

Оглавление

Благодарности	7
Введение	8
Тренинг «Успешная модель жизни»	10
Тренинг «Лайфстайл победителей»	13
Если не хватает ресурсов	13
Основные принципы. Сферы жизни	14
Сфера 1. Здоровье	18
Сфера 2. Бизнес, карьера, работа	21
Сфера 3. Образование и личностный рост	23
Сфера 4. Окружение	24
Сфера 5. Личные отношения	26
Сфера 6. Внутренний мир, духовность	26
Сфера 7. Эмоции, яркость жизни и хобби	26
Сферы жизни. Постскриптум	27
День 1. Избавление от ненужного	27
День 2. Навыки планирования	29
День 3. Система мотиваций	31
День 4. Подсчет результатов	34
День 5. Усиление плана	36
День 6. Жизнь в будущем	38
День 7. Замедление	40
День 8. Эффективная работа	43
Бонус «Идеальное будущее»	45
День 9. Приближение к целям	47
День 10. Внутренняя сила	48
День 11. Календарик-пинарик	49
День 12. На пределе возможностей	51
День 13. Мегамотиватор	52
День 14. Полноценный отдых	53
День 15. Сильное оружие	54
День 16. Резервы	56
День 17. Часть идеального дня	60
День 18. День близких	61
День 19. Удовольствие от процесса	63
День 20. Планирование будущего	65

День 21. Границы возможного	65
Бонус Игоря Серова. Путь мужчины и женщины	67
Бонус Андрея Парабеллума	76
VIP-блок	82
Ваша темная сторона	88
Общение с сотрудниками полиции	92
Этапы отношений	96
Как произвести первое впечатление	99
Тренинг «10 секретов богатства, о которых не пишут в книгах»	102
Секрет 1. Лучшее время для успеха	104
Секрет 2. Смотрите вдаль	105
Секрет 3. Нездоровое отношение к деньгам	106
Секрет 4. Неправильное «программирование»	107
Секрет 5. Деньги vs ценность	108
Секрет 6. Как не надо думать	109
Секрет 7. Оценка покупки	109
Секрет 8. Использование денег стоит денег	110
Секрет 9. Успешные люди не хранят состояние в деньгах	111
Секрет 10. Откажитесь от кредиток	112
Ваш путь к богатству	113
Тренинг «Стихийное действие»	115
Как все успевать	115
Повышение эффективности	119
Тренинг «Шесть проверенных способов увеличения дохода»	123
Вопросы о финансах	123
Способ 1. Новые навыки	125
Способ 2. Формула бизнес-успеха	127
Способ 3. Повышаем зарплату	128
Способ 4. Учитесь у экспертов	130
Способ 5. Выделяйтесь из толпы	131
Способ 6. Сверхожидания	132
Тренинг «Самодисциплина»	135
День 1. Подготовка плацдарма	135
День 2. Энергия жизни	140

День 3. Время — деньги и навыки	144
День 4. Внешние улучшения	150
День 5. Финансовый контроль	154
День 6. Правила жизни	159
День 7. Замедление ритма	161
День 8. Сила воли	162
День 9. Модель личности	164
День 10. Переключение модальностей	166
День 11. Миссия	168
День 12. Контроль уровня стресса	170
День 13. Конфликт ценностей	171
День 14. Жизненный путь	175
День 15. Развитие навыков	177
День 16. Препятствия	180
День 17. Состояние восьмерки	183
День 18. Фокусировка	185
День 19. Достижение результата	187
День 20. Влияние	189
День 21. Развитие на максимум	191
Заключение. Как бороться с откатами?	192
Тренинг «Удвоение эффективности»	193
Подготовительная неделя. 11 принципов личной эффективности	193
Принципы личной эффективности	199
Ответы на вопросы	208
Неделя 1. Три утренних ритуала	210
Неделя 2. Триггеры	214
Ответы на вопросы	219
Неделя 3. Путь наименьшего сопротивления	222
Неделя 4. Фокус внимания	226
Неделя 5. Переключение между сферами деятельности ..	228
Неделя 6. Планирование многозадачности	231
Неделя 7. Пирамида продуктивности	234
Неделя 8. Неизбежность успеха	237
Неделя 9. Удвоение эффективности	239
Неделя 10. Ценности	243
Неделя 11. Восстановление организма	246
Неделя 12. Больше позитива	251

Тренинг «Идеальный старт»	256
День 1. Потребность в росте	256
День 2. Цели до конца года	260
День 3. Быть первым	263
День 4. Финансовые обязательства	266
День 5. Действия	271
День 6. Удержание темпа	275
День 7. Скорость решает все	278
Тренинг «Экстремальный тайм-менеджмент»	
(А. Парабеллум)	282
Как «рвать» работу	282
Как загореться и не прожечь время	288
Когда вы важнее президента	299
Тренинг «Энергия для ежедневного достижения целей» ..	308
Встреча с собой	317
Быстрый взлет	321
Методика «ПП»	322
Техника «НХНП»	324
Это сладкое слово «халява»	326
Как добиться успеха в новом году	326
Тренинг «Ключи к вашей эффективности»	330
День 1. Личное пространство	330
День 2. Планирование	330
День 3. Корректировка планов	331
День 4. Планирование блоками	332
День 5. Устранение прерываний	333
День 6. Привычка спортсмена и бизнесмена	334
День 7. Как легко просыпаться по утрам	334
День 8 (бонусный). Вознаграждение	335
Ответы на вопросы	337
Заключение	346
Рекомендуем изучить!	348