

451 KONCEPCJI,

KTÓRE POMOGĄ CI AKTYWOWAĆ HEROICZNY POTENCJAŁ

Słowo od Phila Stutza... ..	15	Przeptyw wdzięczności.....	64
		Postrzeganie czegoś	
		jako oczywistości.....	65
		Roszczeniowość.....	66
		O pokorze.....	66
		Pamiętaj, kto wykopał studnię.....	67
		Miłość celebracyjna.....	68
		Nadzieja.....	69
		WOOP!.....	70
		Intencje wdrożeniowe.....	72
		Pływające szczury.....	73
		Sekretny składnik przywództwa.....	74
		Ciekawość.....	75
		Zwycięstwo albo lekcja.....	76
		Cała prawda o tym,	
		jak wygrywać albo się uczyć.....	77
		Wychowywanie mistrzów.....	79
		Cudowne chwile.....	81
		Ty i słoń.....	83
		Zapał.....	84
		Miłość.....	85
		Arystotelesowe „szczęście”.....	87
		Jak wieść dobre życie.....	88
		Wycuczona bezradność.....	89
		Wycuczony optymizm.....	90
		Prędkość światła.....	91
		Nie jesteś pępkim świata.....	93
		100 pytań.....	94
		Droga.....	95
		Zdrowy dewiant.....	95
		Stoickie szpitale.....	96
		<i>Memento mori</i>	98
		Podróżowanie w czasie.....	99
		Szybka wycieczka do piekła.....	99
		Ostateczny koniec.....	101
ZAŁOŻENIE I			
ZNAJOMOŚĆ OSTATECZNEJ GRY			
Miło cię poznać.....	21		
<i>Areté</i>	23		
Jak zamknąć lukę.....	26		
Strach i lenistwo.....	27		
Charakter kontra błędy			
w projektowaniu.....	29		
Przeładowanie.....	31		
451°.....	33		
Na podporządku.....	33		
Podstawy dla początkujących.....	34		
7 założeń.....	37		
Jesteś bohaterem.....	42		
Decyzja dojo.....	43		
Tlen dla duszy.....	44		
Matematyka przeznaczenia.....	44		
Entelechia.....	45		
Wołanie twojej duszy.....	46		
Arystoteles i Seligman.....	48		
2500-letnie wyzwanie.....	50		
Hedonizm kontra eudajmonizm.....	52		
Motywacja wewnętrzna			
a motywacja zewnętrzna.....	53		
Poznaj swojego nowego			
najlepszego kumpla.....	54		
Daimon spotyka geniusza.....	55		
Ostateczny dżihad.....	56		
Koneserzy cnót.....	58		
Twoje top 5.....	60		
Ta druga piątka.....	62		
Cnotliwy środek.....	62		
Wdzięczność.....	63		

ZAŁOŻENIE II

Wykuwanie antykruchej ufności

Założenie II	105
Siłownia duszy	106
Uzasadnienie	106
Antykruchosc	107
Ufność	108
Czym jest ufność	109
„Dajesz!”	110
„Jestem podeksycytowany!”	111
OMMS	113
5 kroków do sukcesu według Dalio	114
Błędne ujęcia	116
Idealni ludzie nie istnieją	117
Perfekcjonizm	118
Samowspółczucie	119
Smocze blizny	120
Upór	120
Psychologiczne atuty	122
Reakcyjność	123
Ofiara czy bohater?	125
Myślenie ukierunkowane (część II)	126
Kurza kupa	127
Przebita opona	129
Ukierunkowana praktyka	130
Myślenie kontra działanie	131
Paradoks Stockdale'a	132
Oberwałś ostatnio w twarz?	133
Z + S + UAWP = W	134
O 1% lepiej	136
Po co być przeciętnym?	137
Nieosiągalne	138
Narodziny superciebie	139
Pole diamentów	141
Jak stworzyć perłę	141
Ziarnistość papieru ściernego	142
Ty kontra twoje problemy	143
Nie przestawaj strzelać	144

Podjęcie kontrastu	145
Pętla instynktu	145
Służby są dziwne	146
Naprawdę trudne kontra nieosiągalne	147
Jezus, Tolle i ty	148
Odporność emocjonalna	149
Lekkość + ciężkość = wyporność ..	150
Antykrucha wyporność	152
Jak zostać ikonoklastą	153
Odwrotne wskaźniki	154
<i>Percussus resurgo</i>	155
Ekstremalne zawłaszczanie	156
W złym zespole?	156
Zawłaszczanski kontra ofiarski	158
Tak w krainie nie	159
Współbyt	160
Ciasteczka śmierci	160
Kac wrażliwości	161
Nigdy nie marnuj błędów	162
Rób to, co deklarujesz	163
Podjęcie nowych zobowiązań	163
Świętowanie dezorientacji	164
Heroiczne przeformatowanie	165
Druga strzała	166
Tolle o zatruciu pokarmowym	166
Zygzaki i zwroty	168
Król home runów	168
Paradoks ognia	169
Niezwycięzalność	170

