

Содержание

Введение.....	8
----------------------	----------

Раздел 1. Что мешает на пути к быстрым деньгам	9
---	----------

Барьеры на пути к быстрым деньгам	10
Виды психологических барьеров	10
Поговорим о ценностях	11
Упражнение «Моя система ценностей»	12
Как почувствовать себя миллионером	13
Сколько вы стоите	13
В чем проблема	13
Ваша зона комфорта	14
Откуда берется потолок	15
Как поднять свой потолок	15
Создаем новый навык	16
Не покоряйте слишком большие вершины	17
Будьте разумны в своих действиях	17
Как изменить убеждения, которые мешают	18
Как возникает картина мира	18
В чем проблема	19
Конфликт внутренних команд	20
Что делать	21
Все предлагают меняться сразу	21
Разберемся с эмоциями	21
В чем проблема	23
Как возникают эмоциональные блоки	23
Блоки поддерживают убеждения	25
Вершки и корешки	26
Убираем корешки	26
Пишем формулу прощения	26
Мы защищены от случайных команд	27
Развернутая формула прощения	27
Пример РФП	28

Что делать с РФП.....	31
Эффективное прощение.....	32
Техника безопасности	34
Выявляем ненужные вершки	35
Выявляем негативные убеждения	35
Составляем ПУ.....	36
Загружаем ПУ	39
Сколько дышать.....	39
Что будет происходить	40
Как выйти из бесконечной и бессмысленной борьбы.....	41
У нас есть идеализации	41
Ищем, кого бы повоспитывать.....	43
Самые популярные идеализации.....	45
Выявляем сверхценные идеи.....	48
Отказываемся от идеализации.....	50
Чистим прошлое	50
Самопрограммируемся на позитив	51
Смеемся над переживаниями.....	53
Почему желанные изменения тормозятся.....	55
Выявляем СВ	57
СВ при работе с уверенностью	57
СВ при смене работы.....	58
Убираем СВ	59
Что дальше делать с ПУ	61
Как сделать цель желанной	61
Включаем подсознание.....	62
Четко формулируем цель	63
Выключаем критика	66
Строим планы достижения целей и реализуем их.....	66
Сколько времени надо работать над собой.....	69

Раздел 2. Быстрые деньги на работе.

Как увеличить свою зарплату	71
Первый день.....	72
Как добиться повышения зарплаты	73
Шесть вариантов роста вашего дохода	74
Домашнее задание	75
Два типа показателей	79

Внутренние клиенты	80
Взгляд с другой стороны	81
Идеи ничего не стоят	82
Человеческие качества	83
Несколько вещей, которые нужно прокачать	84
Идеальный сотрудник	85
Ваш личный дресс-код	87
Действия	89
Не перебивать, а спрашивать	90
Пример из практики Андрея Парабеллума	92
Принести больше денег компании	93
Скорочтение	95
Задания первого дня	96
Второй день	97
Сильные результаты	97
Когда подходить к начальнику	99
Последствия подвига	100
Новые источники дохода	101
Реализация идеи	101
Случай из практики	104
Об идеальном работнике	105
Домашнее задание	107
Фоновая задача	108
Пример, как работает экспертность	109
Скорочтение	109
Задания второго дня	110
Третий день	111
Лояльность и цинизм	112
Пример из практики Николая Мрочковского	113
В чем выражается настоящая лояльность	113
О вреде прерываний	115
Отзывы клиентов	115
Шеф — ваш наставник	117
Какие идеи брать	117
Моделирование	118
Сколько нужно резюме	119
Пример из практики Андрея Парабеллума	120
Самый большой миф о найме на работу	121

Случай из практики Андрея Парабеллума.....	123
Скорочтение	124
Задания третьего дня.....	126
Четвертый день.....	127
Где растет малина	127
Рекомендация с прошлого места работы.....	129
Зачем брать «мертвые» проекты	130
Цифры правят бал	130
Работа чужими руками.....	130
Чем хорош факс	131
Скорочтение	132
Опыт Андрея Парабеллума.....	133
Превращение энергий	134
Нужно ли заниматься резюме, если не собираетесь увольняться?	137
Задания четвертого дня.....	138
Пятый день.....	138
О сопроводительных письмах.....	139
Пример из практики Николая Мрочковского	139
Мифический черный список кандидатов	140
Зачем замедляться в выходные	141
Задания пятого дня.....	142
Шестой день	143
Как писать статьи	144
Шаг наверх.....	145
Вопросы на собеседовании.....	146
Скорочтение	146
Способ чтения книг от Андрея Парабеллума.....	148
Наглость — второе счастье	149
Задания шестого дня	151
Седьмой день.....	152
Делаем интернет-магазин	152
Скорочтение	153
Спокойная жизнь.....	155
Необходимость корочек	156
Задания седьмого дня	156
Восьмой день.....	156
Увеличение продаж.....	156

Консалтинг.....	157
Скороотечение	158
Как структурировать информацию.....	159
Правильное предложение.....	161
Задания восьмого дня	162
Девятый день.....	162
Атрибуты эксперта.....	164
Финальный совет Николая Мрочковского.....	167
Психология	168
Финансовая дисциплина	168
Подушка безопасности	168
Почему человеку нравится быть бедным.....	170
Окружение	171
Отказ от долгов	173
Советуем почитать	175
Бонусный раздел. Прокачиваем личную эффективность ...	177
Гири на колесе жизни.....	178
На что смотрит жонглер.....	180
Не будем болтаться в проруби.....	182
Выгрызаем дырки в сыре	184
Прыгай в прорубь и наслаждайся.....	185
Как выбраться из ямы.....	186
Техника 60–60–30	186
Как стать хорошим охотником	187
Подняться на ступеньку.....	188
Заключение	189