


ハーバードメディカルスクール式 人生を変える集中力



**HARVARD
MEDICAL SCHOOL**

**ハーバード
メディカルスクール式
人生を変える
集中力**

ポール・ハマーネス
マーガレット・ムーア
ジョン・ハンク

Paul Hammerness, MD,
and Margaret Moore
with John Hancock
森田由美——訳

**世界トップレベルの研究が行われている
ハーバード医学大学で
ついに解明!**

**脳のパワーを100%引き出すきっかけは、
実は「単純な行動」にあった!**

**「こんな
注意散漫
の病」に
要注意!**

- やるべきことが目の前にあるのにスマホばかり見てしまう
- 3つの仕事を同時に進めようとして、1つも終わらない
- そそっかしい単純ミスのおかげで実力を発揮できない

発売日: 2017年11月17日

出版: 文響社

著者: ポール・ハマーネス, マーガレット・ムーア, ジョン・ハンク

ページ: 267

PDF

世界トップレベルの研究が行われているハーバード大学医学大学で解明された脳をコント

ロールする法則！高度で複雑な脳のを100%引き出すきっかけは、実は「単純な行動」
だった！
すぐにスマホを見てしまい気が散る、大事な仕事に集中できない、そそっかしいミスをする
など、「注意散漫の病」に侵されていませんか？
どんな人でも脳を使いこなせば、本質に集中でき、仕事も私生活もうまくいく人になれます。

<http://yep.pm/6f1Myrei5/jeZJwEmXA.pdf.rar>