

Содержание

Предисловие. Что нас удерживает?	8
Замечания по упражнениям	11
Введение. Почему мы мешаем сами себе	15
Стремление к награде	16
Уклонение от угрозы	19
Приближение и избегание	22
Во всем виноваты НУСИ	25
Подведем итоги	37
Запись целей SMART	40
Что дальше	53
Шаг 1. Выявление триггеров самосаботажа	55
Триггеры самосаботажа	60
Понимание своих триггеров самосаботажа	80
Откуда берутся триггеры самосаботажа?	83
Что дальше?	92
Шаг 2. Деактивация триггеров и обнуление термостата ..	94
Разрушение последовательности	94
Деактивация триггеров самосаботажа	102
Обнуление термостата	119
Регулировка чувств	123

Усиление позитивных эмоций	130
Что дальше?	138
Шаг 3. Выход из замкнутого круга. Основные приемы ...	139
Основы (предшествование, поступки, последствия)	141
Предшествование	142
Поступки	152
Последствия	156
Процессы подкрепления	157
Еще о мотивирующих действиях	166
Фундаментальные принципы	168
Фактор страха	169
Что дальше?	178
Шаг 4. Замещение, а не повторение	179
Проблема позитивных намерений	180
Желание против намерения	181
Саморегуляция	183
Что мы знаем о силе воли	185
Ментальное контрастирование	188
Соединяем будущие результаты и текущие проблемы	190
Реализация намерений	196
«Если/ когда... тогда...»	198
Достижение целей с помощью реализации намерений	205
Что дальше?	211
Шаг 5. Ценности, которые избавляют от самосаботажа ...	212
Когда цели и ценности не совпадают	214
Счастье	217
НУСИ, ценности и счастье	223

Ценности.....	225
Выявление ценностей.....	226
Подведем итоги.....	238
Что дальше?.....	244
Шаг 6. Создание схемы перемен.....	246
Построение своей схемы: начинаем с ценностей.....	250
Теперь записываем цель, основанную на ценностях.....	251
Возвращаемся к НУСИ.....	252
Прежние цепочки: анализ предшества.....	254
Прежние цепочки: поступки и их последствия.....	256
Переписывание сценария: реализация намерений.....	257
Как пользоваться схемой.....	260
Что дальше?.....	262
Заключение. Взгляд назад – и вперед.....	264
Благодарности.....	268
Приложение I. Схема перемен.....	270
Приложение II. Экстренные приемы борьбы с самосаботажем.....	271
Приложение III. Список приятных занятий.....	279
Приложение IV. Оценка таблицы мотивирующих действий.....	282
Приложение V. Карточки ценностей.....	284
Примечания.....	288
Об авторе.....	301