

Оглавление

Предисловие	5
Введение	8
Часть I. Начало пути	11
Глава 1. Нет оправданий бездействию	12
Глава 2. Источники веры в себя	17
Глава 3. Сколько нужно лежать на диване, чтобы сбылись мечты?	25
Часть II. Шаги к цели	35
Глава 4. Распределяем силы	36
Глава 5. Учись и учи других	44
Глава 6. Сфокусируйся на главном	52
Глава 7. Держи удар	59
Глава 8. Знай своего врага	66
Глава 9. Отдых и планирование	73
Глава 10. Почему поражения — это на самом деле победы? ..	81
Глава 11. Трудности, подстерегающие на пути	90
Глава 12. Ты — то, о чем постоянно думаешь	97
Глава 13. Немного об успехе	104

4 □ Оглавление

Глава 14. Надо быть честным.....	112
Глава 15. Прыжок в будущее.....	118
Глава 16. О том, что помогает на пути	128
Глава 17. Чередуем работу и отдых.....	140
Глава 18. Все, что нужно знать об уверенности в себе	151
Глава 19. Взгляд внутрь	160
Глава 20. Пора делать выводы и действовать	168