

# Оглавление

---

- 9      **Введение (Спящий должен проснуться)**
- 11     Выгоды наличия связи с вашим сильнейшим «я»
- 12     Пробудите свой «новый мозг»
- 13     Освободитесь от деструктивных стереотипов и страха
- 14     Добейтесь своих целей с меньшими усилиями  
и большим спокойствием
- 15     Четыре этапа на пути к полной реализации  
вашего потенциала
- 17     Предварительное тестирование для измерения  
достигнутого прогресса

## **Этап 1 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРЕЖНИХ, НЕЭФФЕКТИВНЫХ СТЕРЕОТИПОВ**

- 23     **Глава 1. Пять признаков того, что вы еще не обрели  
свое сильнейшее «я»**
- 25     Выбор в пользу сопротивления страхам
- 25     Выявите пять главных областей своих проблем
- 36     Подсчет результатов и определение  
вашего стиля управления собой
  
- 43     **Глава 2. Распространите свою идентичность  
за пределы своего эго**
- 45     Вы не должны чувствовать себя лишенным связи
- 48     Избавьтесь от старой идентичности

**Этап 2**  
**ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЙ «НОВЫЙ МОЗГ»**  
**И ПРОДВИГАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СИЛЬНЕЙШЕМУ «Я»**

- 61      **Глава 3. Старайтесь подняться до точки зрения**  
          **своего сильнейшего «я»**
- 62      Найдите третью точку зрения
- 66      Актерское упражнение: смена ролей
  
- 75      **Глава 4. Говорите голосом своего сильнейшего «я»**
- 77      Как услышать голос своего сильнейшего «я»
- 85      Пять качеств вашего сильнейшего «я»

**Этап 3**  
**ПРОБУДИТЕ ПЯТЬ КАЧЕСТВ**  
**СВОЕГО СИЛЬНЕЙШЕГО «Я»**

- 95      **Глава 5. Безопасность вместо стресса**  
          **(«Я» в роли защитника)**
- 97      Стресс — ваш верный помощник
- 99      Как управлять реакцией стресса: возьмите на себя  
          ответственность за то, что вы чувствуете
  
- 109     **Глава 6. Выбор вместо внутреннего конфликта**  
          **(«Я» в роли переговорщика)**
- 111     Уникальная способность «человеческого мозга»  
          делать выбор
- 116     Наступление момента выбора:  
          третья точка зрения
- 122     Переход к роли переговорщика

- 127    **Глава 7. Присутствие вместо подавленности**  
      **(«Я» в роли лидера)**
- 129    Подавленность, вызванная большим количеством целей,  
      требований и эмоций
- 131    Три вещи, которые вы можете делать,  
      когда чувствуете, что завалены работой
- 147    **Глава 8. Сосредоточенность вместо самокритики**  
      **(«Я» в роли учителя)**
- 148    Самокритика и «синдром гения»
- 153    Как сфокусироваться на задаче
- 161    **Глава 9. Связь вместо борьбы в одиночку**  
      **(«Я» в роли наставника)**
- 162    Магия связи

#### Этап 4

### ПРОБУДИТЕ В СЕБЕ ЛИДЕРА, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

- 181    **Глава 10. Самоэффективность и этапы изменения**  
      **(Ключ к осуществлению мечты)**
- 183    Как я перешел от внутреннего конфликта  
      к внутреннему миру
- 190    Эффективная постановка цели
- 195    Этапы превращения вашей мечты в действительность
- 201    **Глава 11. Ступень I. Подготовка вашего разума**
- 202    Важно! Берегитесь подолгу оставаться в состоянии  
      нерешительности!

206	Что если вам просто не хватает мотивации или уверенности в себе?
212	Подготовка к старту на ступени I. Осознайте цели, намерения и желания
217	<b>Глава 12. Ступень II. Преданность изменению</b>
218	Как подготовиться к успеху освоения материалов ступени II
230	Переход от беспокойства к удивлению
237	<b>Глава 13. Ступень III. Осуществление действия</b>
238	Ступень III. Выбор пути «с сердцем»
240	Разработка планов действий
246	Принятие на себя ответственности за свои привычки
253	<b>Глава 14. Ступень IV. Сохранение долгосрочного успеха</b>
254	Восстановление после неудач: ключ к ступени IV
260	Как планы преодоления проблем помогут избавиться от отвлекающих факторов
268	Истинная уверенность в том, что вы добьетесь успеха
269	<b>Глава 15. Вы обрели свое сильнейшее «я»</b>
270	Укрепление веры в себя
273	Внутренний мир и пробужденный разум
276	Приложения
288	Библиография
294	Об авторе