

УДК 159.923.2
ББК 88.26-723
Ф53

Издано при содействии
консалтинговой компании Vertex

Филиппов С.

Ф53 Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования / Сергей Филиппов. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — 191 с.

ISBN 978-5-9614-4706-4

Задумывались ли вы когда-нибудь, кто на самом деле управляет вашей жизнью? Кто настоящий хозяин вашего бытия? Вы сами или внешние обстоятельства?

Автор этой книги, известный бизнес-тренер Сергей Филиппов, предлагает инструменты, с помощью которых вы сможете научиться управлять тем, что с вами происходит, всегда получать желаемое, лучше понимать себя и окружающих, выстраивать конструктивные рабочие и семейные отношения, эффективно руководить и больше зарабатывать.

Фактически эта книга служит инструкцией по эксплуатации машины под названием «Человек». Выполнив упражнения, предлагаемые автором, вы научитесь разбираться в себе и жить в гармонии с собой и миром. В книге нет «воды», теорий, далеких от реальной жизни, и голословных обещаний. Только конкретика и практика.

УДК 159.923.2
ББК 88.26-723

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 lib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-4706-4

© ООО «ВЕРТЕКС», 2015
© ООО «Интеллектуальная
Литература», 2015

Оглавление

Введение. У кого есть шанс стать счастливым и успешным	5
Глава 1. Думаете, вы что-то знаете об окружающем мире?	13
Глава 2. Друг вы себе или враг?	19
Что такое логический импульс?	21
Что такое эмоциональный импульс?	23
Глава 3. Спросите себя: «Кто я?»	
Как найти себя под кучей масок	25
Глава 4. Вы спрашивали себя, в чем смысл жизни?	37
Зрительный тип характера	42
Оральный тип характера	43
Кожный тип характера	45
Уретральный тип характера	47
Мышечный тип характера	49
Анальный тип характера	52
Обонятельный тип характера	54
Аудиальный тип характера	55
Глава 5. Почему мы ведем себя не так, как хотели бы?	61
Глава 6. Освобождение от самого страшного тирана	73
Случай № 1. Маленькие ручки	82
Случай № 2. Мама из деревни	86
Случай № 3. Развод с последствиями	90
Случай № 4. Поиск внутреннего лотоса	92
Глава 7. Как взять жизнь и успех под контроль?	99

Глава 8. Вы уверены, что ваши цели —	
это действительно ваши цели, а не...?	117
Упражнение «Клетка вашего окружения»	119
Упражнение «Внезапная смерть»	126
Упражнение «Кайф за пять минут»	127
Глава 9. Неосознанные мысли и воздействия.	
Сеанс черной магии с разоблачением	131
Упражнение «Шестое чувство»	136
Глава 10. Раскрепощение. Как снять оковы бытия?	145
Упражнение «Страхи и желания»	148
Упражнение «Письмо из будущего»	150
Упражнение «Секс»	152
Глава 11. Самоанализ. Как вылезти из-под завалов,	
состоящих из ошибок прошлого,	
самообмана и глупости?	155
Друзья и приятели	159
Любовные и брачные отношения	161
Профессия и работа	164
Личные качества и особенности	166
Родители и воспитание	167
Совпадения	169
Глава 12. Превращаем страхи в смех	173
Упражнение «Давай бояться вместе»	175
Глава 13. Чувство вины. За что вы себя мучаете	
и есть ли в этом смысл	179
Упражнение «Самоотпущение грехов»	182
Заключение. Пните себя посильнее	187