

Spis treści

Zdradzę ci sekret!	6
Potęgą nastawienia. Klucz do wewnętrznej siły	8
Rozdział 1	18
Wyczuwam, przyjmuję i odpowiadam, zamiast zmagać się i przepychać	
Rozdział 2	42
Przekierowuję atak (trudności) w stronę rozwiązań lub schodzę z jego linii	
Rozdział 3	73
Unikam utarczek, niepotrzebnych dysput, spekulacji i powierzchownych relacji	
Rozdział 4	89
Upraszczam i działam – jedna rzecz, ten jeden krok mikrokorekty dla makroefektów	
Rozdział 5	116
Praktykuję uważność i zrelaksowaną koncentrację. Przyjmuję siebie – swój niepokój	
Rozdział 6	137
Praktykuję upadanie i podnoszenie się z gracją	
Rozdział 7	153
Kieruję się honorem – działam skutecznie, godnie i z klasą – gdy zawiodę, przepraszam i naprawiam	