

Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Book Mediafile Free File Sharing

Thank you very much for downloading **cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace book mediafile free file sharing**. Most likely you have knowledge that, people have look numerous period for their favorite books bearing in mind this cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace book mediafile free file sharing, but end happening in harmful downloads.

Rather than enjoying a fine book similar to a cup of coffee in the afternoon, otherwise they juggled taking into consideration some harmful virus inside their computer. **cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace book mediafile free file sharing** is easy to get to in our digital library an online access to it is set as public consequently you can download it instantly. Our digital library saves in multiple countries, allowing you to get the most less latency time to download any of our books similar to this one. Merely said, the cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace book mediafile free file sharing is universally compatible past any devices to read.

~~SECRETELE OAMENILOR DE SUCCES – CELE 7 DEPRINDERI ALE PERSOANELOR EFICACE – RECENZIE 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 | CĂRȚI DEZVOLTARE PERSONALĂ | CĂRȚI AUDIO ~~Rezumat 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 – RECENZIE 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 \$ALE CELE 7 OBISNUINȚE ALE FAMILIILOR EXTRAORDINAR DE EFICACE - STEPHEN R. COVEY;~~

Stephen Covey - Eficienta in 7 trepte: un abecedar al intelepciunii. Recenzie carte ~~OBICEIURILE OAMENILOR DE SUCCES | The Start-up Show EP37 The 7 Habits of Highly Effective People Audiobook | Stephen Covey Schimbați-vă viața la 180°, folosind Puterea prezentului. Eckhart Tolle 10 CARTI PENTRU ANTREPRENORI + BONUS | The Start-up Show EP27 Secretul oamenilor bogati CUM SA ECONOMISESTI BANI - Cum sa faci bani - Tata bogat, Tata sarac - Cel mai bogat om din Babilon INCREDEREA IN SINE - 10 Pasi sa dezvolti stima de sine/increderea in tine | DEZVOLTARE PERSONALA~~ Crezul omului fericit Ep #14: TOȚI MARKETERII SPUN POVEȘTI DE SETH GODIN | CĂRȚI DEZVOLTARE PERSONALĂ DE LA IDEE LA BANI (Think and Grow Rich) de Napoleon Hill carte audio romana (partea 2) ~~Cele 7 obisnuite ale persoanelor extraordinar de eficace Schimbă-ți modul de a gândi!! | Ce face o persoană PROACTIVĂ? | FeelRomania PODCAST 5 Rutine de Dimineata ale Oamenilor de Success – Rutina Mea de Dimineata 7 obiceiuri ale oamenilor de succes~~

Rutina Geniilor sau Cum sa Deprinzi Obiceiuri de Om Genial | Dezvoltare Personală ~~Booktube Newbie Tag! | Will Pharaoh Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor~~ Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace Lecții importante pentru schimbarea personală. „Cartea Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace, a lui Stephen R.

Read Free Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Book Mediafile Free File Sharing

Covey, este la fel de relevantă și de actuală astăzi ca și în urmă cu 25 de ani, când a fost publicată pentru prima oară. Indiferent dacă vă aflați la conducerea unei organizații mari, demnă de Fortune 500, sau dacă de abia intrați în domeniul afacerilor, principiile prezentate și 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 eficiente recenzie. august 19, 2019. august 19, 2019 de admin. Să începem acest articol cu un mic throwback. Pe la 17 ani am început să fiu pasionat de dezvoltare personală. Cu mult înainte de a începe Lecții de Succes și blog-ul de dezvoltare personală, eram doar un copil visător.

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente 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 eficiente 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 eficiente este o carte pe care mi-am dorit foarte mult să o citesc și să descopăr tot ce poate oferi. Știam de ea din 2016. Am făcut-o cadou la un „Secret Santa” și în 2017 venit momentul să mi-o fac și mie cadou. În ultima perioadă mi-am dedicat foarte mult timp analizând ceea ce fac oamenii de succes.

