

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace

When somebody should go to the book stores, search introduction by shop, shelf by shelf, it is in point of fact problematic. This is why we allow the books compilations in this website. It will unconditionally ease you to see guide **cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you truly want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be all best area within net connections. If you point to download and install the cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace, it is very easy then, past currently we extend the member to buy and make bargains to download and install cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace fittingly simple!

SECRETILE OAMENILOR DE SUCCES – CELE 7 DEPRINDERI ALE PERSOANELOR EFICACE – RECHINZIE CARTE
7 obiceiuri care va vor schimba viata | Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace | Stephen Covey

Ep 5: CELE 7 DEPRINDERI ALE PERSOANELOR EFICACE STEPHEN COVEY/C7R1 DEZVOLTARE PERSONAL.7C7R1 AUDIORezumat de Carte:Cele 7 Obiceiuri ale Persoanelor Eficace DEZVOLTARE PERSONALA | CELE 7 DEPRINDERI ALE PERSOANELOR EFICACE | Cum sa lucrezi eficient | CARTI Clubul de carte:7 deprinderi ale oamenilor eficace CUM SA AJUNGI BOGAT – CELE 7 DEPRINDERI ALE OAMENILOR BOGATI – RECHINZIE CARTE

THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE BY STEPHEN COVEY - ANIMATED BOOK SUMMARY
Modulul 3 'Women in Power' - Cele 7 deprinderi ale oamenilor eficienti
FAB GIANT MAGIC BOOK SALE
CELE 7 OBINIUNTE ALE FAMILIILOR EXTRAORDINAR DE EFICACE – STEPHEN R. COVEY:

Stephen Covey - Eficienta in 7 trepte: un abecedar al intelepciunii. Recenzie cartei**OBIICIILE OAMENILOR DE SUCCES | The Start-up Show EP37**
The 7 Habits of Highly Effective People Audiobook | Stephen Covey Schimbă-ți-o viața în 180!
Joloteia Paterna prezentata: Eclara Tale
40 CĂRȚI PENTRU ANTI-BREBŢINŢĂ – BONUS!
The Start-up Show EP37
Secretul oamenilor bogati
CUM SA ECONOMISEŞTI BANI - Cum sa faci bani - Tata bogat. Tata sarac - Cel mai bogat om din Babilon
INCREDEREA IN SINE - 10 Pași sa dezvolti stima de sine/increderea în tine | DEZVOLTARE PERSONALA
Creul omului fericit Ep 84-
TOȚI MARKETERII SPUN POVEȘTI DE SETH GODIN | C7R1 DEZVOLTARE PERSONAL
DE LA IDEE LA BANI (Think and Grow Rich) de Napoleon Hill carte audio romana(partea 2)
Cele 7 obiceiuri ale persoanelor extraordinar de eficace
Schimb-ți modul de a gândi! | Ce face o persoană PROACTIV?? | FeelRomania PODCAST
5 Rutine de Dimineața ale Oamenilor de Succes – Rutina Mea de Dimineața
7 obiceiuri ale oamenilor de succes
Rutina
Mea de Dimineața
7 obiceiuri ale oamenilor de succes
Rutina
Gemilor sau Cum sa Deprinzî Obiceiuri de Om Genial | Dezvoltare Personal
Bookbùe Newbùe Tag! | Will Pharaoh Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor

Cele 7 deprinderi ale persoanelor efi caec Lec7ii importante pentru schimbarea personal?.
„Cartea Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace, a lui Stephen R. Covey, este la fel de relevant? ?i de actual? ast?zi ca ?i în urm? cu 25 de ani, când a fost publicat? pentru prima oar?. Indiferent dac? v? afla?i la conducerea unei organiza?ii mari, demn? de Fortune 500, sau dac? de abia intra?i în domeniul afacerilor, principiile prezentate ?i discutate în Cele 7 deprinderi ...

PDF CELE 7 DEPRINDERI ALE PERSOANELOR EFICACE COVEY ...

