

Spis treści

Szaleństwo ponowoczesności

(czyli jak funkcjonować, by nie zwariować?)	9
Jedyną stałą jest zmiana	10
Taka praca nie ma sensu	11
Kilka inspiracji	14
Jak korzystać z tej książki?	18

Rozdział 1. Stany Zjednoczone

Kluczem jest cierpliwość	20
Cierpliwa rzeka	23
Mistrzostwo wymaga czasu... ..	23

Rozdział 2. Tajlandia

Naucz się uspokajać umysł	29
Umysł jak szalejąca małpa	31
Medytacja	32
Mindfulness w praktyce	34

Rozdział 3. Singapur

Stawiaj sobie cele na granicy swoich możliwości	38
Wielkie marzenia	39
Marzenia się nie spełniają	40
SMART i GROW	41
Prawa i lewa półkula	43

Rozdział 4. Łotwa

Szlifuj nawyk pewności siebie	46
Impostoryzm	47
Pewność siebie	49
6 technik na wzmocnienie pewności siebie	51
Pewność siebie jako projekt życia	57

Rozdział 5. Rosja

Uodpornij się na hejt, krytykę i odmowy	60
Hejtokracja	61

Oblicza hejtu	64
5 sposobów na hejtera	65
Pewność siebie a hejt	66
Rób swoje	67

Rozdział 6. Wietnam

Skup się na jednej rzeczy naraz.	70
Metoda odcięcia	72
Multitasking a „one thing”	74
Priorytety i zasada Pareto	75

Rozdział 7. Indonezja

Podążaj za pasją	79
Nie przepracujesz ani jednego dnia życia.....	81
Zasady życia pełnego pasji	84

Rozdział 8. Cypr

Zarabiaj nawet wtedy, gdy nie pracujesz	89
Zarobić milion, idąc pod prąd.....	91
Przychody pasywne	93
7 prostych sposobów na dodatkową gotówkę	96

Rozdział 9. Wielka Brytania

Naucz się dobrze języka angielskiego	102
Język kosmopolity	103
10 trików, by nauczyć się języka obcego	104

Rozdział 10. Australia

Nawet najwięksi twardziele muszą... spać.	108
Lucky jet lag.	109
Budżet czasu	111
Bez jedzenia wytrzymasz parę dni, bez snu nie	112
Dbając o własny sen.....	114

Rozdział 11. Gruzja

Szanuj ludzi wokół siebie	118
Szanuj bliźniego swego.....	119
Biznes oparty na zaufaniu	121
Szacunek dla słuchaczy i czytelników	123

Rozdział 12. Turcja

Naucz się odpoczywać	126
Uzależnienia bez substancji... ..	127
Dieta nisko informacyjna	128

Rozdział 13. Chorwacja

Dbaj o swoich najbliższych	134
Z rodziną najlepiej na zdjęciu.....	136
Teoria dłoni	138

Rozdział 14. Francja

Podróżuj dużo, ale niekoniecznie drogo	142
Podróże mogą, ale nie muszą być drogie	144
Zasady taniego podróżowania	145
3 narzędzia do szukania tanich biletów lotniczych	148

Rozdział 15. Seszele

Żyj w zgodzie z rytmami	152
Potęga „kiedy”	154
Delfiny, lwy, niedźwiedzie i wilki	155
Rytm efektywności	156
Uwięzienie w rytmach społecznych.....	158

Rozdział 16. Belgia

Wzmocnij pewność siebie jako stan	161
Pewność siebie jako stan	163
Fake it, until you make it	165
Praktyka pewności siebie.....	166

Rozdział 17. Zjednoczone Emiraty Arabskie

Unikaj prokrastynacji	169
Odkładanie na potem	171
Umysł niczym smartfon	172
Jak radzić sobie z prokrastynacją?	173

Rozdział 18. Tajwan

Wychodź regularnie poza strefę komfortu	177
Motywacyjny truizm czy definicja rozwoju?	179
Po mandaryńskiej stronie strefy komfortu	180

Rozdział 19. Stany Zjednoczone, ponownie

Celebruj zwycięstwa	184
Naucz swój mózg wygrywać	187
Celebrowanie sukcesów to zdrowy nawyk	188

Rozdział 20. Hiszpania

Dziel się wiedzą i energią	191
Po co to robię?	193
Szczęście się mnoży, gdy się nim dzielisz	194

Rozdział 21. Rumunia

Kontestuj zastaną rzeczywistość	197
Konformiści i nonkonformiści	198
Słynni kontestatorzy	199
Ograniczone zaufanie do zasad i systemów	201

Rozdział 22. Niemcy

Uporządkuj sprawę	205
Zarządzaj albo zgin	207
Zarządzanie sobą w czasie	208

Rozdział 23. Włochy

Biesiaduj i otaczaj się pozytywnymi ludźmi	212
Włoska recepta na stres	214
Proksemika w służbie dobrego życia	215

Rozdział 24. Holandia

Nie przejmuj się, co ludzie powiedzą	218
Potrzeba afiliacji	220
Jak nie przejmować się opiniami innych?	221

Rozdział 25. Brazylia

Żyj szczęśliwie	226
Życie jak sinusoida	229
10 wskazówek życia pełnego pasji	230

Wstęp	235
--------------------	-----

Bibliografia	237
---------------------------	-----