



urisse

Phạm My dịch



HIỆU SUẤT ĐỈNH CAO

Kế hoạch 7 ngày chinh phục mọi mục tiêu

Strategic Mindset:

A 7-Day Plan to Identify What Matters and Create
a Strategy that Works



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

Xem Thêm Ebook [Https://sach.nhuttruong.com](https://sach.nhuttruong.com)

ƯU ĐÃI THÀNH VIÊN TBooks

- ✓ Tặng 10GB lưu dữ liệu sách
- ✓ Tạo thư viện riêng bản thân
- ✓ Download Nhanh trực tiếp, không quảng cáo

ĐĂNG KÝ NGAY GIẢM 30%

Giảm 30%



Giới Thiệu Ứng Dụng Tbooks

TBooks – Ứng Dụng Giúp Bạn Download, Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện Ebook online riêng mình.

Website: [Tbooks.Cloud](https://tbooks.cloud)

Ebooks Kindle tải trực tiếp: [Thư Viện Kindle](#)

List Sách Tbooks: [Link](#)

Đây Là Ứng Dụng Giúp Bạn Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện riêng mình, Tbooks Cloud giúp các bạn dùng kindle, Android, Iphone, Windows có thể tải ebook từ internet dễ dàng, ngoài ra bạn còn có thể tạo một thư viện riêng cho mình trên ứng dụng từ nay cần gì bạn có thể tải về nhanh chóng không cần chép vào máy nặng máy, tốn pin máy đọc sách, không còn nỗi lo mất ebook vì tất cả ebook lưu trên cloud.

Ưu điểm TBooks so với App ebook, sách khác thị trường:

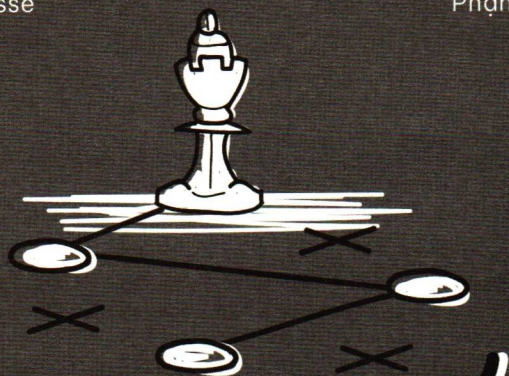
Xem Thêm Ebook [Https://sach.nhuttruong.com](https://sach.nhuttruong.com)

- Upload file ebook tới 100mb
- Tạo thư viện ebook cá nhân, có thể chia sẻ bạn bè.
- Kho data lớn 50.000 ebook nhiều thể loại, có thể nói kho ebook lớn nhất Việt Nam cập nhật thêm mỗi ngày
- Tải trực tiếp click là download ngay không cần chờ đợi
- Giao diện đơn giản chỉ có hiển thị bìa sách và tìm kiếm.
- Nhiều định dạng file Azw3/Epub/Pdf/Mobi phù hợp cho tất cả thiết bị
 - Giao diện nhiều thiết bị điện thoại, ipad, ngay cả máy đọc sách như kindle luôn nhé, này đảm bảo chỉ Tbooks Cloud mình là thân thiện nhất theo mình biết.
- Sử dụng cloud server riêng, tự mình setup chứa ebook
- Tự động backup dữ liệu mỗi ngày tránh sự cố mất data
- Có ứng dụng cho điện thoại Android. Phiên bản web app cho ios, máy đọc sách kindle
- Tham gia group cộng đồng chia sẻ ebook hay

Link <https://www.facebook.com/groups/tbooksgroup>

Thibaut Meurisse

Phạm My dịch



HIỆU SUẤT ĐỈNH CAO

Kế hoạch 7 ngày chinh phục mọi mục tiêu

Strategic Mindset:

A 7-Day Plan to Identify What Matters and Create
a Strategy that Works

**BEST
SELLER
SERIES**

 **NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ**

Xem Thêm Ebook <https://sach.nhutrung.com>

Thân gửi bạn!

Bạn có bao giờ cảm thấy mình như con thoi chạy qua chạy lại suốt ngày nhưng lại chẳng đạt được bao nhiêu? Hay bạn thường xuyên lúng túng vì không biết nên tập trung vào đâu để đạt mục tiêu?

