

Оглавление

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