

A legtöbben nyugtalanul, az idő szorításában éljük rohanó hétköznapjainkat,



a terhek azonban idővel meghaladják erőnket, felmorzsolják fizikai és lelki tartalékainkat. Feladataink egymásra tornyosulnak, restanciánk egyre nő, jóhiszeműen tett ígéreteinket nem tudjuk teljesíteni, és állandósuló belső feszültségeink egyre jobban kimerítik idegrendszerünket. Ennek fő oka a helytelen életidő- és életerő-gazdálkodás. Józan önértékeléssel, az életidő és életerő helyes beosztásával megtehetjük a lelki nyugalom felé vezető első lépéseket. Ehhez szeretnénk segítséget nyújtani számos konkrét tanáccsal, a kérdés elméleti és gyakorlati oldalát egyaránt vizsgálva. Írunk az időbeosztás zsákutcáiról, a gyorséttermek „kivetett hálójáról”, az időzavar okozta stressz hatásairól, az ember „három acáról”, az idő „rablójáról”, az elhullatott időmorzsákról, a bőbeszédűségről, a munkacsapdáról és az eredményes csoportmunka feltételeiről. Szó esik a lelki és fizikai megfáradás okairól, a fölösleges és veszteségidőkről, az idő- és munkatervről, az önfényképezésről, valamint az idő etikai vonatkozásairól.

Tóth Gábor:

Kézben tartott idő

Az életidő- és életerő-gazdálkodás művészete

a hétköznapi életben

Pilis-Vet Könyvkiadó, 2005

Ára: 1690 Ft

A legtöbben nyugtalanul, az idő szorításában éljük rohanó hétköznapijainkat, a terhek azonban idővel meghaladják erőnket, felmorzsolják fizikai és lelki tartalékainkat. Feladataink egymásra tornyosulnak, restanciánk egyre nő, jóhiszeműen tett ígéreteinket nem tudjuk teljesíteni, és állandósuló belső feszültségeink egyre jobban kimerítik idegrendszerünket. Ennek fő oka a helytelen életidő- és életerő-gazdálkodás. Józan önértékeléssel, az életidő és életerő helyes beosztásával megtehetjük a lelki nyugalom felé vezető első lépéseket. Ehhez szeretnénk segítséget nyújtani számos konkrét tanáccsal, a kérdés elméleti és gyakorlati oldalát egyaránt vizsgálva. Írunk az időbeosztás zsákutcáiról, a gyorséttermek „kivetett hálójáról”, az időzavar okozta stressz hatásairól, az ember „három arcáról”, az idő „rablójáról”, az elhullatott időmorzsákról, a bőbeszédűségről, a munkacsapdáról és az eredményes csoportmunka feltételeiről. Szó esik a lelki és fizikai megfáradás okairól, a fölösleges és veszteségidőkről, az idő- és munkatervről, az önfényképezésről, valamint az idő etikai vonatkozásairól.

A Tudomány és életmód könyvsorozat e kötete elsősorban nem menedzsereknek és igazgatóknak, hanem minden, időzavarral küzdő embernek íródott, beleértve a fiatal

családanyát, a munkáját megszállottan végző családfőt, és az unokái jólétéért munkálkodó nyugdíjast is.

Megrendelhető a 06-20/772-2220-es telefonszámon,

vagy a pilisvet@gmail.com címen