

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Введение	15
Глава 1. Забег — это как танец на углях	31
Глава 2. Подтянитесь!	55
Глава 3. Время на вашей стороне	74
Глава 4. Искусство отпускать	97
Глава 5. Польза обходных путей	126
Глава 6. Дарованное поражение	147
Глава 7. Сегодняшняя слабость — завтрашняя сила	173
Глава 8. Ответ внутри вас	194
Глава 9. Групповой эффект	214
Глава 10. Чего вы от себя ждете?	235
Глава 11. Любовь не стареет	256
Глава 12. Оно того стоит?	275
Благодарности	296
Дополнительная литература	297
Об авторе	303