

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b> .....	7
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	9
<b>ГЛАВА 1. АКТУАЛЬНОСТЬ, СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ САМОУПРАВЛЕНИЯ</b>	
1.1. Самоуправление: история становления .....	11
1.2. О смысле жизни и предназначении человека .....	13
1.3. Актуальность процесса самоуправления и личностные свойства .....	19
1.4. Сущность и содержание самоуправления .....	22
1.5. Возможности самоуправления .....	24
1.6. Предпосылки и виды самоуправления .....	26
1.7. Процесс и правила самоуправления .....	29
1.8. Некоторые принципы самоуправления .....	33
<b>Деловые советы от автора</b> .....	36
1.9. Самоуправление: россыпь мудрых мыслей .....	37
<b>ГЛАВА 2. САМОУПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫМИ РЕЗЕРВАМИ ЧЕЛОВЕКА</b>	
2.1. Волевые качества и ресурсы личности .....	43
2.2. Эмоционально-психологический потенциал человека .....	46
Типология и потенциал эмоций .....	47
Самоуправление эмоциями .....	50
2.3. Пессимизм и пути его преодоления .....	52
Правила преодоления пессимизма .....	53
2.4. Самооценка и позитивное ее формирование .....	55
Правила позитивной самооценки .....	56
2.5. Оптимизм и энтузиазм как качества успеха .....	58
Правила оптимизма и энтузиазма .....	61
2.6. Самоуправление памятью .....	62
Законы развития памяти .....	63
Подходы к развитию памяти .....	68
2.7. Самоуправление вниманием .....	72
2.8. Процессы развития навыков и умений .....	76
Подходы к развитию навыков .....	77
2.9. Роль и значение интуиции в самоуправлении .....	79
Прислушайтесь к своей интуиции .....	79
2.10. Тип темперамента и его возможности .....	82
2.11. Рекомендации по развитию качеств личности .....	87

<b>Деловые советы от автора</b> . . . . .	87
Как определить свой темперамент . . . . .	89
Тест на определение типа личности . . . . .	91
2.12. Самоуправление эмоционально-волевыми резервами: россыпь мудрых мыслей . . . . .	94

### **ГЛАВА 3. КОММУНИКАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ САМОУПРАВЛЕНИЯ**

3.1. Самоуправление в общении. . . . .	101
Барьеры и ошибки общения . . . . .	103
Способы улучшения общения . . . . .	105
Подходы к общению. . . . .	107
3.2. Развивайте умение слушать . . . . .	108
Эффективные приемы слушания . . . . .	109
Правила продуктивного слушания . . . . .	110
3.3. Умение убедительно говорить . . . . .	112
Правила подготовки и проведения разговора . . . . .	113
Преврати оппонента в союзника . . . . .	118
3.4. Искусство убеждения и аргументации . . . . .	119
Самоуправление и управление собеседником . . . . .	119
Основные правила убеждения . . . . .	121
Содержание деловой беседы. . . . .	129
Необходимость аргументации . . . . .	130
Некоторые подходы к аргументации. . . . .	131
Нейтрализация действий собеседника . . . . .	133
3.5. Рекомендации по развитию коммуникационных возможностей . . . . .	134
<b>Деловые советы от автора</b> . . . . .	134
Основные правила Дейла Карнеги . . . . .	137
Тест «Умеем ли мы слушать?» . . . . .	137
3.6. Самоуправление во взаимоотношениях: россыпь мудрых мыслей . . . . .	139

### **ГЛАВА 4. САМОУПРАВЛЕНИЕ СТРАХОМ**

4.1. Сущность и содержание страха . . . . .	145
4.2. Негативное мышление . . . . .	147
4.3. Виды и причины страха . . . . .	149
Пессимизм как основа страха . . . . .	150
Беспокойство и тревога . . . . .	150
Стресс . . . . .	152
Неудачи и поражения . . . . .	153
4.4. Страх как стимул успеха. . . . .	154
4.5. Процесс преодоления страха . . . . .	157
4.6. Принципы и правила преодоления страха . . . . .	159
Принципы преодоления страха . . . . .	160

