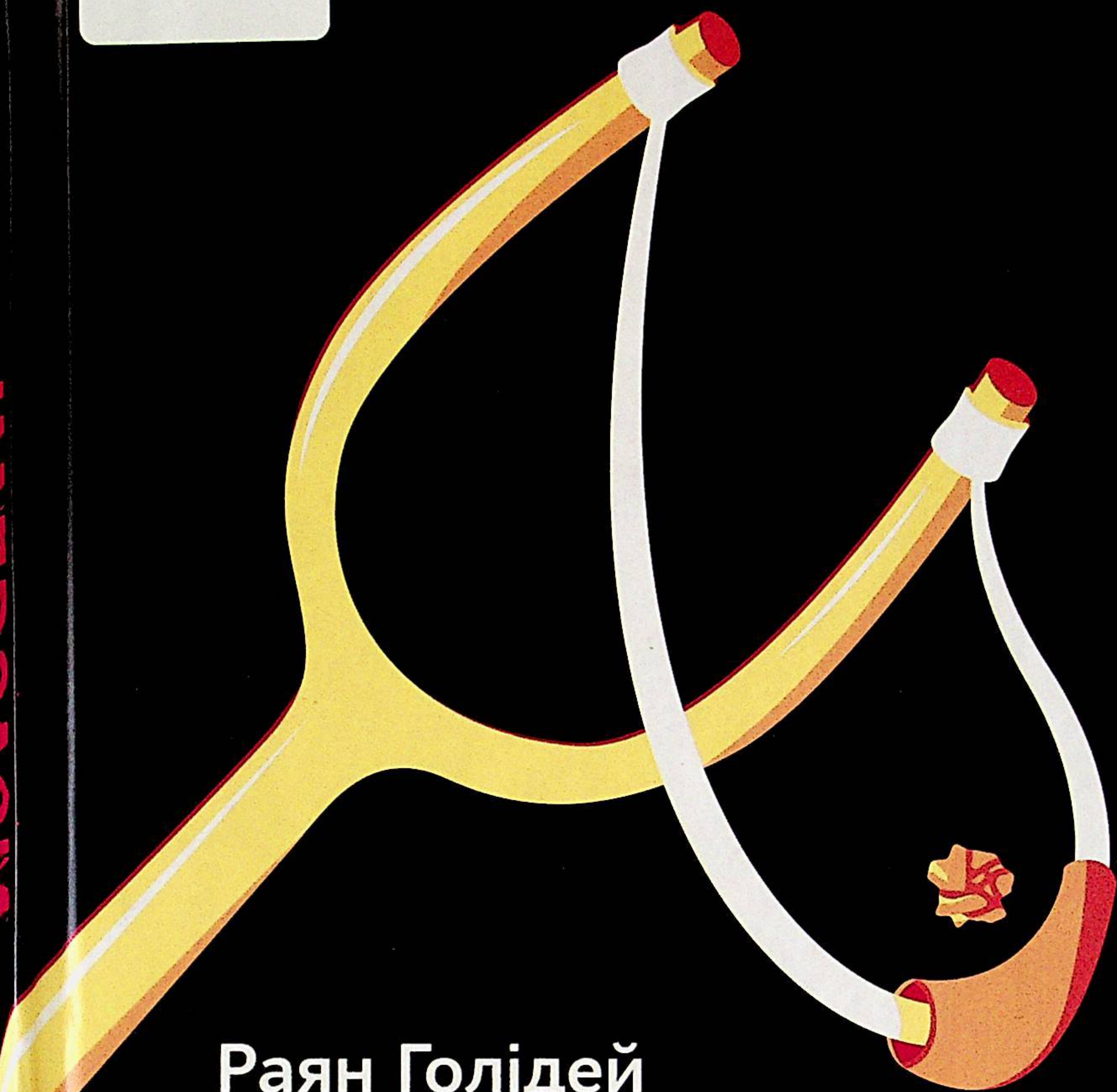


1578468



Раян Голідей

НАПРОЛОМ

МИСТЕЦТВО ПЕРЕТВОРЮВАТИ
ПЕРЕШКОДИ НА ПЕРЕМОГИ

Перешкод не уникнути. Вони розчаровують і паралізують сучасне суспільство. Та годі їх сприймати негативно, вважає медіастратег Раян Голідей. Адже кожна перешкода — це можливість перевірити себе, спробувати щось нове і, врешті-решт, вийти переможцем.

Використовуючи принципи стоїків, автор допоможе побачити ситуацію в цілому і зосередитися на тому, що можна змінити. Навчить, як стати емоційно стійкішим, знаходити у проблемах можливості і виробити імунітет до труднощів.

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	7
<i>Вступ</i>	10

Частина перша • Сприйняття

Наука сприйняття	21
Усвідомте свою силу	26
Вгамуйте нерви	30
Тримайте емоції під контролем	33
Будьте об'єктивними	37
Змініть ракурс	40
Усе залежить від вас?	44
Живіть теперішнім	48
Думайте по-іншому	52
Знайдіть можливість	56
Готуйтеся до дії	61

Частина друга • Дія

Наука дії	65
Рухайтесь вперед	70
Тренуйте наполегливість	74
Повторюйте	79
Ідіть за процесом	83
Робіть свою справу і робіть її добре	88
Що працює — те правильно	92
Проривайтесь по флангах!	96
Оберніть перешкоди проти них самих	100
Спрямуйте енергію	104

Ідіть у наступ	107
Готуйтеся до провалу	111

Частина третя • Воля

Наука волі	115
Зведіть внутрішню фортецю	120
Очікування (негативне мислення)	124
Мистецтво покори	128
Любіть свою долю: amor fati	133
Стійкість	138
Щось більше за нас	142
Замисліться про смерть	147
Готуйтеся почати з нуля	151

<i>Підсумкові зауваги. Перешкода стає виходом</i>	153
<i>Постскриптум. Тепер ви — філософ. Мої вітання!</i>	158
<i>Подяки</i>	161
<i>Список книжок справжнього стоїка</i>	163