

Содержание

Предисловие	13
Предисловие автора	15
Введение: кто пишет вашу историю?	16
История вашей жизни	17
Почему я написал «Иди туда, где страшно»?	24
Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно» поможет вам написать свою историю?	25
Какое отношение скачки и дайвинг имеют к вам и вашей жизни?	26
Кто пишет вашу историю — вы или Тигр?	27
Стоит ли быть честными друг с другом, раз уж мы путешествуем вместе?	28
Десять правил приручения Тигров	30
Мне предстоит установить британский рекорд. Но так ли это?	30
Правила приручения Тигров	35

Часть первая. ПРАВИЛА ЦЕЛОСТНОСТИ

Правило 1. Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено	47
Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня — время ограничено	50
Правило 1 демонстрирует, что вам препятствует исключительно Тигр	54
Правило 1 и разрушение шаблонов	55
Не бояться действовать, чтобы попасть на ипподром	56
Правило 1 и обязательства	57

Правило 1 приносит быстрый результат.	64
Правило 1 заставляет вас проснуться!.....	65
Завтра.....	66
Досье 1: Рассказ Криса Стивенсона	69
Правило 2. Перепишите свой кодекс принятых представлений и постоянно меняйте его	74
Что такое кодекс правил?.....	75
Зачем каждый из нас придумывает свод правил, который мешает жить?.....	76
Кодекс правил охраняет нас от чудес жизни	77
Давайте испытаем ваш кодекс	80
Как обнаружить действие кодекса правил.....	82
Корпоративные кодексы правил.....	84
Кодекс правил и «страх провала».....	90
Обретение уверенности, чтобы переписать кодекс	92
Досье 2: Рассказ Гэри Хоффмана.....	95
Правило 3. Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь	99
Страх и ныряльщик.....	99
Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь.....	101
Какова цель и смысл?.....	106
Вас мотивирует побег или священная цель?	106
К чему я должен двигаться?	108
Как определить свою цель?	110
Движение в новом направлении — каждый день.....	118
Приведение плана в исполнение	118
Правило 3 и план, как попасть на скачки	121
Смысл — нектар для человеческой души.....	124
Досье 3: Рассказ Лейтенанта Денниса Нарлока	127
Антракт. Понять Тигра, понять свое «Я».....	132
«Жить со своим «Я».....	132
Тигр и процесс принятия решений	138
Разрушение Тигриного Цикла.....	139

Часть вторая. ПРАВИЛА ЛИДЕРСТВА

Правило 4. Станьте хозяином в своей голове	145
Слово «Саботажнику»	145
Правило 4: Все дело в воображении	148
Самосознание, принятие и мысленная битва	152
Типы голосов в наших головах	154
Как справиться с Саботажником	156
Как справиться с Директором	161
«Но что если...?»	164
Тренировка задержки дыхания в Египте: беседа с Саботажником ...	165
Досье 4: Рассказ Мюррея Эллиота	170
Правило 5. Ищите тех, кто может вам помочь	173
Как удержать скаковую лошадь?	173
Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь	177
Руководство по Правилу 5 для начинающих	181
Центральный шаг	184
Вопрос на засыпку	187
Досье 5: Рассказ Питера Уинтерса	189
Правило 6. Не ищите безопасности в конформизме	192
Правило 6: Не ищите безопасности в конформизме	195
Заметить себя среди большинства на трибунах	195
Правило 6: последнее Правило Лидерства	200
Досье 6: Рассказ Изобель Райдер	202

Часть третья. ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН

Правило 7. Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит	207
Правило 7 на скачках: укротитель Тигра далеко за пределами зоны комфорта	207
Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит	213
Приобретите навык справляться со страхом и дискомфортом	217
Досье 7: Рассказ Криса Пирса	220

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу

Правило 8. Управляйте своим временем, чтобы что-то менять 223

Правило 8: Управляйте своим временем, чтобы что-то менять. 223

Инвестиционные стратегии для времени. 227

Контролировать свое время,
чтобы что-то менять 235

У людей есть только один дефицитный ресурс 244

Досье 8: Рассказ Стиви Холлидея 246

**Правило 9. Создайте распорядок, который обеспечит основы
продвижения к цели 249**

Правило 9: Создайте распорядок, который обеспечит основы
продвижения к цели 252

Обычные люди, совершающие выдающиеся поступки 252

Распорядок под давлением толщи воды 254

Какие нормы следует ввести для себя,
если вы действительно хотите достигнуть цели 263

Досье 9: Рассказ Джеймса Ле Брока 264

Часть четвертая. ПРАВИЛО РОСТА

Правило 10. Никогда, никогда не сдавайтесь 269

Правило 10: Никогда, никогда не сдавайтесь 274

Правило Роста. 275

Мои первые транслируемые скачки
по правилам жокей-клуба 282

Эпилог. Жизнь без Тигра 291

Вы пишете историю своей жизни 293

Приложение 294

«Новая экономика»: присоединяйтесь к революции 294

Четыре экономических эпохи 294

Новая экономика 295

Укротите своего Тигра и получите награду 298

Благодарности 300