

Оглавление

Введение.....	11
Отзывы о семинарах и тренингах Павла Вербняка.....	13
Моя история, или Как зарождалась концепция постоянного развития и успешного мышления	16
Концепция непрерывного развития и самосовершенствования	21
Глава 1. Самосовершенствование и успех в развитии личности	24
Развитие ума и характера	24
«Русские развивают свое мышление»	24
Будьте вечным студентом.....	26
А что ВЫ можете сделать лучше?	27

Найдите время.....	29
Что значит гибкость ума?.....	31
Решите, что нужно изменить к лучшему	33
Каждый день — маленькая жизнь.....	34
Практика	35
Образование — ключ ко всему.....	36
Постоянно читайте	38
«Общение» с великими	39
Шесть причин, объясняющих, почему чтение необходимо каждому.....	42
Практика	44
Самосовершенствование и постановка целей	45
Как личная цель Валентина Дикуля спасла тысячи людей	45
Вы среди 3%?	47
Первая иномарка	48
Постановка промежуточных целей	50
Каждодневные цели	51
Разработайте план действий	52
Практика	53

Глава 2. Самосовершенствование в работе, бизнесе и финансах	56
Самосовершенствование и работа	56
История Питера Дэниелса	56
Сколько нужно времени, чтобы стать профессионалом?	58
Личное развитие посредством упорного труда	59
Ориентация на рост	60
Извлеките уроки не только из успеха, но и из неудачи	61
Неудача — ключ к успеху	63
Не пренебрегайте	64
Выйдите из зоны комфорта.....	65
Практика	66
Самосовершенствование и лидерство	67
Лидерами рождаются или становятся?.....	67
Начните с мелочей	71
Поведение, отличающее лидера	72
Три кита лидерства	73
Работа с командой.....	76

Среда формирования лидера	77
Универсальные навыки лидера	78
Лидеры не используют слово «проблема»	80
Практика	82
Самосовершенствование и тайм-менеджмент.....	84
Максим Фалдин (Wikimart.ru): время стоит денег	84
Планирование времени помогает достичь цели	87
Принципы планирования времени	91
Планирование деятельности — один из секретов успешных людей!	93
Методы планирования времени	93
Самосовершенствование и деньги	97
Александр Евстегнеев: «Как улучшить свою жизнь?»	97
Не «Что я получаю?», а «Кем я становлюсь?»	101
Уровень дохода пропорционален уровню личного развития	101
Правила Уоррена Баффета	102
Практика	103

Самосовершенствование и бизнес	103
Джон Лавения: «Целостность — это всё»	103
Поиск решения	106
Нужна мотивация	108
Мысли и слова успешных	112
Хотите успеха — учитесь общаться	113
Без дисциплины в бизнесе никуда	114
Прибыль или зарплата?	117
Самосовершенствование и умение продавать	117

**Глава 3. Самосовершенствование
и качество жизни..... 123**

Самосовершенствование и чувство счастья	123
Хотеть лучшего для себя	123
Три мифа о счастье	125
Практика	128
Самосовершенствование и здоровье	128
Лилия Осия: «Целостность — это все»	128
Постановка целей важна для вашего здоровья	130

Жить до 100	131
Пусть крепкое здоровье будет в списке ваших целей	132
Практика. Три несложных привычки для здорового образа жизни.....	133
Используйте правильные продукты	135
Больше тренируйтесь и отдыхайте	137
Сон.....	140
Самосовершенствование и физическое развитие	142
Алексей Пантелеев: думать о будущем	142
Необходимость хорошей физической формы	145
Практика. Оцените свое состояние	147
Самосовершенствование и взаимоотношения с окружающими	149
Артем Мельник: «Если ты пришел к успеху, то поделись с другими»	149
Выбирайте круг общения	151
Как строить отношения	153
Конкретные действия важны для построения отношений.....	155

Улыбаться глупо?	156
Принцип бумеранга.....	156
Практика. Поддержите положительное отношение.....	157
Самосовершенствование и брак	158
Радислав Гандапас: понимание в семье открывает большие перспективы.....	158
Пример семьи Фордов.....	161
Определите, чего вы хотите для своей семьи.....	163
Для родителей важно изначально определить цели воспитания.....	163
Дети должны чувствовать вашу поддержку	165
Питание для детей	166
Успехи в школе — это легко	166
Практика	167
Самосовершенствование и дружба.....	168
Необходимость постановки целей.....	170
Цель рождается из мечты.....	171
Сорвать белый цветок	172
Отличие цели от мечты	173

Представляйте себя достигшим своей цели ..	174
Что же дальше?	175
Всему можно научиться	178
Время действовать.....	179
Успехов вам!.....	185
Дорогие друзья!	186
Посетите семинары Павла Вербняка.....	187
Важнейшие ключи к достижениям и успеху	187
Вы узнаете:	187
Пройдя тренинг, вы:.....	189