

ДИЗАЙН ЛИЧНОГО БУДУЩЕГО

НАЧАЛО. ВВЕДЕНИЕ

1

Упражнение 1. Безграничное богатство
Задание 1. Первый эскиз будущего
Мечта
Возможности, невозможности и будущее
Упражнение 2. Мысленное путешествие в близкое будущее
Задание 2. «Вспомнить» все
Упражнение 3. Мысленный эксперимент
Задание 3. Больше жизни
Нами движет будущее
Классификация различных видов мышления о будущем
Упражнение 17. Йельское исследование
Будущее для детей
Немного об интуиции
Упражнение 20. Журнал сомнений
Что было, что будет

МЫСЛЕННЫЙ КОНТРАСТ

2

Упражнение 4. Кодировка мыслей
Будущее: опасайтесь зауберденкена!
Будущее: лучше в контрасте
Упражнение 4-1. Тренируемся
Детали техники мысленного контраста
Еще о мысленном контрасте
Как отличать ожидания от фантазий
Практические опыты с мысленным контрастом
Задание 4. Мысленный контраст

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О БУДУЩЕМ

3

Где будущее- слева или справа?
Куда направлена стрела времени
Пончик или Париж
Ретроспекция будущего
Упражнение 16. Ретроспективное будущее
Упражнение 5-01. Предпочтения
Упражнение 5-02. Предпочтения
Упражнение 5-03. Сравнение
Конец истории жизни – всего лишь иллюзия
Задание 6. Предпочтения
Дисконтирование будущего
Стресс негативно влияет на перспекцию
Упражнение 09. Тест на вероятность
Будущее – это про настоящее
Смотрим в будущее. Четыре части
Вера в благоприятное будущее
Теория уровней конструирования. Три части
Задание 10. Как и зачем
Упражнение 23. Египет
Воображение будущего – просто еще один вид памяти
Допплеровский эффект и будущее
Упражнение 19. Друзья
Упражнение 25. Круги
Не думай о секундах свысока
Упражнение 26. Испытание временем
Задание 12. Далекое будущее

ВООБРАЖЕНИЕ

4

Читайте книги для развития воображения
Упражнение 13. Что если?
Упражнение 8. Письмо себе будущему
Что если все иначе?
Упражнение 10. Я и другие. Две части
Задание 7. Веселые картинки
Упражнение 18. Встреча в прошлом
Воображение: визуализация процесса и перспектива
Будущее настолько светлое, что стоит надеть очки
Упражнение 24. Дух предков
Перспективы на каждый день
Задание 11. Premortem
Пределы воображения
Воображение утомляет

ИСПОЛНЕНИЕ НАМЕРЕНИЙ

5

Техника исполнения намерений
Упражнение 22. Исполнение намерений
Исполнение намерений против интерференции
Еще про исполнение намерений
Сила техники Исполнения Намерений и др. подробности
Формирование привычки как Исполнение намерений
Мысленный контраст с техникой исполнения намерений
Задание 9. Исполнение намерений

ПРЕДСКАЗАНИЯ

7

Вы знаете больше, чем вам кажется
Будущее эмоций
Бойтесь драконов
Реализм будущего. История Канмана
Уроки суперпредсказателей для личного будущего
Предсказания из детского сада
Количество и качество
Кому нравятся наши желания
Будущее как панацея
Рутинные предсказания
Любите свои желания. Результаты исследования
Задание 13. Глазами других

СВОБОДА ВОЛИ МОТИВАЦИЯ СМЫСЛ ЖИЗНИ

6

Покажи свой икигай
Упражнение 6. Тест
Упражнение 7. Благодарности
Мы – то, что мы делаем
Хотеть или иметь?
Упражнение 12-1, 12-2 и 12-3
Упражнение-тест 15
Мне лучше знать, если ли у вас свобода воли
Тревожное расстройство и будущее
Расставание с иллюзиями

ФУТУРОЛОГИЯ

9

Рекомендуемые книги
Непоследние из могикан

СЛОВА

8

Несовершенные глаголы счастья
Задание 5. Глаголы
Как важно иметь хорошую потенцию
Упражнение 14. Ваш потенциал
Задание 8. Потенциал
Как много мы говорим о будущем?