

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от автора	7
Предисловие от Армена Петросяна	10
ВВЕДЕНИЕ.....	13
Правила игры	20
Глава 1. КАК РАССЧИТАТЬ СИЛЫ?.....	26
Ловушки сверхзанятости.....	41
Кем ты хочешь стать?	50
Выводы	64
Глава 2. ГДЕ НАЙТИ ИСТОЧНИКИ ТОПЛИВА?	68
Разнообразие энергий	71
Разнообразие желаний	91
Ценности.....	95
Принципы	102
Роли.....	106
Выводы	111
Глава 3. КАК СОХРАНЯТЬ СИЛЫ И ЖЕЛАНИЕ?.....	113
Эволюция устойчивее революции	115
Маленькие шаги быстрее бега	119
Утро вечера мудренее	128

Списки надежнее памяти	139
Концентрация продуктивнее многозадачности.....	170
Привычки упорнее самоконтроля	184
Сила трения сильнее желания.....	209
Три кита экономии времени.....	241
Выводы	244
Глава 4. КАК САМОМУ ГЕНЕРИРОВАТЬ ЭНЕРГИЮ?	247
Остановиться.....	251
Обратить внимание	260
Создать эмоции	269
Сохранить воспоминания.....	292
Выводы	343
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	345
Список литературы.....	347