

Книги для саморазвития

Чтобы достигать профессиональных высот, быть успешным и счастливым, не нужно менять мир. Стоит начать с себя — научится бороться с собственными недостатками и развивать свои лучшие качества.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

5. Стрессоустойчивость

100 эффективных техник для сохранения спокойствия. Профессиональный бизнеспсихолог Шэрон Мельник делится методикой, которая помогла тысячам людей стать

□ 6. Выйди из зоны комфорта		
K	Книга № 1 по саморазвитию. Она переведена на 40 языков. Куплено более 1 200 000	
Э	экземпляров. Эта книга сделала Брайна Трейси тем, кто он есть сейчас — звездой и	
Γ	уру для всех, кто стремится к эффективности. Книга рассказывает о том, как	
L	добиваться решения сложных задач, выходя из зоны комфорта.	
	7. 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,	
В	вы станете в разы эффективнее общаться.	
■ 8. Как привести дела в порядок		
C	O том, как стать хозяином своей жизни. В основе методики — результат	
L	цвадцатилетней работы автора. Среди российских менеджеров она стала	
C	суперпопулярной еще до перевода книги.	
Э. На пределе		
	7-дневный интенсив по личному развитию от ведущего тренера Норвегии Эрика	
	Тарссена. Книга рассказывает о программе Адская неделя, которую может выполнить	
	пюбой 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.	
■ 10. 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	
	Гина Силиг рассказывает о нестандартном подходе к решению бизнес-проблем,	
Γ	прорывном мышлении и инновациях в бизнесе.	
□ 11. Между надо и хочу		
K	Кто из нас не задавался вопросом: «Как мне найти свое истинное призвание?» Эль Луна	

характеризует его как перекресток между «надо» и «хочу». «Надо» — это то, что мы должны делать, как нам кажется, или что от нас ожидают другие. «Хочу» — то, о чем

мы мечтаем в глубине души. Яркая книга вдохновит вас на то, чтобы найти свое

стрессоустойчивыми.

истинное призвание и следовать ему.

12. Эмоциональный интеллект 2.0

Раньше успех связывали больше с интеллектом, имея в виду ум, сообразительность. Но исследования показали: главная черта преуспевающих людей — высокий уровень эмоционального интеллекта. Именно он и определяет эффективность их взаимодействия с окружающими людьми и с миром вообще. Развив этот навык, вы будете легче находить контакт с людьми и принимать более качественные решения.

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

как это убрать?