

Atsiliepimai

Dar viena Niro Eyalo knyga, kurią būtina perskaityti ar perklausyti <...> Dalis po dalies buvau priverstas energingai linksėti. Puikus pagrindas, motyvuojantis sutelkti dėmesį į savo darbą ir asmeninį gyvenimą.

- Alexis Ohanian, „Reddit“ steigėjas

Tikrai puikiai parašyta.

- „Midwest Book Review“

Autorius siūlo naudingų elgsenos ir laiko valdymo strategijų, padedančių grįžti į tikrovę <...> N. Eyalas, vadovaudamasis Marie Kondo stiliaus metodu, siekia pašalinti skaitmeninę netvarką.

- „The Wall Street Journal“

Šią knygą būtina perskaityti, jei vertinate savo laiką, dėmesį ar santykius. Joje pateiktus patarimus įgyvendinu praktiškai.

- Jonathan Haidt, knygos „Teisusis protas“ (*The Righteous Mind*) autorius

Knygoje gausu įžvalgų, istorijų, pažangiausių tyrimų, taip pat ypač naudingų konkrečių, įgyvendinamų patarimų, kaip valdyti savo dėmesį.

- Gretchen Rubin, knygos „Laimės projektas“ autorė

Knygoje „Dėmesingieji“ rasite gaires, triukšmingame pasaulyje padedančias sutelkti dėmesį taip, kad pasiektumėte norimą rezultatą.

- James Clear, knygos „Atominiai įpročiai“ autorius

Sėkmė ir laimė lydi žmones, gebančius valdyti savo dėmesį. Niro Eyalo misija – padėti jums išlikti dėmesingiems, o jo įdomioje knygoje gausu įgyvendinamų patarimų.

- Adam Grant, knygų „Duoti ir imti“ (*Give and Take*) bei „Originalai“ (*Originals*) autorius

Nežinau svarbesnio įgūdžio nei dėmesingumas ir nepažįstu geresnio mokytojo nei Niras Eyalas. Išlikti dėmesingam – tai šio šimtmečio įgūdis.

- Shane Parrish, „Farnam Street“ steigėjas

Ateities pasaulyje bus dviejų rūšių žmonės: vieni bus perskaitę „Dėmesinguosius“ ir gyvens pagal šiuos principus, o kiti gailės, kad šios knygos neperskaitė anksčiau.

- Kintan Brahmhatt, „Amazon Music“ tarptautinio lygmens produkto vadovas

Dėmesingumas – svarbiausias mūsų laikų įgūdis. Jei ši knyga jūsų nedomina – žinokitės! Tačiau nuoširdžiai patariu: perskaitykite. Vadovaukitės. Pasikartokite.

- Greg McKeown, knygos „Esencializmas“ (*Essentialism*) autorius

Tai ypač svarbi knyga. „Dėmesingieji“ – geriausias mano skaitytas vadovas apie tai, kaip valdyti savo dėmesį ir gyvenimą.

- Arianna Huffington, „Thrive Global“ steigėja ir vadovė, „The Huffington Post“ steigėja

Įpratęs amžinai viską atidėlioti, savo kailiu patyriau, kiek mažai praktinės naudos iš tos gausybės patarimų apie našumą. Tačiau „Dėmesingieji“ – puiki išimtis.

- Tim Urban, „WaitButWhy.com“ autorius

Ši knyga veiksmingiau nei visi kiti keleto pastarųjų metų skaitiniai pakeitė mano požiūrį į pasaulį. Naudingos „Dėmesingųjų“ įžvalgos padėjo man 90 proc. sumažinti kasdien elektroniniam paštui skiriamą laiką.

- Shane Snow, knygos „Sėkmės paslaptis“ (*Smartcuts*) autorius

Kalbant apie dėmesio valdymą, „Dėmesingieji“ padeda mums iš klystkelių grįžti į savo gyvenimą.

- **Anya Kamenetz, knygos „Ekranui skirto laiko valdymas“ (*The Art of Screen Time*) autorė**
„Dėmesingieji“ padės taupyti laiką ir ramiai pasiekti puikių rezultatų vis triukšmingesniame pasaulyje.

- **Charlotte Blank, „Maritz“ vyriausioji elgsenos specialistė**
Stačia galva nerkite į šią knygą. „Dėmesingieji“ – įstabus, vaizdingas ir ypač naudingas vadovas, padedantis valdyti savo dėmesį. Kuo giliau nersite, tuo puikesnis taps jūsų gyvenimas.

- **Chris Bailey, knygos „Hiperdėmesys“ (*Hyperfocus*) autorius**
„Dėmesingieji“ man buvo nušvitimo akimirka. N. Eyalas pasitelkia svarbiausius akademinius tyrimus atsižvelgdamas į įvairius niuansus ir atrinka tinkamiausius pavyzdžius bei praktinius patarimus taupydamas skaitytojų laiką.

- **Jocelyn Brewer, „Digital Nutrition“ steigėja**
Knygoje „Dėmesingieji“ netrūksta išminties ir humoro. Tai verta perskaityti visiems, ieškantiems kelio šiuolaikiniame pasaulyje.

- **Richard M. Ryan, vienas savireguliacijos teorijos kūrėjų**
Niras Eyalas nuodugniai išmano šiuolaikines dėmesio valdymo technologijas ir šioje praktiškoje, aktualioje knygoje dalijasi paslaptimis, kaip sutelkti dėmesį į tai, kas svarbu, ir nesiblaškyti. Jei perskaitysite, jūsų smegenys bus dėkingos (o ką jau kalbėti apie sutuoktinį, vaikus ir draugus).

- **Oliver Burkeman, „The Guardian“ skiltininkas**
Svarbi knyga visiems, kas siekia mąstyti, dirbti ar gyventi geriau.

- **Ryan Holiday, knygų „Kliūtis – tai kelias“ (*The Obstacle Is the Way*) ir „Ego – tai priešas“ (*Ego Is the Enemy*) autorius**
Knyga „Dėmesingieji“ – neįkainojama. Per brangu jos nepaisyti.

- **Eric Barker, knygos „Aploti ne tą medį“ (*Barking Up The Wrong Tree*) autorius**
Vadovaudamiesi mokslu pagrįstu N. Eyalo keturių žingsnių modeliu, gebėsite valdyti savo dėmesį ir pasinaudoti neįtikėtinais šiuolaikinių technologijų pranašumais, nesijausdami išsibarsėtę ir išsekę. Knyga „Dėmesingieji“ svarbi žmonėms, skaitmeniniame amžiuje trokštantiesiems didžių dalykų.

- **Taylor Pearson, knygos „Samdomo darbo pabaiga“ (*The End of Jobs*) autorius**
„Dėmesingieji“ leido suvokti, kad technologijos nėra tikroji dėmesio blaškymo ir sunkumų atliekant užduotis priežastis. Ši knyga padėjo tinkamai paskirstyti visą dienos laiką, taigi net negaliu apsakyti jos vertės. Visi turi ją perskaityti!

- **Steve Kam, „Nerd Fitness“ steigėjas ir knygos „Gyvenimo pertvarka“ (*Level Up Your Life*) autorius**
„Dėmesingieji“ – tai meistriškumo vadovas, iš esmės atskleidžiantis pagrindinę dėmesio blaškymo priežastį. Rekomenduojama visiems, norintiems daugiau įtemptai dirbti.

- **Cal Newport, knygos „Įtemptas darbas“ (*Deep Work*) autorius**