

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Пролог.</i> Полностью ли заряжены ваши батарейки?	11
--	----

ЧАСТЬ I

ОСМЫСЛЕННОСТЬ

<i>Глава 1.</i> Одерживайте маленькие победы ради большого смысла	19
<i>Глава 2.</i> Ищите жизнь, свободу и осмысленность	25
<i>Глава 3.</i> Сделайте работу не местом, а смыслом	32
<i>Глава 4.</i> Призвание выше денег	38
<i>Глава 5.</i> Спросите, что нужно миру	43
<i>Глава 6.</i> Не соглашайтесь на наезженную колею	50
<i>Глава 7.</i> Начните сами формировать свое будущее	56
<i>Глава 8.</i> Сосредоточьтесь на 45 минут, расслабьтесь на 15	64

ЧАСТЬ II

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

<i>Глава 9.</i> Извлекайте пользу из каждого взаимодействия	73
<i>Глава 10.</i> Будьте позитивными 80% времени	79
<i>Глава 11.</i> Начинайте с малого и будьте откровенны	84
<i>Глава 12.</i> Возьмите передышку ради отношений	91
<i>Глава 13.</i> Поставьте впечатления на первое место	96
<i>Глава 14.</i> Не летайте в одиночку	103
<i>Глава 15.</i> Аккумулируйте преимущество	108

ЧАСТЬ III
ЭНЕРГИЯ

Глава 16. Прежде всего заботьтесь о собственном здоровье	115
Глава 17. Напитайте свой день	120
Глава 18. Прежде чем бежать, научитесь ходить	128
Глава 19. Спице дольше — успевайте больше	135
Глава 20. Ешьте, двигайтесь и спице, чтобы снять стресс	142
Глава 21. В ответ на стресс гнитесь, но не ломайтесь	146
Эпилог. Создайте положительный заряд	151

ИНСТРУМЕНТЫ И РЕСУРСЫ

А. Вопросы по главам и темы для обсуждения	160
Б. Дополнительные источники	206
В. Примечания	210
Благодарности	234
Об авторе	236