Đừng lo lắng, vì bạn không hề đơn độc! Nhiều người cũng đang vật lộn với những vấn đề tương tự, nhưng giờ đây, “Hiệu Suất Đỉnh Cao - Kế hoạch 7 ngày chinh phục mọi mục tiêu” chính là giải pháp mà Ymate dành tặng cho bạn!

Cuốn sách này không chỉ là lý thuyết suông, mà là hành trình thực tế giúp bạn thoát khỏi vòng xoáy “bận rộn vô nghĩa”. Tác giả đưa ra lộ trình 7 ngày giúp bạn thoát khỏi tình trạng bận rộn vô nghĩa để đạt được nhiều thành tựu hơn. Bạn có đang tin vào quan niệm thành công là phải làm việc chăm chỉ hơn? “Hiệu Suất Đỉnh Cao” sẽ cho bạn thấy rằng chỉ chăm chỉ thôi chưa đủ, bạn cần có tư duy chiến lược hiệu quả về năng suất.

Cuốn sách sẽ giúp bạn:

- *Xác định rõ ràng mục tiêu và khơi dậy đam mê tiềm ẩn*
- *Lên kế hoạch bài bản, tối ưu hóa thời gian và nguồn lực*
- *Tập trung tuyệt đối vào những gì quan trọng nhất*
- *Làm việc hiệu quả, bứt phá giới hạn bản thân*
- *Đạt được nhiều thành tựu ngoạn mục với ít thời gian và công sức hơn*

“Hiệu Suất Đỉnh Cao - Kế hoạch 7 ngày chinh phục mọi mục tiêu” không chỉ là một cuốn sách, mà còn là chiếc la bàn trên hành trình chinh phục ước mơ của bạn. Cuốn sách mang đến cho bạn chiến lược bài bản, bài tập thực hành hiệu quả và

lời khuyên quý giá từ chính trải nghiệm của tác giả. Hãy biến 7 ngày thành 7 bước ngoặt thay đổi cuộc đời bạn, giải phóng bản thân khỏi vòng xoáy bận rộn và đạt được thành công vang dội trong mọi lĩnh vực.

Hãy nhớ rằng, năng suất không phải là làm nhiều việc, mà là làm đúng việc, sự hiệu quả đến từ sự tập trung, chứ không phải sự bận rộn và bí quyết thành công nằm ở tư duy chiến lược và hành động thông minh.

Nếu bạn thấy chúng mình còn điều gì cần phải thay đổi, vui lòng gửi góp ý để giúp Ymate có thể cải thiện, nâng cao chất lượng và đáp ứng sự hài lòng của bạn.

Chúc bạn có thể học được một điều gì đó từ những cuốn sách của Ymate!

MỤC LỤC

PHẦN I: LÊN KẾ HOẠCH HIỆU QUẢ	18
• Ngày 1 - 15 câu hỏi xác định mục tiêu của bạn là gì?	24
• Ngày 2 - Kích hoạt hiệu ứng domino	27
• Ngày 3 - Lên kế hoạch cho 90 ngày tới	41
PHẦN II: HIỆU QUẢ VỚI HIỆU SUẤT	45
• Ngày 4 - Lập kế hoạch chiến lược cho ngày của bạn	47
PHẦN III: SUY NGHĨ THÔNG MINH	60
• Ngày 5 - Tự đặt ra những câu hỏi thông minh	62
PHẦN IV: HỌC TẬP HIỆU QUẢ	72
• Ngày 6 - Vận dụng những gì bạn học để đạt hiệu quả tối đa	73
PHẦN V: QUẢN LÝ NĂNG LƯỢNG CỦA BẠN	102
• Ngày 7 - Quản lý năng lượng hiệu quả	103
Sổ tay hướng dẫn hành động	115

CUỐN SÁCH NÀY DÀNH CHO AI?

Bạn có đang ở trong tình trạng lúc nào cũng hối hả cả ngày nhưng cuối cùng kết quả lại chẳng được bao nhiêu? Bạn cảm thấy choáng ngợp, không tài nào tìm ra một việc quan trọng nhất để tập trung? Bạn tin vào lắm tưởng rằng bạn phải làm việc chăm chỉ hơn nữa thì mới thành công?