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace book. Read 10,581 reviews from the world's largest community for readers. The 7 Habits of Highly Effective Peop...

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace by Stephen R. Covey

The 7 Habits of Highly Effective People - Snapshots Edition Cele 7 Obiceiuri de oameni extrem de eficiente de Stephen Covey nu este un manual , ci o cale. ... Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace. by Stephen Covey. NOOK Book (eBook) \$ 4.49 \$4.99 Save 10% Current price is \$4.49. Original price is \$4.99. You Save 10%.

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace by Stephen Covey ...

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace recenzie. august 19, 2019. august 19, 2019 de admin. S? incepem acest articol cu un mic throwback. Pe la 17 ani am inceput s? fiu pasionat de dezvoltare personal?. Cu mult înainte de a începe Lec7ii de Succes ?i blog-ul de dezvoltare personal?, eram doar un copil vis7or.

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace recenzie ...

cele-7-deprinderi-ale-persoanelor-eficace 1/22 Downloaded from monday.cl on November 29, 2020 by guest [Book] Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Right here, we have countless books cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace and collections to check out. We additionally offer variant types and in addition to type of the books to browse.

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace | monday

aprilie 15, 2020. Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace este o carte pe care mi-am dorit foarte mult s? o citesc ?i s? descop?r tot ce poate oferi. ?tiam de ea din 2016. Am l?cut-o cadou la un „Secret Santa” ?i în 2017 venit momentul s? mi-o fac ?i mie cadou. În ultima perioad? mi-am dedicat foarte mult timp analizând ceea ce fac oamenii de succes.

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace, Stephen R...

dezvoltare personala | cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace | cum sa lucrezi eficient si sa fii eficace | dezvoltare personala dezvoltare personala | cu...

DEZVOLTARE PERSONALA | CELE 7 DEPRINDERI ALE PERSOANELOR ...

Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace. Am cump?rat îndâmp?tor cartea, a?tepu?m pe cineva ?i am intrat într-o libr?rie. Cartea pur ?i simplu mi s-a lîpt de mîn?, iar titlu c?r?ii, Cele 7 Deprinderi ale Persoanele Eficace, m-a convins s? o cump?r. Citind cartea observam cum îmi schimb? via??, percep?ia asupra vie?ii ?i vreau s? împ?rt?tesc cu voi această experien??.

Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace - Recenzie de Carte

Cartea Cele 7 deprinderi ale oamenilor eficace " Stephen Covey dezvolt? ceea ce consider? a fi cele 7 obiceiuri pe care oamenii eficienti?i le au, acesta dorinș s? ne modifice felul în care privim rela?iile cu cei din jurul nostru ?i felul în care rela?ion?m cu ceilal?. Datorit? acestei modific?ri ale op?iiei pe care Stephen Covey o propune, această carte a fost recomandat? tuturor executivilor ?i persoanelor responsabile de management ?i conducere din întreaga lume.

Cele 7 deprinderi ale oamenilor eficace - 1 Carte pe Saptamana

O poveste emo?ionant? din cartea "Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace" de Stephen Covey Foto credit: Gabriela Ferreira (Flickr)
Paradigmele noastre, corecte ori incorecte, stau la baza atitudinilor ?i comportamentelor noastre ?i, în ultim? instan??. la baza interrela?iilor noastre sociale.

O poveste emo?ionant? din cartea ""Cele 7 Deprinderi ale ...

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace - Ebook written by Stephen R. Covey. Read this book using Google Play Books app on your PC, android, iOS devices. Download for offline reading, highlight,...

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace by Stephen R. ...

Stephen R. Covey - Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace - Lectii importante pentru schimbarea personalaCu peste 15 milioane de exemplare vandute in întreaga lume, „Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace” este cea mai importanta carte a secolului XXI in domeniul afacerilor. Covey a studiat pr

Stephen R. Covey - Cele 7 deprinderi ale persoanelor ...

