

SUMÁRIO

Introdução	XI
O poder da autoconfiança	01
O que é sucesso?	02
Valores	03
Crenças	07
Mudando suas crenças	10
Autoconfiança	13
Base do sucesso	14
Como estabelecer metas realistas	17
Identificando suas metas	18
Dando o primeiro passo	26
Automotivação	28
Superando os medos	30
Sendo flexível	31
A importância da esperança	31
Como melhorar suas habilidades cognitivas	35
Cérebro	35
Pensando criticamente	41
Pensando criativamente	47
Como se manter saudável	53
Nutrientes	54
O que significa uma dieta balanceada?	58
Pesos saudáveis	64
Descanso	68
Uso de drogas	69
Como se comunicar de forma eficaz	77
O que é comunicação?	78
Barreiras à comunicação	84
Estilos de comunicação	87
Comunicação eficaz	92
Como melhorar sua habilidade de escuta	99
Por que escutar é tão difícil?	100
Escutando de forma eficaz	101

Como melhorar suas habilidades de fala	111
Primeiras impressões	112
Características da fala	113
Conversas eficientes	116
Dicas para falar ao telefone	118
Falando para grupos	125
O poder das interações pessoais	131
Começando por você mesmo	132
Considere seus valores éticos	135
Feedback nos relacionamentos	141
Conflito	146
Como interagir em grupo	153
Dinâmica de grupo	154
Como as pessoas se comportam em grupos	159
Participando de grupos	162
Liderando grupos	167
Como lidar com mudanças e o estresse	171
Causas de estresse	172
Sinais de estresse	178
Lidando com o estresse	181
Como gerenciar o tempo	187
Tiranía do tempo	188
Organize-se	190
Estratégias de gerenciamento do tempo	194
Como gerenciar o dinheiro	199
Atitudes em relação ao dinheiro	200
Pirâmide financeira	200
Orçamento das despesas básicas	202
Crédito	206
Seguro	210
Aquisição da casa própria	212
Investindo no futuro	215
Índice remissivo	219