

ЗМІСТ

СЛОВО ДО ЧИТАЧА	7
ЗВИЧКА 1: Будьте нестримною	
ПОЗБУДЬТЕСЬ ПЕРЕШКОД	13
Самоаналіз: як вам стати нестримною?	15
Дії, спрямовані на те, щоб позбутися перешкод	17
ЗВИЧКА 2: Готуйтеся	
УПЕВНЕНІСТЬ: ВІРТЕ У СЕБЕ	21
Самоаналіз: Чи ви самотужки підриваєте впевненість у своїх силах?	22
Вчинки, які сприяють впевненості в собі	25
СМІЛИВІСТЬ: ПЕРЕБОРЮЙТЕ СВІЙ СТРАХ	31
Самоаналіз: Як вам витягнути свої страхи назовні?	32
Як діяти, щоб розвинути у собі сміливість	34
Самоаналіз: Що вас мотивує?	35
Дії, які допоможуть не втрачати мотивації	35
Самоаналіз: вам потрібно більше підтримки?	36
Дії, які допоможуть створити підтримку	36
ПРОФЕСІЙНІСТЬ: ПРОДОВЖУЙТЕ ВЧИТИСЯ	39
Дії, які допоможуть поліпшити компетенцію	40

ЗВИЧКА 3: Зосередьтеся

ЗРОБІТЬ ВИБІР: ОКРЕСЛІТЬ СВІЙ УСПІХ!	45
Самоаналіз: вам потрібно більше підтримки?	46
Дії, які допоможуть вам вирішити, у чому досягати успіху	50
СКЛАДАЙТЕ ВЛАСНІ ПЛАНИ	53
Самоаналіз: ваші цілі	55
Дії, які допоможуть вам досягнути цілей	57

ЗВИЧКА 4: Поєднуйте

ПЕРСОНАЛІЗУЙТЕ: ПЕРЕТВОРІТЬ РОБОТУ НА НЕВІД'ЄМНУ ЧАСТИНУ ЖИТТЯ	61
Самоаналіз: Яким є ваше персоналізоване життя?	62
Заходи для того, щоб персоналізувати ваше життя	65

ЗВИЧКА 5: Прискорюйтеся

ЗРОБІТЬ ВЛАСНИЙ ВНЕСОК: БУДЬТЕ ПОМІТНОЮ, ВПЛИВАЙТЕ	71
Самоаналіз: Знаходьте можливості для власного внеску	72
Як діяти для того, щоб показувати результати	74
Дії, спрямовані на те, щоб розповідати про свій внесок	74
Дії, спрямовані на те, щоб ваш внесок визнали	76
Дії, спрямовані на те, щоб покращити ваше професійне становище	77
БУДЬТЕ НА ЗВ'ЯЗКУ: РОЗБУДОВУЙТЕ СВОЮ МЕРЕЖУ	81
Самоаналіз: Якої якості ваша мережа?	82
Заходи, спрямовані на те, щоб зміцнити вашу мережу	83
Самоаналіз: Яким наставником ви є і якого маєте?	84
Заходи, щоб посилити ваші орієнтири	85
Самоаналіз: Чи ви готові мати спонсора?	86
Заходи, до яких треба вдатися, щоби зв'язатися з потенційним спонсором	87

ЗВИЧКА 6: Станьте лідеркою

ЗМІНЮЙТЕСЬ: ТОРУЙТЕ НОВУ СТЕЖКУ	89
Самоаналіз: Що ви здатні змінити?	90
Заходи, щоб започаткувати зміни	93
ПІСЛЯМОВА	97
ДЛЯ ТИХ, ХТО ПРАГНЕ ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ	99
СЛОВО ПРО АВТОРА	101