Cartea Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace (The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change), scris? de Stephen Covey este una dintre cele mai apreciate ?i bine vândute c?r?i de dezvoltare personal? ?i profesional?. Publicat? ini?ial sub titlul Eficien7a în 7 trepte sau un abecedar al în?elep?iunii, este o carte despre cum s? ne schimb?m întreg setul de convingeri ?i comportament privateora la modul în care lucr?m.

Cite7te Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace de ...

Stephen R. Covey: Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace. “Nu se poate excela în lumea aceasta f?r? a trîi o via?? moral?”. Cu acest citat al lui David Starr Jordan f?i începe Stephen R. Covey una dintre cele mai apreciate c?r?i de afaceri scrise vreodat?. “Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace” este, înainte de orice, un tratat de etic? a liderului modern, deoarece Covey nu se mul?ume?e s? f?i dea sfaturi legate de cum s? devii cel mai bun în domeniul ...

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace Book Review ...

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace ed.4 – Stephen R. Covey este cel mai probabil una dintre cele mai bune carti din categoria sa. Pe langa o mica descriere si cateva pareri personale, va voi arata in randurile ce urmeaza si de unde puteti face rost de ea pentru cazul in care doriti sa o aveti in colectia voastra ?.

Download Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace ed.4 ...

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace - Stephen R. Covey. Reducere: -40%. Pret: 43.19Lei - TargulCartii.ro.

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace - Stephen R...

Stephen r covey eficienta in 7 trepte un abecedar al intelepciunii. C. Cirstea. Download PDF Download Full PDF Package. This paper. A short summary of this paper. 37 Full PDFs related to this paper. Stephen r covey eficienta in 7 trepte un abecedar al intelepciunii. Download.

(PDF) Stephen r covey eficienta in 7 trepte un abecedar al ...

CUM S? FII EFICACE | Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace de Stephen Covey—REVIEW ANIMAT LINK: https://www.youtube.com/watch?v=PIHwGSYmDw Dae? vrei s? ...

Ep 5: CELE 7 DEPRINDERI ALE PERSOANELOR EFICACE STEPHEN ...

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace The 7 Habits of Highly Effective People - Snapshots Edition Cele 7 Obiceiuri de oameni extrem de eficiente de Stephen Covey nu este un manual , ci o cale , o abordare integrat?. , al c7rei scop principal este de ...

Les 7 Habitudes de Ceux Qui Realisent Tout Ce Qu'ils ...

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace. Lectii importante pentru schimbarea personala Cu peste 15 milioane de exemplare vandute in întreaga lume, Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace este cea mai importanta carte a secolului XXI in domeniul afacerilor.

...

The 7 Habits of Highly Effective People - Snapshots Edition Cele 7 Obiceiuri de oameni extrem de eficiente de Stephen Covey nu este un manual , ci o cale , o abordare integrat?. , al c7rei scop principal este de a înv?ta s? gestioneze via?ta într-un mod foarte eficient : cum s? ob?ine?i rezultate , în conformitate cu obiectivele sale , volumul este o " metod? ". care , atunci când sunt aplicate în mod corespun?tor , poate cre?te capacitatea de a atinge obiectivele personale si profesionale , dan, de asemenea, pentru a dezvolta cele mai bune rela?ii de munc? ?i private

...

La fel ca în via?ta personal?, ?i la locul de munc? dinamica rela?iilor interumane are constantele ei, definite de Gary Chapman în celebra sa teorie a celor „cinci limbaje”. ?i la serviciu trebuie s? ?im cum s? comunic?m ?i s? în?elegem felul în care felul în care se exprim? cei de lâng? noi. În?elegerea celor cinci limbaje ale aprecierii la locul de munc? a fost esen?ial? pentru succesul pe care l-am avut în construirea unei echipe puternice ?i în men?inerea unui mediu de lucru pozitiv. — MICHELLE SUTTER, directoare de vânz?ri, Holland America Line În majoritatea organiza?iilor, cele mai mari probleme apar pentru c? angaja?ii nu se simt aprecia?. Aceast? carte v? arat? cum s? le rezolva?i. — Fired Up! Culture Dup? dou?zeci de ani în care am instruit lideri de toate nivelele?i am contribuit la specializarea a mii de trainerii din întreaga lume, consider c? dou? sunt lucrurile care îi fac pe oameni s? dea tot ce au mai bun: s? le recunoa?i umilitatea ?i le spui c? munca lor conteaz?. — AMY RUPPERT, Internațional Coaching Federation