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

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

DEZVOLTARE PERSONALA | CELE 7 DEPRINDERI ALE PERSOANELOR ...

Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace. Am cumpărat întâmplător cartea, așteptăm pe cineva și am intrat într-o librărie. Cartea pur și simplu mi s-a lipit de mână, iar titlu cărții, Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace, m-a convins să o cumpăr. Citind cartea observam cum îmi schimbă viața, percepția asupra vieții și vreau să împărtășesc cu voi această experiență.

Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace - Recenzie de Carte

În “ Cele 7 deprinderi ale oamenilor eficiente ” Stephen Covey dezvoltă ceea ce consideră a fi cele 7 obiceiuri pe care oamenii eficienți le au, acesta dorind să ne

Read Free Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Book Mediafile Free File Sharing

modifice felul în care privim relațiile cu cei din jurul nostru și felul în care relaționăm cu ceilalți. Datorită acestei modificări ale opticii pe care Stephen Covey o propune, această carte a fost recomandată tuturor executivilor și persoanelor responsabile de management și conducere din întreaga lume.

Cele 7 deprinderi ale oamenilor eficace - 1 Carte pe Saptamana

O poveste emoționantă 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 și comportamentelor noastre și, în ultimă instanță, la baza interrelațiilor noastre sociale.

O poveste emoționantă 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 intreaga 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), scrisă de Stephen Covey este una dintre cele mai apreciate și bine vândute cărți de dezvoltare personală și profesională. Publicată inițial sub titlul Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii, este o carte despre cum să ne schimbăm întreg setul de convingeri și comportamente privitoare la modul în care lucrăm.

Citește Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace de ...

Stephen R. Covey: Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace. "Nu se poate excela în lumea aceasta fără a trăi o viață morală.". Cu acest citat al lui David Starr Jordan își începe Stephen R. Covey una dintre cele mai apreciate cărți de afaceri scrise vreodată. "Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace" este, înainte de orice, un tratat de etică a liderului modern, deoarece Covey nu se mulțumește să îți dea sfaturi legate de cum să 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. Cîrstea.

Read Free Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Book Mediafile Free File Sharing

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 SĂ FII EFICACE | Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace de Stephen Covey—REVIEW ANIMAT LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=P1HJwGSYmDw>
Dacă vrei să ...

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 integrată , al cărei scop principal este de ...

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

Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente. Lectii importante pentru schimbarea personala Cu peste 15 milioane de exemplare vandute in intreaga lume, Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente 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 integrată , al cărei scop principal este de a învăța să gestioneze viața într-un mod foarte eficient : cum să obțineți rezultate , în conformitate cu obiectivele sale . volumul este o " metodă " , care , atunci când sunt aplicate în mod corespunzător , poate crește capacitatea de a atinge obiectivele personale si profesionale , dar , de asemenea , pentru a dezvolta cele mai bune relații de muncă și private

La fel ca în viața personală , și la locul de muncă dinamica relațiilor interumane are constantele ei , definite de Gary Chapman în celebra sa teorie a celor „cinci limbaje“ . Și la serviciu trebuie să știm cum să comunicăm și să înțelegem felul în care felul în care se exprimă cei de lângă noi. Înțelegerea celor cinci limbaje ale aprecierii la locul de muncă a fost esențială pentru succesul pe care l-am avut în construirea unei echipe puternice și în menținerea unui mediu de lucru pozitiv. - MICHELLE SUTTER , directoare de vânzări , Holland America Line În majoritatea organizațiilor , cele mai mari probleme apar pentru că angajații nu se simt apreciați. Această carte vă arată cum să le rezolvați. - Fired Up! Culture După douăzeci de ani în care am instruit lideri de toate nivelurile și am contribuit la specializarea a mii de traineri din întreaga lume , consider că două sunt lucrurile care îi fac pe oameni să dea tot ce au mai bun : să le recunoști unicitatea și să le spui că munca lor contează. - AMY RUPPERT , International Coaching Federation

Read Free Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Book Mediafile Free File Sharing

