

Содержание

Предисловие	5
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Мой секрет — бурлящий источник	9
Что же такое успех?	10
Удача и успех — не одно и то же	11
Достигая цели	12
Зависть — необходимое условие для успеха?	14
Быть лучше других?	15
Хотите быть любимым во что бы то ни стало?	17
Что на самом деле важно	19
Что для вас означает слово «успех»?	20
Ищите свои цели — и найдете успех	22
Три основных правила успеха	24
Источник успеха — не бояться ничего и никого	26
В жизни нет гарантий	26
У каждого есть выбор	28
Как воспитать чувство собственного достоинства?	29
«Вообще-то надо было бы...»	30
ГЛАВА ВТОРАЯ. Мой секрет — журчащий ручей	33
Преодоление себя — важный шаг	34
Большие и малые обязанности	35
Смириться с препятствиями — значит убрать их со своего пути	36

Осознание собственных действий.	37
Оглянуться назад, чтобы двигаться вперед.	39
Смотрите вперед с оптимизмом, а назад — без сожаления!	42
Живите настоящим днем и радуйтесь завтрашнему.	43
Все это только мелочи.	44
Оставить прошлое позади: простить, но не забыть	45
Мнимые знания из нашего опыта	47
Неприятные воспоминания блокируют успех	50
Спираль отчаяния	52
Определение целей облегчает дорогу к успеху.	54
Решайтесь! Успех ждет вас!	55
 ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Мой секрет — спокойный пруд	59
Почувствуйте защищенность здесь и сейчас	60
Каким было ваше детство?	62
Тоску можно успокоить	63
Сила — в спокойствии.	66
Как найти свободное время.	67
Наслаждаться настоящим и не позволять себя подгонять	68
Забыть себя	71
Полностью освободиться.	72
Десять минут в день для самого себя	72
 ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Мой секрет — бурная река	75
Спокойствие как основа жизни	76

Тот, кто теряет контроль над собой...	77
Бессмысленное беспокойство никому не принесет пользы	78
Легко сказать?	79
Лучшее решение — хладнокровное	81
Как вы справляетесь с трудными задачами?	82
Учимся действовать рассудительно	84
Шаг за шагом к спокойствию	84
Небольшое упражнение для снятия стресса	86
Шаг первый: близость благодаря дистанции	87
Шаг второй: успокаивающие вопросы	89
Шаг третий: это произошло! И что теперь?.	90
ГЛАВА ПЯТАЯ. Мой секрет — могучий поток	91
Не теряйте любопытства к жизни	92
Впустите свежий ветер в повседневность	94
Тот, кто сделал первый шаг, — на верном пути	96
Определите, что для вас лучше всего	98
Может ли эгоизм быть положительным качеством?	99
Обозначить границы и сохранить достоинство	100
Как далеко вы готовы зайти?.	101
Дружба любой ценой?.	102
Друзья сопровождают вас на пути к успеху	105
Основа дружеских отношений	106
Кто вы в дружбе?	108
Без общественных связей мы не сможем выжить	109
Брать и давать поровну	111
Равновесие должно оставаться постоянным	112
Можно ли дружить с коллегами?.	114

Что мешает дружбе	115
Благотворный перерыв	115
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Мой секрет — разветвленная дельта	117
Верните себе радость жизни	118
Сохраняйте хорошее настроение в серые дни	119
Понять причины	120
Учитесь выговариваться	121
Как вы относитесь к себе?	122
Научитесь ценить себя — и изменяться	123
Зеркало нашего бытия	124
Дополнительные преимущества	124
Мы становимся тем, что делаем	125
Перемены, ведущие к успеху. Шесть правил	127
Правило первое: перемена — это шанс	128
Правило второе: перемена — в гармонии с собой	129
Правило третье: перемена — уверенность в себе	129
Правило четвертое:	
перемены — это преодоление границ	130
Правило пятое: перемены разных цветов	131
Правило шестое: изменение сегодня, а не завтра	132
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Мой секрет — спокойное устье	135
Распознать все возможности — и не упустить шанс.	
Мечты необходимы для реальности	136
С мечтами — к успеху?	137
Воздушные замки или почва под ногами?	138
Кино в голове	139
Используйте сны для жизни наяву	141

Постройте свое будущее в мечтах	142
Как выглядит ваш идеальный день?	143
Мечты сбываются: закон резонанса	145
Почему важно беречь свои мечты	146

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Мой секрет —

бездельный океан	149
Осознанные и неосознанные решения.	150
Интуиция и разум должны работать вместе	153
Заново научитесь прислушиваться к себе	155
Наше подсознание бесконечно богато информацией.	157
«Золотое правило».	159
Всегда есть две возможности	161
Как бы вы это сделали?	161
Как достичь успеха, пользуясь «золотым правилом»	164

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Мой секрет — бесконечная

Вселенная	167
От вас зависит.	168
Неважно, что о вас думают другие	169
Гарантия постоянных несчастий	171
Скажите себе: «Да!»	171
Головой об стену?	172
«Я хочу все — и сразу!»	174
С настойчивостью — к успеху	175
Работа над счастьем?	176
Когда успех не радует	177

Круговорот жизни	180
Гармония противоположностей	180
Жить = пере-жить	181
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. Мой секрет: всё едино.	183
Универсальные законы.	184
Вера или неверие?	185
Закон возмещения	187
Закон притяжения	187
Закон истинной воли.	188
Часть целого	189
Мы — «общественные существа»	190
Надежда — эликсир жизни	192
Приложение.	
Десять секретов успеха: общий взгляд	195