O lectura importanta pentru angajati, angajatori, lideri, de fapt, pentru oricine doreste sa depasasca bariera „merge si asa”. Pledoarie pentru excelenta prezinta o imagine cat se poate de clara a impactului pe care un lider îl poate avea asupra unei organizatii. Dedicandu?se celor mai înalte standarde ale profesionalismului si creand un sistem capabil sa le atinga, Horst Schulze, autorul acestei carti, a ajutat mii de oameni sa tinteasca si sa atinga esenta idealului excelentei nealterate. Vezi gasi pe fiecare pagîna a cartii lectii mascate din experienta lui Schulze, pe care le poti aplica în orice domeniu de activitate. Nu contazia titlul pe care îl detii sau care este nivelul tau de subordonat pentru a adopta modelul lui care a devenit o deviza, nu doar pentru el însusi, ci pentru toti subordonatii lui dimiteoacuna: „Suntem domni si doamne care servesc domni si doamne”. Daca doresti sa fii cel mai bun în domeniul tau, mai bun decît toti competitorii tai, atunci trebuie sa tintești în mod obligatoriu excelenta. Despre autor Horst Schulze este una dintre persoanele care decide pe plan mondial ritmul în industria ospitalitatii. El a activat din 1964 în cadrul hotelului Hilton, apoi în cadrul Corporatilor Hyatt. Ulterior a fost recutat pentru a contribui la formarea unui nou brand în America de Nord: Ritz-Carlton. De-a lungul acestui periplu, el a fost mult apreciat ca vorbitor la diverse conferinte pe tema managementului afacerilor. Schulze si sotia lui, Sheri, sunt parinti a patru fete si locuiesc în Atlanta. Aprecieri pentru aceasta carte. „Horst Schulze a creat o cultura a serviciu care ar trebui sa ne slujeasca de model tuturor. În aceasta carte, autorul ne impartaseste povestea si metodele sale de lucru, pentru ca noi sa fim ridicati si invatati de catre maestrul insasi.” — Jim Collins, autorul cartii Excelenta în afaceri „Din punctul meu de vedere, esti castigat ca ai ales aceasta carte. Vezi gasi în ea perle ale întelep?iunii, care vin direct din experienta lui Horst Schulze – relatari minunate si lectii pe care le poti aplica în propria ta organizatie; cu siguranta toate acestea te vor incanta.” — Ken Blanchard, autorul cartii Manager la minut „Influenta exercitata de Horst Schulze asupra familiei mele si asupra afacerilor noastre este incontestabila. Modul în care el a abordat servirea clientilor a revolutionat industria hoteliera si a ridicat stacheta pentru noi toti, ceilalti. Noua sa carte, Pledoarie pentru excelenta, împleteste povestea personala a lui Horst cu experienta pe care a adunat-o de-a lungul unei cariere incredibile de organizare a serviciu. Este o lectura obligatorie pentru conducatori si pentru orice persoana pasionata de servirea oamenilor.” —Dan Cathy, manager, presedinte si director executiv al Chick-fil-A „Staturile industrii îl considera pe Horst Schulze hotelierul de frunte al lumii, dar influenta lui se extinde mult dincolo de limitele industrii ospitalitatii; si nu fara motiv. Deceni în la rând, el a fost prin excelenta ganditorul domeniului servirii