

ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ МОДЕЛЕЙ
ПОВЕДЕНИЯ,
КОТОРЫЕ
МЕШАЮТ

ТОКИО ГОДО



Живи настоящую жизнь

МИСО

Оглавление

Введение 7

Часть I. Новое мышление

1. Учитесь мыслить позитивно 11

2. Результат — это главное! 13

3. Не ссылайтесь на занятость 17

4. Не жалуйтесь 22

5. Не ищите оправданий 27

6. Примите то, что нельзя изменить 30

Часть II. Отношения с людьми

7. Будьте скромнее 37

8. Избавьтесь от ненужного общения 39

9. Не сравнивайте себя с другими 41

10. Гордыня — опасное чувство 44

11. Не старайтесь быть хорошими 48

12. Не гонитесь за полезными
знакомствами 54

13. Не ждите ничего взамен 58

Часть III. Вещи и ценности

14. Зачем вам книги по саморазвитию?	65
15. Тратьте осознанно	72
16. Экономьте, а не копите	75
17. Выбросьте фотографии и записные книжки	78

Часть IV. Искусство работы

18. Нужен ли вам тайм-менеджмент?	85
19. Свои потребности во главе угла	89
20. Не пытайтесь решать проблемы	93
21. Живите налегке	97
22. Переработки — зло или нет?	100
23. Живите без перфекционизма	105

Часть V. Личная эффективность

24. Думайте о людях	113
25. Не преувеличивайте ценность карьеры	116
26. Занимайтесь любимым делом	122
27. Не кичитесь успехами	125
28. Ищите возможности	128
29. Вред черно-белого мышления	131

Часть VI. Сильный характер

30. Не завидуйте	139
31. Будьте независимы	145
32. Бросайте себе вызов	150
33. Не зацикливайтесь на комплексах	155
34. Избавьтесь от тревожных мыслей	160
35. Не ищите во всем правды	164
36. Ориентируйтесь на свои критерии успеха	169
37. Излишний самоанализ вреден	173
38. Мир не так жесток	177
39. Образование — это еще не все	181
40. Развивать бизнес или нет — решать вам	187

Введение

Если вы взяли в руки эту книгу, наверняка вас что-то зацепило в оглавлении. Скорее всего, в вашей жизни есть что-то, что мешает вам двигаться вперед (если нет, поставьте обратно на полку).

ИЗБАВЛЯЯСЬ ОТ ЛИШНЕГО,
МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ
ЖИЗНЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ.

Когда вы отбросите все, что вам докучает, вы посмотрите на мир другими глазами: поймете, чем дорожите, какие занятия приносят радость и удовлетворение. Вы увидите путь, по которому захотите идти. И тогда эта книга станет лишней, от нее можно будет избавиться. Более того — вам больше не пригодятся пособия по саморазвитию, потому что вы найдете себя.