Sự thật là, làm nhiều hơn chưa chắc đã là giải pháp. Năng suất sẽ vô nghĩa nếu thiếu vắng đi một chiến lược thực sự hiệu quả. Đây chính là lý do tại sao bạn cần “bị ám ảnh” bởi tư duy chiến lược. Giống như trong cờ vua, nếu muốn chiến thắng, bạn phải tính toán trước vài nước đi. Trong cuộc chơi năng suất, bạn cần rèn luyện khả năng suy nghĩ xa hơn, tính toán theo từng tháng, từng năm, thậm chí là hàng thập kỷ. Tư duy chiến lược đúng đắn sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian đáng kể và đạt được nhiều mục tiêu hơn so với cách làm thông thường.

Nói cách khác, bạn cần phát triển thứ mà tôi gọi là “chiến lược về năng suất”. Mỗi bước đi của bạn đều phải mang lại tác động. Và bạn cần liên tục tìm kiếm “nước cờ then chốt” – bước ngoặt quan trọng có thể đưa bạn đến thành công vượt bậc và cải thiện cuộc sống đáng kể.

Vậy, bạn có muốn tìm hiểu thêm về chiến lược về năng suất không?

Cuốn sách này dành cho bạn nếu bạn:

- Luôn bận rộn nhưng lại không đạt được kết quả mong muốn.
- Cảm thấy choáng ngợp, không biết nên tập trung vào đâu để đạt được mục tiêu.
- Thiếu rõ ràng về mục tiêu của bản thân.
- Học hỏi nhiều nhưng không thực hiện đủ hành động cụ thể.

Nếu bất kỳ điều nào ở trên nghe quen thuộc và bạn muốn tìm hiểu cách trở thành một nhà chiến lược hiệu quả, hãy đọc tiếp!

"SỔ TAY HƯỚNG DẪN HÀNH ĐỘNG" MIỄN PHÍ CỦA BẠN

Để giúp vượt qua sự trì hoãn, tôi đã tạo một sổ tay như một bản hướng dẫn đồng hành cho cuốn sách này. Hãy chắc chắn rằng bạn tải nó xuống tại địa chỉ URL sau:

[https://whatispersonaldevelopment.org/
immediate-action](https://whatispersonaldevelopment.org/immediate-action)

Nếu bạn gặp khó khăn khi tải xuống sổ làm việc, hãy liên hệ với tôi ở địa chỉ:

thibaut.meurisse@gmail.com

và tôi sẽ gửi nó cho bạn sớm nhất có thể.

Hoặc, bạn cũng có thể sử dụng sổ tay có sẵn ở cuối sách này.

BỘ SÁCH VỀ CHỦ ĐỀ "HIỆU SUẤT"

Cuốn sách này là cuốn sách đầu tiên trong Bộ sách "Hiệu Suất":

Dù bạn là một chuyên gia bận rộn, một sinh viên đang choáng ngợp bởi thời hạn nộp bài hay chỉ đơn giản là một người muốn đạt được nhiều hơn trong cuộc sống cá nhân, bộ sách "Hiệu suất" sẽ cung cấp một bộ công cụ mạnh mẽ để biến đổi cách tiếp cận của bạn đối với năng suất.

Bộ sách gồm 4 cuốn:

Dopamine Detox - thanh lọc tâm trí để tập trung vào những điều quan trọng nhất. Lấy lại quyền kiểm soát não bộ, tập trung hoàn thành mục tiêu.

Hành động ngay - 7 ngày chinh phục trì hoãn và tái tạo động lực phi thường. Thoát khỏi trì hoãn, hành động ngay lập tức.

Tập trung sâu - 7 ngày đặt mục tiêu rõ ràng và loại bỏ xao nhãng để tập trung tuyệt đối: Tăng cường tập trung, loại bỏ phiền nhiễu.

Hiệu suất đỉnh cao - kế hoạch 7 ngày chinh phục mọi mục tiêu: Học bí quyết thành công từ những người đi trước: Học bí quyết thành công từ những người đi trước.

