

# Оглавление

Введение. Почему вам нужно прочесть эту книгу .....	25
---	----

## Элемент первый

### Повышайте уверенность в себе

#### *Часть I*

#### *Знайте, кто вы*

Глава 1. Будьте собой .....	53
Глава 2. Найдите точку опоры .....	57
Глава 3. Сохраняйте интерес к себе .....	61
Глава 4. Умейте опережать себя .....	65
Глава 5. Примите свою «темную сторону» .....	69
Глава 6. Дело не в достижениях .....	73

#### *Часть II*

#### *Станьте тем, кем хотите быть*

Глава 7. Обретите ясность .....	81
Глава 8. Опирайтесь на то, кто вы есть .....	85
Глава 9. Сохраняйте фокус .....	89
Глава 10. Мыслите стратегически, действуйте целенаправленно .....	93
Глава 11. Не потеряйте себя на пути к себе .....	98
Глава 12. Как измерить успех? .....	102

## **Элемент второй**

### **Выстраивайте отношения**

#### *Часть I*

##### *Проявляйте интерес и доверие*

Глава 13. Сила доверия .....	113
Глава 14. Проявляйте открытость .....	119
Глава 15. Сохраняйте интерес к другим .....	124
Глава 16. Сохраняйте творческий подход .....	129
Глава 17. Будьте полезными .....	133
Глава 18. Позвольте другому почувствовать себя значимым .....	138

#### *Часть II*

##### *Будьте честным и достойным доверия*

Глава 19. Эмоции заразительны .....	145
Глава 20. Используйте страх как индикатор .....	150
Глава 21. Начинайте с конца .....	155
Глава 22. Эффективная коммуникация, несмотря на эмоции .....	159
Глава 23. Умейте признавать свои ошибки .....	164
Глава 24. Дайте другому человеку понять, что он для вас не пустое место .....	168

## **Элемент третий**

### **Будьте верны своей цели**

#### *Часть I*

##### *Наполните энергией свой фокус*

Глава 25. Играйте в полную силу .....	179
Глава 26. Помните, куда вы направляетесь .....	183
Глава 27. Сосредоточьтесь на том, что важно .....	189

Глава 28. Используйте фокус как фильтр .....	194
Глава 29. Повторение – мать учения .....	197
Глава 30. Иногда лучше молчать, чем говорить .....	201

### *Часть II*

#### *Сфокусируйте свою энергию*

Глава 31. Талантливые, готовые к риску, великодушные .....	207
Глава 32. Вовлекайте с самого начала .....	212
Глава 33. Как помочь остальным стать надежными сотрудниками .....	215
Глава 34. Формируем личную ответственность .....	219
Глава 35. Больше, чем вы .....	224
Глава 36. Повышение эффективности после критической ошибки .....	228

### **Элемент четвертый**

#### **Развивайте эмоциональную смелость**

### *Часть I*

#### *Чувствуйте смело*

Глава 37. Поймите, что вы чувствуете .....	239
Глава 38. Чувства как физическое явление .....	244
Глава 39. Тренируйте умение чувствовать .....	248
Глава 40. Чувство неопределенности .....	252
Глава 41. Будьте готовы к неприятным эмоциям .....	255
Глава 42. Разрешение на чувства .....	260

### *Часть II*

#### *Действуйте решительно*

Глава 43. Готовность рисковать – ключ к эффективному лидерству .....	267
Глава 44. Учитесь идти на оправданный риск .....	272

Глава 45. Примите решение .....	276
Глава 46. Рискните говорить правду .....	280
Глава 47. Попробуйте действовать иначе .....	283
Глава 48. Безграничные возможности настоящего момента .....	288
Заключение .....	292
Благодарности .....	294
Об авторе .....	297