

# Оглавление

---

Введение.....	8
Как мысли определяют нашу жизнь.....	8
Почему появляются негативные мысли.....	10
О книге.....	14
Кто мы?.....	15
История Барри.....	16
История Стива.....	18
Почему вам необходимо прочитать эту книгу.....	18
<b>Часть 1. Наводим порядок в мыслях.....</b>	<b>21</b>
Четыре причины психологического беспорядка.....	22
1. Ежедневный стресс.....	22
2. Парадокс выбора.....	24
3. Слишком много хлама.....	25
4. Предрасположенность к негативу.....	29
Привычка № 1. Глубокое сосредоточенное дыхание... ..	32
Привычка № 2. Медитация.....	40
Привычка № 3. Переоценка всех негативных мыслей.....	50
Привычка № 4. Новые трюки разума.....	55

Заключительные мысли о наведении порядка в голове .....	61
<b>Часть 2. Наводим порядок в жизненных ценностях .....</b>	<b>63</b>
Важность жизненных ценностей .....	64
Почему важны ценности?.....	66
Стратегия № 1. Определите свои жизненные ценности .....	68
Стратегия № 2. Определите жизненные приоритеты. . .	71
Два примера .....	74
Упражнение: ставьте цели осознанно .....	77
Стратегия № 3. Ставьте квартальные SMART-цели . . . .	80
Стратегия № 4. Свяжите цели со своими интересами . .	93
Так что же такое призвание? .....	95
<b>Часть 3. Наводим порядок в отношениях. . . .</b>	<b>105</b>
Негативное воздействие плохих отношений .....	106
Стратегия налаживания отношений № 1. Погрузитесь в настоящий момент .....	110
Эмпатическое слушание .....	111
Осознанная речь .....	112
Медитация любящей доброты.....	114
Сравнение себя с другими.....	117

Стратегия налаживания отношений № 2. Освободитесь от прошлого.....	122
Стратегия налаживания отношений № 3. Практикуйте осознанность со своим партнером .....	129
Стратегия налаживания отношений № 4. Расстаньтесь с некоторыми людьми .....	137
<b>Часть 4. Наводим порядок в своем окружении .....</b>	<b>147</b>
Почему важно очистить свое окружение .....	148
Упростите свой дом.....	150
Упростите свою цифровую жизнь .....	158
На что вы тратите свое цифровое время?.....	159
Насколько захламлены ваши устройства?.....	161
Каково ваше цифровое мышление?.....	163
Упростите свои дела .....	165
Упростите отвлекающие факторы (и победите прокрастинацию) .....	178
Упростите свои действия.....	187
Заключение .....	199
400 слов, которые помогут определить жизненные ценности (бонусный раздел).....	205
О Стиве .....	219
О Барри .....	220