

OVER 175,000 COPIES SOLD

THE
**NOW
HABIT**



A STRATEGIC
PROGRAM FOR
OVERCOMING
PROCRASTINATION
AND ENJOYING
GUILT-FREE PLAY

NEIL FIORE Ph.D.

خلاصه کتاب: عادت زندگی در حال

آنچه در چکیده کتاب «عادت زندگی در حال» می‌آموزید

۱. چرا کارها را به تعلل می‌اندازید.
۲. چطور چرخه باطل تعلل را بشناسیم.
۳. چطور همزمان با لذت بردن از زندگی و رسیدن به اهداف، زمان را هم مدیریت کنیم.

از سال ۱۹۸۹، افراد زیادی با استفاده از تکنیک‌های روانشناس معروف، نیل.ای. فیوره بر تعلل غلبه کرده‌اند. او اعتقاد دارد تعلل در کارها عادت منسوخ است که قبلاً به عنوان حفاظی در برابر ترس از شکست و خودسرزنی استفاده می‌شد.

فیوره در سال ۲۰۰۷ و با ارائه نسخه دوم کتابش به بازار، مثال‌ها، استراتژی‌ها و تمرین‌هایی به هم پیوسته ارائه می‌دهد تا از نگرانی، ناراحتی و انزوای ناشی از تعلل در کارها نجات یابید. دلیل تعلل در کارها، عوارض آن و چرخه باطلی که ایجاد می‌کند را بشناسید و روش کنترل زندگی و زمان را پیدا کنید.

مخاطبان اصلی فیوره کارمندانی هستند که مدام در کارشان تعلل می‌کنند و همچنین مدیرانی که می‌خواهند به افراد تعلل‌کننده در تیمشان کمک کنند.

این کتاب مفیدترین دستورالعمل برای افرادی است که می‌خواهند از شر عادات مخرب نجات یابند و مصمم هستند با انجام تمرین‌های موثر فیوره در مسیری جدید گام بردارند.

[membership_protected_links]