

## Keskendumine ja kvaliteetaeg – rõõm tulemusest igasse hetke!



Kas pole mitte kõige olulisem inimese vajadus luua kvaliteetaega võimalikult paljudesse oma tegevustesse? Ja teha seda teadlike valikutena? Sellist aega, mis rõõmustab Sind ja Sind ümbritsevaid oma tulemuslikkusega? Kuidas seda kindla peale teha? Kas on lihtsaid ja häid reegleid? On.

Igahetkelise keskendunud kohaloleku ideede võimsusest kogu elutunnetuse jaoks on meil veel uskumatult palju õppida.

Millised võimalused avanevad inimesele keskendumist ja pühendumist harjutades? Kui suur on pühendumise mõju tegutsemise tulemuslikkusele? Kas siin on üldse piire või kui on, kuidas saab neid ületada?

Keskendumise ja pühendumisega on võimalik aega juurde võita. Just kvaliteetaega – sõltumata sellest, mida parajasti teed.

Teeme läbi nii kiired keskendumise ja pingelangetuse kui pikema-ajalist mõju kindlustavad tehnikad. Keskendumine, suure plaani hoidmine parandab kontakti nii iseenda KUI oma inimestega – kolleegidega, elu- ja äripartneritega.

Selle koolituse eripära on selles, et mitte ainult ei kogeta tehnikate ja ideede mõju oma seisundile, vaid tekib ka võimalus pikema-ajaliseks hoiaku muutuseks enda ja teiste kvaliteetaja suhtes.

