способов изменить жизнь

*Сборник вдохновляющих историй о том, как изменить жизнь к лучшему, от человека, сумевшего развернуть свою собственную жизнь на 180 градусов. Наша коллега Лариса Парфентьева начала вести одноименную рубрику на нашем сайте. Читатели сразу стали оставлять отклики, так и появилась идея издать книгу. Недавно вышла вторая часть «100 способов», где Лариса делится своими авторскими методиками.*

### В этом году я..

*Эта книга для всех, кто хочет изменить свои привычки, начать выполнять данные себе обещания и добиться перемен к лучшему в жизни.*

### Стрессоустойчивость

*100 эффективных техник для сохранения спокойствия. Профессиональный бизнес-психолог Шэрон Мельник делится методикой, которая помогла тысячам людей стать*

стрессоустойчивыми

## Выйди из зоны комфорта

*Книга № 1 по саморазвитию. Она переведена на 40 языков. Куплено более 1 200 000 экземпляров. Эта книга сделала Брайна Трейси тем, кто он есть сейчас — звездой и гуру для всех, кто стремится к эффективности. Книга рассказывает о том, как добиваться решения сложных задач, выходя из зоны комфорта.*

## Психология убеждения

*Это настоящая энциклопедия убеждения, ряд эффективных и этичных приемов на все случаи жизни от автора мирового бестселлера «Психология влияния». Эта книга расскажет о психологических приемах, использование которые поможет вам на работе и в общении с близкими людьми. Изучая стратегии убеждения с научной точки зрения, вы станете в разы эффективнее общаться.*

## Как привести дела в порядок

*О том, как стать хозяином своей жизни. В основе методики — результат двадцатилетней работы автора. Среди российских менеджеров она стала суперпопулярной еще до перевода книги.*

## На пределе

*7-дневный интенсив по личному развитию от ведущего тренера Норвегии Эрика Ларссена. Книга рассказывает о программе Адская неделя, которую может выполнить любой человек, где бы он ни работал. Она начинается в 5 утра в понедельник и заканчивается вечером в воскресенье. Вы станете чувствовать себя лучше, успевать больше, будете энергичны, проактивны и позитивны.*

## Почему никто не рассказал мне это в 20?

*От чего отталкиваться, начиная собственное дело? Где найти новую идею? Как научиться решать проблемы? Над чем работать и на что тратить силы и время? Автор Тина Силиг рассказывает о нестандартном подходе к решению бизнес-проблем, прорывном мышлении и инновациях в бизнесе.*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?