

Оглавление

Как, перестав экономить, можно стать богатым	7
Глава 1. Что такое «норма»?	10
Определение текущего уровня нормы	33
Глава 2. Настраиваемся на новую жизнь	38
Три правила изменения жизни	45
Визуализация	51
Ищите в детстве.	62
Сила намерения	66
Борьба со страхами.	71
Глава 3. Как повысить уровень нормы	76
Миллион как жизненная необходимость	87
Вложение в себя vs Транжирство.	91
Формирование правильного окружения	100
Повышение своей профессиональной стоимости	111
Задания	123
Глава 4. Негативная норма и как с ней бороться	126
Синдром самозванца.	140
Неуверенность в своих силах	144
Страх разоблачения	149
Легко ничего не дается	151
Прокрастинация.	155

Глава 5. Закрепление нового уровня и постоянный рост	166
Дневник благодарности	170
Медитация	178
Карта желаний	184
Заявите миру о своем намерении сделать жизнь лучше	190
Всегда находите время для себя	194
Заключение	201