

УДК 159.923

ББК 88.352

X99

Издано с разрешения Hudson Street Press, a division of Penguin Group (USA) Inc. и литературного агентства Andrew Nurnberg.

На русском языке публикуется впервые

**Хэлворсон, Х.**

X99 Психология достижений. Как добиваться поставленных целей / Хайди Грант Хэлворсон ; пер. с англ. Юлии Корнилович. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 288 с.

ISBN 978-5-91657-842-3

Прочитав эту книгу, вы узнаете, почему одним удается достигать выдающихся целей, а другим — нет. В ней содержатся тесты и практические упражнения, результаты которых помогут вам ответить на многие вопросы, связанные с причинами неудач. В специальных подглавах «Что вы можете сделать» предлагаются практические советы и рекомендации.

Эта книга для всех, кто готов меняться, чтобы добиться поставленных целей и улучшить свою жизнь.

УДК 159.923

ББК 88.352

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© Heidi Grant Halvorson, 2010

© Предисловие. Carol S. Dweck, 2010

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA) Inc.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-842-3

# Оглавление

Предисловие .....	11
Введение .....	13
<b>Часть I. Намечаем маршрут путешествия к цели .....</b>	<b>27</b>
Глава 1. А вы знаете, куда идете? .....	29
Глава 2. Откуда берутся ваши цели? .....	56
<b>Часть II. Собираем багаж .....</b>	<b>79</b>
Глава 3. Цели, которые не дают вам свернуть с пути. ....	81
Глава 4. Цели для оптимистов и пессимистов. ....	103
Глава 5. Цели могут принести вам счастье. ....	133
Глава 6. Цели, которые вам подходят .....	152
Глава 7. Цели, которые подходят другим .....	166
<b>Часть III. Отправляемся в путь. ....</b>	<b>181</b>
Глава 8. Преодолейте препятствия на пути к целям .....	183
Глава 9. Составьте простой план .....	194
Глава 10. Нарращивайте мышцу самоконтроля. ....	205
Глава 11. Не отрывайтесь от реальности .....	219
Глава 12. Научитесь определять, когда не нужно сдаваться. ...	231
Глава 13. Правильно обеспечивайте обратную связь. ....	244
Эпилог .....	257
Благодарности .....	259
Библиография .....	261