

**Зайцев А.**

Energy management. Личная эффективность на 100%. — СПб.: Питер, 2018. — 176 е.: ил. — (Серия «Практика лучших бизнес-тренеров России»).

# Оглавление

Введение .....	4
<b>Глава 1.</b> От тайм-менеджмента к energy management .....	19
<b>Глава 2.</b> Концепция бассейна .....	<b>37</b>
<b>Глава 3.</b> Набор энергии через ценности и смыслы .....	49
<b>Глава 4.</b> Набор энергии с помощью удовольствий... ..	65
<b>Глава 5.</b> Проблема сна .....	<b>81</b>
<b>Глава 6.</b> О вкусной и здоровой пище .....	91
<b>Глава 7.</b> Неконтролируемый сброс энергии .....	<b>105</b>
<b>Глава 8.</b> Приемы управляемого сброса энергии. ....	115
<b>Глава 9.</b> Виды энергетических пробоин .....	<b>131</b>
<b>Глава 10.</b> Почему не стоит выстраивать баланс «работа — жизнь» .....	145
<b>Глава 11.</b> Удовлетворенность достижениями и карьерная стратегия .....	157
Заключение .....	169