

Spis treści

Wstęp. Jesteś wyjątkowy 9

Kim jestem 15

Aktualizacja danych 17

Dlaczego tak myślę? 19

Cóż to ten paradygmat? 21

Czas umyć szyby 28

„Desiderata”
- ponadczasowa aplikacja 41

Twój ruch - misja specjalna 50

Czas odpalić nawigację 51

Aplikacja w skrócie 60

Wiara w siebie 65

Poczucie wartości vs. wiara w siebie 69

Dlaczego tonę?
czyli jak zabijam wiarę w siebie 71

Rozmazane selfie 94

Stoik szczęścia 97

Co dobrego w moim selfie? czyli „ile cukru w cukrze”	98
Chwal i daj się chwalić	101
Upiecz wiarę w siebie	103
Zwalcz nawyk strachu	105
Włóż na górę i się przyzwyczaj	108
Wysłuchaj strachu - a potem go pokonaj	109
A co, jeśli głos w głowie każe się poddać?	111
Przestań się katować - ktoś Cię okłamał	115
Wielka zmiana	119
Aplikacja w skrócie	124
 Samodyscyplina	129
Samodyscyplina	132
Poświęcenie - oprogramowanie dla wtajemniczonych	138
Czy dużo trzeba?	144
Nie pal głupa!	147
Na czym Ci zależy?	151
Podziękuj, gdy „musisz”	159
Zaprzyjaźnij się z zegarkiem	160
Nie zawsze jest czas na chillout!	162

Bezpośrednie starcie, czyli „apki” w „apce”	167
Wybierz swoją rolę	177
I co Ci z tego?	178
A co, jak nie dam rady?	179
Aplikacja w skrócie	184
 Indywidualność	193
A ja nie chcę być odmieńcem	198
Siła grupy vs. indywidualność	200
Litera, która wszystko zmienia	203
Mały hejt jeszcze nikomu nie zaszkodził	209
Trochę ewolucji mózgu i Twojego myślenia	213
Indywidualność nad przepaścią	215
Co nieco o procesie	217
Zrozum starych	223
Rodzice na dywaniku - pogadajcie	225
Nie zawsze pod prąd, ale...	229
Fejm jest cool, czyli bańka mydlana to nie lot balonem	231
Aplikacja w skrócie	240
WYWIADY	246