

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	11
Введение .....	13

## **Часть 1. ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ РОСТА**

<b>Глава 1. Сдерживает ли вас ригидное мышление? .....</b>	<b>18</b>
Важность образа мышления .....	21
Как может помочь эта книга .....	23
Мешает ли вам ригидное мышление? .....	27
Как пользоваться этой книгой .....	31
<b>Глава 2. Потенциал мышления роста .....</b>	<b>34</b>
В каком направлении вы хотите расти? .....	36
<b>Глава 3. Как перейти от ригидного мышления к мышлению роста .....</b>	<b>44</b>
Распространенные ригидные мысли и как с ними бороться .....	47
Упражнение для выявления ригидных мыслей .....	62
Упражнение по выявлению мыслей роста .....	66
<b>Глава 4. Как справиться с эмоциями ригидного мышления .....</b>	<b>81</b>
Эмоциональные подсказки .....	81
1. Эмоции перед выполнением сложной задачи .....	83
2. Эмоции в ответ на усилие .....	84
3. Эмоции при оценке прогресса .....	85
4. Эмоции при совершении ошибки .....	86
5. Эмоции в ответ на похвалу или критику .....	87

6. Эмоции в ответ на успех или неудачу коллеги .....	88
Как отпустить эмоции ригидного мышления и освободить пространство для мышления роста .....	89
Диафрагмальное дыхание .....	90
Прогрессивная релаксация .....	92
Сосредоточение на текущем моменте .....	93
FLOAT-техника .....	95
Использование таблицы мышления роста для создания эмоционального пространства роста .....	97
<b>Глава 5. Противостояние ригидному мышлению с позиции мышления роста .....</b>	<b>102</b>
Как определить реакции — маркеры ригидного мышления .....	103
Как разработать план действий с позиции мышления роста .....	122
Использование таблицы для переключения на поведение мышления роста .....	130
<b>Глава 6. Таблица мышления роста для сохранения верных ориентиров .....</b>	<b>138</b>
Освоение таблицы мышления роста .....	138
 <b>Часть 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ РОСТА</b>  	
<b>Глава 7. Влияние мышления роста на достижение профессиональных целей .....</b>	<b>164</b>
Превратите неудовлетворенность карьерой в цель профессионального роста .....	165
Шесть угроз карьерному росту и защита от них .....	170

<b>Глава 8. Мышление роста в повседневной жизни</b> .....	<b>192</b>
Превратите свою неудовлетворенность в цель личностного роста .....	193
Ежедневное применение защитных механизмов мышления роста .....	201

**Заключение. КАК СОХРАНИТЬ МЫШЛЕНИЕ РОСТА,  
ЕСЛИ ДЕЛА ИДУТ ПЛОХО**

Благодарности .....	220
Список литературы .....	221
Об авторах .....	223