

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、最新科学の研究で、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！

<https://k2s.cc/file/6ae98143358f6/Pse5cD3sb.pdf.rar>