

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	5
ВВЕДЕНИЕ.....	8

ГЛАВА 1

Когда начинать не сдаваться.....	15
Начинать надо вчера.....	15
Истоки: с чего начинается привычка сдаваться.....	18
Детство: первый опыт преодоления и сдачи.....	18
Школьные годы: формирование убеждений и привычек.....	19
Взрослая жизнь: Укрепление или преодоление привычки.....	20
Как предотвратить развитие привычки сдаваться.....	21

ГЛАВА 2

Почему люди сдают: 27 основных причин.....	23
1. Отсутствие мотивации и целей	24
2. Недостаток поддержки	30
3. Усталость и изнеможение.....	33
4. Недостаток веры в себя.....	35
5. Неумение управлять стрессом	38
6. Избегание	43
7. Отсутствие понимания процесса	46
8. Сравнение себя с другими	49
9. Неудачи и ранние ошибки	53
10. Отсутствие понимания	55
11. Ощущение одиночества	58
12. Самосомнение и неуверенность	62
13. Избегание ответственности.....	64
14. Страх неопределённости.....	68
15. Перфекционизм	70
16. Недостаточная саморефлексия.....	73
297	
17. Отсутствие плана действий.....	76
18. Отсутствие понимания	78
19. Слишком высокие ожидания.....	80
20. Самокритика.....	84
21. Эмоциональное выгорание.....	87
22. Нехватка самодисциплины	89
23. Страх проигрыша.....	94
24. Занятие не своим делом.....	101
25. Нежелание тратить деньги.....	104
26. Чувство, что тебе кто-то должен.....	110
27. Неумение критически оценивать информацию и распознавать	113

ГЛАВА 3

Как подготовиться, чтобы не сдаться.....	117
1. Физическая подготовка.....	117
2. Психологическая устойчивость.....	123
3. Планирование и подготовка.....	126
4. Социальная поддержка и связи.....	130
5. Финансовая подготовка.....	133

ГЛАВА 4

Действия на грани: как не сдаваться в критической ситуации.....	138
Что и как делать в критической ситуации.....	139
1. Оценка ситуации.....	139
2. Физическое состояние.....	143
3. Психологическое состояние.....	148
4. Принятие решений.....	157
5. Действия и стратегия.....	164
	298

Ответы на вопросы, которые могут возникнуть на грани жизни и смерти

1. Как поддерживать надежду и оптимизм в условиях крайней опасности, когда кажется, что всё потеряно?.....	167
2. Как преодолеть страх и неуверенность в себе, когда каждая секунда имеет значение?.....	170
3. Как принять решение о том, что делать, когда каждое действие может иметь критическое значение для выживания?.....	172
4. Как справиться с чувством безысходности и отчаяния в самых тяжёлых обстоятельствах?.....	175
5. Как оставаться решительным и спокойным, когда каждая минута может быть последней?.....	178
6. Как использовать каждую возможность, чтобы увеличить шансы на выживание в самых критических ситуациях?.....	180
7. Какие психологические стратегии помогают сохранить надежду в борьбе за выживание?.....	183
8. Какие методы могут сохранить хладнокровие и ясность мысли в критических ситуациях?.....	186
9. Как преодолеть чувство бессмысленности и обрести цель в самых тяжёлых и безнадёжных моментах?.....	189

ГЛАВА 5

Как не сдаваться, если сдались.....	195
Шаг 1: Понимание причин поражения.....	198
Шаг 2: Извлечение уроков.....	200
Шаг 3: Переоценка целей и стратегий	201
Шаг 4: Мотивационная перезагрузка.....	203
Шаг 5: Самоуправление в период кризиса	206
	299

Ответы на вопросы после сдачи.....	208
1. Как справиться с чувством вины и разочарования?.....	208
2. Как справиться	212
3. Как понять, что сдать было	216
4. Как объяснить свой поступок	221
5. Как преодолеть страх	225
6. Как понять, что на этот раз	229
7. Как заново выстроить отношения	232
8. Как научиться прощать себя	235
9. Как выявить и развивать свои сильные стороны?.....	238

Возраст — не причина сдаваться

ГЛАВА 6

70+... Не приговор, а другая высота.....244

Переход, а не падение.....244

Зрелая свобода.....245

Невидимые победы.....246

ГЛАВА 7

Второе дыхание: что делать,

если ты потерял себя.....248

«Я больше не тот, кем был» — и это нормально.....248

Мини-практика: «Старое Я — Новое Я».....250

Переосмысление: что значит «быть собой» сейчас.....251

Маленькие шаги к новому себе.....253

Поддержка и зеркало:

как не остаться одному на этом пути.....256

Вторая жизнь начинается с первого вдоха.....260

ГЛАВА 8.....

Зрелое тело, зрелый дух: как поддерживать силу,

когда силы уходят.....262

Не враг, а партнёр: как изменить отношение к телу.....262

Что делать, если «врачи запрещают почти всё».....263

Маленькие действия — большая сила.....266

Сила зрелого духа — не в мускулах,
а в устойчивости.....269

ГЛАВА 9.....

Ты нужен.

Даже если никто об этом не говорит.....272

1. Невидимое присутствие:

ты нужен, даже если не зовут.....273

2. Что делать, если никто не просит о помощи?.....275

3. Мудрость присутствия:

как возвращать смысл в обыденное.....277

ГЛАВА 10

Одиночество и тишина — не враги.....281

Богатство потерь.....283

Как помочь другим, даже лежа в постели.....285

ГЛАВА 11.....287

Если сдался — не конец: путь возврата

начинается здесь.....287

Право сдаться и право вернуться.....287

Маленький шаг каждый день —

стратегия возвращения.....289

Создание смысла заново.....291

Старость — последний роман с собой и миром.....292

ПОСЛЕСЛОВИЕ.....295