

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. Страйтесь 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 **Глава 12. Ступень II. Преданность изменению**
- 218 Как подготовиться к успеху освоения материалов ступени II
- 230 Переход от беспокойства к удивлению
- 237 **Глава 13. Ступень III. Осуществление действия**
- 238 Ступень III. Выбор пути «с сердцем»
- 240 Разработка планов действий
- 246 Принятие на себя ответственности за свои привычки
- 253 **Глава 14. Ступень IV.**
Сохранение долгосрочного успеха
- 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 **Глава 15. Вы обрели свое сильнейшее «я»**
- 270 Укрепление веры в себя
- 273 Внутренний мир и пробужденный разум
- 276 Приложения
- 288 Библиография
- 294 Об авторе