

Оглавление

Предисловие	6
Немного алхимии. Строим вашу пентаграмму процветания.....	20
Процветание: игра без правил. Почему не существует универсальных рецептов достижения процветания?	24
Глава 1. Квадрат Казанцева: четыре неочевидных принципа жизни для формирования ситуации процветания	31
Эгоизм	32
Смирение	37
Прагматизм	42
Игра	47
О чувстве меры и принципах	50
Квадрат Казанцева и пентаграмма Селигмана. Как четыре странных принципа помогают достичь процветания.....	52
Глава 2. Основные ловушки, в которые люди обычно попадают на пути к «лучшей жизни». Почему методики саморазвития так часто не работают?	55
Введение	55
Ловушка № 1: борьба с последствиями, а не с причинами	56

Ловушка № 2: ложная универсальность.....	60
Ловушка № 3: противоречие природе человека.....	66
Ловушка № 4: однобокость.....	69
Ловушка № 5: обещание быстрых изменений.....	72
Ловушка № 6: борьба с собой.....	74
Ловушка № 7: путь самообмана	76
Ловушка № 8: самопрограммирование	78
Ловушка № 9: подчинение группе.....	81
Ловушка № 10: абсолютизация чужого опыта и влюбленность в «гуру».....	83
Заключение. Где ваши любимые ловушки?	85

**Глава 3. Желания, цели и изменения на пути
к процветанию. Как не загнуться по дороге?** 89

Четыре главных препятствия на пути к исполнению желаний. Почему встреча с ними неизбежна?	89
Желания порождают страдания. Какие препятствия и сопротивления возникают из-за того, что вы хотите чего-то достичь?.....	106
Проверьте себя: ваши желания невротические, ис- тинные или травматические?.....	114
Классические ошибки целеполагания	119
Гонка за достижениями. Как ваши цели влияют на пять элементов процветания?.....	122
Заклучение. Гармония желаний, целей и достижений.....	133