

Содержание

Предисловие к российскому изданию	9
Ваши мечты и желания — первый шаг к успеху	13
Вам звонят? Это ваша жизнь!.....	23
Готовимся к изменениям.....	28
Нужно очень хотеть, чтобы перемены наступили.....	29
Какая из ваших потребностей удовлетворяется тем, что вы делаете в настоящее время?.....	33
Сделайте все три системы мозга вашими союзниками	38
Двойственность восприятия — это нормально.....	42
Какова цена отказа от перемен?.....	46
Идите к цели, а не уклоняйтесь от нее.....	49
Расстояние между тем, где вы находитесь сейчас и где хотите быть, — это к лучшему.....	53
«Не то время» — самая прекрасная пора для начала перемен	57
Представьте ваше замечательное будущее. И себя в нем	62
О вреде понимания	66
Поверьте в свои силы.....	71
Если вы уже предпринимали попытки измениться и у вас ничего не получилось	74
Невозможно заниматься спортом, просто глядя на тренировки других	79
Начинаем действовать.....	83
Сосредоточьтесь на главном	84
Лифт не работает, идите пешком	88
Бросьте вызов самим себе	92
Следуйте собственной формуле успеха.....	96
Четко обозначьте свое намерение.....	100
Ставьте перед собой цели с измеряемыми качественными и временными характеристиками	105
Заключите договор с самим собой.....	110
Отслеживайте свои действия.....	113

8 Содержание

Какая поддержка вам необходима?	117
Вначале будет сложно	123
Вы сможете найти время	129
Когда вы не знаете, что делать, поставьте себя на место того, кто «знает»	133
Ой, память подвела!	136
У вас должен быть запасной план, а не оправдания.....	142
Используйте воображение для визуализации целей	146
Не отчаивайтесь: пройдите три этапа обучения.....	150
Демонстрируйте твердость духа и выдержку.....	153
Делайте разбор полетов после игры	157
Тактика анонимных алкоголиков: «делайте это каждый день — и у вас все получится»	160
Благодарите себя ежедневно.....	163
Продолжаем действовать	167
Как вы будете поддерживать темпы перемен?	168
Что мешает идти вперед?	172
Помните о том, что сделает вас по-настоящему счастливыми.....	178
Не дайте «им» погубить вас	182
Что делать, если вас замучили противные голоса в голове?	187
Как несовершенен этот мир.....	191
Вы можете изменить только то, что собираетесь сделать, а не то, что уже было сделано	195
Что делать, если у вас опускаются руки?.....	198
Делайте все с улыбкой и удовольствием. Это очень помогает.....	203
Попросите помощи у «невидимых помощников».....	206
Вам не нужно съедать всю коробку печенья только потому, что вы попробовали одно.....	209
Посмотрите на те черты характера, которые вы развиваете.....	213
Новая привычка — навсегда	217
Старые привычки никуда не делись — опасайтесь источников стресса	221
Если вы сбились с пути	225
Двенадцать советов, которые помогут сдержать данные себе обещания	229
Осознанное самосозидание	237
Благодарности.....	240
Об авторе.....	242
Насколько вы готовы к переменам в жизни?	243