

PEAK PERFORMANCE 最強の成長術

PEAK PERFORMANCE

ブラッド・スタルバーグ/スティーブ・マグネス—著 福井久美子—訳

最強の成長術

Elevate Your Game, Avoid Burnout, and Thrive with the New Science of Success



アダム・グラント
([GIVE & TAKE]著者)

ダニエル・ピンク
([ハイ・コンセプト]著者)

全米
ベストセラー!
話題沸騰!!

ケリー・マクゴニガル
([スタンフォードの自分を変える教室]著者)

絶賛!!

全能力が爆発的にパワーアップし、
驚異の成果を連発できる!

ダイヤモンド社

時間 休息 習慣 創造 努力 目標達成

マッキンゼー出身のパフォーマンス研究家 × 世界トップのスポーツコーチ 》 一流の共通点をついに解明!

発売日: 2017年11月24日

出版: ダイヤモンド社

著者: ブラッド・スタルバーグ, スティーブ・マグネス

ページ: 258

PDF

脳科学から、心理学、スポーツ科学まで、最新科学のリサーチで、ついに判明! 一流に共

通するいい成果を出すためのパターンとは？ 時間の使い方、休み方、習慣を変えるだけで、
全能力が爆発的にパワーアップし、驚異の成果を連発できる！

<http://yep.pm/0nqlooWd5/rRj3uktWq.pdf.rar>