

Spis treści

Wstęp	
Świat niemowlaka: Kim jest ten mały człowiek i dlaczego wsadził sobie koralik do nosa?	9
Część I: Życie na plusik	19
Rozdział 1	
Podstawy: Jedz, co chcesz, rób drzemki i brykaj	21
Rozdział 2	
Życzliwość: Nieważne, co zrobiłeś – i tak podzielę się z tobą naklejkami	38
Rozdział 3	
Śmiech: Kto tam? Hipopotam!	64
Rozdział 4	
Lektura: Czas na bajki, teraz i zawsze!	83
Rozdział 5	
Zabawa: Radość = czerpanie więcej z życia	105

Część II: Praca na plusik	131
Rozdział 6	
Praca zespołowa: Daj, pomogę	133
Rozdział 7	
Mentorzy: Pokaż mi drogę, a praca pójdzie mi lepiej	158
Rozdział 8	
Monolog wewnętrzny: Zdopinguj i sam pokieruj się do sukcesu	183
Rozdział 9	
Zadawanie pytań i mówienie „nie”: „Nie, nie chcę...”	203
Rozdział 10	
Podejmowanie ryzyka i pewność siebie: Jest tylko jeden sposób, żeby się przekonać, czy mogę zeskoczyć z huśtawki – muszę to zrobić... A i tak pewnie potrafię latać	228
Podsumowanie	255
Podziękowania	258
Dodatek: Dzień na plusik	260
Przypisy źródłowe	262
Indeks	304