---

Правила преодоления страха. . . . .	163
4.7. Рекомендации по самоуправлению страхом . . . . .	166
<b>Деловые советы от автора</b> . . . . .	166
Некоторые вселенские законы человеческого сознания. . . . .	169
4.8. Самоуправление страхом: россыпь мудрых мыслей . . . . .	173

## **ГЛАВА 5. САМОУПРАВЛЕНИЕ УСПЕХОМ**

5.1. Сущность и содержание успеха. . . . .	179
5.2. Анализ опыта достижения успеха . . . . .	182
5.3. Принципы успеха . . . . .	184
Принцип восприятия и реальности . . . . .	184
Принцип признания и изменчивости. . . . .	185
Принцип поведения и результативности. . . . .	186
Принцип настойчивости и терпения . . . . .	188
Принцип имиджа и репутации . . . . .	189
5.4. Правила успеха . . . . .	190
5.5. Законы успеха. . . . .	192
Закон 1. Фантазии и воображение . . . . .	192
Закон 2. Потребности и желания. . . . .	193
Закон 3. Позитивный настрой и возможность . . . . .	195
Закон 4. Хорошие отношения с людьми. . . . .	197
Закон 5. Командный успех . . . . .	197
Закон 6. Мотивация и действия. . . . .	198
Закон 7. Увлеченность и энтузиазм . . . . .	199
Закон 8. Уверенность и воля . . . . .	200
Закон 9. Рискованность и гибкость. . . . .	201
Закон 10. Бережливое отношение к ресурсам . . . . .	202
Закон 11. Стратегия и тактика . . . . .	203
Закон 12. Ясность цели и приоритеты . . . . .	204
Закон 13. Самоорганизация и самоконтроль . . . . .	205
5.6. Рекомендации по самоуправлению успехом . . . . .	206
<b>Деловые советы от автора</b> . . . . .	206
Тест «Ваш коэффициент успеха» . . . . .	207
Тест «Анализ коэффициента успеха» . . . . .	209
Как изменить себя и обрести чувство уверенности? . . . . .	214
5.7. Самоуправление успехом: россыпь мудрых мыслей . . . . .	216

## **ГЛАВА 6. САМОУПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТЕНЦИАЛОМ ЛИЧНОСТИ**

6.1. Самоуправление здоровьем . . . . .	222
6.2. Анализ психического и физического состояний . . . . .	224
6.3. Подходы к предотвращению беспокойства и стресса. . . . .	225

6.4. Правила поддержания здоровья . . . . .	227
6.5. Рекомендации по самоуправлению здоровьем . . . . .	229
<b>Деловые советы от автора</b> . . . . .	229
Тест «Здоровы ли вы физически?» . . . . .	230
Тест «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?» (А. Яссингер) . . . . .	231
6.6. Самоуправление здоровьем: россыпь мудрых мыслей . . . . .	233

## **ГЛАВА 7. САМОУПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ В СЕМЬЕ**

7.1. Анализ отношений в семье . . . . .	237
7.2. Отношения с близкими и супругами . . . . .	239
7.3. Поддержание интимных отношений . . . . .	240
7.4. Семь способов, позволяющих сделать свою жизнь счастливой (Д. Карнеги) . . . . .	242
7.5. Рекомендации по самоуправлению семейными отношениями . . . . .	245
<b>Деловые советы от автора</b> . . . . .	245
Заветы старины (выдержки из «Домостроя») . . . . .	249
Правила взаимоотношений между супругами . . . . .	253
Наказы своим детям . . . . .	254
Законы женской логики и другие особенности общения с женщиной . . . . .	256
Тест «Понимаете ли вы друг друга?» . . . . .	258
Тест «Какие вы родители?» . . . . .	259
Супружеский кодекс. Десять рекомендаций для рациональной организации семейной жизни . . . . .	260
Как предупредить семейный конфликт? . . . . .	261
Программа отношений в семье . . . . .	262
7.6. Самоуправление отношениями в семье: россыпь мудрых мыслей . . . . .	263

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> . . . . .	271
-------------------------------	-----

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> . . . . .	274
-------------------------------	-----

<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> . . . . .	276
------------------------------------	-----