clientilor. Avem acum Piatra de la Rosetta a servirii superioare a clientilor – noua lui carte. Pledoarie pentru excelenta nu poate fi descrisa decat ca profund utila oricuior conducator care doreste ca organizatia lui sau a ei sa fie cea mai buna.” —Dr. Tim Irwin, autor de succes al New York Times si o autoritate în domeniul conducerii „In Pledoarie pentru excelenta Horst Schulze îi ofera barta drumului spre un succes de înalt nivel. Aceasta carte reprezinta o lectura obligatorie pentru orice manager, director sau orice alta persoana care se străduieste să fie cel mai bun în viața lui personală.” —Ray C. James, presedinte al Heritage Foundation „Horst Schulze este unul dintre cei mai iubiti, mai creativi si mai de succes hotelieri din lume. Reputatia excelentei lui în privinta tuturor lucrurilor întreprinse a dat nastere unui discipolat global, real și legendar, în randurile deținătorilor de actiuni la diversele sale hoteluri si la alte afaceri ale sale. În general, cei care lucreaza cu el în mod direct sau doar au auzit de la alții despre carisma lui de conducator îi cinstesc si îl onoreaza pe buna dreptate ca pe unul dintre cei mai importanti si mai stimati ganditori din domeniul dezvoltării umane pe care lumea i-a vazut vreodata.” —Richard J. Stephenson, fondator si presedinte al consiliului de conducere al Cancer Treatment Centers of America? Pledoarie pentru excelenta poate fi considerata o abordare practica si mobilizatoare a mijloacelor necesare pentru a deveni un conducator proeminent în domeniul afacerilor, al organizatiilor non-profit sau al celor academice desportiva. Aceste memorii antrenante prezinta o filosofie a conducerii care a devenit marca personala a iconicului hotelier Horst Schulze, un guru al serviciilor si un ganditor vizionar de varf al lumii contemporane a ospitalitatii. În calitate de decan al lumii academice, care tine prelegeri studentilor de pretutindeni, te incurajeaz sa citești această carte si sa-i adopti învataturile, pentru a prinde primum de excelenta, creand un drum spre succes maxim în viata ta personala si în cea profesionala. —June Henton, decan al College of Human Sciences, Auburn University Cuprins Cuvant-înainte de orice... Prolug: Un baiat si un vis Prima parte: Servirea clientilor tai Capitolul 1 Patrunde în mintea clientului Capitolul 2 Servicia clientii este sarcina tuturor Capitolul 3 Patru obiective supreme Capitolul 4 Arta rafinata a rezolvarii reclamațiilor Capitolul 5 Trei genuri de clienti (si trei feluri de a-i pierde) Partea a doua: Motivarea angajatilor Capitolul 6 Mai mult decît niste brate întinse Capitolul 7 De stiut mai întal Capitolul 8 De ce repetitia este un lucru bun Capitolul 9 Managerii constrang – conducătorii inspira Capitolul 10 Traversarea prapastiei dintre conducere si ceea de lucru Partea a treia: Zidirea adevaratii conduceri Capitolul 11 Conducerea este o deprindere dobândita Capitolul 12 De ce conteaza afirmarea viziunii Capitolul 13 „Instinctul” conducătorului nu este suficient Capitolul 14 Banii si dragostea

