

על הספר: מועדון ה-5 בבוקר : קחו שליטה על הבוקר שלכם...

מחברים: מחבר/ת: שרמה, רובין ס'

סימן מדף: שרמ

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: רובין שארמה ; מאנגלית: לינדה פניאס-אוחנה ; [עורכת התרגום:

שוקלמית דוידוביץ]

כותר נוסף: מועדון החמש בבוקר

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 332 ע'

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: כתר מקום הוצאה: בן שמן

שנת הוצאה: 2019

מס. המרכז לספריות וספרות: 19-1551

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 27/04/2026

מילות מפתח: הצלחה וכישלון, פסיכולוגיית העצמי, מנהיגות, עסקים, הגשמה

עצמית, ניהול זמן

תקציר:

רבים חושבים שמנהיגות וגאונות הן תכונות שרק בודדים ניחנו בהן, אך למעשה הן קיימות בכל אחד ואחת מאיתנו. לכולנו יש יכולת להגיע לגדולה ולהצליח ברמה עולמית, אולם בעידן זה של מורכבות והסחות דעת דיגיטליות, רבים נכנעים לבינוניות ולשטחיות ומדשדשים בניסיון לממש את הפוטנציאל שלהם. רובין שארמה הגה כבר לפני כעשרים שנה את שיטת מועדון ה-5 בבוקר ואת הנוסחה בת שלושת השלבים המפרטת איך להפוך את ההשכמה המוקדמת להרגל משנה-חיים: פעילות מאומצת, התרגעות עמוקה ולמידה. מאז הוא מנחיל את השיטה בהצלחה רבה למנהלי חברות, לספורטאים-על ולאמנים ידועים, ועתה הוא מסביר כיצד יכול כל אחד מאיתנו לממש אותה. במרכז הספר - שלושה אנשים היוצאים למסע מרתק: אשת עסקים, אמן צבעוני ואיל-הון מסתורי, שמדריך אותם צעד-צעד בדרך לגדולה ולהישגים מדהימים. יחד איתם תוכלו גם אתם לגלות: מדוע השעות השקטות של הבוקר כה חשובות. איך אפשר לנצל את הבוקר לאימון, להתחדשות ולצמיחה. מהי הנוסחה לשגרת בוקר מהפכנית שתאפשר לכם להתחיל כל יום מלאי אנרגיה, מיקוד והשראה.