

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 17

Часть I. ПОЧЕМУ МЫ НЕ СТАНОВИМСЯ ТАКИМИ, КАКИМИ ХОТИМ БЫТЬ?

Глава 1. НЕПРЕЛОЖНЫЕ ИСТИНЫ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ
ИЗМЕНЕНИЙ 27

Глава 2. ТРИГГЕРЫ УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ
ПОВЕДЕНЧЕСКИМ ПЕРЕМЕНАМ 35

Глава 3. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА 49

Глава 4. ВЫЯВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ТРИГГЕРОВ 63

Глава 5. КАК РАБОТАЮТ ТРИГГЕРЫ 79

Глава 6. МЫ ОТЛИЧНО ПЛАНИРУЕМ, НО ПЛОХО ДЕЛАЕМ 87

Глава 7. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ 98

Глава 8. КОЛЕСО ПЕРЕМЕН 109

Часть II. ПОПЫТКА

Глава 9. СИЛА АКТИВНЫХ ВОПРОСОВ 127

Глава 10. ВОВЛЕКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ 137

Глава 11. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВОПРОСЫ В ДЕЙСТВИИ 151

Глава 12. ПЛАНИРОВЩИК, ДЕЯТЕЛЬ И КОУЧ 168

Глава 13. ГОТОВ ЛИ Я? 181

Часть III. БОЛЬШЕ СТРУКТУРЫ, ПОЖАЛУЙСТА

Глава 14. БЕЗ СТРУКТУРЫ НАМ НЕ СТАТЬ ЛУЧШЕ 199

Глава 15. НО СТРУКТУРА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРАВИЛЬНОЙ 206

Глава 16. ПОВЕДЕНИЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ ИСТОЩЕНИЯ 212

Глава 17. ПОМОЩЬ НУЖНА, КОГДА ПОЛУЧИТЬ ЕЕ ТРУДНЕЕ
ВСЕГО 221

Глава 18. ЕЖЕЧАСНЫЕ ВОПРОСЫ 226

Глава 19. ПРОБЛЕМА «ДОСТАТОЧНО ХОРОШЕГО» 234

Глава 20. СТАТЬ ТРИГГЕРОМ 249

Часть IV. БЕЗ СОЖАЛЕНИЙ

Глава 21. КРУГ ВОВЛЕЧЕННОСТИ 255

Глава 22. ОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ БЕЗ ПЕРЕМЕН 265

Благодарность 268