

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
-------------------	----

РАЗДЕЛ I. ЖИЗНЬ ИДЕТ, ЦЕЛИ ДОСТИГАЮТСЯ

Как не надо	17
В погоне за миражом	17
Одноразовые цели	20
Палки в колесах	23
Резюме	26
Как надо	27
«Бывшая», порог нежелания и 15 тысяч звонков	27
Шесть дней в пустыне и расколотый шлем неадекватности	36
Не пора ли переехать?	54
Призови себя в армию	58
Исходное положение	62
Что нам стоит ЦоЖ построить	67
Никаких компромиссов	72
Резюме	76

РАЗДЕЛ II. ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА

Обезьянка, давай дружить!	81
Как не трогать чужие бананы	81
Устал — отдохни, но твое место займет обезьянка	83

БУДЕТ СДЕЛАНО!

Совсем как маленький	86
И что же нам с тобой делать?	86
Принцип № 1. Запретный плод сладок	90
Даже алюминиевая стодитя	90
Последствия запретов	91
Перевернуть принцип	92
Политика сдерживания	93
Тотальная вседозволенность: что будет, если снять запреты	94
Принцип № 2. Руки убрал быстро!	98
Великий музыкант и злобная горилла	99
Нормальные герои не ищут катастроф	101
Не хочешь курить? А придется!	110
Принцип № 3. Соринка для профессора, бревно для обезьянки	113
Когда здравый смысл капитулирует	114
Пора будить профессора	115
Готовься и не спорь!	121
Куда потратить миллион?	127
Принцип № 4. Снова сегодня?	134
Никогда не говори «никогда»	134
Только не сегодня	138
Уподобиться обезьянке	141
Принцип № 5. Покажи мне результаты	146
Нужно больше галочек!	147
Закрой свой гештальт	148
Сколько ты готов инвестировать в яблоко?	153
Чем меньше, тем лучше	156
Вы это заслужили	164
Принцип № 6. Игры, веселье и все такое	171
Вноси разнообразие или заскучаешь	172
Героем можешь ты не быть, но развлекать меня обязан!	176

СОДЕРЖАНИЕ

Время играть	179
Система уровней	182
Продвинутый вариант	186
Целесообразные награды	189
Не дайте обвести себя вокруг пальца	195
Один раз не считается	195
Дело не в тебе	196
Резюме	198

РАЗДЕЛ III. ИЗМЕНЯЕМСЯ СИСТЕМНО

А если обойтись без привычек?	203
Идеальный человек и «волшебная таблетка»	209
Психология последовательности	215
В ведре с крабами	222
Послесловие. Что дальше?	235
Благодарности	236