

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.

ISBN 978-5-9614-1846-0

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

Содержание

Введение	5
Как работать с книгой	7
Глава 1 Сбросить балласт	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
Глава 2 Самоанализ, или Как выбрать свой путь	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
Глава 3 Саморазвитие и самомотивация	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
Глава 4 Всю жизнь верить в Деда Мороза	175
Красота спасет мир.....	177
Традиции и праздники	178
Праздник «на пустом месте».....	179
Итоги. Что делать дальше?	181
Мнения	183
Стресс: точка зрения доктора (Дмитрий Болдогоев)	191
Приложение. Проективные вопросы	203
Об авторах	207