

УДК 159.923.5
ББК 88.3:87.524.81
Х16

Редактор Наталья Нарциссова

Хакамада И.

Х16 Рестарт: Как прожить много жизней / Ирина Хакамада. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 156 с.

ISBN 978-5-9614-6987-5

Что делать, если все вокруг потеряло смысл, раздражает или просто надоело? Как начать сначала, когда нет сил, вдохновения и кажется, что все пошло не так? Ирина Хакамада предлагает свои знания и опыт. Она рассказывает о потерях и обретениях, о мотивации и энергии, о том, как включить кнопку «перезагрузки» и не бояться начинать с нуля.

Цель этой книги — помочь вам очистить сознание от прошлого, негативного опыта, включить интуицию на максимум и настроиться на крутые, кардинальные, смелые перемены.

Ведь каждый из нас может прожить много захватывающих жизней, нужно только решиться.

УДК 159.923.5
ББК 88.3:87.524.81

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-6987-5

© Хакамада И.М., 2018
© ООО «Альпина Паблишер», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение (обязательно к прочтению).....	5
Глава 1. Интуиция: метод поиска решений или способ познания мира?	15
Интуиция — что это такое.....	16
Подход к систематизации	23
Типы интуиции.....	24
Практическая интуиция: методы достижения.....	27
Выводы.....	33
Глава 2. Рестарт, перезагрузка.....	43
Принципы перезагрузки и рестарта.....	45
Перезагрузка.....	48
Рестарт.....	51
Переходный этап.....	52
Мир, в котором мы живем.....	56
Рестарт: устойчивость и динамика.....	59
Инструменты синхронизации в хаосе	61
Техника исполнения рестарта.....	63
Реализация идеи рестарта.....	66
Выводы.....	68

Глава 3. Эмоции: подавлять или управлять?	
Эмоциональный интеллект.....	77
Эмоция и настроение.....	80
Эмоциональный интеллект.....	84
Страх, паника.....	89
Подозрительность.....	93
Ярость, паника, гнев, злость, агрессия.....	94
Выводы.....	96
Глава 4. Я и Они (эмоциональный капитал).....	103
«Я и Они» — в чем проблема?.....	107
Этап I — снятие конфликтов.....	108
Этап II — соединение интересов.....	115
Выводы.....	121
Глава 5. Искусство —	
ключ в мир успешного бизнеса.....	129
Бизнес — искусство	
(связанные «полезности»).....	133
Лайфхакинг и искусство.....	140
Выводы.....	146
Заключение. Вне времени.....	151
Библиография.....	155