

Оглавление

Предисловие	13
Введение	15
Часть I. Как избавиться от диктата прошлого и наметить для себя новое будущее.....	19
Глава 1. Если бы да кабы	20
Наша жизнь — это минное поле.....	22
Как мы относимся к промахам	23
Откуда появляются «если бы да кабы»...	24
Не нужно задаваться вопросом «почему?».....	26
Не «почему?», а «что дальше?»	27
Механизм «если бы да кабы».....	29
«Свидетели защиты»	31
Новое направление	33

Глава 2. Взгляните на свою жизнь более реалистично.....	36
Как мысли влияют на эмоции	37
Как изменить свое понимание ситуации	40
Как избавиться от привычки негативного искажения реальности	40
Наиболее распространенные ментальные ошибки	42
«Если бы да кабы»	57
Что вас беспокоит?	58
Глава 3. Вы правда хотите измениться?	67
Ах эти сладкие фантазии	68
Когда фантазии приносят вред	69
Наши скромные утехи	70
Зашита от велений сердца.....	73
Давайте прикинем, какую пользу может принести изменение себя	75
Принять решение	77
Когда достаточно одной капли	80
Навстречу изменениям.....	82
Бросить вызов прошлому.....	83

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти»	90
Неврологические исследования	90
Три уровня памяти	92
Воспоминания «если бы да кабы»	93
Правила памяти	94
«Воспоминания о будущем»	96
«Заштопать» память	97
Эффект розовых очков	99
Почему не работает установка «просто забудь об этом»	100
Что может помочь?	100
Тактика отвлечения	101
Изменение памяти	104
Глава 5. В будущее шаг за шагом.....	108
Пересчитать «жизненное уравнение»	109
Решение проблем	111
Метод мозгового штурма	111
Настоящий секрет успеха	114
Маленьими шагами	115
Собрать нужную информацию	119

Подумайте о компромиссах	122
Перепроверка плана	125
Оценка рисков	126
Уменьшение уровня риска	128
Действуйте!	129
Глава 6. План Б — запасной вариант.....	130
«Маленький паук»	133
Попытаться снова.....	135
Изменить план	136
Разработка альтернативного плана	137
Лицом к лицу с боязнью поражения	139
Не сдаваться!	141
Глава 7. Взять жизнь в свои руки	142
Процесс когнитивной терапии	143
Анализ мышления.....	146
Еще несколько вопросов	148
Начать действовать.....	149
Последствия выбора.....	151
Необходимая поддержка	153

Часть II. Как справиться с основными демотиваторами	155
Глава 8. Эти ужасные «должен»...	
 Как не стать рабом личных стандартов	156
Сила заповедей.....	157
Наши собственные «заповеди»	158
«Правильное поведение»	159
Тропа вины.....	160
Когда стандарты сталкиваются друг с другом	162
Подвергнуть правила сомнениям	166
Любой выбор имеет последствия	169
Вперед по тропе жизни	171
Глава 9. Отчаянное желание поквитаться.....	172
История мести	173
Когда вам больнее, чем «им»	174
Правила успешной мести.....	179
Стоит ли это того?.....	180
Определить, кто виноват	182
Еще раз подумать	183

Отбросить сожаления о потерях	184
Счастливая жизнь — самая лучшая месть	184
Глава 10. Сравнивая себя с другими	186
Сравнения	188
Субъективный процесс	190
Объективное сравнение	194
Проверка сравнения	197
Проверка вывода	197
Аргументация «все или ничего»	198
Выбраться из ловушки сравнений	199
Глава 11. Потерянная или «неправильная» любовь	200
Препятствия на пути к любви	201
Пусть придет любовь	206
Ментальные ошибки в любовных отношениях	207
План романтических действий	213
Определиться с критериями	215
Только дураки влюбляются?	215

Глава 12. Как образ мышления «если бы да кабы» проявляется в повседневной жизни	217
Время паники	217
Осознать свои мысли	219
Прокрастинация	220
Почему мы откладываем на завтра?	223
Техника прокрастинации	224
Результат «если бы да кабы»	225
«Сейчас», а не «потом»	225
Нарастание «если бы да кабы»	227
Культурное давление	228
Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих.....	231
Самая простая защита от «если бы да кабы»	233
Техника разоружения	233
Не падать духом!	235
Неизбежное давление	237
Искусство выигрывать	238
Феномен «угасания»	238

«На рыбалке»	239
Чувство вины.....	241
Почему «им» так хочется говорить о прошлом? ...	241
Да, но.....	244
Изменить «их»	245
Прежде чем бросить попытки, пытайтесь снова и снова...	247
Присоединиться к «ним»	250
Как справиться с «недосягаемыми»?	250
Глава 14. Буду, смогу, сделаю	252
«Зал славы»	252
Взгляд Януса	253