



SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

CZĘŚĆ I. CZEGO PRAGNIESZ?

Rozdział 1. Wspaniałe życie zaczyna się od wizji osobistej	11
Rozdział 2. Wspaniałe życie to życie zgodne z wyznawanymi wartościami	19
Rozdział 3. Moc osobista — znajdź ją i zatrzymaj	27

CZĘŚĆ II. JAK DBAĆ O SIEBIE?

Rozdział 4. Piękno zrównoważonego życia	35
Rozdział 5. Wspaniałe życie minimalizuje stresy i zmartwienia	43
Rozdział 6. We wspaniałym życiu nie ma miejsca na wypalenie	55
Rozdział 7. Wspaniałe życie zaczyna się od zdrowego ciała	61

CZĘŚĆ III. JAK RADZIĆ SOBIE Z INNYMI?

Rozdział 8. Jak rozwinąć wspaniałe umiejętności interpersonalne?	75
Rozdział 9. Charyzma — najważniejszy element sukcesu	85
Rozdział 10. Wywieraj wspaniałe pierwsze wrażenie	93
Rozdział 11. Poznawanie nowych ludzi to fundament wspaniałego życia	103
Rozdział 12. Wspaniałe życie łączy pokolenia	111
Rozdział 13. Czerp satysfakcję z zatrudniania i bycia zatrudnianym	119

CZĘŚĆ IV. JAK POKONYWAĆ TRUDNOŚCI ŻYCIOWE?

Rozdział 14. Aby wieść wspaniałe życie — deleguj zadania!	131
Rozdział 15. Radzenie sobie z trudnymi ludźmi może przynosić wspaniałe rezultaty	137
Rozdział 16. Każdy konflikt może mieć wspaniałe rozwiązanie	145
Rozdział 17. Opanowanie w trakcie konfliktu to wspaniała cecha	151
Rozdział 18. Panowanie nad emocjami wspaniale nam służy	161

CZĘŚĆ V. ROZWIŃ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

Rozdział 19. Wielozadaniowość jest wspaniałą — o ile jest skuteczna	171
Rozdział 20. Skupiaj się na upragnionej wspaniałości	179
Rozdział 21. Zorganizuj sobie wspaniałe życie	185
Rozdział 22. Wspaniale jest zdobywać przyjaciół i jednać sobie ludzi	195

DODATKI

Dodatek A O autorze	201
Dodatek B Zasady Dale'a Carnegie'ego	205