



## СЕМЬ ЛЕКЦИЙ О ТОМ, КАК ПОВЫСИТЬ ЛИЧНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Личная эффективность – один из важных навыков в современном мире. Это понятие включает в себя стрессоустойчивость, целеустремленность, любознательность.

### «Почему стоит определять свои страхи, а не цели»

Личный опыт Тима Феррисса о выходе из депрессивных ситуаций. В своей лекции он рассказывает о технике «Страхопологание»: как выйти из «ступора» и сделать первый шаг. Его методика проста, но эффективна. Сначала нужно вообразить худшие варианты развития событий, затем записать их, а потом найти выход. Смысл заключается в том, чтобы пережить страх «в своей голове» и принять взвешенное решение.

### «Как стать мастером запоминания»

Идриз Зогай рассказывает об использовании активных технологий памяти вашего мозга в повседневной жизни. Он учит техникам запоминания и проводит упражнения с залом. Его методы помогают улучшить память, развить умственные способности, а также открывают секреты, как хранить в себе большие массивы данных.

### **«Как перестать себя обманывать»**

Мел Роббинс приводит научные обоснования тех явлений, которые мешают сделать первый шаг и заставляют испытывать неуверенность в себе. Она рассказывает, что осознание и понимание проблемы – это уже половина пути к ее решению. Девушка предлагает простые техники, которые помогут не попасться в ментальные ловушки и начать действовать.

### **«Механизмы регуляции эмоций»**

Как контролировать эмоции? Откуда берется негатив? Что будет, если контролировать себя постоянно?

Кандидат психологических наук Мария Падун отвечает на эти вопросы и рассказывает о том, как мы контролируем собственные чувства, мысли, поведение.

### **«Неконтролируемый стресс»**

Биолог Дмитрий Жуков исчерпывающе отвечает на вопрос о появлении стресса. Какова его химия? Как с ним совладать? Он рассказывает о психологических факторах возникновения стрессовой реакции, а также о том, почему у организма нет готовой программы действия, когда он сталкивается с чем-то новым.

## «Как правильно учиться?»

Эксперт по нетворкингу Максим Чернов делится советами о том, как получать новые знания эффективно, не терять фокус в потоке дел и избегать прокрастинации.

## «Зависимость от чужого мнения»

На наше восприятие мира и собственного в нем места так или иначе влияют окружающие люди. Но что делать, если их мнение токсично? Или они специально стремятся причинить вред?

Психолог Михаил Лабковский рассказывает о том, как избежать зависимости от чужого мнения и поднять самооценку.

*Источник (<https://rb.ru/list/lekcij-pro-effektivnost/>)*