Cum s? f?i atîngi poten?ialul maxim la serviciu ?i acas? „Cele 5 alegeri” prezint? principiile accesibile ?i practice dup? care se ghideaz? liderii de pretutindeni. Bazîndu-se pe cercet?i complexe, autorii ne ofer? un set de instrumente ?i recomand?i pentru cre?terea eficien?ei ?i a productivit??ii în orice domeniu. Luarea con?ine cele mai bune idei despre utilizarea tehnologiei ?i a resurselor personale pentru succesul proiectelor ?i men?inerea rela?iilor-cheie pe lista de priorit??i. Dae? f?i doreș? s? ai o via?? plîni? de satisfac?i ?i s? te sim?i împlinit la sfîrșitul fiec?rei zile, trebuie s? descoperi care sunt cele 5 alegeri pe care le po?i face. Vezi înv?ta s? ieși deșzii valoroase în leg?tur? cu alocarea timpului, a aten?iei ?i a energiei. Sola?iile sunt practice, bine studiate ?i totu?i simple de aplicat în fiecare zi, în contextul provoc?rilor moderne. Rezultatul: mai multe reu?ite la locul de munc? ?i, chiar mai important decît atât, o mai bun? stare de s?n?ate ?i echilibru în via?ta de zi cu zi. Luarea de fa?? se bazeaz? pe activitatea organiza?iei FranklinCovey, care pune în valoare cercet?rile renumiților autori motiva?ionali ?i experti în leadership Stephen R. Covey. „O carte bine-venit?, care se potrive?te unei nevoi reale în aceste momente agitate, dar pline de oportunit??i.” — Steve Forbes, pre?edinte ?i redactor-șef la Forbes Media „În Cele 5 alegeri, momentul de revela?ie a fost pentru mine atunci când am realizat c? a fi ocupat nu înseamn? ?i a fi important. Decia a fi ocupat nu este o înșing? de onoare, înș? realizarea lucrurilor importante este. Acestor ? schimbare a paradigmei schimb? via?ta mea ?i a celor din jurul meu.” — Kimmo Kippen, Chief Learning Officer, Hilton Worldwide University „Aceast? carte este o invita?ie de a ieși de pe pilot automat, de a face alegeri în mod deliberat cu privire la aten?ia ?i timpul 7u, pentru ca apoi s? faci ceea ce conteaz? în fiecare zi.” — Jeffrey Boyd, Ph.D., Director senior – Eficacitate organiza?ional?, Mohawk Industries „Cele 5 alegeri – Calea c?tre o productivitate extraordinar? este completarea perfect? a celei mai influente c?r?i pe care am citit-o. Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace. Ofer? solu?ii simple ?i semnificative pentru paradoxul zilelor noastre: este mai u?or ?i în același timp mai greu s? ob?ii productivitatea extraordinar? în ritmul rapid al lumii interconectate de ast?zi. Cele 5 alegeri te pot ajuta pe tine ?i organiza?ia în care lucrezi s? deveni?i extraordinarii.” — Steve Randolf, Vice President, Nestlé Retail Operation Center DIN ACEEAȘI SERIE Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace A treia cale Rezultate previzibile în vremuri imprevizibile

