

SPIS TREŚCI

WSTĘP 1

CZYM JEST SIŁA PSYCHICZNA? 9

ROZDZIAŁ 1

NIE MARNUJ CZASU NA UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ 15

ROZDZIAŁ 2

NIE POZBYWAJ SIĘ SWOJEJ WŁADZY NA RZECZ INNYCH 31

ROZDZIAŁ 3

NIE BROŃ SIĘ PRZED ZMIANĄ 47

ROZDZIAŁ 4

NIE SKUPIAJ SIĘ NA TYM, NA CO NIE MASZ WPŁYWU 63

ROZDZIAŁ 5

NIE STARAJ SIĘ WSZYSTKICH ZADOWOLIĆ 79

ROZDZIAŁ 6

NIE BÓJ SIĘ PODEJMOWAĆ RYZYKA 95

ROZDZIAŁ 7

NIE ROZPAMIĘTUJ PRZESZŁOŚCI 113

ROZDZIAŁ 8

NIE POPEŁNIAJ WCIAŻ TYCH SAMYCH BŁĘDÓW 127

ROZDZIAŁ 9

NIE ZAZDROŚĆ INNYM SUKCESU 141

ROZDZIAŁ 10

NIE PODDAWAJ SIĘ
PO PIERWSZEJ PORAŻCE 157

ROZDZIAŁ 11

NIE BÓJ SIĘ SPĘDZAĆ CZASU SAMOTNIE 171

ROZDZIAŁ 12

NIE ZAKŁADAJ,
ŻE ŚWIAT JEST CI COŚ WINIEN 187

ROZDZIAŁ 13

NIE OCZEKUJ
NATYCHMIASTOWYCH REZULTATÓW 201

ZAKOŃCZENIE

PODTRZYMYWANIE SIŁY PSYCHICZNEJ 217

PODZIĘKOWANIA 221

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE 223