

Spis treści

Podziękowania 9

Wstęp 11

ROZDZIAŁ 1: Gdy chcesz zmienić swoje myślenie... 16

Koc życzliwości 16

Miernik rozmowy ze sobą 22

Detektyw 34

Błyskawiczna powtórka 42

ROZDZIAŁ 2: Gdy chcesz wzmocnić pewność siebie... 50

Księga inspiracji 50

Huśtawka 55

Fasetowany kamień szlachetny 62

Selekcjoner historii 67

Wewnętrzny bohater 74

Zwierzak z kreskówki 78

ROZDZIAŁ 3: Gdy chcesz osiągnąć swoje cele... 85

Wyszukiwarka pierwszych kroków 85

Usuwać blokad na drodze 94

Wystarczająco dobra strefa 100

Księga małych zwycięstw 106

ROZDZIAŁ 4: Gdy chcesz znaleźć równowagę... 111

Strefa nicnierobienia 111

Przerwa od telefonu 119

Boja równowagi 124

Ramy czasowe 130

Skanowanie ciała 137

ROZDZIAŁ 5: Gdy chcesz poczuć więcej szczęścia... 143

Różdżka przeformułowania 143

Kosz komplementów 148

Deska surfingowa zmian 154

Siatka miniszczęścia 158

Obraz przyszłości 165

Lista tego, co działa 168

Polecane lektury 171

Bibliografia 172

O Autorce 175