”Acum peste dou? mii de ani, faimosul general chinés Sun Tzu a scris lucrarea clasice de strategie militara? Arta r?zboiului, pentru a transmite mai departe în?elep?iunea dobîndit? în anii de b?r?iui. Iar pentru c? domeniul afacerilor, ca ?i r?zboiul, este unul dinamic, cu ritm alert ?i împune folosirea eficient? a unor resurse limitate, directori moderni de organiza?ii au de că?tigat dac? ?tiu cum s? valorifice înv??turile lui Sun Tzu. Pomind de la exemplele reale ale unor firme precum General Electric, Microsoft, AT&T, BMW, Southwest Airlines, FedEx, Mark R. McNeilly ne arat? cum pot fi adaptate cu succes principiile militare la lumea corporatist? de ast?zi, ca s? evit?m capcanele managementului ?i s? ob?inem avantaj competitiv pe termen lung. • Că?tig? totul f?r? lup? • Evit? punctele forte, atac? punctele slabe • Inducere în eroare ?i cunoa?tere anticipate • Vitez? ?i preg?tire • Modeleaz?-?i oponentul • Leadership bazat pe caracter”

Rezultate rapide, pierdere permanent? în greutate ?i zile f?r? stres Dieta DODO ne ajuta? s? ne c?știm un fizic nou-nou? într-o manier? simpl? ?i durabil?. Dietele apar ?i dispar. Unele sunt incredibil de eficiente, cîteva sunt u?or de c?știnut, unele sunt flexibile ?i altele chiar ne permit s? mânc?m alimente normale din cînd în cînd. Rar apare cîte una care s? aib? toate calit??ile pe care le c?știn. Dieta DODO este acea diet?. Se mai numește dieta cu „zile da” ?i „zile ba” ?i este o form? de post intermitent. Dieta DODO utilizeaz? astfel ab?inerea de la mîncare din timpul somnului ?i o extinde în unele zile ale s?pt?mîinii. Se pot îndeplini trei scopuri principale: eliminarea gr?simii, cre?terea masei musculare, înubun?r?rea s?rii generale de s?n?ate. DODO nu este un plan de s?rbire n?rîime universal?, ci un stil de a mîncă ce poate fi adaptat pentru a se potrivi nevoilor individuale. Modific?rile asupra s?n?ei ?i a fizicului sunt durabile, nu se pierd de o zi pe alta. Cartea cuprinde: - 3 p?r?i dedicate dietei DODO ?i antrenamentelor pentru nutri?ie ?i schimbare - Sec?iunile bonus: exerci?ii, somn ?i stres - Re?ete utile ?i delicioase

Adev?ratul Teheran este ascuns vederii: aici prostituatele sunt frecventate de nullahii, exist? laboratoare clandestine de metamfetamin?, fețele apeleaz? la chirurgii pentru a-?i rec?p?ta virginitatea ?i filme porno f?cute de amatori sunt postate pe internet ?i vîndute în bazaruri. De-a lungul bulevardului Vali Asr, care str?bute Teheranul de la nord la sud, se des?foar? pove?te la opt iranieni din diferite clase sociale. E o lume a gangsterilor, a mondenilor, a so?ilor supuse ?i a voluntarilor din mili?ia civil? – oameni obișnui?i obliga?i s? duc? o via?? neobișnuit?. În pove?tile sale, Ramita Navai ne ofer? un tablou memorabil al Iranului modern ?i ne arat? ce înseamn? s? tr?ie?i, si iube?i ?i s? supravie?ie?i sub un regim opresiv.

Copilul dumneavoasr? nu se poate desprinde de tablete? ?i smartphone? Petrece ore în ?te în fa?a calculatorului ?i e obsedaș s?i cumpere cele mai noi gadgeturi? Chiar dac? tehnologia modern? este util?, punînd la dispozi?ia copilor o mul?ime de informa?ii, folosirea excesiv? a dispozitivelor digitale poate duce la grave tulbur?i de aten?ie. Acest ghid în 7apte pa?i va arat? cum îi pute?i înv?ta pe copiii dumneavoasr? , indiferent de vîrs? – de la cei micii pîn? la adolescen?i – s? devin? selectivi ?i s?r?i dezvolte capacitatea de autocontrol, astfel încît s? apese la timp butonul „închis”. Informa?iile ?i activit??ile prezentate pot fi aplicate cu succes ?i de p?rin?ii ai c?ror copii sufer? deja de tulbur?ri de aten?ie, ca ADHD.

Cum po?i s?-i spui "nu" ?efului t?u cînd f?i cere imposibilul? În ce fel te împui acas?. În fa?a partenerului sau a copiilor rebeli? Cum s? ceri aten?ia cuvenit? din partea medicului sau vînz?torului care te ignor? Dae? dore?i ca sa vocea ta s? fie ascultat?, nu e cazul s? devii agresiv sau amenin??tor, sus?în autorii acestei c?r?i. Din contr?, asertivitatea înseamn? s? ar?i? c? e?i în stare s?-i ascu?i pe cel?lati ?i s?-i în?elegi punctul de vedere. Dar mai presupune ?i s?-?i cunoa?i punctele forte, s? fii mai realist ?i mai flexibil în gîndire (pentru a negocia solu?ii "reciproc avantajoase"), precum ?i s? ?tii cum s? transmi?i, prin limbajul corporal, fermiate ?i încredere de sine. Pomind de la scenarii concrete, de la serviciu sau din via?ta familial? ?i social?, autorii ofer? acele instrumente prin care vei putea s?-?i ieși via?ta în mâini, p?ștrînd totodat? o rela?ie armonioas? cu cei din jur.

...

Copyright code : 82356456c2ed7cfd57107833feab3ba