

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>8</b>
<b>ГЛАВА 1. ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ</b> .....	<b>23</b>
Откуда берутся жизненные цели? .....	23
Сферы постановки жизненных целей .....	38
Декларация жизненных целей .....	41
Базовая технология достижения целей. Планирование .....	51
Исторические примеры .....	54
<b>ГЛАВА 2. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ</b> .....	<b>58</b>
Письмо Сенеки к Луцилию .....	58
Расчет «Капитал моего личного времени» .....	59
Сколько стоит Ваше время? .....	63
61 правило управления временем по Алану Лакейну .....	77
Эффективное использование рабочего времени .....	82
Подходы к управлению временем .....	102
Система Любищева. Хронометраж .....	104
Книги и тренинги, которые я рекомендую .....	118
<b>ГЛАВА 3. АЗБУКА ДЕНЕГ: УПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНЫМ КОШЕЛЬКОМ</b> .....	<b>126</b>
Как я начал управлять своими расходами .....	126
Зачем Вам нужен персональный финансовый менеджмент? .....	128
Станете ли Вы богаче, если будете больше зарабатывать? ...	130
Цели персонального финансового менеджмента .....	138
Приоритеты при расходовании средств .....	142
Цели, результаты и технологии персонального финансового менеджмента .....	143
Текущий учет финансовых операций: Ваша кассовая книга ..	149

Персональный финансовый учет: основные затратные статьи .....	152
Бюджетирование, оптимизация расходных статей бюджета ..	158
Персональный финансовый менеджмент .....	163
Как сберечь время и деньги: советы из личного опыта .....	168
Высший пилотаж: оптимизация доходов и расходов семьи, семейный бюджет .....	172
Личный бюджет: мой опыт .....	176
<b>ГЛАВА 4. ИНВЕСТИЦИИ И ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА .....</b>	<b>199</b>
Отношение к обеспеченности и богатству малообеспеченных людей, среднего класса и богатых людей .....	199
Растратчики, накопители и инвесторы .....	206
Статья «Миллионеры — кто они» .....	212
Расчет «Стоимость моего времени» .....	216
Законы капитала. «Правило 72» .....	221
Расчет «Правило 72» .....	226
Расчет «Финансовый план» .....	234
Финансовый план в Excel .....	252
Основные принципы инвестирования .....	258
Ежемесячный финансовый отчет: мой опыт .....	294
Этапы достижения финансовой свободы, или Как стать богатым: пошаговая технология .....	302
Философия свободы .....	306
Статья «Кому что делать?» .....	311
Книги, которые я рекомендую .....	316
<b>ГЛАВА 5. УСПЕХ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ: БЕЗ ЭТОГО ВЫ НЕ БУДЕТЕ СЧАСТЛИВЫ! .....</b>	<b>334</b>
Нетрадиционные подходы к знакомствам: «активные продажи» и организация «входящих обращений» .....	334
Сначала пожить вместе, потом жениться .....	342
Ум, талант и хороший вкус — что может быть хуже? .....	346

Правильное использование няни .....	357
Книги, которые я рекомендую .....	361
<b>ГЛАВА 6. КАЙФ ПО ВСЕМУ МИРУ: ОТДЫХ И ПУТЕШЕСТВИЯ .....</b>	<b>370</b>
Совмещение работы и отдыха: все дело в балансе! .....	370
Поездки без загранпаспорта .....	373
Страны, которые я рекомендую .....	391
Европа .....	392
Популярные курортные направления .....	409
Юго-Восточная Азия и Китай .....	418
Краткосрочный отдых .....	430
Планы моих ближайших путешествий .....	445
Сайты и книги, которые я рекомендую .....	448
<b>ГЛАВА 7. ВОЙНА ЗА ВЕС, ИЛИ КАК Я СБРОСИЛ 30 КИЛОГРАММОВ ЗА 4,5 МЕСЯЦА .....</b>	<b>455</b>
С чего все началось .....	455
Режим: питание, тренировки и легкое голодание .....	456
Сводки с полей боевых действий: скорость снижения веса ...	460
Питание: ноу-хау .....	463
Модные увлечения и полезная литература .....	477
Борьба за вес в последующие годы .....	479
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. ТРЕНИНГИ КОМПАНИИ «КАПИТАЛ-КОНСАЛТИНГ» / «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ПРОДАЖ» .....</b>	<b>494</b>
О компании «Капитал-консалтинг» / «Профессиональные системы продаж» .....	495
Семинар-тренинг «Путь к финансовой свободе» .....	497
Эксклюзивный семинар-тренинг Константина Бакшта «Построение системы продаж» .....	501
Тренинг «Большие контракты. Финальные переговоры о цене» .....	504