

Оглавление

Введение	3
Как мысли определяют нашу жизнь	3
Почему появляются негативные мысли	5
О книге	9
Кто мы?	10
История Барри	12
История Стива	13
Почему вам необходимо прочитать эту книгу	14
Часть 1. Наводим порядок в мыслях	17
Четыре причины психологического беспорядка	18
1. Ежедневный стресс	18
2. Парадокс выбора	20
3. Слишком много хлама	22
4. Предрасположенность к негативу	25
Привычка № 1. Глубокое сосредоточенное дыхание	28
Привычка № 2. Медитация	37
Привычка № 3. Переоценка всех негативных мыслей	48
Привычка № 4. Новые трюки разума	53
Заключительные мысли о наведении порядка в голове	60
Часть 2. Наводим порядок в жизненных ценностях	62
Важность жизненных ценностей	63
Почему важны ценности?	65
Стратегия № 1. Определите свои жизненные ценности	67

Стратегия № 2. Определите жизненные приоритеты	70
Стратегия № 3. Ставьте квартальные SMART-цели	79
Стратегия № 4. Свяжите цели со своими интересами	93

Часть 3. Наводим порядок в отношениях 105

Негативное воздействие плохих отношений	106
Стратегия налаживания отношений № 1. Погрузитесь в настоящий момент	110
Стратегия налаживания отношений № 2. Освободитесь от прошлого	123
Стратегия налаживания отношений № 3. Практикуйте осознанность со своим партнером.....	130
Стратегия налаживания отношений № 4. Расстаньтесь с некоторыми людьми	139

Часть 4. Наводим порядок в своем окружении 149

Почему важно очистить свое окружение	150
Упростите свой дом	152
Упростите свою цифровую жизнь.....	161
Упростите свои дела	169
Упростите отвлекающие факторы (и победите прокрастинацию)	183
Упростите свои действия	192

Заключение	204
400 слов, которые помогут определить жизненные ценности (бонусный раздел).....	210
О Стиве	220
О Барри	221