Bộ sách này đã được Ymate mua bản quyền và lần lượt xuất bản các tập, hãy đón đọc bộ sách “Hiệu Suất” - giúp bạn hoàn thành mọi công việc đúng hạn, đạt được mục tiêu nhanh chóng, hiệu quả để sống một cuộc sống thành công và viên mãn.

LỜI GIỚI THIỆU

Xã hội ngày nay, mọi người đều ám ảnh với việc làm việc nhiều hơn, việc bận rộn dường như đã trở thành một thứ huy hiệu đáng tự hào. Chúng ta muốn cho mọi người xung quanh thấy mình năng suất cỡ nào, chúng ta muốn hàng xóm nhìn thấy mình bận rộn hơn tất cả.

Tuy nhiên, nhiều người trong chúng ta hiểu sai về năng suất. Dù ở bề ngoài, ta luôn tỏ ra rất bận rộn, nhưng thực tế, ta lại thường đạt được rất ít. Cứ mãi thêm việc vào danh sách “cần làm” vốn đã dài lê thê chưa chắc đã khiến bản thân năng suất hơn. Trong một số trường hợp, nó còn gây phản tác dụng. Chẳng ích lợi là mấy khi sử dụng ứng dụng gia tăng hiệu suất mới nhất, công nghệ như internet tuy là nguồn thông tin tuyệt vời, là nơi để học hỏi kỹ năng mới, nhưng để ứng dụng hiệu quả, ta phải hiểu rằng chúng cần được sử dụng một cách chiến lược.

Những vĩ nhân như Benjamin Franklin hay Leonardo Da Vinci không có tất cả công cụ năng suất hiện đại như chúng ta, nhưng họ lại đạt hiệu suất cao hơn nhiều so với hầu hết mọi người trong thế giới bây giờ. Điều này thể hiện cách nhìn của chúng ta như thế nào về năng suất thời nay?

Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ định nghĩa năng suất và xem làm thế nào để bạn đạt được nhiều hơn trong thời gian ngắn hơn. Mục tiêu là biến bạn thành một nhà hoạch định chiến lược chỉ trong bảy ngày. Để giúp bạn đạt được mục tiêu, mỗi ngày bạn sẽ được yêu cầu trả lời các câu hỏi và hoàn thành các bài tập đơn giản.

Cụ thể hơn, trong cuốn sách này, bạn sẽ khám phá cách để:

- Sử dụng sức mạnh của tư duy dài hạn để đạt được nhiều hơn những gì bạn có thể tưởng tượng.
- Học đúng kỹ năng và phát triển tài năng của bạn theo cách phù hợp.
- Lên kế hoạch cho một năm với hiệu quả tối đa.
- Chuyển mình từ chỉ chăm chăm “làm năng suất” sang thực sự “làm có hiệu quả” (và tại sao điều này lại quan trọng).

- Suy nghĩ thông minh để biến mọi hành động bạn thực hiện đều mang lại tác động.
- Tìm kiếm thông tin đúng đắn và học hỏi nhanh hơn, tốt hơn những người xung quanh.

Nếu bất kỳ điều nào ở trên khơi gợi sự hứng thú của bạn, hãy đọc tiếp!

CHIẾN LƯỢC VỀ NĂNG SUẤT LÀ GÌ?

Xuyên suốt cuốn sách này, tôi sẽ sử dụng các thuật ngữ “chiến lược về năng suất” và “nhà hoạch định chiến lược”. Trước khi bắt đầu, chúng ta hãy cùng định nghĩa ngắn gọn về chúng.

Chiến lược về năng suất có nghĩa là sử dụng thời gian của bạn theo cách cho phép bạn đạt được kết quả tối đa với nỗ lực tối thiểu. Nó có nghĩa là đảm bảo bất cứ việc gì bạn đang làm vào bất kỳ thời điểm nào cũng liên quan đến tầm nhìn tổng thể của bạn. Không có gì lãng phí hơn việc dành thời gian cho một nhiệm vụ lẽ ra không cần phải thực hiện ngay từ đầu. Do đó, để trở thành một nhà hoạch định chiến lược, bạn cần (trong số những điều khác):

- Xác định rõ ràng về tầm nhìn dài hạn của bạn.