O lectura importanta pentru angajati, angajatori, lideri, de fapt, pentru oricine doreste sa depaseasca bariera „merge si asa“. Pledoarie pentru excelenta prezinta o imagine cat se poate de clara a impactului pe care un lider il poate avea asupra unei organizatii. Dedicandu-se celor mai inalte 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. Vei gasi pe fiecare pagina a cartii lectii nascute din experienta lui Schulze, pe care le poti aplica in orice domeniu de activitate. Nu conteaza titlul pe care-l detii sau care este nivelul tau de subordonare pentru a adopta modelul sau care a devenit o deviza, nu doar pentru el insusi, ci pentru toti subordonatii lui dintotdeauna: „Suntem domni si doamne care servesc domni si doamne“. Daca doresti sa fii cel mai bun in domeniul tau, mai bun decat toti competitorii tai, atunci trebuie sa tintesti in mod obligatoriu excelenta. Despre autor Horst Schulze este una dintre persoanele care decide pe plan mondial ritmul in industria ospitalitatii. El a activat din 1964 in cadrul hotelurilor Hilton., apoi in cadrul Corporatiei Hyatt. Ulterior a fost recrutat pentru a contribui la formarea unui nou brand in 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 parintii a patru fiice si locuiesc in Atlanta. Precieri pentru aceasta carte „Horst Schulze a creat o cultura a servirii care ar trebui sa ne slujeasca de model tuturor. In aceasta carte, autorul ne impartaseste povestea si metodele sale de lucru, pentru ca noi sa fim ridicati si invatati de catre maestrul insusi.“ — Jim Collins, autorul cartii Excelenta in afaceri „Din punctul meu de vedere, esti castigat ca ai ales aceasta carte. Vei gasi in ea perle ale intelepciunii, care vin direct din experienta lui Horst Schulze – relatari minunate si lectii pe care le poti aplica in 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 in care el a abordat servirea clientilor a revolutionat industria hoteliera si a ridicat stacheta pentru noi toti, ceilalti. Noua sa carte, Pledoarie pentru excelenta, impleteste povestea personala a lui Horst cu experienta pe care a adunat-o de-a lungul unei cariere incredibile de organizare a servirii. 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 „Starurile industriei il considera pe Horst Schulze hotelierul de frunte al lumii, dar influenta lui se extinde mult dincolo de limitele industriei ospitalitatii; si nu fara motiv. Decenii la rand, 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 oricarui 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 in domeniul conducerii „In Pledoarie pentru excelenta Horst Schulze iti ofera harta drumului spre un succes de inalt nivel. Aceasta carte reprezinta o lectura obligatorie pentru orice manager, director sau orice alta persoana care se straduieste sa atinga nivelul excelentei in viata lui personala.“ —Kay 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 in privinta tuturor lucrurilor intreprinse a dat nastere unui discipolat global, real si legendar, in randurile detinatorilor de actiuni la diversele sale hoteluri si la alte afaceri ale sale. In general, cei care lucreaza cu el in mod direct sau doar au auzit de la altii despre carisma lui de conducator il cinstesc si il

Read Free Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Book Mediafile Free File Sharing

onoreaza pe buna dreptate ca pe unul dintre cei mai importanti si mai stimati ganditori din domeniul dezvoltarii 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 in domeniul afacerilor, al organizatiilor non-profit sau al celor academice deopotriva. 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. In calitate de decan al lumii academice, care tine prelegeri studentilor de pretutindeni, te incurajez sa citesti aceasta carte si sa-i adopti invataturile, pentru a aprinde propria ta pasiune pentru excelenta, creand un drum spre succes maxim in viata ta personala si in cea profesionala. —June Henton, decan al College of Human Sciences, Auburn University Cuprins Cuvant-inainte de Ken Blanchard Multumiri Inainte de orice... Prolog: Un baiat si un vis Prima parte: Servirea clientilor tai Capitolul 1 Patrunde in mintea clientului Capitolul 2 Serviciul clienti este sarcina tuturor Capitolul 3 Patru obiective supreme Capitolul 4 Arta rafinata a rezolvarii reclamatii Capitolul 5 Trei genuri de clienti (si trei feluri de a-i pierde) Partea a doua: Motivarea angajatilor Capitolul 6 Mai mult decat niste brate intinse Capitolul 7 De stiut mai intai Capitolul 8 De ce repetitia este un lucru bun Capitolul 9 Managerii constrang – conducatorii inspira Capitolul 10 Traversarea prapastiei dintre conducere si mana de lucru Partea a treia: Zidirea adevaratei conduceri Capitolul 11 Conducerea este o deprindere dobandita Capitolul 12 De ce conteaza afirmarea viziunii Capitolul 13 „Instinctul” conducatorului nu este suficient Capitolul 14 Banii si dragostea

