

7 THINGS EMOTIONALLY RESILIENT

PEOPLE DO DIFFERENTLY

WHAT THEY DO, HOW THEY DO IT,
AND HOW IT CAN HELP YOU
SUCCEED IN LIFE AND BUSINESS

AKASH KARIA

خلاصه کتاب: عادت‌های احساسی

آنچه در چکیده کتاب «عادت‌های احساسی»، نوشته آکاش کاریا، می‌آموزید

آکاش کاریا، مربی بهبود عملکرد، هفت عادت اصلی افراد «تاب‌آوری احساسی» را معرفی می‌کند و روش استفاده از این عادت‌ها در زندگی را به شما یاد می‌دهد. کارشناسان ادعا می‌کنند که موفق‌ترین افراد لزوماً باهوش‌ترین یا تحصیل‌کرده‌ترین نیستند؛ بلکه بیشترین تاب‌آوری احساسی را دارند.

آن‌ها اجازه نمی‌دهند احساسات منفی بر قضاوتشان اثر بگذارد؛ بلکه چنین احساساتی را اجتناب‌ناپذیر می‌دانند و مسئولیت کارهایشان را بر عهده می‌گیرند.

آن‌ها می‌توانند از شرایط سخت عقب‌نشینی کنند و اجازه ندهند احساسات بر آن‌ها غلبه کند.

کاریا نکاتی را برای مدیریت احساسات منفی ارائه می‌دهد که از آن جمله می‌توان به گرفتن ژست قدرت، تغییر نقطه تمرکز و طرح سوال‌هایی برای خودشناسی بهتر اشاره کرد.

کتاب ساده او نصایح ارزشمندی را بر پایه تحقیقات مختلف ارائه می‌دهد.

مدیرسبز مطالعه روش مفید کاریا را به همه افرادی پیشنهاد می‌کند که با غم، خشم، ناامیدی یا سایر احساسات منفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

[membership_protected_content]

audio]

mp3="https://dle.modiresabz.com/downloads/downloads/dm/1VV.EmotionalHabits.mp3"][/audio

[membership_protected_content/]