

Содержание

| | |
|---|----|
| Петля на прямой линии жизни..... | 12 |
| Часть первая. Подготовка | 19 |
| Лагерь в Трендуме, лето 1992..... | 21 |
| Для чего проходить адскую неделю? | 32 |
| Испытания делают вас сильнее..... | 35 |
| Установите новую планку..... | 36 |
| Создайте импульс | 36 |
| Переносите границы..... | 37 |
| Ощутите подъем во время спада..... | 39 |
| В погоне за чувством удовлетворения..... | 42 |
| Действие!..... | 42 |
| Подготовка | 45 |
| Взгляните на жизнь шире..... | 53 |
| Три важные задачи..... | 57 |
| Обратная связь..... | 57 |
| Оцените свой потенциал изменений к лучшему..... | 59 |
| Визуализация | 60 |
| Спорт и питание..... | 64 |
| Когда становится трудно..... | 66 |
| Постановка цели | 67 |

| | |
|--|------------|
| Чего вам не хватает | 71 |
| Правила адской недели | 82 |
| Золотые правила успеха во время адской недели и в жизни в целом | 83 |
| Часть вторая. Практика..... | 85 |
| Проснись и пой..... | 87 |
| Понедельник: привычки | 90 |
| Фокусные зоны..... | 90 |
| Что такое привычка?..... | 96 |
| Составьте список своих привычек | 98 |
| О смене привычек..... | 102 |
| Практические задания | 107 |
| Вторник: настрой и сосредоточенность..... | 109 |
| Зоны внимания..... | 109 |
| Что такое настрой и сосредоточенность?..... | 113 |
| Сфокусированность | 115 |
| Как менять настрой в течение дня..... | 121 |
| Практические задания | 124 |
| Среда: тайм-менеджмент..... | 125 |
| Зоны внимания..... | 125 |
| Что такое тайм-менеджмент?..... | 127 |
| Возьмите себя в руки, когда все валится из рук | 131 |
| Важность планирования | 139 |
| План на год | 140 |

| | |
|--|------------|
| План на месяц | 140 |
| План на неделю | 143 |
| План на день и его претворение в жизнь | 145 |
| Список дел | 146 |
| Одно дело за раз | 149 |
| Дела, которые появляются в самый неподходящий момент | 150 |
| Практические задания | 151 |
| Четверг: вне зоны комфорта | 152 |
| Зоны внимания | 152 |
| Один день без сна | 154 |
| Жизнь вне зоны комфорта | 155 |
| Смелость и страх | 158 |
| Чувство удовлетворения | 160 |
| Практические задания | 161 |
| Пятница: отдых и восстановление | 163 |
| Зоны внимания | 163 |
| Переключайтесь | 167 |
| Медитация | 168 |
| Практические задания | 172 |
| Суббота: внутренний диалог | 173 |
| Зоны внимания | 173 |
| Внутренний диалог | 174 |
| Выбор слов | 181 |
| Вопросы | 185 |

Содержание

Как мы позволяем влиять на себя,
или Все взаимосвязано.....190

Практические задания 193

Воскресенье: посмотрите на свою жизнь со стороны 194

Вместо заключения.....198

Об авторе 201