

Spis treści



Cztery cnoty kardynalne	9
Wstęp	15

Część I: WYMIAR ZEWNĘTRZNY (CIAŁO)

Zwycięstwo nad ciałem	25
Atakuj o świecie	40
Najlepsze życie to życie intensywne	45
Przestań być niewolnikiem	51
Unikaj rzeczy zbędnych	56
Posprzątaj biurko	60
Po prostu przyjdź	64
Zacznij od podstaw	68
Szybko, szybko szybciej	71
Zwolnij, żeby przyspieszyć	75
Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć	79
Po prostu pracuj	83
Ubiór kluczem do sukcesu	87

Wyjdź ze strefy komfortu	92
Zarządzanie obciążeniem	96
Sen jako akt silnej woli	102
Kres wytrzymałości	106
Nie tylko ciało	111

Część II: WYMIAR WEWNĘTRZNY (TEMPERAMENT)

Rządzić sobą samym	117
Na wszystko patrz jednakowo	130
Skup się na tym, co najważniejsze	135
Skup się	140
Poczekaj na dojrzałe owoce	144
Perfekcjonizm to wada	148
Najtrudniejsze na początek	152
Czy dasz radę się podnieść?	155
Walka z bólem	160
Walka z przyjemnością	166
Walka z prowokacją	171
Nie daj się ponieść szaleństwu	176
W ciszy siła	181
Wstrzymaj ogień	185
Pohamuj ambicję	190
Pieniądze to niebezpieczne narzędzie	195
Stawaj się lepszym każdego dnia	202
Pozwól sobie pomóc	206
Szanuj czas	211
Stawiaj granice	215
Dawaj z siebie wszystko	220
Oprócz temperamentu	225

Część III: WYMIAR WIRTUOZERSKI (DUSZA)

Wznoszenie się na wyższy poziom	229
Pobłażliwy dla innych, wymagający wobec siebie	246
Żeby ludzie stawali się lepsi	251
Wdzięk pod presją	255
Pomagaj innym nieść ciężar	260
Bądź dla siebie łaskawy	264
Moc dzielenia się władzą	268
Nadstaw drugi policzek	273
Zejsz z sceny niepokonanym	277
Wytrzymaj nawet to, co jest nie do wytrzymania	283
Bądź najlepszy	288
Elastyczność to siła	293
Niech sukces cię nie zmieni	298
Samodyscyplina to cnota. Cnota to samodyscyplina	302
Postłowie	307
Co czytać dalej?	317
Podziękowania	319