

Содержание

<i>Введение</i>	11
-----------------------	----

Самостоятельное мышление

1. Избегайте эхо-камер.....	18
2. Не бойтесь.....	20
3. Учитывайте чужие мотивы.....	22
4. Остерегайтесь эгоизма.....	24
5. Держите эмоции под контролем.....	26
6. Не верьте всему, что слышите.....	28

Устойчивое мышление

7. Не забывайте о том, кто вы.....	34
8. Ищите поддержку.....	36
9. Берите бразды правления.....	38
10. Проявляйте гибкость.....	40
11. Определите свои плюсы и минусы.....	42
12. Делай что должно, и будь что будет.....	44
13. Не пытайтесь спрятаться от проблем.....	46
14. Любите себя.....	48
15. Будьте готовы к трудностям.....	50
16. Записывайте свои мысли.....	52
17. Не будьте слишком строги к себе.....	54

Здоровое мышление

18. Думайте о хорошем	60
19. Обратите внимание на других.....	62
20. Живите здесь и сейчас.....	64
21. Испытывать стресс вовсе не обязательно.....	66
22. Никакой нормы не существует.....	68
23. Познакомьтесь со своими эмоциями	70
24. Смейтесь над собой.....	72
25. Продолжайте учиться	74
26. Тяжело в учении.....	76
27. Секрет прогресса в практике	78
28. Боритесь с навязчивыми мыслями.....	80
29. Избегайте плохих привычек.....	82
30. Бережно обращайтесь со словами.....	84
31. Оставьте свою планку в покое.....	86
32. Ищите верное объяснение	88

Организованное мышление

33. Поверьте в организованность	94
34. Полюбите списки.....	96
35. Освобождайте голову от мыслей.....	98
36. Не перегружайте оперативную память	100
37. Сделайте дедлайны своими союзниками.....	102
38. Не увлекайтесь принятием решений	104
39. Используйте творческий подход	106

Творческое мышление

40. Тренируйте мозг	112
41. насыщайте разум	114
42. Настраивайтесь на нужный лад.....	116
43. Начинайте с разминки	118
44. Правил не существует	120
45. Распознавайте шаблоны.....	122
46. Взгляните другими глазами.....	124
47. Ищите связи	126
48. Совершайте ошибки.....	128
49. Забудьте о других	130

Решение проблем

50. Не позволяйте эмоциям мешать.....	136
51. Боритесь с проблемой, не с неизбежностью.....	138
52. Удостоверьтесь, что решаете ту проблему	140
53. Отпустите вожжи.....	142
54. Не довольствуйтесь первым попавшимся	144
55. Не разбрасывайтесь идеями.....	146
56. Найдите, с чего начать	148
57. Доверьтесь подсознанию	150
58. Смените ракурс.....	152
59. Не паникуйте.....	154
60. Обращайтесь за помощью.....	156

Коллективное мышление

- | | |
|---|-----|
| 61. Вместе лучше думается..... | 162 |
| 62. Используйте преимущества каждого..... | 164 |
| 63. Мыслите как единый организм | 166 |
| 64. Приструните свое эго..... | 168 |
| 65. Обращайте внимание на молчунов..... | 170 |
| 66. Остерегайтесь группового мышления | 172 |
| 67. Приветствуйте разногласия..... | 174 |
| 68. Как можно больше идей..... | 176 |
| 69. Обсуждайте «глупые» идеи | 178 |
| 70. Оставайтесь на связи | 180 |

Принятие решений

- | | |
|--|-----|
| 71. Определитесь, что именно решаете..... | 186 |
| 72. Не начинайте со второго шага | 188 |
| 73. Установите критерии | 190 |
| 74. Сначала распутайте узлы..... | 192 |
| 75. Придерживайтесь золотой середины | 194 |
| 76. Доверяй, но проверяй | 196 |
| 77. Будьте сами себе советником..... | 198 |
| 78. Не делайте поспешных выводов..... | 200 |
| 79. Осознавайте свои эмоции | 202 |
| 80. Сбалансируйте эмоции и логику | 204 |
| 81. Учитесь идти на компромисс | 206 |

82. Ищите вариант «В»	208
83. Оцените последствия	210
84. В сожалениях нет смысла	212
85. Прокрастинация: будьте честны с собой.....	214

Критическое мышление

86. Почитайте Джона Донна.....	220
87. Не позволяйте себя одурачить	222
88. Отойдите и полюбуйтесь видом	224
89. Что же из этого следует?	226
90. Не забивайте свою хорошенькую головку.....	228
91. Учитывайте все вероятности	230
92. Сами по себе факты нейтральны	232
93. Не полагайтесь на статистику	234
94. Устанавливайте причинно-следственные связи	236
95. Не доказано не значит ложно	238
96. Не верьте потому, что все верят.....	240
97. Не верьте потому, что хочется.....	242
98. Будьте адвокатом дьявола	244
99. Не закुकливайтесь	246
100. Мнения — это не факты.....	248

Вот и все правила

<i>Как пользоваться «Правилами»</i>	254
---	-----

Введение

«Я мыслю, следовательно, я существую» — так звучит знаменитое высказывание французского философа Декарта. Он говорил о том, что человек осознает свое существование, поскольку может подвергнуть его сомнению. Это чистая философия. Но трудно поспорить, что именно мышление лежит в основе того, кто мы есть.

Чем яснее, эффективнее и последовательнее человек мыслит, тем проще ему живется в этом мире. Именно такой тип мышления — прямой путь к счастью и успеху, достигнуть которых трудно, если мысли сумбурны, беспорядочны и нелогичны. Ведь они напрямую влияют на то, что человек чувствует. Вот почему так важно заложить фундамент правильного мышления, на котором вы сможете выстраивать всю свою жизнь.

Перед вами не сборник мыслительных стратегий или советов по их применению. Таких изданий великое множество, и среди них попадаются крайне полезные. В этой же книге вы ничего подобного не найдете — здесь мы поговорим о привычном мышлении и закрепившихся ментальных установках. Я объясню, почему вы мыслите так, а не иначе. Расскажу, как использовать знания, которые вы почерпнете в этой книге, для проработки своего образа мыслей. Мне хотелось бы поделиться с читателем опытом и познакомить его с такими способами мышления, которые (по моим наблюдениям) и правда работают. Адаптируя известное изречение про удочку и рыбу: «Предложите человеку мысль, и вы накормите его разум на день; научите мыслить — и разуму хватит пищи на целую жизнь», я помогу вам усвоить и с блеском применять «Правила мышления».

Все дело в привычке. В течение жизни наш мыслительный процесс не прекращается. Мы до такой степени привыкли к нему, что не отслеживаем, как все это работает. Мы не замечаем, насколько небрежными становимся. Приведу пример. Когда вы сдаете экзамен в автошколе, то осознанно выполняете все то, чему научились. Но пройдет несколько лет, и вот вы уже на автомате выкручиваете руль и выжимаете сцепление. Теперь вам не нужно задумываться.