

1579263

ЕГО — ЦЕ ВОРОГ

РАЯН
ГОЛІДЕЙ



МАМІ
формат

Ми звикли звинувачувати інших у власних проблемах і поразках. Але часто найзапекліший ворог успіху живе всередині нас — наше его. Це зверхність, нездорова віра у власну важливість, зацикленість на собі, які не дають рухатися вперед, опановувати нові навички, креативити чи налагоджувати відкриті стосунки з людьми. Утім его можна підкорити. Історія знає багато одержимих геніїв-візіонерів, які перекроювали світ відповідно до свого бачення, однак її також творять люди, які ставлять важливу мету вище за власне визнання. У цій книжці Раян Голідей бере за взірець непохитних реалістів, зокрема Елеонору Рузвельт, Бенджаміна Франкліна, Ангелу Меркель, які зуміли приборкати власне его та скерувати його в потрібне русло. Автор переконує, що стриманість і скромність дають упевненість та відкривають можливості, щоб змінювати світ.

ЗМІСТ

<i>Болісний пролог</i>	9
<i>Вступ</i>	15

Частина перша · Прагнення

Балачки, балачки, балачки	33
Бути чи робити?	39
Станьте учнем	45
Не будьте пристрасними	52
Керуйтеся стратегією полотна	59
Стримуйтеся	66
Не живіть в уявному світі	72
Небезпека юної гордості	78
Працуйте, працюйте, працюйте	83
Его — це ворог для всього, що буде далі... ..	88

Частина друга · Успіх

Завжди залишайтеся учнем	100
Не дуріть себе	105
Що для вас важливо?	111
Апломб, контроль і параноя	116
Керування собою	121
Стережіться Я-хвороби	126
Медитуйте на нескінченність	131
Будьте помірковані	136
Его — це ворог для всього, що буде далі... ..	141

Частина третя · Провал

Час живий чи мертвий?	157
Зусилля достатньо	162
Як у «Бійцівському клубі»	168
Не заходьте за обмежувальну лінію	174
Створіть власну шкалу оцінювання	180
Завжди любіть	185
Его — це ворог для всього, що буде далі... ..	192
Епілог	194
Що ще почитати?	200
Подяки	202
Вибрана бібліографія	204