- Xác định chiến lược tốt nhất để đạt được mục tiêu của bạn một cách nhanh chóng và hiệu quả nhất có thể.
- Phát triển khả năng tự đặt ra những câu hỏi đúng đắn.
- Rèn luyện khả năng tập trung và tránh nhảy việc liên tục.
- Học cách tiếp cận bất kỳ nhiệm vụ nào theo cách hiệu quả nhất có thể.

Cuốn sách sẽ đề cập đến những nội dung chính sau:

Trong **phần I - Lên Kế Hoạch Hiệu Quả**, chúng ta sẽ tìm hiểu cách lập kế hoạch hiệu quả và xác định các nhiệm vụ then chốt cần tập trung để nâng cao năng suất. Ở **Ngày 1**, bạn sẽ học cách lên kế hoạch cho một năm với hiệu quả tối đa. Vào **Ngày 2**, bạn sẽ tập trung vào việc xác định những hành động có tác động mạnh mẽ nhất. Và đến **Ngày 3**, bạn sẽ cụ thể hóa kế hoạch cho 90 ngày tới.

Trong **phần II - Hiệu Quả với Hiệu Suất**, chúng ta sẽ khám phá cách để thực sự hiệu quả mỗi ngày. Bạn sẽ được giới thiệu một Quy trình 7 bước mạnh mẽ giúp đảm bảo bạn tiếp cận mỗi nhiệm vụ theo cách chính xác và đạt được kết quả cụ thể (**Ngày 4**).

Ở **phần III - Suy Nghĩ Thông Minh**, bạn sẽ học cách cải thiện tư duy để nâng cao sự tập trung và tận dụng tối đa từng hành động mình thực hiện. Khi rèn luyện tư duy chiến lược hơn, bạn sẽ cải thiện đáng kể kết quả tổng thể (**Ngày 5**).

Sang **phần IV - Học Tập Hiệu Quả**, bạn sẽ khám phá cách tìm kiếm thông tin phù hợp và tiếp thu chúng nhanh chóng, hiệu quả nhất có thể. Bạn cũng sẽ tìm hiểu những sai lầm thường gặp trong học tập và cách tránh chúng (**Ngày 6**).

Cuối cùng, **phần V - Quản Lý Năng Lượng Của Bạn**, chúng ta sẽ thảo luận về cách tận dụng tối đa năng lượng bạn có sẵn mỗi ngày. Chúng ta sẽ xem xét cách tận dụng thời gian năng lượng cao nhất để đạt được nhiều mục tiêu hơn và cách phân chia ngày làm để có kết quả tối ưu (**Ngày 7**).

Bạn đã sẵn sàng chưa?

PHẦN I

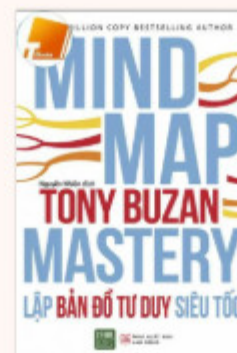
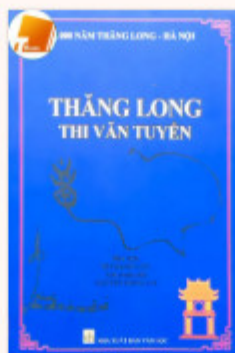
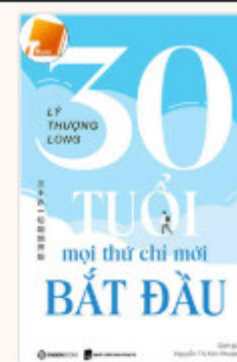
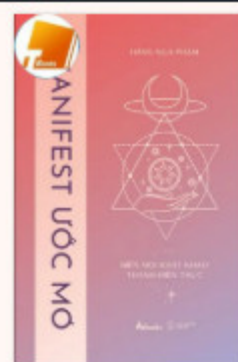
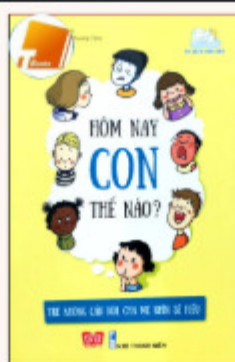
LÊN KẾ HOẠCH HIỆU QUẢ

