

## فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم.....
۱۱	پیشگفتار.....
۱۹	مقدمه نویسنده.....
۲۱	۱ راهی بهتر برای تغییر.....
	منشأ پیدایش بازی درونی، ۲۲ / کشف خود ۱ و خود ۲، ۲۴ / چرخه خود اختلالی، ۲۷ / راه بهتر برای تغییر، ۲۸ / کاربردهای فراتر از انتظار، ۳۵ / از ورزش تا کار، ۳۶ / بازی درونی و بازی بیرونی، ۳۷
۳۹	۲ بازی درونی در کسب و کار.....
	درک مقاومت در برابر تغییر، ۴۶ / محیط کار: سه مکالمه، ۴۷ / کار کردن در فرهنگ بل، ۵۲
۶۵	۳ تمرکز کامل.....
	خودتمرکز، ۶۶ / حواس پرتی خود ۱، ۶۷ / اکت و تمرکز خود ۲، ۷۱ / آماده‌سازی «محیط درونی» برای تمرکز، ۷۶
۸۱	۴ تمرین تمرکز.....
	تمرکز بر متغیرهای بحرانی، ۸۷
۱۰۵	۵ تعریف مجدد کار.....
	آیا تعریف کردن کار اثری ایجاد می‌کند؟، ۱۰۵ / تعریف شما از «کار» چیست؟، ۱۰۶ / تعریف

## ۶ ■ مربیگری به سبک بازی درونی

مجدد کار: یک تمرین، ۱۰۸ / فواید تغییر تعریف قدیمی کار، ۱۰۹ / پایه‌های تعریف مجدد من از کار، ۱۱۲ / تعادل در مثلث کار، ۱۳۲

## ۶ تحرک به جای اطاعت..... ۱۳۵

تلاش برای شکستن قید و بندهای اطاعت، ۱۳۷ / تشخیص خودا و خود۲، ۱۴۵ / یک دوست مدیر، ۱۴۸

## ۷ ابزار استوپ..... ۱۷۱

تکانه عملکرد، ۱۷۲ / استوپ: ابزار ابزارها، ۱۷۴ / دور شدن از صحنه جنگ، ۱۷۵ / مقاومت در برابر استوپ، ۱۸۲ / چه زمانی از استوپ استفاده کنیم، ۱۸۳

## ۸ فکر کنید مدیرعامل هستید..... ۱۹۷

مهم‌ترین فرد شرکت، ۱۹۸

## ۹ مربیگری..... ۲۰۹

چه کسی مالک مسئله است؟، ۲۰۹ / به جای دیگری فکر کردن، ۲۱۵ / مربیگری مکالمه برای تحرک، ۲۲۱ / وظایف مربی بازی درونی، ۲۲۹ / جعبه ابزاری برای مربی بازی درونی، ۲۳۰ / مربیگری برای خود، ۲۳۶

## ۱۰ میل ذاتی..... ۲۵۳

میل اول از همه به وجود می‌آید، ۲۵۳ / توجه به میل احساس شده، ۲۶۲ / آزادی از و آزادی برای، ۲۶۸