

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Предисловие	9
Прежде чем начать	13
Революция в мышлении	15
ЧАСТЬ I. УЗНАЙ СВОЙ МОЗГ	23
1. Это не ваша вина <i>Почему так трудно достигать целей</i>	<i>24</i>
2. Знакомьтесь, горилла! <i>Как два мозга тормозят развитие</i>	<i>35</i>
3. Апгрейд мозга до версии 2.0 <i>Упражняйтесь, чтобы включить нейропластичность</i>	<i>52</i>
4. Совершенствуйте мозг <i>Качаем три главные нейромышцы</i>	<i>71</i>
ЧАСТЬ II. СОВЛАДАЙТЕ С МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ	91
5. Горилла на тропе войны <i>Пять уровней тренировок</i>	<i>92</i>
6. Привычки <i>От автопилота до осознанного контроля</i>	<i>110</i>

7. Страх	
<i>Страх как горячее.</i>	<i>133</i>
8. Убеждения и истории	
<i>От ограничивающих нас сказок к эпосу, где герои — мы сами.</i>	<i>160</i>
9. Стресс и тревожность	
<i>Не страдайте — волну оседлайте!</i>	<i>194</i>
10. Тип мышления	
<i>От негативного — к позитивному</i>	<i>219</i>

ЧАСТЬ III. УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ . . 243

11. Мозг и цели	
<i>Двигайтесь к успеху, избегая ловушек, с целями, которые нравятся мозгу</i>	<i>244</i>
12. Как составить план	
<i>Насыщение мозга успехом.</i>	<i>267</i>
13. Нейротренировки	
<i>Ежедневные упражнения.</i>	<i>283</i>
14. Вы. Последняя граница	303
Благодарности	314
Список источников	316