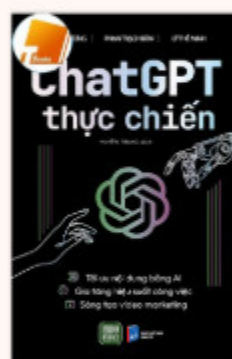
Không có đích đến thì không thể nhắm bắn trúng mục tiêu. Chiến lược về năng suất là điều không thể đạt được nếu bạn thiếu đi sự rõ ràng về nhu cầu và mục đích, cũng như thiếu đi kế hoạch để đạt được chúng. Vậy nhưng, có bao nhiêu người thiếu mất tầm nhìn rõ ràng? Có bao nhiêu người quên mất điều họ thực sự đang cố gắng đạt được, ngày nào cũng hối hả vội vàng mà không đặt câu hỏi về con đường mình đang đi?

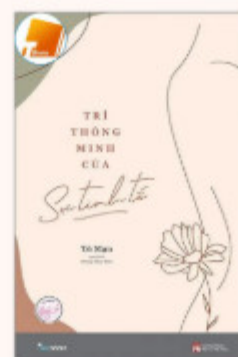
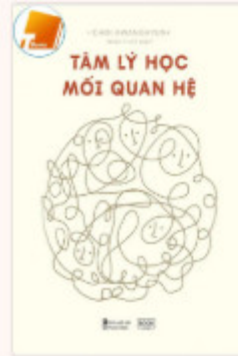
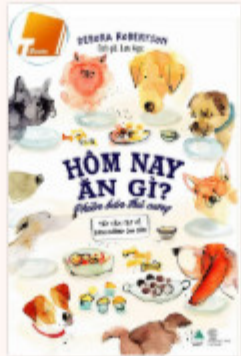
Peter Drucker, chuyên gia tư vấn quản lý, từng nói rằng hiệu suất là làm đúng việc, trong khi hiệu quả là làm những việc đúng đắn. Làm đúng việc không có ý nghĩa gì nếu những việc đó không giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu của mình.

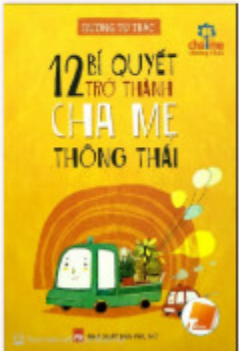
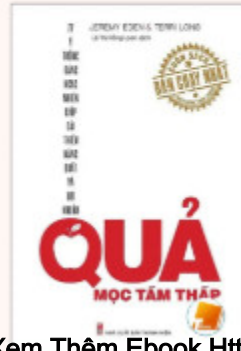
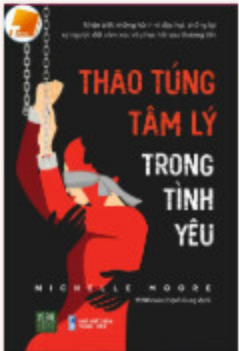
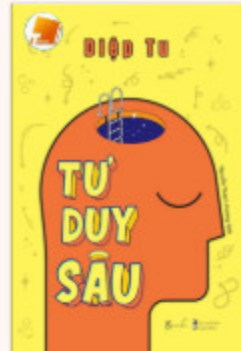
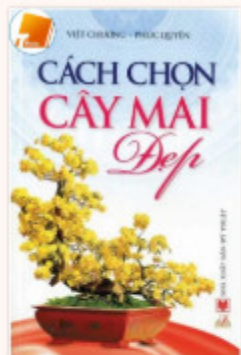
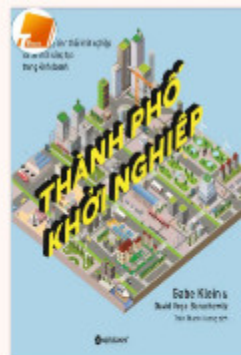
Trong phần này, chúng ta sẽ thảo luận về tầm quan trọng của việc lập kế hoạch chiến lược để đảm bảo bạn làm đúng việc mỗi ngày. Chiến lược về năng suất không phải là làm nhiều hơn, mà là giảm bớt những việc mang lại ít kết quả.

