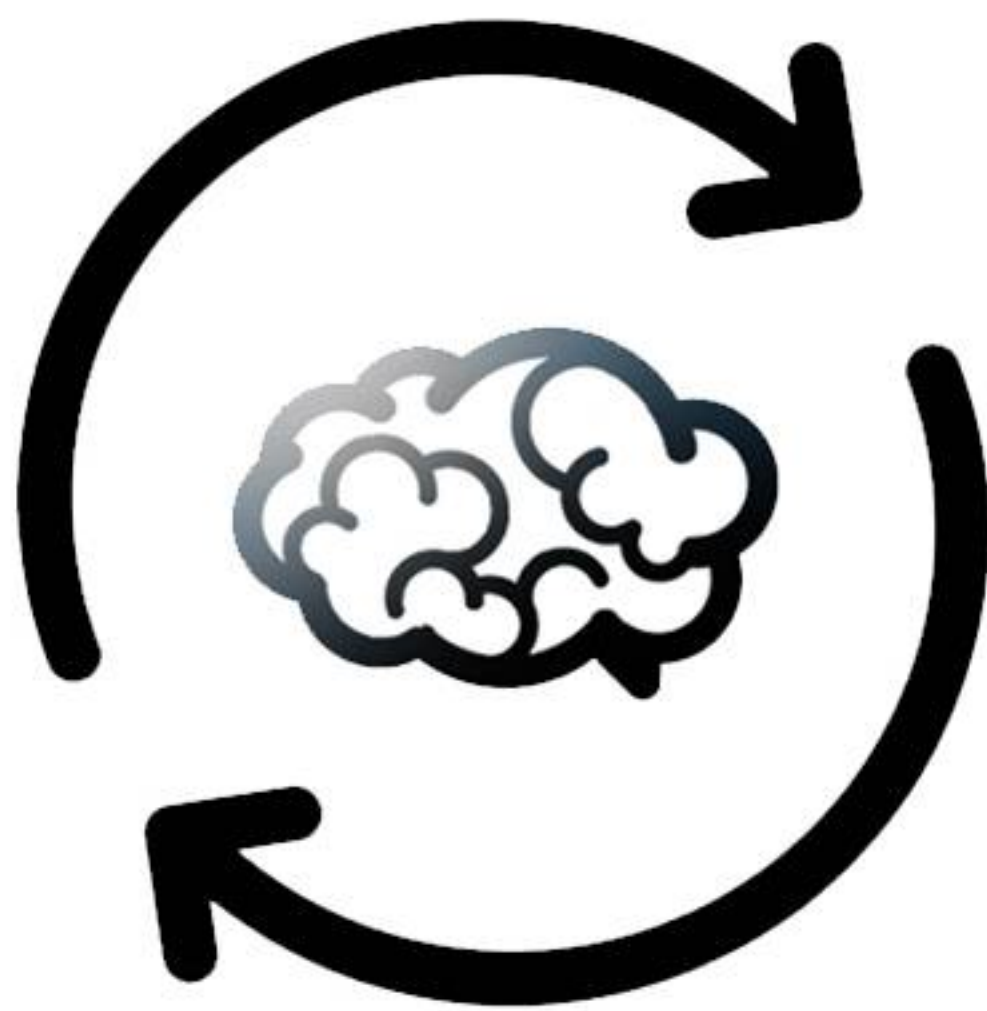


МИСЛОВЕН РЕСТАРТ



НАРЪЧНИК

Съдържание

Глава 1: Ограничаващи вярвания – стр. 5

Глава 2: Как да създадеш своя късмет? – стр. 11

Глава 3: Какво би направило живота ти по-добър? –
стр. 15

Глава 4: Да се научиш да отпускат – стр. 20

Глава 5: Имплицитна памет – стр. 25

Глава 6: Когнитивно реструктуриране – стр. 31

Глава 7: Увереност и самооценка – стр. 38

Глава 8: Езикът на тялото – стр. 44



Всички имаме цели и мечти, както и ясна представа за това как искаме да изглежда животът ни. Въпреки това, много често не успяваме да постигнем тези цели или да превърнем мечтите си в реалност.

Понякога си пречим сами. Това може да бъде, защото около нас има хора, които ни влияят ограничаващо, лоши навици или липса на дисциплина.

Колко пъти си решавал да направиш промяна? Да влезеш във форма, да започнеш собствен бизнес или да се впуснеш в нова кариера... но накрая да не правиш нищо...