

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
Защита 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
Маленькими 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 больше, 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
Наращение «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, попробуйте 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