

Оглавление

Изменения неизменны (философское вступление)	3
Вынужденное предисловие	8
<i>Часть I. Универсальный алгоритм адаптации</i>	
к изменениям	14
Почему мы боимся перемен	14
<i>Глава 1. Точка отсчета</i>	17
Чтобы выйти из зоны комфорта, в нее нужно войти . . .	18
Организуем зону комфорта	36
Выйти или вытолкнуть?	53
<i>Глава 2. Старт</i>	61
Страх — это нормально	61
Не знаешь, что делать, — не делай ничего	67
Эмоциональные качели	81
Торг и поиск чуда	92
Упадок духа	99
Принятие	111
<i>Глава 3. Переход</i>	115
Нас невозможно сбить с пути: нам все равно, куда идти	116
Где взять ресурс	127
Почему мы не просим о помощи	137
Рассчитали на бумаге, да забыли про овраги, а по ним ходить	146
Трудности перехода	154

Глава 4. Фиксация результата	161
Устроить себе праздник	162
Где лежат грабли?	168
Чем опасно послевкусие	173
Если поезд ушел.	179
Лавина изменений	185
Итоги первой части	190
Часть II. Выживание в глобальный кризис	193
Различия локальных и глобальных изменений	193
Глава 5. Скорость адаптации	200
Отрицание — это упущенные возможности	201
Пандемия паники.	209
Психология толпы	217
Выученная беспомощность.	223
Подмена понятий.	229
Глава 6. Преодоление	236
Действительно ли ваша цель — выжить?	237
Учимся продавать себя	250
Криминальная безопасность	259
Сила саморегуляции	263
Глава 7. Коэффициент жизнеспособности	270
«Как выбраться» или «как не попасть»?	271
Манифест комфортной жизни	277
Первое впечатление.	278
Теория разбитых окон	279
Смена угла зрения.	281
Умение на бегу любоваться цветением сакуры	282
Вместо заключения	284