

Методы повышения личной эффективности

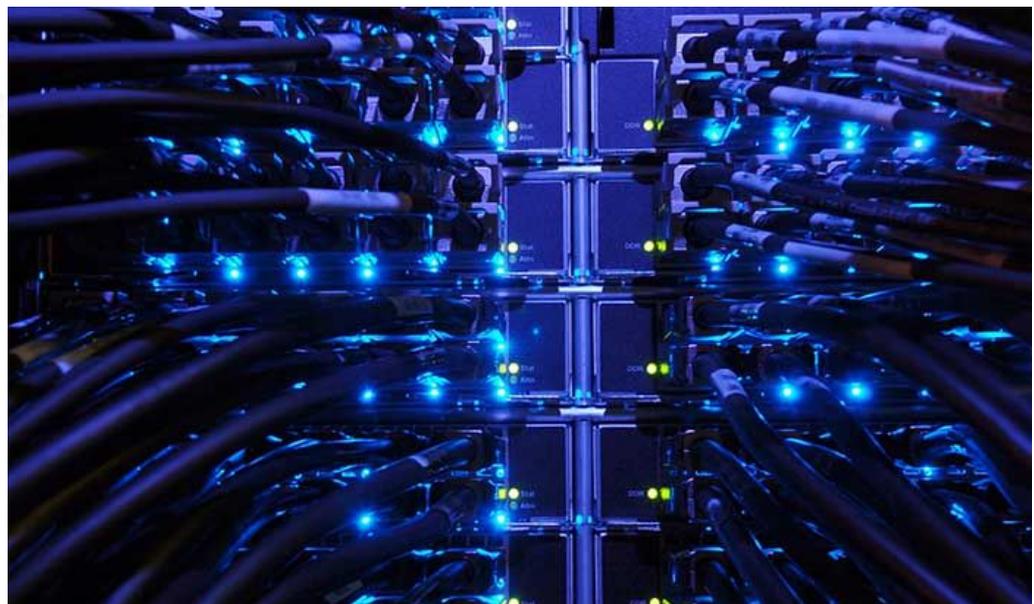


Онацкая А.Л.

Эффективность

это отношение результата труда к затратам







СОН



ДЛЯ СЛАБАКОВ



ЭВОЛЮЦИЯ КОФЕ ЗА НЕДЕЛЮ



ПОНЕДЕЛЬНИК

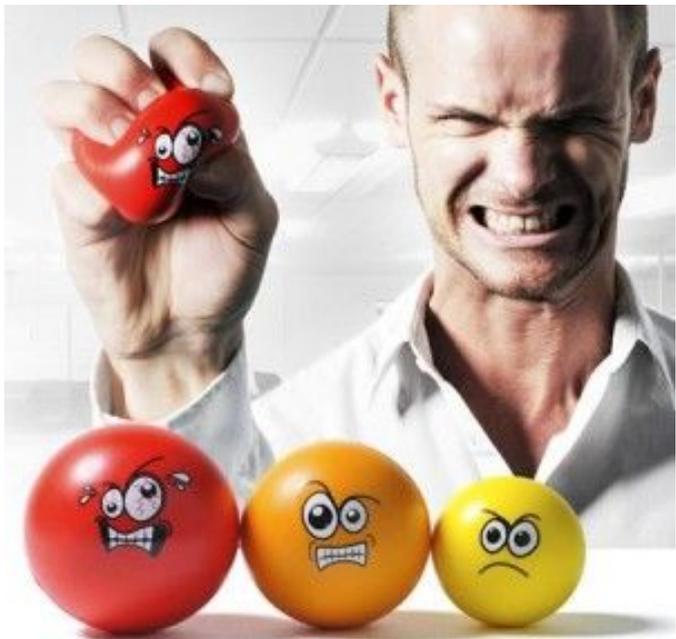
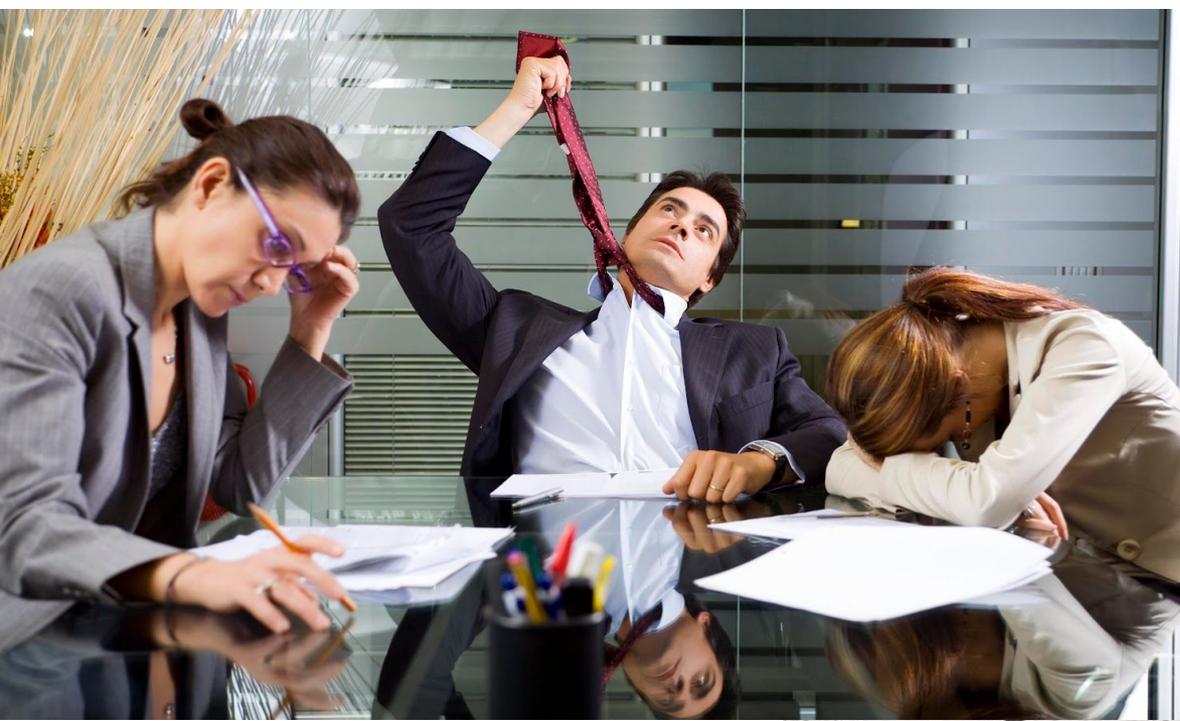
ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА





