

Spis treści

Wstęp

Cała prawda o poradnikach, pytanie Sophie i jak wiele można zmienić w krótkim czasie ...9

1. Szczęście

Dlaczego myślenie pozytywne tak często zawodzi oraz dlaczego do szczęścia potrzebne są: ołówek, porządny dziennik, dobre uczynki i poczucie wdzięczności ...15

2. Siła przekonywania

Dlaczego nagrody są nieskuteczne oraz jak zachować się na rozmowie kwalifikacyjnej, ulepszyć swoje życie towarzyskie dzięki błędom, nigdy już nie zgubić portfela i przekonać ludzi do wszystkiego przy pomocy tresowanej żaby ...46

3. Motywacja

Ciemna strona wizualizacji oraz jak osiągnąć, co się tylko chce, za pomocą planu doskonałego, jak oduczyć się odkładania wszystkiego na później i jak używać dwójmyślenia ...92

4. Kreatywność

Zdemaskowanie mitu o skuteczności burzy mózgów oraz jak obudzić drzemiącego w nas Leonarda poprzez patrzenie na sztukę współczesną, spędzanie więcej czasu na leżąc i ustawienie na biurku doniczki z rośliną 5. Atrakcyjność Dlaczego nie należy udawać, że nam nie zależy, i co łączy subtelny sztukę uwodzenia z najprostszym dotknięciem, wycieczką do wesołego miasteczka i sztucznymi choinkami ...123

5. Atrakcyjność

Dlaczego nie należy udawać, że nam nie zależy, i co łączy subtelną sztukę uwodzenia z najprostszym dotknięciem, wycieczką do wesołego miasteczka i sztucznymi choinkami ...153

6. Stres

Dlaczego wyładowywanie złości nie ma sensu oraz jak pozbyć się poczucia krzywdy, czerpać korzyści z obecności czworonoga i obniżyć sobie ciśnienie krwi dzięki myśleniu ...187

7. Związki

Niebezpieczeństwa „aktywnego słuchania” oraz dlaczego rzepty mogą pomóc w utrzymaniu związku, czemu słowa znaczą więcej niż czyny i jak jedna fotografia może zrobić wielką różnicę ...212

8. Podejmowanie decyzji

Dlaczego dwie głowy nie są lepsze niż jedna oraz jak nigdy nie żałować podjętej decyzji, bronić się przed ukrytą perswazją i rozpoznać, czy ktoś kłamie ...240

9. Wychowanie

Mit Mozarta oraz jak wybrać najlepsze imię dla dziecka, przewidywać jego przyszłość za pomocą trzech cukierków i nauczyć się skutecznie je chwalić ...274

10. Osobowość

Dlaczego nie należy ufać grafologii oraz jak rozpoznać charakter danej osoby, wiedząc, jakiego ma kota, jakie ma ręce i o której godzinie chodzi spać ...304

Zakończenie

Odpowiedź dla Sophie: dziesięć sposobów na 59 sekund ..331

Podziękowania ..336

Przypisy ..337