

Spis treści

Przedmowa	15
LEKCJA 1. Odkryj swoje powołanie	17
LEKCJA 2. Każdego dnia okaż życzliwość obcemu człowiekowi	20
LEKCJA 3. Dbaj o perspektywę	22
LEKCJA 4. Ćwicz się w sztuce wymagającej miłości	24
LEKCJA 5. Prowadź dziennik	26
LEKCJA 6. Praktykuj uczciwość	28
LEKCJA 7. Do własnej przeszłości odnoś się z szacunkiem	30
LEKCJA 8. Dobrze zacznij dzień	32
LEKCJA 9. Naucz się uprzejmie odmawiać	35
LEKCJA 10. Raz na tydzień zrób sobie wolne	37
LEKCJA 11. Rozmawiaj ze sobą	39
LEKCJA 12. Zaplanuj przerwy na troski	41
LEKCJA 13. Naśladuj dzieci	44
LEKCJA 14. Pamiętaj, że geniusz to w 99 procentach inspiracja	46
LEKCJA 15. Dbaj o swoją własną świątynię	48
LEKCJA 16. Ucz się milczeć	51
LEKCJA 17. Sąsiad idealny	53
LEKCJA 18. Kto rano wstaje... ..	55

LEKCJA 19.	Kłopoty jako błogosławieństwo	58
LEKCJA 20.	Więcej się śmieć	60
LEKCJA 21.	Dzień bez zegarka	62
LEKCJA 22.	Warto ryzykować	64
LEKCJA 23.	Po prostu żyj	67
LEKCJA 24.	Ucz się z dobrych filmów	69
LEKCJA 25.	Błogosław swoim pieniądзом	71
LEKCJA 26.	Skup się na tym, co wartościowe	73
LEKCJA 27.	Wysyłaj liściki z podziękowaniem	76
LEKCJA 28.	Zawsze noś przy sobie książkę	78
LEKCJA 29.	Konto miłości	81
LEKCJA 30.	Oczami drugiego człowieka	83
LEKCJA 31.	Zrób listę swoich problemów	85
LEKCJA 32.	Praktykuj nawyk działania	87
LEKCJA 33.	Zobacz w swoich dzieciach dar	89
LEKCJA 34.	Ciesz się drogą, a nie tylko osiągnięciem celu	91
LEKCJA 35.	Pamiętaj, że świadomość poprzedza zmianę	93
LEKCJA 36.	Czytaj <i>Wtorki z Morriem</i>	95
LEKCJA 37.	Zostań panem swojego czasu	97
LEKCJA 38.	Zachowaj spokój	99
LEKCJA 39.	Pozyskaj do współpracy radę dyrektorów	101
LEKCJA 40.	Zapanuj nad kapryсами	103
LEKCJA 41.	Naucz się prosić	105
LEKCJA 42.	Szukaj w swojej pracy głębszego sensu	107
LEKCJA 43.	Twórz bibliotekę wartościowych książek	109
LEKCJA 44.	Rozwijaj swoje talenty	112
LEKCJA 45.	Odbuduj więź z naturą	115
LEKCJA 46.	Zagospodaruj czas przeznaczony na dojazdy	117
LEKCJA 47.	Zafunduj sobie post od newsów	119

LEKCJA 48.	Poważnie traktuj kwestię wyznaczania celów	121
LEKCJA 49.	Zasada 21	123
LEKCJA 50.	Praktykuj przebaczenie	125
LEKCJA 51.	Pij świeże soki owocowe	126
LEKCJA 52.	Tworzenie czystego otoczenia	128
LEKCJA 53.	Spaceruj po lesie	130
LEKCJA 54.	Pracuj z coachem	132
LEKCJA 55.	Zrób sobie miniwakacje	134
LEKCJA 56.	Zostań wolontariuszem	136
LEKCJA 57.	Sześć stopni oddalenia	138
LEKCJA 58.	Codziennie słuchaj muzyki	140
LEKCJA 59.	Deklaracja spuścizny	142
LEKCJA 60.	Znajdź troje wspaniałych przyjaciół	144
LEKCJA 61.	Przeczytaj książkę <i>Droga artysty</i>	146
LEKCJA 62.	Naucz się medytować	148
LEKCJA 63.	Pogrzeb za życia	150
LEKCJA 64.	Przestań narzekać i zacznij żyć	152
LEKCJA 65.	Zwiększaj swoją wartość	154
LEKCJA 66.	Bądź lepszym rodzicem	156
LEKCJA 67.	Bądź niekonwencjonalny	158
LEKCJA 68.	Noś przy sobie fiszkę z celami	160
LEKCJA 69.	Coś więcej niż nastroje	162
LEKCJA 70.	Rozkoszuj się prostymi rzeczami	164
LEKCJA 71.	Przestań potępiać ludzi	166
LEKCJA 72.	Te kolejne dni to twoje życie	168
LEKCJA 73.	Stwórz sojusz umysłów	170
LEKCJA 74.	Sformułuj kodeks codziennego postępowania	172
LEKCJA 75.	Wyobrażaj sobie bogatszą rzeczywistość	174
LEKCJA 76.	Zostań dyrektorem generalnym swojego życia	176

LEKCJA 77.	Bądź pokorny	179
LEKCJA 78.	Nie wszystkie książki musisz doczytać do końca	181
LEKCJA 79.	Nie bądź dla siebie zbyt surowy	183
LEKCJA 80.	Złóż śluby milczenia	185
LEKCJA 81.	Nie odbieraj telefonu za każdym razem, gdy dzwoni	187
LEKCJA 82.	Pamiętaj, że rekreacja musi zawierać element re-kreacji	189
LEKCJA 83.	Dobieraj sobie godnych przeciwników	190
LEKCJA 84.	Nie śpij tyle	193
LEKCJA 85.	Jadaj posiłki z rodziną	196
LEKCJA 86.	Zaczynj się podszywać pod innych ludzi	198
LEKCJA 87.	Zapisz się na kurs retoryki	200
LEKCJA 88.	Porzuć małe myśli	202
LEKCJA 89.	Nie martw się tym, na co nie masz wpływu	204
LEKCJA 90.	Naucz się spacerować	205
LEKCJA 91.	Napisz historię swojego życia na nowo	207
LEKCJA 92.	Zasadź drzewo	209
LEKCJA 93.	Znajdź własne sanktuarium	210
LEKCJA 94.	Rób więcej zdjęć	212
LEKCJA 95.	Smakuj przysmaki	214
LEKCJA 96.	Odpnij się, zanim wrócisz do domu	215
LEKCJA 97.	Słuchaj głosu intuicji	217
LEKCJA 98.	Zbieraj inspirujące cytaty	219
LEKCJA 99.	Kochaj swoją pracę	221
LEKCJA 100.	Bezinteresowna służba	223
LEKCJA 101.	Żyj pełnią życia, żebyś mógł umrzeć szczęśliwy	225
Podziękowania		229
O autorze		230