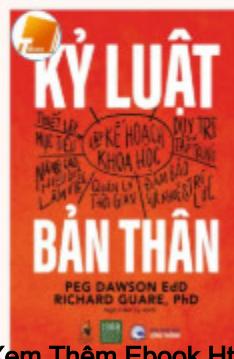
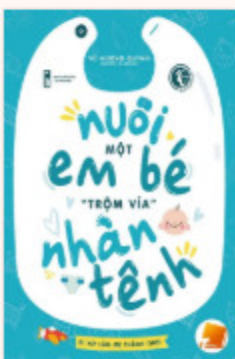
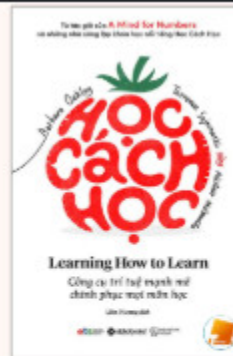
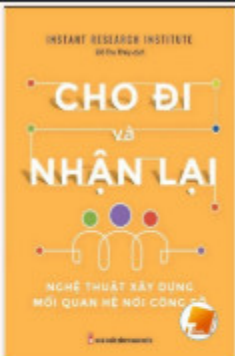
Lưu ý rằng trong cuốn sách này, chúng ta sẽ tập trung chủ yếu vào một mục tiêu chính. Một khi bạn hiểu được quy trình, bạn sẽ có thể áp dụng phương pháp tương tự cho bất kỳ mục tiêu nào khác trong tương lai.

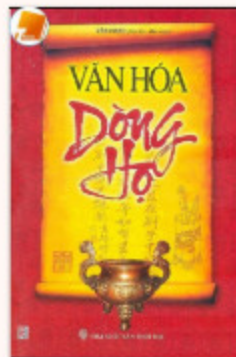
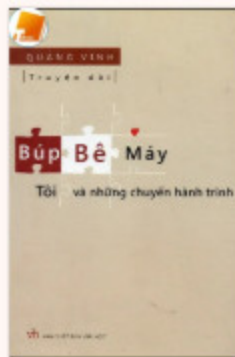
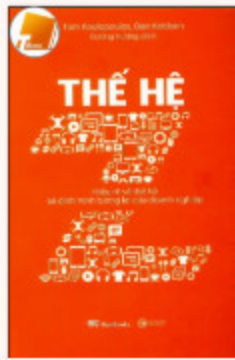
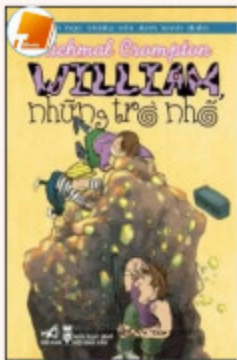


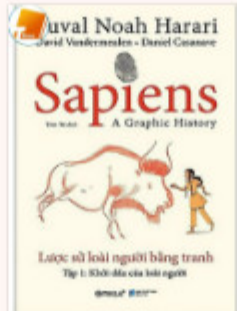






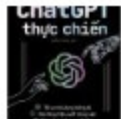






Edit

Xem Nhiều Ngày



Ebook Chat GPT Thực Chiến PDF

104 views



Ebook 30 Tuổi – Mọi Thứ Chỉ Mới

Bắt Đầu PDF

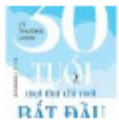
63 views

Xem Nhiều Tháng



Ebook Chat GPT Thực Chiến PDF

2.3k views



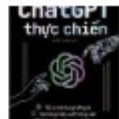
Ebook 30 Tuổi – Mọi Thứ Chỉ Mới

Bắt Đầu PDF

1.6k views

Xem Thêm Ebook [Https://sach.nhuttruong.com](https://sach.nhuttruong.com)

Xem Nhiều Năm



Ebook Chat GPT Thực Chiến PDF

3k views



Ebook Vượt Qua Bản Ngã – Ego Is

The Enemy full PDF

1.8k views