

Оглавление

Предисловие	9
Введение. Как бить рекорды	11
Раздел I. Основы вашего обучения	21
Глава 1. Раскройте возможности вашей памяти	25
Глава 2. Научитесь говорить на языке своей памяти!	36
Глава 3. Применяйте новые мысленные папки в книге и в жизни	48
Глава 4. Почему вы читаете как шестиклассник и что с этим делать	65
Глава 5. Инструменты «разумного чтения»	75
Глава 6. Как улучшить понимание и сохранение информации при чтении	85
Раздел II. Компоненты рекордов в вашей жизни	93
Глава 7. Пять характеристик цели, которая заряжает вас энергией	97
Глава 8. Усиьте сосредоточенность благодаря ключевой цели	106
Глава 9. Преодоление препятствий	116
Глава 10. Распространенные мифы об управлении временем. . .	129
Глава 11. Решение двух часов. Как создать график, помогающий бить рекорды.	139
Глава 12. Мощный толчок производительности.	151
Глава 13. Основа вашего роста (часть 1). Основные ценности. . .	165
Глава 14. Основа вашего роста (часть 2). Предназначение и видение.	177

Глава 15. Главный элемент — энергия	191
Глава 16. Инструменты для управления энергией	200
Глава 17. Силовой час — ежедневная программа управления энергией.	215
Заключение. Что делать с усвоенным материалом.	227
Об авторе	229
О Planet Freedom.	231