

УДК 171
ББК 688.532.1
Ф97

Издано с разрешения McGraw-Hill Companies, Inc.

Фьоре, Н.

Ф97 Легкий способ начать новую жизнь. Как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек / Нейл Фьоре ; пер. с англ. В. Кузина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 304 с.

ISBN 978-5-91657-944-4

В своей новой книге профессиональный психолог Нейл Фьоре объясняет, что вредные привычки и негативные стереотипы возникают, когда наш мозг пытается справиться со стрессом. Фьоре предлагает простую, но эффективную программу, с помощью которой вы научитесь контролировать деструктивные реакции и будете осознанно управлять своей жизнью, используя для этого свое сильнейшее «я». Вы сможете раскрыть свой истинный потенциал, сосредоточиться на достижении высших целей и жить полной жизнью, победив стресс, беспокойство о будущем и самокритичный внутренний голос. Книга содержит все, что вам потребуется на этом пути, включая специальный дневник для отслеживания прогресса, различные упражнения, таблицы и тесты.

УДК 171
ББК 688.532.1

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© 2007 by Neil Fiore. All rights reserved.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-944-4

Оглавление

- 9 **Введение (Спящий должен проснуться)**
- 11 Выгоды наличия связи с вашим сильнейшим «я»
- 12 Пробудите свой «новый мозг»
- 13 Освободитесь от деструктивных стереотипов и страха
- 14 Добейтесь своих целей с меньшими усилиями
и большим спокойствием
- 15 Четыре этапа на пути к полной реализации
вашего потенциала
- 17 Предварительное тестирование для измерения
достигнутого прогресса

Этап 1 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРЕЖНИХ, НЕЭФФЕКТИВНЫХ СТЕРЕОТИПОВ

- 23 **Глава 1. Пять признаков того, что вы еще не обрели
свое сильнейшее «я»**
- 25 Выбор в пользу сопротивления страхам
- 25 Выявите пять главных областей своих проблем
- 36 Подсчет результатов и определение
вашего стиля управления собой
- 43 **Глава 2. Распространите свою идентичность
за пределы своего эго**
- 45 Вы не должны чувствовать себя лишенным связи
- 48 Избавьтесь от старой идентичности

Этап 2

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЙ «НОВЫЙ МОЗГ» И ПРОДВИГАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СИЛЬНЕЙШЕМУ «Я»

- 61 **Глава 3. Старайтесь подняться до точки зрения
своего сильнейшего «я»**
- 62 Найдите третью точку зрения
- 66 Актерское упражнение: смена ролей

- 75 **Глава 4. Говорите голосом своего сильнейшего «я»**
- 77 Как услышать голос своего сильнейшего «я»
- 85 Пять качеств вашего сильнейшего «я»

Этап 3

ПРОБУДИТЕ ПЯТЬ КАЧЕСТВ СВОЕГО СИЛЬНЕЙШЕГО «Я»

- 95 **Глава 5. Безопасность вместо стресса
(«Я» в роли защитника)**
- 97 Стресс — ваш верный помощник
- 99 Как управлять реакцией стресса: возьмите на себя
ответственность за то, что вы чувствуете

- 109 **Глава 6. Выбор вместо внутреннего конфликта
(«Я» в роли переговорщика)**
- 111 Уникальная способность «человеческого мозга»
делать выбор
- 116 Наступление момента выбора:
третья точка зрения
- 122 Переход к роли переговорщика

- 127 **Глава 7. Присутствие вместо подавленности**
 («Я» в роли лидера)
- 129 Подавленность, вызванная большим количеством целей,
 требований и эмоций
- 131 Три вещи, которые вы можете делать,
 когда чувствуете, что завалены работой
- 147 **Глава 8. Сосредоточенность вместо самокритики**
 («Я» в роли учителя)
- 148 Самокритика и «синдром гения»
- 153 Как сфокусироваться на задаче
- 161 **Глава 9. Связь вместо борьбы в одиночку**
 («Я» в роли наставника)
- 162 Магия связи

Этап 4

ПРОБУДИТЕ В СЕБЕ ЛИДЕРА, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

- 181 **Глава 10. Самоэффективность и этапы изменения**
 (Ключ к осуществлению мечты)
- 183 Как я перешел от внутреннего конфликта
 к внутреннему миру
- 190 Эффективная постановка цели
- 195 Этапы превращения вашей мечты в действительность
- 201 **Глава 11. Ступень I. Подготовка вашего разума**
- 202 Важно! Берегитесь подолгу оставаться в состоянии
 нерешительности!

- 206 Что если вам просто не хватает мотивации
или уверенности в себе?
- 212 Подготовка к старту на ступени I.
Осознайте цели, намерения и желания
- 217 **Глава 12. Ступень II. Преданность изменению**
- 218 Как подготовиться к успеху освоения
материалов ступени II
- 230 Переход от беспокойства к удивлению
- 237 **Глава 13. Ступень III. Осуществление действия**
- 238 Ступень III. Выбор пути «с сердцем»
- 240 Разработка планов действий
- 246 Принятие на себя ответственности за свои привычки
- 253 **Глава 14. Ступень IV.**
Сохранение долгосрочного успеха
- 254 Восстановление после неудач: ключ к ступени IV
- 260 Как планы преодоления проблем помогут избавиться
от отвлекающих факторов
- 268 Истинная уверенность в том, что вы добьетесь успеха
- 269 **Глава 15. Вы обрели свое сильнейшее «я»**
- 270 Укрепление веры в себя
- 273 Внутренний мир и пробужденный разум
- 276 Приложения
- 288 Библиография
- 294 Об авторе