

Od autora	5
Zmiana kursu.....	6
Rozumienie swojego świata	23
Marzenia i priorytety	41
Wybory.....	60
Niby zmiana – czyli chwilowa zamiana lub wymiana	72
Słuchanie i czytanie – ciała i książek.....	97
Inność i elastyczność dla dobra zmiany	109
Pożegnania, niesprzyjające okoliczności i rezygnacja	126
Władcy życia – kiedy inni wiedzą lepiej	147
Puść się!.....	157
Samotność i nowe umiejętności	168
Plan podróży zmiany	185
Ile kroków do celu oraz ile to kosztuje.....	195
Trudne pytania i pożegnania przyjaciół.....	209
Rezygnacja z miłych przyzwyczajęń i utrata statusu.....	220
Bezcenne porażki lub niewidzialne sukcesy	230
Ale jazda – winda w górę czy w dół.....	245
Wdzięczność za przeszłość, zmianę i akceptacja rzeczywistości.....	250
Koniec	270
Lista lektur wspomagających zmianę	271