

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Проклятие FOPO.....	12
Где-то между.....	16
На передовой.....	18
Погружение в FOPO.....	21
1. Секрет Бетховена.....	24
Проблемы с отцом.....	27
Убежище	29
Взгляд страху в лицо.....	30
Путь к мастерству	32
От слов к делу.....	34
2. Механизм работы FOPO	39
Внутреннее мерило	41
Характеристики FOPO.....	44
Цикл FOPO	46
Фаза предвосхищения.....	47
Фаза проверки.....	49
Фаза реагирования	51
Дороги к FOPO	54
От слов к делу.....	55

3. Факторы страха	58
Запрограммирован защищаться	61
Рефлексы существуют не просто так	62
Как мы учимся бояться	64
Звонок в колокольчик	65
Никаких волшебных пилюль	67
От слов к делу	77
4. Идентичность: рассадник FOPO	78
Что такое идентичность?	82
Источники идентичности	83
Старое доброе прошлое	84
Определение идентичности через наши успехи	86
Самооценка, основанная на результатах деятельности ..	88
Дом, построенный на песке	92
Преждевременная идентичность	92
Самозащита	95
Дом, построенный на камне	97
Мышление ученика	97
Цель превыше одобрения	101
От слов к делу	103
5. Самоценность, основанная на внешних источниках	105
Самоценность	107
Цена, которую мы платим за условную самооценку ..	111
Как мы до такого дошли?	115
Самостоятельная ценность	117
От слов к делу	118
6. Нейробиология FOPO	120
Наедине со своими мыслями	120
Там целая вечеринка	122

Не такой уж и праздный ум	124
Пожалуйста, минуточку внимания	126
От слов к делу	129
7. Барри Манилоу и «эффект прожектора»	133
Почему?	135
Такие же, как я	136
Зацепились за якорь	137
Когда вы действительно в свете софитов	138
От слов к делу	140
8. Реально ли мы знаем, что думают другие?	142
Перемена	147
Защищаться или исследовать?	150
Отличительное свойство, но не суперспособность	151
Лучше спросить, чем додумывать	155
От слов к делу	157
9. Мы видим вещи через призму собственного «я»	160
Восприятие не пассивно	161
Фильтры	163
Предвзятость подтверждения	165
За пределами убеждений	169
Предвзятость присуща всем нам	170
От слов к делу	171
10. Социальные существа, маскирующиеся под отдельные личности	173
Тоска по связи	177
Отдельное «я»	178
Культура, нацеленная на собственное «я»	179
Миф о независимости	183
Принадлежность	184

Взаимосвязаны	185
Нечто большее, чем мы сами.....	187
От слов к делу.....	188
11. Вызов укоренившимся убеждениям	195
Для мозга наши личные убеждения и идентичность неразличимы	196
Мозг защищает нас от мнений, угрожающих нашей идентичности.....	197
От слов к делу	201
12. Уж кто бы говорил!.....	202
Круглый стол	205
От слов к делу.....	206
13. Лакмусовая бумажка	208
Главное сожаление умирающего	208
Мы не преследуем те цели, которые ценим превыше всего	209
Жизнь без таймера	210
Смерть и зубная боль.....	215
О чем вы будете жалеть перед смертью?	216
От слов к делу.....	217
Примечания	219
Об авторах	237