

# Оглавление

Предисловие.....	10
Благодарности .....	14

## Часть первая. Два внутренних Я

<b>1 Проблема управления самим собой .....</b>	<b>20</b>
Конфликт между знанием и действием.....	22
Всеобщая нехватка силы воли .....	26
Раздвоенное Я: руководитель и слон .....	29
Как научиться руководить у вашего внутреннего руководителя.....	34
Назначение этой книги.....	37
<b>2 Распознайте два ваших внутренних Я.....</b>	<b>41</b>
Уровни сознания.....	42
Два внутренних голоса .....	51
Почему разум заполнен автоматически возникающими мыслями? .....	56
Несфокусированный разум слона и присутствие сфокусированного руководителя.....	60
Маленький «ящик» и большой разум .....	65

## **Часть вторая.**

### **Как можно ввести в заблуждение самого себя**

<b>3</b>	<b>Три тенденции, искажающие реальность.....</b>	<b>72</b>
	Ваш внутренний судья.....	78
	Ваш внутренний волшебник.....	85
	Ваш внутренний адвокат.....	90
<b>4</b>	<b>Шесть ошибок, которые совершает разум каждого лидера.....</b>	<b>96</b>
	Поспешные реакции.....	97
	Негибкое мышление.....	102
	Желание контролировать.....	105
	Эмоциональное избегание и влечение.....	109
	Преувеличенные надежды на будущее.....	114
	Стремление к неоправданному вознаграждению.....	117

## **Часть третья.**

### **Как начать управлять собой**

<b>5</b>	<b>Опирайтесь на свое намерение.....</b>	<b>124</b>
	Визуализируйте ваше намерение.....	127
	Вербализируйте ваше намерение.....	142
<b>6</b>	<b>Действуйте в соответствии со своими намерениями.....</b>	<b>155</b>
	Запишите ваши намерения.....	156
	Задайте предельные сроки.....	164
	Разработайте конкретные механизмы.....	170
<b>7</b>	<b>Успокойтесь, чтобы увеличить скорость.....</b>	<b>185</b>
	Почувствуйте связь.....	186
	Пусть это случится.....	192

Посидите рядом с вашей проблемой.....	195
Расслабьте ваше тело.....	198
Успокойте своего слона, исполняя роль или обращаясь к нему с вежливой просьбой.....	207
<b>8 Замедляйтесь, чтобы сдерживать ваши реакции.....</b>	<b>214</b>
Остановитесь и подумайте.....	216
Перестаньте перебивать.....	226
Отстранитесь от ваших эмоций и порывов .....	232
Просто скажите «нет» .....	236
Используйте наказание.....	241

### **Часть четвертая.**

#### **Узнайте о ваших внутренних ресурсах**

<b>9 Познайте вашего внутреннего слона .....</b>	<b>246</b>
Познайте самого себя.....	248
Затребованная обратная связь .....	256
Извлеките выгоду из неудачи.....	265
<b>10 Расширяйте осведомленность.....</b>	<b>271</b>
Выполните обзор прошедшего дня.....	272
Размышляйте креативно .....	283

### **Часть пятая.**

#### **Стремитесь к высотам**

<b>11 Усиливайте концентрацию.....</b>	<b>294</b>
Концентрируйте ваше внимание .....	297
Концентрируйтесь на средствах, а не на целях.....	300
Замедляйтесь, смотрите и слушайте .....	303
Концентрируйте внимание на людях.....	309

<b>12</b>	<b>Развивайте своего свидетеля.....</b>	<b>318</b>
	Для развития вашего свидетеля направьте внимание внутри себя .....	319
	Используйте фундаментальное самоисследование.....	331
	Кто я? .....	340
<b>13</b>	<b>Перепрограммируйте себя.....</b>	<b>345</b>
	Повторяйте мантру .....	350
	Молитва может помочь, но не так, как вы думаете .....	361
<b>14</b>	<b>Изменяйте свой разум с помощью медитации.....</b>	<b>367</b>
	Зачем нужно медитировать? .....	368
	Простой способ начать.....	374
	Два фундаментальных условия.....	377
	Осознанная медитация.....	381
	Старайтесь визуализировать, а не вербализировать.....	385
	Созерцательная медитация.....	388

### Часть шестая.

#### Вы способны руководить, используя систему отсчета «от человека»?

<b>15</b>	<b>Измените границы своего поля зрения, чтобы видеть людей .....</b>	<b>394</b>
	Какой у вас фрейм? .....	399
	От руководства объектами к руководству людьми.....	405
	Как изменить ваш фрейм .....	411
<b>16</b>	<b>Измените ваш фрейм, чтобы задавать вопросы .....</b>	<b>424</b>
	От ответов на вопросы к задаванию вопросов.....	425
	Консультируйтесь по любым вопросам .....	436

<b>17 Как жить и как вести людей за собой, опираясь на внутреннего руководителя .....</b>	<b>445</b>
Обращение к высшему сознанию .....	447
Когда успокоился ее разум .....	453
Ответы на вопросы.....	458
Заключительные размышления.....	471
<b>Примечания .....</b>	<b>476</b>