

# Содержание

Вступление	9
------------	---

## Мотивация

---

Три важных вопроса, которые помогают определить приоритеты и лучше разобраться в себе	13
Как сделать невозможное возможным, или Метод «временных трудностей»	16
Может каждый!	19
За что сказать спасибо лени, или Почему Билл Гейтс берет на работу ленивых	21
Почему иногда успех — трагедия, или Как потерять всё и стать счастливым	25
Стать «слепоглухонемым», переставить мебель, научиться танцевать и еще восемь способов изменить жизнь от читателей	34
Москва слезам не верит: как «бросить» столицу и вернуться в родной город?	39
Мотивация злостью, бывшими мужьями и дедушками	43
Что делать, если нет ни образования, ни денег, ни времени?	49
10 идей, о которых не стоит забывать на пути к выдающемуся себе	53

## Предназначение

---

Самые популярные вопросы о предназначении	65
Пять ошибок в поиске призвания, несколько способов его найти и почему «любимое дело» — это фейк	70

Синдром Леонардо ДиКаприо и другие ошибки тех, кто ищет свой путь	75
Шесть движущих сил бизнеса, стейк в аэропорту и триллионы для талантливых	80
10 профессиональных навыков, востребованных в наше время	85
Сколько денег вы теряете, занимаясь нелюбимым делом?	91
«Мы уже всё поняли, Лариса! Может, перейдем к сути?»	101
Зачем любить неопределенность, или Что делать, если я не вижу свой путь?	104
«Я много делаю, но ничего не происходит!»: для тех, кто застрел на одном уровне	109
Три чек-пойнта: этапы роста продукта	118
Что такое Высшая цель, или Что делать, если ты приуныл	127
Колесо призвания, или Как найти То Самое Дело	131

## Как все устроено

---

Об определении приоритетов, или Почему на самое главное не остается времени	141
О чем вы мечтаете, или Проблема всех новогодних желаний	146
Семь причин лишнего веса, о которых не расскажут диетологи, или Что на самом деле помогло мне похудеть на 30 килограммов	150
Всегда говори «да»	155
Ген победителя, или Пять способов научиться побеждать	160
Почему люди критикуют других, или Haters gonna hate	164
Как творить, путешествовать и строить бизнес, когда нет денег? Крик души читательницы	168
Парень, который победил рак четвертой стадии: «Если бы была возможность, я бы снова выбрал рак»	181
Как превращать проблемы в возможности?	190
Игры разума, пять ловушек мышления и почему людьми так легко манипулировать	194
12 «вмятин», человек как шарик пластилина, или Почему маньяк всегда находит свою жертву	200



## Движение к цели

---

Хайвэй перемен: скоростная дорога с четырьмя отрезками для всех, кто решил измениться	219
Паралич анализа, или «Я знаю слишком много, чтобы начать действовать»	226
Эмоциональный цикл перемен, американские горки на пути к цели, или Почему люди бросают начатое на полпути	231
Люди цейтнота, или Как остановиться и подумать, куда ты идешь	236
«Почему вы не купите себе “Бентли”?», или Как повысить уровень нормы	242
Окружение-007: как найти свою «стаю», где искать ментора и почему так важно, чтобы в нас верили	246
Пять мощных ежедневных техник, которые помогут сделать жизнь лучше	255
Как быть продуктивным во время работы? Семь техник, проверенных на себе	262
Четыре вида «пищи», или Почему надо брать деньги, когда нас используют как «жилетку»?	267
Советы «безотказным»: как научиться говорить «нет»	274
Экспресс-курс: 50 простых способов изменить жизнь	279
Закключение	284
Благодарности	286