

Найти свой путь к счастью 10

| | | | |
|-------|----------|--|----|
| глава | 1 | Модель жизни: что это такое? | 19 |
| | | Какие бывают модели жизни? Почему у одного жизнь — подвиг, у другого — рок, у третьего — борьба, у четвертого — грезы? Можем ли мы что-то изменить в нашей базовой модели и пересобрать ее под себя? | |

| | | | |
|-------|----------|--|----|
| глава | 2 | Жизненные сценарии: как влияют на нас родительские предписания? | 49 |
| | | Почему кто-то становится любимцем фортуны, а кого-то преследуют неудачи? Что такое сценарное программирование? Как разгадать свой жизненный сценарий и стать режиссером собственной жизни? | |

| | | | |
|-------|----------|---|----|
| глава | 3 | Как любимые сказки помогают понять себя? | 79 |
| | | Могут ли сказочные сюжеты и герои повлиять на нашу жизнь, «заколдовать» нас и заставить действовать по определенной схеме? Как избавиться от «зажатыя» или обернуть его себе на пользу? | |

| | | | |
|-------|----------|--|----|
| глава | 4 | Что мешает нам сделать выбор? | 99 |
| | | Почему мы медлим, принимая решение? Какие факторы нам мешают? Как научиться управлять собой и в ситуации выбора действовать свободно и решительно? | |

| | | | |
|-------|----------|--|-----|
| глава | 5 | На что мы опираемся, принимая решение? | 113 |
| | | Мы считаем, что принимаем решения самостоятельно, но так ли это? Чем мы на самом деле руководствуемся? Каков наш глубинный механизм принятия решений и не пора ли его скорректировать? | |

| | | | |
|-------|----------|--|-----|
| глава | 6 | Деньги: кто как тратит? | 131 |
| | | Какую роль играют деньги в нашей жизни? О чем говорит наш тип «денежного поведения» и можно ли его изменить? | |

- глава **7** **В каких мы отношениях со временем?** 147
- Что такое «временная перспектива»? Как сделать ее более гибкой, научиться ею управлять и улучшить свои отношения с прошлым, настоящим и будущим?
-
- глава **8** **Что заставляет нас «подняться с дивана»?** 163
- Как понять, что нас мотивирует, а что подавляет и лишает энергии? Как найти дело по душе в зависимости от своего типа личностной активности?
-
- глава **9** **Как найти свои преимущества?** 179
- Мы привыкли искать у себя недостатки, а потом беспощадно их искоренять. Но стоит ли бороться с самим собой? Где зарыты наши таланты и как усилить свою силу?
-
- глава **10** **Чем мы рискуем, когда стремимся к успеху?** 195
- Почему мы не всегда чувствуем себя счастливыми, когда добиваемся поставленных целей? Какие ловушки подстерегают нас на вершине и как их избежать?
-
- глава **11** **Куда приставить карьерную лестницу?** 215
- Всегда ли карьера по вертикали приводит к успеху? Какие еще виды карьерного развития существуют и что помогает понять, движемся ли мы в правильном направлении?
-
- глава **12** **Что делать, если нам «не работается»?** 231
- Почему «не лежит душа» к работе и хочется все бросить? Что в наших силах изменить и с чего начать переворот на рабочем месте?
-
- глава **13** **Как выбрать цель и реализовать задуманное?** 257
- Из каких звеньев состоит алгоритм достижения цели у действительно успешных людей? Для всех ли целей он подходит?

| | | | |
|-------|-----------|---|-----|
| глава | 14 | Как не сбиться с намеченного курса? | 273 |
| | | Воплотить в жизнь свои мечты не так-то просто. Какие правила стоит соблюдать, чтобы двигаться к цели? И какие качества помогут нам добиться своего? | |

| | | | |
|-------|-----------|--|-----|
| глава | 15 | Когда лень полезна? | 293 |
| | | Чем лень отличается от прокрастинации? Как она становится нашим защитником и помощником? О чем пытается нам сказать? | |

| | | | |
|-------|-----------|--|-----|
| глава | 16 | Формула успеха: как понять, своим ли делом мы занимаемся? | 305 |
| | | Что объединяет профессионально состоявшихся людей? Какие пять «ингредиентов» необходимо смешать, чтобы получился «энергетический коктейль успеха»? | |

| | | | |
|-------|-----------|--|-----|
| глава | 17 | Как найти баланс между работой и личной жизнью? | 317 |
| | | Можно ли нарушить work-life balance и быть счастливым? Как примирить непримиримые сферы нашей жизни и что именно нам нужно сбалансировать для полного счастья? | |

| | | | |
|--|--|-------------------|-----|
| | | Заключение | 328 |
|--|--|-------------------|-----|

| | | | |
|--|--|----------------------------------|-----|
| | | Выражение признательности | 331 |
|--|--|----------------------------------|-----|