

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Л81

Серия «Не только бизнес»

Издано с разрешения издательства The Free Press  
(A Division of Simon and Schuster, Inc.)

**Лоэр, Д.**  
Л81 Перегрузка. Как переписать свою историю и начать жить на полную мощность / Джим Лоэр ; пер. с англ. Ирины Радюшкиной. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2009. — 320 с. — (Не только бизнес).

ISBN 978-5-91657-046-5

Всегда ли наша жизнь соответствует нашим желаниям и ценностям? Осознаем ли мы, в каком направлении движемся? Какую историю мы, часто не задумываясь об этом, рассказываем о себе окружающим? Как достичь успеха, внутренней гармонии и удовлетворенности своей жизнью?

Ответить на эти вопросы вам поможет Джим Лоэр — американский психолог, широко известный своей работой в области психологии высоких результатов. Методы и приемы, изложенные им в этой книге, помогут вам разобраться в сценарии вашей жизни, найти в нем ошибки, требующие исправления, написать для себя новую историю и следовать ей шаг за шагом.

Эта книга может служить продолжением книги «Жизнь на полной мощности! Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью, и счастью» Джима Лоэра и Тони Шварца.

Рекомендовано для широкого круга читателей.

УДК 159.9  
ББК 88.52

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© Jim Loehr, 2007

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ЗАО «Манн, Иванов и Фербер», 2009

ISBN 978-5-91657-046-5

# Оглавление

Пере(за)грузка.....	6
Предисловие .....	13
Введение.....	15
 ЧАСТЬ I. СТАРЫЕ ИСТОРИИ	
Глава 1. Какова ваша история? .....	37
Глава 2. Предпосылки вашей истории, цель вашей жизни.....	64
Глава 3. Насколько вы добросовестный рассказчик? .....	101
Глава 4. Действительно ли вы живете в своей истории? .....	124
Глава 5. Внутренний голос .....	168
Глава 6. Три правила создания историй.....	182
 ЧАСТЬ II. НОВЫЕ ИСТОРИИ	
Глава 7. Дело не во времени .....	209
Глава 8. Хватит ли у вас сил на вашу лучшую историю?.....	233
Глава 9. Научите себя .....	256
Глава 10. Воплощаем историю в реальность: промежуточная миссия и ритуалы.....	268
Глава 11. Больше чем просто слова: заканчиваем историю, выполняем миссию.....	289
Глава 12. Разложим процесс изменений на восемь шагов.....	299
Об авторе .....	312