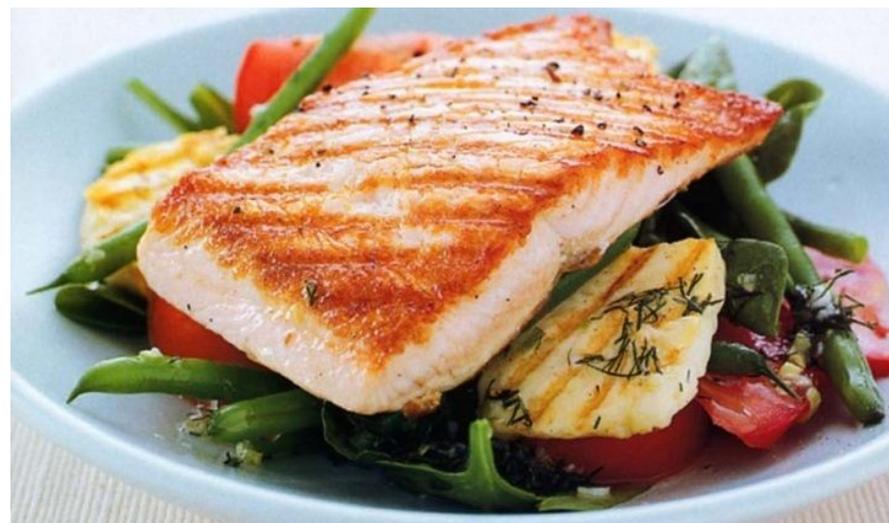


I'M NOT SLEEPING,
I'M DEPRESSED,
I'M STRESSED...

GLAD TO SEE
YOU ARE
MULTITASKING
THEN!

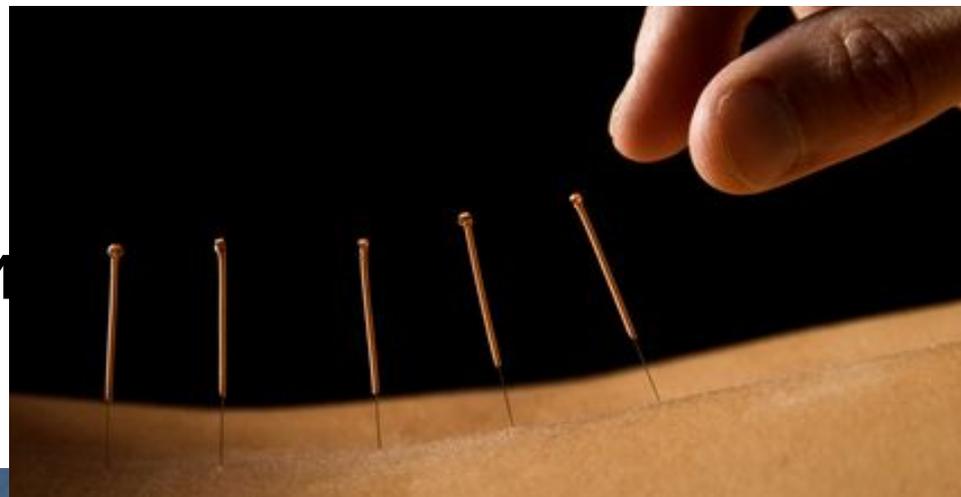
Физическое состояние:

- Сон
- Еда
- Вода
- Физическая активность



Эмоциональное состояние

- Снижение стресса
- Позитивные эмоции
- Медитация



Духовное

СОСТОЯНИЕ

- Миссия
- Цель
- Помощь окружающим



LEARN TO SAY

NO



**THANKS FOR YOUR
ATTENTION**

**PLEASE, IF YOU HAVE ANY
QUESTION, ASK THE TEACHER**