



# Содержание

<i>Посвящение</i> .....	3
<i>Предисловие</i> .....	9
<i>Благодарности</i> .....	11
<i>Введение. Что такое управление внутренним голосом</i> .....	15

## ЧАСТЬ 1

### **Как обнаружить внутренний голос и научиться им управлять**

1. Как взять под контроль внутренний голос .....	21
2. Что такое внутренний голос и кому он принадлежит .....	39
3. Как научиться успешно управлять своим внутренним голосом .....	61
4. Самоценность против сопротивления: Как заставить себя не откладывать свои мечты на потом .....	79
5. Уверенность: Как воскресить героя внутри себя .....	101
6. Аутентичность: Как одерживать победы с помощью своей истинной сущности .....	113
7. Ответственность: Как выполнять данные себе обещания .....	141

- 8. Как снимать ограничения, которые устанавливает внутренний голос..... 161
- 9. Решения для четырех причин, по которым люди терпят поражения ..... 169

## **ЧАСТЬ 2**

### **Техника управления внутренним голосом**

- 10. Двадцать один прием управления внутренним голосом для быстрого перепрограммирования мозга..... 185
- 11. Заключительная история о силе управления внутренним голосом .....243
- Ресурсы и ссылки* ..... 249
- Об авторе*.....253

## Предисловие

Привет. Меня зовут Блэйр Сингер.

Возможно, мы уже знакомы по моим книгам «Собаки продаж» и «Азбука создания победоносной бизнес-команды» из серии «Богатый Папа рекомендует». Или мы могли познакомиться на одном из тысяч корпоративных тренингов, открытых семинаров или публичных лекций, проведенных мной за последние двадцать семь лет.

В качестве преподавателя, коуча и владельца бизнеса я работаю с сотнями тысяч людей, помогая им повышать уровни доходов, удовлетворения, продуктивности и роста. Таковую же помощь я оказываю тысячам коммерческих предприятий по всему миру.

Все эти интерактивные формы обучения основаны на применении универсального секретного оружия, которое должно находиться в арсенале каждого успешного человека. Это знание теории и владение техникой управления внутренним голосом, с которым вам предстоит познакомиться. Именно он помогает вашим мечтам воплощаться в жизнь или делает их несбыточными.

Данная книга состоит из двух частей. В первой вы узнаете, чем НА САМОМ ДЕЛЕ является ваш внутренний голос и как умение управлять им поможет вам сделать свою жизнь замечательной во всех отношениях.

Во второй части вам предлагается 21 практический прием, применение которых позволяет меньше чем за 30 секунд изменить свою точку зрения, взять под контроль эмоции или просто справиться с внутренним голосом, который пытается вами командовать. При желании первую часть можно пропустить и сразу взяться за

освоение приемов. Или читайте все по порядку. В любом случае вы сразу же начнете получать результаты в виде позитивных мыслей, действий и изменений.

Если эта книга станет поводом для нашего первого знакомства друг с другом, я буду польщен. Если же мы встречались раньше, то я буду чрезвычайно рад возможности побеседовать с вами снова. Итак, приступим!