

# Оглавление

<b>Введение .....</b>	10
<b>Часть I. Пауза.....</b>	17
<i>Воспарите над своим миром</i>	
Глава 1. Замедляем вращение.....	20
<i>Как уменьшить силу инерции</i>	
Глава 2. Девочка, которая остановила Человека-крокодила.....	24
<i>Поразительный эффект короткой паузы</i>	
Глава 3. День, когда Энди ушел с работы пораньше .....	28
<i>Остановитесь, чтобы ускориться</i>	
Глава 4. Весеннее обморожение .....	32
<i>Реальность, а не ожидания</i>	
Глава 5. Раздвоение личности — не болезнь .....	37
<i>Взгляните на себя шире</i>	
Глава 6. Почему нас очаровала Сьюзан Бойл .....	42
<i>Осознайте свой потенциал</i>	
Глава 7. Он вовсе не должен вам нравиться.....	46
<i>Где вы хотите оказаться?</i>	
<b>Часть II. Главное в этом году .....</b>	51
<i>На чем сосредоточиться</i>	
Глава 8. Как действовать, когда не знаешь, что делать .....	54
<i>Определяем следующий ход на пересечении четырех элементов</i>	
Глава 9. Пересмотрите правила игры .....	59
<i>Первый элемент: по максимуму используйте свои сильные стороны</i>	

Глава 10. Пусть будут креветки.....	63
<i>Второй элемент: примите свои слабости</i>	
Глава 11. Места с подогревом .....	66
<i>Третий элемент: заявите о ваших индивидуальных особенностях</i>	
Глава 12. Пилот, который спас 155 пассажиров.....	70
<i>Четвертый элемент: занимайтесь любимым делом</i>	
Глава 13. Каждый может стоять на голове .....	74
<i>Четвертый элемент: занимайтесь любимым делом (упорство)</i>	
Глава 14. Как найти подходящую работу .....	78
<i>Четвертый элемент: занимайтесь любимым делом (легкость)</i>	
Глава 15. Что важно для вас? .....	84
<i>Четвертый элемент: занимайтесь любимым делом (смысл)</i>	
Глава 16. Я такая мама, какой нужно быть.....	88
<i>Продолжаем смотреть по сторонам</i>	
Глава 17. Я промахнулся больше девяти тысяч раз.....	92
<i>Не сдаемся после поражения</i>	
Глава 18. Когда будущее туманно.....	96
<i>Избегаем ступора</i>	
Глава 19. Возможно .....	102
<i>Не судим сгоряча</i>	
Глава 20. Важное в этом году.....	106
<i>Выбираем ориентиры</i>	
<b>Часть III. Главное на сегодня.....</b>	<b>113</b>
<i>Сделайте то, что важно</i>	
Глава 21. Чувак, что случилось? .....	116
<i>Планируем наперед</i>	
Глава 22. Птица за птицей .....	119
<i>Решаем, что будем делать</i>	
Глава 23. Не тот этаж.....	125
<i>Решаем, от чего отказаться</i>	

Глава 24. А когда завтра? . . . . .	129
<i>Используем ежедневник</i>	
Глава 25. Правило трех дней . . . . .	133
<i>Убираем дела из списка</i>	
Глава 26. Кто вы? . . . . .	137
<i>Сила сигнала</i>	
Глава 27. Удивительные находки тех, кто ищет. . . . .	142
<i>Вечерние минуты — обзор и обучение</i>	
Глава 28. 18-минутный план организации дня . . . . .	146
<i>Создаем ежедневный ритуал</i>	
<b>Часть IV. Главное сейчас . . . . .</b>	<b>151</b>
<i>Учимся не отвлекаться</i>	
Глава 29. Передвиньте стол . . . . .	155
<i>Мотивация не нужна</i>	
Глава 30. Не бросайте диету, читая десертное меню . . . . .	160
<i>Нам нужно меньше мотивации, чем кажется</i>	
Глава 31. Решение — Nintendo Wii . . . . .	164
<i>Получаем удовольствие</i>	
Глава 32. Двойной удар . . . . .	169
<i>Как начать и продолжить</i>	
Глава 33. Я тот, кто . . . . .	175
<i>Рассказываем правдивую историю о себе</i>	
Глава 34. Осы ужалили мой разум . . . . .	180
<i>Капризы сознания</i>	
Глава 35. Совместная работа как пустая трата времени . . . . .	187
<i>Говорим «да» избирательно</i>	
Глава 36. Но папа . . . . .	190
<i>Умение сказать «нет»</i>	
Глава 37. Третий раз . . . . .	195
<i>Умение поговорить в нужный момент</i>	
Глава 38. Мы <i>еще</i> не опоздали. . . . .	198
<i>Когда нужно больше переходного времени</i>	
Глава 39. Не хочу на урок . . . . .	202
<i>Когда нужно меньше переходного времени</i>	

Глава 40. Мы потеряем деньги. Забудем тебя.	
И заменим тебя .....	206
<i>Стресс расслабления</i>	
Глава 41. Разве Обама носит бусы?.....	212
<i>Отвлекаемся продуктивно</i>	
Глава 42. Стоит ли курить траву за работой?.....	216
<i>Прекращаем переключаться</i>	
Глава 43. Наши навыки не так важны .....	221
<i>Боремся с перфекционизмом</i>	
Глава 44. Почему вам это не подходит?.....	226
<i>Делаем наполовину</i>	
Глава 45. Не играйте в баскетбол на футбольном поле .....	232
<i>Гибкость</i>	
Глава 46. Десяти правил нет .....	238
<i>Единственное изменение</i>	
<b>Благодарности.....</b>	<b>244</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>247</b>