

УДК 174.4  
ББК 87.75  
И20

Редактор М. Савина

**Иванова С.**

И20      Личная эффективность на 100%: Сбросить балласт, найти себя, достичь цели / Светлана Иванова, Дмитрий Болдогоев. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 208 с.

ISBN 978-5-9614-1846-0

Все хотят быть успешными. Но каждый понимает успех по-своему — для кого-то однозначно важнее семья, для кого-то карьера, а большинство из нас разрывается между двумя этими крайностями, в тщетных попытках найти в сутках 25-й час. Новая книга Светланы Ивановой и Дмитрия Болдогоева предназначена для всех, кто хочет жить полной жизнью, реализовать весь свой потенциал, избавиться от стереотипов и негативных установок, научиться приемам эффективного поведения и за счет этого добиться настоящего успеха — именно такого, которого хочет конкретный человек и который сделает его счастливее.

УДК 174.4  
ББК 87.75

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

ISBN 978-5-9614-1846-0

© С. Иванова, Д. Болдогоев, 2012  
© ООО «Альпина Паблишер», 2012

# Содержание

<b>Введение</b> .....	5
<b>Как работать с книгой</b> .....	7
<b>Глава 1 Сбросить балласт</b> .....	11
Проекция .....	12
Истории о проекции и личном.....	15
Как же бороться с проекцией?.....	16
Алгоритм работы над собой.....	16
Слишком большая референтная группа.....	19
Алгоритм формирования оптимальной референтной группы.....	21
Общепринятые установки.....	25
Правило первое. На уровне ценностей .....	27
Правило второе. На уровне норм и правил .....	30
Склонность к домысливанию .....	31
Тест.....	32
Как избавиться от привычки домысливать .....	36
Негативизм и фатализм .....	38
«Что делать?» или «Кто виноват?» .....	39
Неумение или нежелание видеть себя со стороны .....	40
<b>Глава 2 Самоанализ, или Как выбрать свой путь</b> .....	47
Анализ собственного потенциала: хочет — может, плюсы и минусы. Весы мотивации.....	47
Увидеть со стороны .....	53
Достоинства и недостатки или зоны развития?.....	55
Проактивность .....	56
<b>Глава 3 Саморазвитие и самомотивация</b> .....	57
Психология дружбы со временем .....	57
Приоритеты. Время продуктивное и непродуктивное .....	57

<i>Запланированное и стихийное время</i> .....	64
<i>Скажи «нет» стереотипным советам</i> .....	67
<i>Пожиратели времени</i> .....	71
Как эффективно строить отношения с людьми, не похожими на вас.....	73
<i>Различие в ценностях</i> .....	74
<i>Раздражающие мелочи</i> .....	78
<i>Модели восприятия и поведения, или Метапрограммы:     что это такое и что с ними делать</i> .....	81
<i>Тип референции</i> .....	81
<i>Ориентация на процесс и результат</i> .....	100
Работа со взглядами и установками .....	112
Как стать более устойчивым к стрессам .....	120
<i>Стрессор или нет? Восприятие ситуации</i> .....	121
Стресс есть, но есть и выход, или Как стать problem solver.....	137
<i>Не могу... Ничего не могу</i> .....	137
<i>Как стать problem solver,     или Искусство разрешения сложных ситуаций</i> .....	139
<i>Методы поиска альтернатив и решений</i> .....	142
<i>Если времени нет</i> .....	154
<i>Тренинг креативности (уход от стереотипов,     поиск альтернатив и нестандартных решений)</i> .....	154

<b>Глава 4</b> <b>Всю жизнь верить в Деда Мороза</b> .....	175
Красота спасет мир... ..	177
Традиции и праздники .....	178
Праздник «на пустом месте».....	179
<b>Итоги. Что делать дальше?</b> .....	181
<b>Мнения</b> .....	183
<b>Стресс: точка зрения доктора (Дмитрий Болдогоев)</b> .....	191
<b>Приложение. Проективные вопросы</b> .....	203
<b>Об авторах</b> .....	207