

על הספר: חוק 5 השניות : לחזק את הביטחון העצמי ולשנות את החיים ואת הקריירה בעזרת אומץ יומיומי

מחברים: מחבר/ת: רובינס, מל

סימן מדף: רוב

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: מל רובינס ; מאנגלית: מיכל כהן ; [עורכת התרגום: תמר משמר]

כותר נוסף: The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 271 ע'

גובה: 22 ס"מ

מוציאים לאור: מטר

שנת הוצאה: 2019

מס. המרכז לספריות וספרות: 19-2300

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 04/01/2026

מילות מפתח: פסיכולוגיית העצמי, ביטחון עצמי, דימוי (פסיכולוגיה), שינוי (פסיכולוגיה), סיפורים אישיים

תקציר:

הקריאה ב"חוק 5 השניות" תגלה לכם שנדרשות רק חמש שניות כדי: לגייס ביטחון עצמי לשים קץ לדחיינות ולספקות להתגבר על פחד ועל חוסר ודאות להפסיק לדאוג ולהיות מאושרים יותר להפיץ את הרעיונות שלכם באומץ הסוד לא טמון בידיעה מה לעשות - הוא טמון בידיעה איך להניע את עצמכם לעשות את זה אומץ הוא היכולת לעשות דברים שלהרגשתכם הם קשים, מפחידים או מלאים בחוסר ודאות. הוא אינו נחלתו של קומץ נבחר בלבד. אומץ הוא זכות מלידה שמצוי בכולנו ומחכה להתגלות. לאורך חייכם ליוו אתכם הורים, מאמנים, מורים, חברים ומנטורים, שדרבנו אתכם להתעלות על התירוצים שלכם ולהיות גדולים מהפחד. ומה אם הסוד להתברך בביטחון עצמי ובאומץ להעשיר את חייכם ואת הקריירה שלכם טמון פשוט בידיעה כיצד לדחוף את עצמכם? ספר זה יצייד אתכם בכלי יחיד ופשוט לפתרון הבעיה שעמה כולנו מתמודדים: העובדה שהחסם הגדול ביותר שלנו הוא אנורעצמנו. בספר הזה תגלו מהו חוק 5 השניות? מדוע הוא עובד? ואיך אנשים ברחבי העולם משתמשים בו כדי לסגל לעצמם אומץ יומיומי ולשנות את חייהם. חמש שניות בלבד נדרשות לשימוש בכלי הזה, ובכל פעם שתעשו זאת - תהיו בחברה נהדרת. למעלה משמונה מיליון איש צפו בהרצאתה של רובינס ב־ 2019, ומנהלים בחברות הגדולות בעולם משתמשים בכלי הזה להגברת התפוקה, לשיתוף הפעולה ולתחושת המחויבות של עובדיהם. -- מאתר ההוצאה.