

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Введение	13

Часть 1. ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ РОСТА

Глава 1. Сдерживает ли вас ригидное мышление?	18
Важность образа мышления	21
Как может помочь эта книга	23
Мешает ли вам ригидное мышление?	27
Как пользоваться этой книгой	31
Глава 2. Потенциал мышления роста	34
В каком направлении вы хотите расти?	36
Глава 3. Как перейти от ригидного мышления к мышлению роста	44
Распространенные ригидные мысли и как с ними бороться	47
Упражнение для выявления ригидных мыслей	62
Упражнение по выявлению мыслей роста	66
Глава 4. Как справиться с эмоциями ригидного мышления	81
Эмоциональные подсказки	81
1. Эмоции перед выполнением сложной задачи	83
2. Эмоции в ответ на усилие	84
3. Эмоции при оценке прогресса	85
4. Эмоции при совершении ошибки	86
5. Эмоции в ответ на похвалу или критику	87

6. Эмоции в ответ на успех или неудачу коллеги	88
Как отпустить эмоции ригидного мышления и освободить пространство для мышления роста	89
Диафрагмальное дыхание	90
Прогрессивная релаксация	92
Сосредоточение на текущем моменте	93
FLOAT-техника	95
Использование таблицы мышления роста для создания эмоционального пространства роста	97
Глава 5. Противостояние ригидному мышлению с позиции мышления роста	102
Как определить реакции — маркеры ригидного мышления	103
Как разработать план действий с позиции мышления роста	122
Использование таблицы для переключения на поведение мышления роста	130
Глава 6. Таблица мышления роста для сохранения верных ориентиров	138
Освоение таблицы мышления роста	138
 Часть 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ РОСТА 	
Глава 7. Влияние мышления роста на достижение профессиональных целей	164
Превратите неудовлетворенность карьерой в цель профессионального роста	165
Шесть угроз карьерному росту и защита от них	170

Глава 8. Мышление роста в повседневной жизни 192

Превратите свою неудовлетворенность в цель
личностного роста193

Ежедневное применение защитных механизмов
мышления роста201

**Заключение. КАК СОХРАНИТЬ МЫШЛЕНИЕ РОСТА,
ЕСЛИ ДЕЛА ИДУТ ПЛОХО**

Благодарности220

Список литературы.221

Об авторах223