

О книге

Ученый, правовед, педагог, мыслитель Шамиль Аляутдинов, общий тираж изданий которого составляет больше 300 000 экземпляров, написал эту книгу, чтобы рассказать о секретах успешного мышления.

«Триллионер думает» — это не очередная книга о мозге, а то, что с первого знакомства станет для вас чем-то очень дорогим, невероятно ценным для разума и души. Она поможет увидеть себя лучшего завтрашнего и стать им! Триллионерных успехов всем нам!

Цитата

Как услышать себя?

Сядьте поудобнее в полной тишине и несколько минут следите за внутренним диалогом как пассивный наблюдатель. Не комментируйте, а просто отслеживайте свои мысли. При этом обратите внимание на то, склонны ли вы соглашаться с негативными мыслями, которые, возможно, обстоятельства или люди внушили вам. Вскоре вы убедитесь, что действительно способны следить за своим разумом, а следовательно, вы способны контролировать его.

Осознание этого факта может полностью изменить вашу жизнь. Научившись прислушиваться к своему внутреннему диалогу и зная, что он всегда предшествует определенному действию или отношению (чувствам), вы постепенно приучите себя замещать негативные и разрушительные мысли позитивными и жизнерадостными.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	6
Внутренний диалог	10
Искаженное мышление	28
Изменить мышление... Как?!	37
Оптимизм и пессимизм	49
Как мы относимся к происходящему?	61
Питай свой ум мыслями о высоком!	70
Слушать и разуметь. Три слоя мозга	74
Правила мышления Трллионера	78
Фортуна любит храбрецов	80
Желания и ценности	82
Цели и целеустремленность	100
Как реализовать себя в жизни?	121
12 причин не сдаваться	136
Зачем мне сценарий?	145
Выход из зоны комфорта	154
Как написать сценарий-шедевр	161
Пишем сценарий	169
Информация, полезная для написания правильного сценария с собой в главной роли	170
Как реализовать сценарий	187
Истории для того, чтобы подумать	208
Слова благодарности	215

Мой твиттер за 2012 год	224
Парадигмы мышления (Дж. Баркер).....	245
Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга (Н. Дойдж)	267
Сила мысли. Поменяйте ход своих мыслей, измените свою жизнь (Дж. Борг).....	299
Мудрые цитаты в помощь Триллионеру	354
Библиография	362