



Die Disziplin des Erfolges

von Tony Schwartz & Jim Loehr

Was du in dieser Video-Buchzusammenfassung lernst:

- Warum Höchstleistung bzw. Erfolg die Nutzung von vier unterschiedlichen Energieformen voraussetzt
- Warum Energieverausgabung immer mit einer entsprechenden Regeneration in Intervallen ausgeglichen werden muss
- Warum positive Energierituale der Schlüssel zum Erfolg und einer anhaltenden Höchstleistung sind
- Warum wir mit Stress bzw. Verausgabung unsere gewöhnlichen Limits erweitern müssen