

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	17
ВСТУПЛЕНИЕ	21

Стратегия концентрации № 1

ВЫБЕРИСЬ ИЗ СВОЕГО ЯЩИКА!	29
Пять барьеров	34
Попытки изменить окружающих	44
День отчаяния	48
Радость вдохновения	52
Как склонить окружающих к переменам	57
Мужской взгляд.....	61
Действенные шаги	64

Стратегия концентрации № 2

СПУСТИСЬ НА ЗЕМЛЮ	67
Не потеряли ли вы себя?.....	70
Снимите маску	77
Роли и ответственность	93

Какие ярлыки вы на себя навешиваете?	96
Мужской взгляд	98
Действенные шаги	101

Стратегия концентрации № 3

ПОБЕДА В БИТВЕ ЗА САМООЦЕНКУ	107
Псевдосамооценка	113
Шесть кирпичиков здоровой самооценки	119
Мужской взгляд	139
Действенные шаги	142

Стратегия концентрации № 4

БАЛАНС: ПРОБЛЕМА ВЕКА	147
Сочетание работы и семейной жизни	152
Освободите время	158
Стандарты и ожидания	164
Жить качественной жизнью	168
Сделайте свои ценности приоритетом	174
Победить ловушку времени	177
Мужской взгляд	185
Действенные шаги	188

Стратегия концентрации № 5

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРАНИЦ	191
Личные границы	194
Установление границ	197
Избегайте крайностей	201
Гибкие границы	204

Три борца за свободу	206
Мужской взгляд	218
Действенные шаги	220

Стратегия концентрации № 6

**ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЧЕТЫРЕХ ТЯГОТ:
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА, ЧУВСТВА ВИНЫ,
БЕСПОКОЙСТВА И ОБИДЫ 223**

Перфекционизм: обоюдоострый меч	227
Три энергетических вампира: чувство вины, беспокойство и обида	239
Учитесь прощать	252
Мужской взгляд	265
Действенные шаги	268

Стратегия концентрации № 7

**ОБМАННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК:
ИМИДЖ, ЗДОРОВЬЕ И ДЕНЬГИ 273**

Принимайте свое тело	277
Заботьтесь о здоровье	281
Следите за питанием	286
Наслаждайтесь физической формой	294
Магия чистой воды	301
Деньги и вы	305
Путь к финансовой безопасности	307
Привычки определяют ваше будущее	318
Мужской взгляд	323
Действенные шаги	326

Стратегия концентрации № 8

ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ЦЕЛЬ: БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ	329
Выделите время для размышлений	333
Создайте собственную картину	336
Сосредоточьтесь на том, что делаете лучше всего	339
Препятствия на пути к счастью	345
Прекратите концентрироваться на негативе	349
Смейтесь и будьте счастливы	353
Используйте позитивную благодарность	359
Вдохните жизнь в свою страсть	364
Три шага к гарантированному успеху	370
Успех или значимость	373
Мужской взгляд	378
Действенные шаги	381
ФИНАЛЬНЫЕ СЛОВА	383
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ	386
РАЗРЕШЕНИЯ	394
ОБ АВТОРАХ	396