

## فهرست مطالب

۹	فصل اول - به رود همیشه خروشان خوش آمدید.....
۱۵	مراحل سازگاری.....
۲۰	ده تله‌ی اصلی تغییر.....
۲۲	فصل دوم - هفت حقیقت درباره‌ی تغییر.....
۲۳	تغییر چیزی است که می‌توانید به آن امیدوار باشید.....
۲۵	مزیت‌های سازگاری.....
۲۶	این مسأله‌ای شخصی نیست.....
۲۹	تنها شما یک نفر نیستید.....
۳۰	تفکرتان همیشه دوست شما نیست.....
۳۴	طوری ببینید که گویی برای اولین بار است.....
۳۵	تغییر دشمن نیست، ترس دشمن است.....
۳۸	پیشرفت‌هایتان را به یاد بسپارید.....
۴۰	چرخه‌ی احساسی قابل پیش‌بینی‌ای در برابر تغییر وجود دارد.....
۴۳	ترویج هر دو حالت تفکر.....
۴۴	شما بسیار انعطاف‌پذیرتر از آن هستید که تصورش را می‌کنید.....
۴۸	آینده‌ی شما بر سنگ بستری قرار دارد که غیرقابل تغییر است.....
۵۲	فصل سوم - اقدامات تسلط بر تغییر.....
۵۲	مرحله‌ی اول: پذیرش تغییر.....
۶۱	چطور بر موقعیت تأثیر بگذارید؟.....
۶۹	برای انکار نکردن به خودتان کمک کنید.....
۷۶	هرگز نمی‌دانید چه زمانی بدبباری در واقع خوش‌بباری شماست.....
۸۱	به خودتان مهلت بدهید.....
۸۸	مرحله‌ای اول: بدن.....
۸۸	مرحله‌ی دوم: تنفس.....
۸۹	مرحله‌ی سوم: گوش دادن به بیرون.....
۸۹	گوش دادن به درون.....
۸۹	مرحله‌ی چهارم: تأیید داستان‌های «من».....
۹۰	مرحله‌ی پنجم: احساسات.....
۹۰	مرحله‌ی ششم: حس.....
۹۴	دوستان چطور می‌توانند کمک کنند.....
۱۰۱	«من نمی‌توانم» را به «من نمی‌خواهم» تبدیل کنید.....

- آنچه می‌توانید تغییرش دهید، در کنترل شماست. . . . . ۱۰۵
- از چه حیوانی تقلید می‌کنید؟ . . . . . ۱۰۸
- «شکست؟ من شکست خورده‌ام!» . . . . . ۱۱۲
- مسئولیت‌پذیری، نه مقصر دانستن دیگران . . . . . ۱۱۵
- «من به راهم ادامه می‌دهم» . . . . . ۱۲۰
- مراقبه‌ی مهربانی . . . . . ۱۳۴
- هر صفت یا اندیشه‌ای را مجسم کنید . . . . . ۱۴۸
- فصل چهارم - خودپنداره‌ی شما به چه تغییری نیاز دارد؟ . . . . . ۱۴۹
- فرضیات منفی قدیمی را ریشه‌کن کنید . . . . . ۱۵۲
- تا مدتی دست بکشید. . . . . ۱۵۹
- از خود آینده‌تان کمک بخواهید . . . . . ۱۶۶
- «دوباره ما را در کنار هم قرار داد» . . . . . ۱۶۸
- بهترین انتخاب جایگزین شما چیست؟ . . . . . ۱۷۳
- نمودار. . . . . ۱۷۸
- «عقب بایستید و ساکت باشید» . . . . . ۱۸۳
- در انتخاب‌هایی که در زندگی داشته‌اید چه ارزش‌هایی نهفته است؟ . . . . . ۱۹۲
- نمودار. . . . . ۱۹۳
- راهنمایی برای پیدا کردن شریک مناسب. . . . . ۲۰۰
- از امکانات، داستانی خلق کنید . . . . . ۲۰۷
- به خودتان زمان بدهید . . . . . ۲۱۰
- «گمان می‌کنم شما سختی می‌کشید» . . . . . ۲۱۴
- زمانتان را در کجا باید صرف کنید؟ . . . . . ۲۲۲
- «من قبلاً این مسیر را طی کرده‌ام» . . . . . ۲۳۰
- به خودتان ستاره بدهید! . . . . . ۲۳۴
- همه‌ی عملکردها مساوی نیستند . . . . . ۲۳۹
- تعریف دوباره از دون‌پایه بودن . . . . . ۲۴۷
- این نمی‌تواند آزاری به من برساند . . . . . ۲۵۱
- راهنمایی‌های برای شبکه‌سازی کاری . . . . . ۲۵۶
- این کار سرگرم‌کننده‌ای است که ما با هم انجام می‌دهیم . . . . . ۲۶۷
- به انجام کارهای جدید ادامه دهید . . . . . ۲۷۵
- فصل پنجم - بیست رهنمود سریع برای بقا در تغییری ناخواسته . . . . . ۲۸۱