Cum să îți atingi potențialul maxim la serviciu și acasă „Cele 5 alegeri” prezintă principiile accesibile și practice după care se ghidează liderii de pretutindeni. Bazându-se pe cercetări complexe, autorii ne oferă un set de instrumente și recomandări pentru creșterea eficienței și a productivității în orice domeniu. Lucrarea conține cele mai bune idei despre utilizarea tehnologiei și a resurselor personale pentru succesul proiectelor și menținerea relațiilor-cheie pe lista de priorități. Dacă îți dorești să ai o viață plină de satisfacții și să te simți împlinit la sfârșitul fiecărei zile, trebuie să descoperi care sunt cele 5 alegeri pe care le poți face. Vei învăța să iei decizii valoroase în legătură cu alocarea timpului, a atenției și a energiei. Soluțiile sunt practice, bine studiate și totuși simplu de aplicat în fiecare zi, în contextul provocărilor moderne. Rezultatul: mai multe reușite la locul de muncă și, chiar mai important decât atât, o mai bună stare de sănătate și echilibru în viața de zi cu zi. Lucrarea de față se bazează pe activitatea organizației FranklinCovey, care pune în valoare cercetările renumitului autor motivațional și expert în leadership Stephen R. Covey. „O carte bine-venită, care se potrivește unei nevoi reale în aceste momente agitate, dar pline de oportunități.” — Steve Forbes, președinte și redactor-șef la Forbes Media „În Cele 5 alegeri, momentul de revelație a fost pentru mine atunci când am realizat că a fi ocupat nu înseamnă și a fi important. Deci a fi ocupat nu este o insignă de onoare, însă realizarea lucrurilor importante este. Această schimbare a paradigmei schimbă viața mea și a celor din jurul meu.” — Kimo Kippen, Chief Learning Officer, Hilton Worldwide University „Această carte este o invitație de a ieși de pe pilot automat, de a face alegeri în mod deliberat cu privire la atenția și timpul tău, pentru ca apoi să faci ceea ce contează în fiecare zi.” — Jeffrey Boyd, Ph.D., Director senior - Eficacitate

Read Free Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Book Mediafile Free File Sharing

organizațională, Mohawk Industries „Cele 5 alegeri - Calea către o productivitate extraordinară este completarea perfectă a celei mai influente cărți pe care am citit-o, Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente. Oferă soluții simple și semnificative pentru paradoxul zilelor noastre: este mai ușor și în același timp mai greu să obții productivitatea extraordinară în ritmul rapid al lumii interconectate de astăzi. Cele 5 alegeri te pot ajuta pe tine și organizația în care lucrezi să devii extraordinari.” — Steve Randol, Vice President, Nestle Retail Operation Center DIN ACEEAȘI SERIE Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente A treia cale Rezultate previzibile în vremuri imprevizibile

