

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Почему в наше время мамам приходится труднее?	8
Что вас ждет в этой книге?	12
ВВЕДЕНИЕ. МАТЕРИНСТВО — САМАЯ СТРЕССОВАЯ РАБОТА В МИРЕ	13
Жизнь в «полной амуниции»	17
1 СТРЕСС И ВЫИГРЫШНОЕ МЫШЛЕНИЕ	21
Что такое стресс?	23
Метод выигрышного мышления	25
Философия выигрышного мышления	27
Дом выигрышного мышления	27
Импульсы и привычки	35
Магистралы мозга	38
Подведем итоги	39

2 СТРЕСС И «МОМЕНТ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ» 43

Как в голове активируется
режим стресса 45

Мгновенное преодоление стресса:
«переключаемся» в нужный нам режим 58

Подведем итоги 71

3 ПРИРУЧАЕМ КРОКОДИЛА И МАДАМ ЭМИ 75

Крокодил — наш друг и помощник
с первобытных времен 77

Постоянные дозы яда: как сегодня
наш крокодил делает нас больными 82

Как нам прийти к балансу? 94

Методы, которые могут помочь 100

Подведем итоги 108

4 ВЫХОД ЕСТЬ, НО НУЖНО ЛИШЬ ЗАХОТЕТЬ ЕГО НАЙТИ 113

Управление изменениями 116

Четкие установки — путь к успеху 118

СОДЕРЖАНИЕ

От большого «Но» к «Я хочу!» 121

Подведем итоги 125

5 ЦЕЛИ, ВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО
И УСПЕХИ 129

Цели и видение будущего 132

Быть идеальной — не цель 143

Быть изможденной — не наша цель 148

Подведем итоги 149

6 ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ,
ПОНЯТНЫЕ СООБЩЕНИЯ 153

Язык, который нас объединяет 156

Умение слушать важнее умения говорить 158

Подведем итоги 180

7 КАЖДОЙ МАМЕ
НУЖНА «ДЕРЕВНЯ» 185

Как мне начать строить «деревню»? 189

Какие люди подойдут нашей «деревне»? 191

«Деревня» никогда не будет идеальной	198
Конкуренция в «деревне» вредна	199
Великая деревенская солидарность	200
Подведем итоги	205

8 ФЕЯ СЧАСТЬЯ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ: СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ И ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ	211
---	-----

Позитивные эмоции жизненно необходимы!	214
--	-----

Что такое моменты счастья?	216
----------------------------------	-----

Как возникает взаимодействие, делающее нас счастливыми?	221
--	-----

Никаких решений без положительных эмоций	225
--	-----

Как возвести на первом этаже устойчивые колонны?	227
---	-----

Первый шаг: инвентаризация в саду эмоций	230
--	-----

Как активизировать фею счастья?	231
---------------------------------------	-----

Подведем итоги	236
----------------------	-----

СТУЛ НА ТРЕХ НОЖКАХ	241
---------------------------	-----

ПОСЛЕСЛОВИЕ	242
-------------------	-----

ВЫИГРЫШНОЕ МЫШЛЕНИЕ И КОРОНАВИРУС	245
---	-----

БЛАГОДАРНОСТИ	247
---------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ	248
------------------	-----

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	249
-------------------------	-----

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	252
----------------------------	-----