

# Оглавление

|                   |    |
|-------------------|----|
| Предисловие ..... | 6  |
| Введение .....    | 10 |

## **ШАГ 1. РАЗБЕРИТЕСЬ В СОЖАЛЕНИИ**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Глава 1. Что такое сожаление? .....   | 20 |
| Глава 2. Как работает сожаление ..... | 36 |

## **ШАГ 2. НАУЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ**

|  |     |
|--|-----|
| Глава 3. Какие установки управляют решениями<br>и подпитывают сожаление? .....         | 68  |
| Глава 4. Как вы воспринимаете риск? .....  | 93  |
| Глава 5. К чему приводит предчувствие сожаления —<br>к действию или бездействию? ..... | 122 |
| Глава 6. Делаем выбор .....  | 149 |

## **ШАГ 3. ЗАСТАВЬТЕ СОЖАЛЕНИЕ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ**

|   |     |
|---|-----|
| Глава 7. Как работать с недостаточно хорошими результатами .... | 180 |
| Глава 8. Отказ от навязчивых мыслей .....                       | 213 |
| Глава 9. Извлечение урока из чувства вины .....                 | 233 |
| Глава 10. Как использовать продуктивное сожаление .....         | 260 |
| Источники .....   | 287 |
| Список литературы .....   | 291 |