



خلاصه کتاب: زندگی چند برابری

آنچه در چکیده کتاب «زندگی چند برابری»، نوشته برایان سولیس» می‌آموزید



وقت و توجه شما هرگز به اندازه امروز ارزشمند نبوده است.

شرکت‌های تکنولوژیکی برای جلب توجه شما با هم رقابت کرده و آن را مانند کالا مبادله می‌کنند.

آن‌ها شما را فریب می‌دهند که زمان بیشتری را در رسانه‌هایشان بگذرانید و برای هدایت رفتار آنلاین‌تان از علوم اعصاب کمک می‌گیرند.

شما هم تسلیم بارانی از عوامل حواس‌پرتی می‌شوید و تمرکز و خلاقیتتان را از دست می‌دهید.

برایان سولیس، مردم‌شناس دیجیتال احساس کرد که خلاقیتش در حال افول است و برای واکنش به این موضوع روش «معیار زندگی» را ابداع کرد.

مدیرسبز باور دارد که او چهارچوبی برای بازیابی تمرکز، احیای خلاقیت و شعله‌ور کردن احساس عمیق هدفمندی و خوشبختی ارائه می‌دهد.

[membership_protected_content]

audio]

mp3="https://dle.modiresabz.com/downloads/downloads/dm/۱۳۰.Lifesc
[ale.mp3"][/audio

[membership_protected_content/]