

THE ART OF FINDING FLOW

HOW TO GET IN THE ZONE, MAINTAIN
RAZOR-SHARP FOCUS, AND IMPROVE
YOUR PRODUCTIVITY AND
PERFORMANCE AT WILL!

DAMON ZAHARIADES

خلاصه کتاب: هنر ورود به هنر غرقه‌گی

آنچه در چکیده کتاب «هنر ورود به هنر غرقه‌گی، نوشته دیمون زاهاریادس»

می‌آموزید

ورزشکاران، هنرمندان و مبتکران یک «حالت غرقه‌گی» را تجربه می‌کنند که در واقع جذب کامل در کاری است که مشغول انجامش هستند.

غرقه‌گی یا همان حالت شبیه خلسه زمانی رخ می‌دهد که شما بهترین کار را با لذت مطلق انجام دهید.

هیچ‌چیز حواستان را پرت نمی‌کند، هیچ‌چیز شما را نگران نمی‌کند و هیچ‌چیز دیگری جز کار فعلی برایتان اهمیت ندارد.

شاید غرقه‌گی موهبتی نادر به نظر برسد که فقط افراد کمی از آن برخوردارند؛ اما همه می‌توانند وارد فاز غرقه‌گی شوند.

به باور مدیرسبز، دیمون زاهاریادیس روش‌های ساده‌ای ارائه می‌دهد که با کمک آن‌ها می‌توانید وارد فاز غرقه‌گی شوید.