"Acum peste două mii de ani, faimosul general chinez Sun Tzu a scris lucrarea clasică de strategie militară Arta războiului, pentru a transmite mai departe înțelepciunea dobândită în anii de bătălii. Iar pentru că domeniul afacerilor, ca și războiul, este unul dinamic, cu ritm alert și impune folosirea eficientă a unor resurse limitate, directorii moderni de organizații au de câștigat dacă știu cum să valorifice învățăturile lui Sun Tzu. Pornind de la exemplele reale ale unor firme precum General Electric, Microsoft, AT&T, BMW, Southwest Airlines, FedEx, Mark R. McNeilly ne arată cum pot fi adaptate cu succes principiile militare la lumea corporatistă de astăzi, ca să evităm capcanele managementului și să obținem avantaj competitiv pe termen lung: • Câștigă totul fără luptă • Evită punctele forte, atacă punctele slabe • Inducere în eroare și cunoaștere anticipate • Viteză și pregătire • Modelează-ți oponentul • Leadership bazat pe caracter"

Rezultate rapide, pierdere permanentă în greutate și zile fără stres Dieta DODO ne ajută să ne clădim un fizic nou-nouț într-o manieră simplă și durabilă. Dietele apar și dispar. Unele sunt incredibil de eficiente, câteva sunt ușor de reținut, unele sunt flexibile și altele chiar ne permit să mâncăm alimente normale din când în când. Rar apare câte una care să aibă toate calitățile pe care le căutăm. Dieta DODO este acea dietă. Se mai numește dieta cu „zile da” și „zile ba” și este o formă de postit intermitent. Dieta DODO utilizează astfel abținerea de la mâncare din timpul somnului și o extinde în unele zile ale săptămânii. Se pot îndeplini trei scopuri principale: eliminarea grăsimii, creșterea masei musculare, îmbunătățirea stării generale de sănătate. DODO nu este un plan de slăbire mărime universală, ci un stil de a mânca ce poate fi adaptat pentru a se potrivi nevoilor individuale. Modificările asupra sănătății și a fizicului sunt durabile, nu se pierd de pe o zi pe alta. Cartea cuprinde: - 3 părți dedicate dietei DODO și antrenamentelor pentru nutriție și schimbare - Secțiunile bonus: exerciții, somn și stres - Rețete utile și delicioase

Adevăratul Teheran este ascuns vederii: aici prostituatele sunt frecventate de mullahi, există laboratoare clandestine de metamfetamină, fetele apelează la chirurghi pentru a-și recăpăta virginitatea și filme porno făcute de amatori sunt postate pe internet și vândute în bazaruri. De-a lungul bulevardului Vali Asr, care străbate Teheranul de la nord la sud, se desfășoară poveștile a opt iranieni din diferite clase sociale. E o lume a gangsterilor, a mondenilor, a soțiilor supuse și a voluntarilor din miliția civilă - oameni obișnuiți obligați să ducă o viață neobișnuită. În poveștile sale, Ramita Navai ne oferă un tablou memorabil al Iranului modern și ne arată ce înseamnă să trăiești, să iubești și să supraviețuiești sub un regim opresiv.

Read Free Cele 7 Deprinderi Ale Persoanelor Eficace Book Mediafile Free File Sharing

Cum poți să-i spui "nu" șefului tău când îți cere imposibilul? În ce fel te impui acasă, în fața partenerului sau a copiilor rebeli? Cum să ceri atenția cuvenită din partea medicului sau vânzătorului care te ignoră? Dacă dorești ca vocea ta să fie ascultată, nu e cazul să devii agresiv sau amenințător, susțin autorii acestei cărți. Din contră, asertivitatea înseamnă să arăți că ești în stare să-l asculți pe celălalt și să-i înțelegi punctul de vedere. Dar mai presupune și să-ți cunoști punctele forte, să fii mai realist și mai flexibil în gândire (pentru a negocia soluții "reciproc avantajoase"), precum și să știi cum să transmiți, prin limbajul corporal, fermitate și încredere de sine. Pornind de la scenarii concrete, de la serviciu sau din viața familială și socială, autorii oferă acele instrumente prin care vei putea să-ți iei viața în mâini, păstrând totodată o relație armonioasă cu cei din jur.

Copyright code : 79165051c8ea9b06b4655e12b6f61c47