

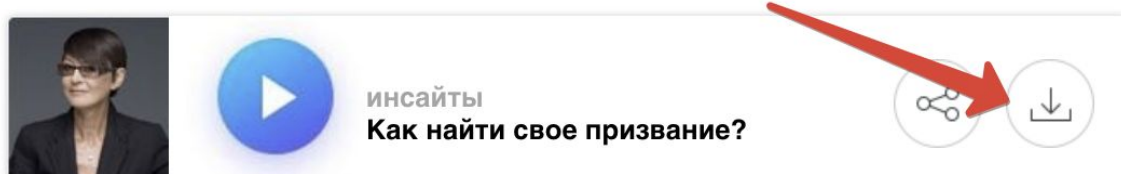
Инструкция по применению подкаста

Выпуски подкаста очень удобно слушать по дороге на работу, во время пробежек или прогулок с собакой, в общественном транспорте. В общем, в любой момент, когда вы готовы прокачать свою личную эффективность.

Как слушать подкаст?

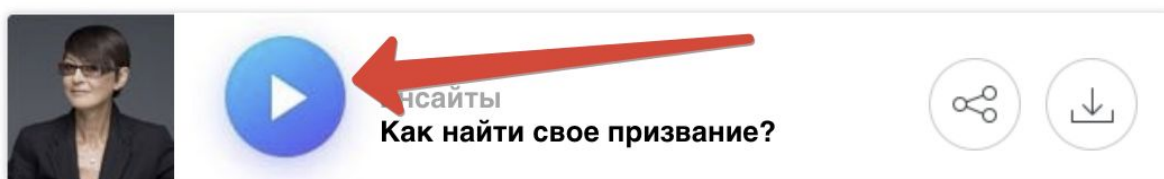
MP3-плеер

- 1) Выберите выпуск, который вас интересует
- 2) Нажмите на кнопку «скачать»



Блог

- 1) Перейдите в категорию "Подкасты" и выберите в плеере выпуск, который хотите послушать.
- 2) Нажмите на кнопку Play



Apple

- 1) Воспользуйтесь прямой ссылкой на канал подкаста в iTunes (если вам система предложит установить приложения «Подкасты» — соглашайтесь)
- 2) Подпишитесь на канал и теперь можете слушать!
- 3) Если появилось сообщение «подкаст недоступен», перезагрузите устройство.

Как получить максимум пользы?

Слушайте понемногу

Не торопитесь, слушайте выпуски дозированно, чтобы успеть переварить информацию. То, что отозвалось и показалось полезным, сразу проверяйте на практике. Нет смысла бесконечно копить знания. Знать, но не применять — то же самое, что не знать.

Делитесь

Лучший способ качественно «переварить» новую информацию – передать её другому человеку. Расскажите кому-нибудь о том, что вы узнали из подкаста. Объясните суть идей или поделитесь техниками – так вы разложите знания по полочкам у себя в голове.

Первый шаг

Сделайте его прямо сегодня. Пусть это будет небольшое простое действие, но оно положит начало практике. Дорога возникает под шагами идущего.

Поддержите подкаст

Поделитесь инсайтами после прослушивания подкаста на странице iTunes и на сайте.