

Cuprins

<i>Mulțumirile editorului</i>	10
<i>Introducere</i>	11
<i>Cum să folosești Regulile</i>	16

GÂNDEȘTE SINGUR18

1 Evită „camerele de ecou”	20
2 Nu te teme să gândești singur	23
3 Gândește-te la motivul din spatele unor convingeri	26
4 Fii atent la interesul propriu	28
5 Încearcă să rezisti în fața strategiilor celorlalți.....	31
6 Nu fi credul	34

GÂNDIREA REZILIENTĂ.....37

7 Cunoaște-te pe tine însuți.....	40
8 Cere ajutor	43
9 Preia controlul	46
10 Fii flexibil	49
11 Greșeli noi, lecții noi.....	52
12 Acceptă lucrurile așa cum sunt	55
13 Nu te lăsa distras prea mult	58
14 Prețuiește-te pe tine însuți așa cum ești.....	60
15 Fii pregătit pentru orice	63
16 Mai bine să exprimi decât să reprimi ceva	65
17 Fii mai îngăduitor cu tine	68

GÂNDIREA SĂNĂTOASĂ71

18 Gândește-te că ești o persoană fericită.....	74
19 Concentrează-te asupra celorlalți	77

20	Trăiește în prezent.....	80
21	Stresul este ceva opțional	82
22	Normalitatea nu este ceva normal	85
23	Evaluează-ți emoțiile	88
24	Râzi de tine însuși	91
25	Nu te opri din învățat	94
26	Nimănui nu îi place să fie o persoană incompetentă	97
27	Practica duce la progres	100
28	Ieși din cercul vicios al gândurilor obsesive	102
29	Evită obiceiurile proaste.....	105
30	Fii atent la cuvintele pe care le folosești.....	108
31	Nu ridică mereu ștacheta	111
32	Fii atent la interpretări.....	114

GÂNDIREA ORGANIZATĂ 116

33	Fii organizat	118
34	Învăță să iubești listele.....	121
35	Nu fi prizonierul gândurilor tale.....	124
36	Nu-ți suprasolicita memoria de scurtă durată	127
37	Împrietenește-te cu termenele-limită.....	130
38	Nu sta prea mult pe gânduri – ia o decizie și mergi mai departe	133
39	Fii creativ în privința modului în care te organizezi	136

GÂNDIREA CREATIVĂ 139

40	Antrenează-ți creierul	142
41	Stimulează-ți mintea.....	145
42	Intră în starea de spirit potrivită	148
43	Deschide-ți mintea	151
44	Nu există reguli.....	153
45	Ieși din tipare.....	156

46 Gândește ca altcineva	159
47 Fă conexiuni.....	162
48 Fă greșeli.....	164
49 Uită de ceilalți.....	167

REZOLVAREA PROBLEMELOR..... 170

50 Eliberează-te de emoții.....	172
51 Asigură-te că există cu adevărat o problemă.....	175
52 Fii sigur că rezolvi problema corectă.....	178
53 Relaxează-te	181
54 Nu te mulțumi cu primul răspuns care îți vine în minte.....	184
55 Dacă ceva este plauzibil, merită luat în considerare.....	186
56 Găsește un punct de pornire	189
57 Nu te împotmoli.....	192
58 Încearcă o nouă abordare.....	195
59 Nu te panica.....	197
60 Apelează la ajutorul celorlalți	200

GÂNDIREA ÎN ECHIPĂ 203

61 Două minți gândesc mai bine decât una singură.....	206
62 Folosește-te de punctele forte ale celorlalți.....	209
63 Folosește inteligența echipei	212
64 Lasă-ți orgoliul la ușă. Fii parte din echipă, nu din problemă.....	214
65 Ascultă și vocile tăcute	216
66 Evită capcanele gândirii de grup.....	218
67 Dezacordurile sunt productive.....	221
68 Declanșează o furtună de idei	224
69 Nu te feri de ideile proaste	227
70 Rămâneți pe aceeași lungime de undă	229

LUAREA DECIZIILOR 232

71	Hotărăște ce decizie vrei să iei.....	234
72	Începe cu începutul.....	236
73	Stabilește care îți sunt limitele	239
74	Mai întâi descurcă ițele.....	242
75	Găsește cantitatea optimă de informații	245
76	Alege-ți cu grijă sfătuitoii.....	248
77	Fii propriul tău sfătuitoi.....	251
78	Nu trage concluzii pripite	254
79	Înțelege-ți emoțiile.....	256
80	Găsește echilibrul între rațional și emoțional	259
81	Învață să faci compromisuri	262
82	Găsește o a treia variantă	264
83	Evaluează costul luării unei decizii proaste	267
84	Regretul este o risipă de energie.....	270
85	De ce lași pe mâine ce poți face azi?	272

GÂNDIREA CRITICĂ 275

86	Citește-l pe John Donne.....	278
87	Nu te lăsa manipulat de alții	281
88	Fă un pas în spate și privește imaginea de ansamblu ...	284
89	Gândește-te mereu la pașii următori.....	286
90	Nu-ți încărca mintea cu informații inutile și nu te pierde în detalii.....	289
91	Cântărește cu grijă riscurile.....	291
92	Faptele sunt neutre.....	293
93	Nu da crezare statisticilor – ele pot fi înșelătoare	296
94	Înțelege relația de cauzalitate.....	298
95	Dacă nu poți dovedi că ceva e adevărat nu înseamnă că nu este așa.....	300

96 Nu crede ceva doar pentru că toată lumea face acest lucru	303
97 Nu crede ceva doar pentru că îți dorești să fie adevărat sau îți place ideea respectivă	305
98 Fii avocatul diavolului	307
99 Rămâi flexibil în gândire	309
100 Opiniile nu sunt fapte.....	312

REGULI PENTRU A-ȚI PĂSTRA CALMUL 315

1 Pune lucrurile în perspectivă	318
2 Imaginează-ți cel mai bun scenariu posibil.....	320
3 Privește-te din afară sau ieși din prezent	322
4 Pune capăt gândirii catastrofice	324
5 Nu intra în panică	326
6 Asigură-te mereu că ai pregătit un plan de rezervă.....	329
7 Alege-ți cu grijă vocabularul pe care îl folosești	331
8 Selectează-ți cu atenție prietenii	333
9 Fii propriul tău prieten.....	335
10 Încetează să te mai lupți cu trecutul	337

DACĂ VREI SĂ APROFUNDEZI MAI MULT... .. 339

Nu este vorba numai despre tine	342
Implică-i emoțional.....	345
Nimeni nu trebuie să fie ca tine.....	348