

# Оглавление

Введение. Не тратьте впустую свой потенциал .....	9
Глава 1. Бесконечные отсрочки .....	21
Глава 2. Уход в оборону .....	26
Глава 3. Бессмысленная верность компании .....	30
Глава 4. Проглатывая наживку .....	36
Глава 5. Не делиться властью .....	41
Глава 6. Говорите, но не слушаете .....	46
Глава 7. Компетентность и недружелюбие .....	52
Глава 8. Глухота к окружающим .....	58
Глава 9. Нехватка самодисциплины .....	63
Глава 10. Растрчивая время .....	68
Глава 11. Считаете себя незаменимым? .....	73
Глава 12. Не старайтесь всем угодить .....	77
Глава 13. Чувство вины .....	83
Глава 14. Неспособность слышать отказ .....	87
Глава 15. Неспособность прощать .....	92
Глава 16. Паника .....	97
Глава 17. Не сдавайтесь слишком рано .....	102
Глава 18. Жаргон .....	106
Глава 19. Беспокойство о чужом мнении .....	111
Глава 20. Боязнь учиться новому .....	116
Глава 21. Излишняя прямолинейность .....	121
Глава 22. Глухота к чужому мнению .....	126

Глава 23. Неготовность .....	131
Глава 24. Боязнь увольнять .....	136
Глава 25. Не ждите, пока начальство вас оценит .....	141
Глава 26. Боязнь давать и получать оценку .....	146
Глава 27. Изливать эмоции надо уметь .....	151
Глава 28. Боязнь конфронтации .....	155
Глава 29. Оправдания .....	163
Глава 30. Не концентрируйтесь на своих слабых сторонах ..	168
Глава 31. Импульсивность .....	172
Глава 32. Отчаяние .....	176
Глава 33. Излишняя чувствительность .....	180
Глава 34. Неспособность учиться на собственных ошибках	185
Глава 35. Неспособность заинтересовать других .....	188
Глава 36. Беспринципность .....	193
Глава 37. Власть стереотипов .....	198
Глава 38. Занижение ожиданий .....	203
Глава 39. Полагаете, что вас поняли .....	208
Глава 40. Боязнь поражения .....	213
Эпилог. Достигая успеха на работе и в жизни .....	217
Приложение 1. Откуда берется пораженческое поведение ..	222
Приложение 2. Как развивается пораженческое поведение ..	223
Приложение 3. 12 шагов, чтобы перестать мешать себе на работе .....	224
Приложение 4. Опросник «Я — Он/а» .....	226
Благодарности .....	227