

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Пара слов для начала беседы	8
Небольшой тест	12
Кому нужен успех? Налетай!	14
Так в чем дело?	15
Глава 1. Привычка — это что?	20
Что такое стереотип?	20
Как и где формируются стереотипы?	21
Откуда берутся сами стереотипы?	25
Зачем нужны стереотипы?	26
Зачем нужно менять вредные привычки?	29
Глава 2. «Помогалки» и «мешалки» встраивания привычки	32
Лень — матушка всех грехов?	33
Мозг — это наша «экономка» в теле!	34
Думать — дорогое удовольствие	36
Сложные задачи для мозга	38
Плюсы этой информации	40
10 вещей, отрицательно влияющих на мозг	44
Страх новой цели	53
Как подготовить себя к новой цели?	56
Техника «Мечтатель, Реалист, Критик»	58
Глава 3. Мотивация — это наше все!	66
Привлекательная цель	69
Привлекательный образ	74
Закрепление мотивации	78

Оглавление

Глава 4. Внутренние выгоды	80
Что стоит за пороками?	82
Что стоит за плохим поведением детей и пилением родителей?	86
Ложь и ребенок	90
Привычка «Нравоучение»	91
Контроль детей и близких	96
Упражнение «Критика + — +»	101
Глава 5. Полезные убеждения	105
Роль убеждений в жизни человека	106
Развитие внутренних способностей	108
Работа с убеждениями	113
Разрешите себе измениться!	117
Психологический спонсор	122
Сам себе спонсор	130
Глава 6. Закономерности встраивания привычки	139
8 — число совершенства	140
Глава 7. Способы и приемы	151
10 шагов до своего счастья	151
Глава 8. Как работать с эмоциями, шаблонами и рассудочными привычками?	173
Виды привычек	174
Эмоционально-поведенческая привычка	176
Как узнать эмоциональную привычку?	183
Что нам дает эта информация? Как мы будем этим пользоваться?	184
Человеку выгодно использовать разумную мотивацию!	186
Рассудок — это сила!	187
Как быстро закрепляется полезная привычка?	189
«Работа над эмоциями»	190
Схема работы над эмоциями	190
Включение позитивной эмоции	192

Контроль негативного мышления	197
Ваша реальность в ваших руках!	199
Упражнение «Контроль мыслей»	202
Прокачка физического тела	205
Утилизация негативной мысли	207
Как работать с заикленностью мысли?	210
Шаблоны	219
Ритуалы и суеверия	222
Работа с ритуалами и суевериями	225
Работа над шаблонами поведения	226
Рассудочно-поведенческая привычка	228
Дальнесрочные планы	229
Немного о глобальном — перспективный вид общества	231
Человечество повзросло?!	233
Нравственное поведение выгодно!	234
Возникновение ГК, или «как объединить сердца по-настоящему»?	235
Как менять Мир?	238
А все ли хотят меняться?	240
Глава 9. Заключение	242
Привычка, кто ты: враг или друг?	245
Какую привычку выбрать?	245
Счастье — это реальность?	247
Как ликвидировать психологическую безграмотность?	248
Все!	249
Подарок	249
Для души	252
Успехи автора книги на данный момент (2021 год)	253