

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Благодарности	7
Введение	9

ШАГ 1. РАЗБЕРИТЕСЬ В СОЖАЛЕНИИ

Глава 1. Что такое сожаление?	21
О чем вы сожалеете?	30
Каковы самые распространенные сожаления?	31
Глава 2. Как работает сожаление	40
Механизмы сожаления	42
Две стороны сожаления.	59

ШАГ 2. НАУЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ

Глава 3. Какие установки управляют решениями и подпитывают сожаление?	75
Опросник по стилю принятия решений	75
Как я объясняю удачи и неудачи в разных сферах жизни.	91
Шкала перфекционизма.	95
Шкала сожаления	98

Глава 4. Как вы воспринимаете риск?	104
Как мы (не) воспринимаем риск	107
Как мы недооцениваем риск.	121
Подсчет рисков	129
Недооценка риска.	133
Глава 5. К чему приводит предчувствие сожаления — к действию или бездействию?	137
Пессимистический стиль в действии — то есть в бездействии	138
Странная привязанность к невозвратным издержкам.	148
Стрессоустойчивость и сожаление	161
Глава 6. Делаем выбор	167
Выжидание	170
Поиск подтверждения правильности своих решений.	180
Следование за толпой	185
Перестраховка	190
В поисках беспроигрышного варианта: сказка о бесплатном сыре	195
Вера в удачу.	198
Резюме: что вы узнали о принятии правильных решений?	200

ШАГ 3. ЗАСТАВЬТЕ СОЖАЛЕНИЕ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ

Глава 7. Как работать с недостаточно хорошими результатами.	202
Как образ мыслей приводит к сожалениям после получения результата204
Глава 8. Отказ от навязчивых мыслей	240
Проблема неудачных инвестиций242
Преодоление руминации245
Глава 9. Извлечение урока из чувства вины	263
Негативные и позитивные аспекты вины266
Как уменьшить ненужную вину271
Продуктивная работа с чувством вины.280
Практика самопрощения292
Глава 10. Как использовать продуктивное сожаление	295
Достичь успеха благодаря ошибкам.297
Продуктивное и непродуктивное сожаление299
Ценность совершения ошибок301
Чему можно научиться на своих ошибках305
Почему вы не учитесь на своих ошибках.309
Закключение. Идти вперед с оглядкой назад.318
Источники	326
Список литературы	331