ZAŁOŻENIE III

Optymalizacja „wielkiej trójki”

„Wielka trójka” – geneza	175
„Wielka trójka” 2	176
Piły ręczne kontra piły łańcuchowe	177
Energia, etymologia pojęcia	178

Co musisz teraz zrobić?	329
Teflon kontra rzep	330
Rodzicielstwo: 3 porady.....	331
Ktoś chętny na balet?	333
Nieustępliwe skupienie na rozwiązaniach.....	334
Kurz.....	335
Ty, rolnik i jego koń.....	336
Odnajdź związek.....	337
Palce i wykłady.....	338
Zabezpieczenie wyzwalczy przed dziećmi	338
Im kto gorszy,.....	339
Przestrzeń	340
Jak zwiększyć efektywność 100 000 razy	341
Jak być niepowstrzymanym	343
„WDK!”	344
Reguła 5 sekund.....	345
„Kocham Puh!”	346
Stopniowo	347
Jak skasować zły nawyk	348
Psychologiczna elastyczność	349
Jak przestać być trudnolikiem	350
Jak uniknąć samobójstwa nawyku	350
Nie przerywaj passy.....	351
Zmienność twojego zachowania	352
Prędkość to moc	353
Prawo słabnącego zapachu.....	354
Zaczynanie kontra kończenie	355
Dar wybitności.....	355
Homeostaza i przystosowawczość..	356
Dynamiczna równowaga	357
Uśmiech!	357
Drzwi strachu.....	358
Drzwi strachu (część II).....	360
Efekt publiczności	363
Mama mówi: bądź cnotliwy	364
Jesteś dziwakiem	366

Jeżeli...	368
Nie dostajesz tego, czego chcesz? ...	369
Muszturbacja.....	369
Dwa rodzaje łatwości	370
Odporność emocjonalna (część II)	371
Pokonaj lęk	372
Skasuj tę aplikację.....	373
Bohater zdobywca	374
Tolerancyjny dla innych	375
Wspólny mianownik sukcesu	376
Wysilek liczy się potrójnie.....	377

ZAŁOŻENIE VI

Opanowanie podstaw

Twoje skarpety	383
Dekady Woodena	384
Wybitność = konsekwencja.....	385
Kopanie fundamentów	386
Latarnia.....	386
Trening z Kobe.....	387
Gdybyśmy pracowali ze sobą.....	388
Mistrz świata ty.....	389
Mistrzowie robią więcej.....	390
Błogoscyplina.....	391
Pilnie, cierpliwie i wytrwale.....	392
Zacznij od nowa	393
Stany kontra cechy.....	394
Cudowne leki	395
Kryptonitowy pył.....	396
Tłuszcz trzewny	397
Prognozowana zachorowalność	398
Sprawa przeciwko cukrowi.....	399
Zasady heroicznego odżywiania.....	401
Gotowy na serotoninę?	403
Jedz prawdziwą żywność	404
Kiedy jeść.....	405
Czy to nie skrajność?.....	406
Odżywianie zwierząt	407
Malowanie liści sprejem	408

Ćwiczenia kontra Zoloft	409
Molekuły nadziei	410
Magiczna liczba kroków	411
<i>Solvitur ambulando</i>	412
Ruch > ćwiczenia	413
Okazje do ruchu	414
Pociągnij za nić	415
Ilość snu przed Edisonem i później	416
Kurczaki okołodobowe	417
Krótką historią (niebieskiego) światła	418
Znaczenie zaangażowania	419
Budzisz się w środku nocy?	420
Jak naprawdę działa kofeina	422
Zasady oddychania	423
Balonowe oddychanie	424
Magiczny punkt	425
Jak przestać myśleć	426
Natychmiastowa siła woli	427
Zimny prysznic raz dziennie	428
Tonus nerwu błędnego	429
Po co medytować?	430
Jak medytować	431
Myśli i bicie serca	433
Dlaczego Budda medytował	434
<i>Flow</i> (przepływ)	435
Uzależnieni od przepływu	436
Kochaj, co masz	438
Reguła 80/20 + prawo Parkinsona	438
Udręka = Ból × Opór	439
Nazwać, by ośwoić	440
Myślenie obsesyjne	441
Naprawianie usterek	442
Kłaczki na obiektywie projektora	442
Jezus o drzazgach i belkach	443
Duchowa ekonomia	444
Obfitość czasu	445
Wirus zamożności	446

Rywalizacja? Nieee... tworzenie!	447
Zazdrość	447
Batony bohatera	448

ZAŁOŻENIE VII

Aktywacja supermocy

Mój ulubiony bohater	453
Moc ducha, geneza	454
Siła ducha, równanie	455
Charyzma moralna	457
Jesteśmy tylko żarówkami	458
Paradoks ego	459
Silne ego	461
Kto powinien posiadać ziemię?	463
<i>Pankration</i> = pełnia siły	464
Na arenie	465
Zmartwychwstania i ukrzyżowania	466
Żal	467
3:59.4	468
Domino	469
Magiczne jednocentówki	470
Czas zegarowy kontra czas agrokulturowy	471
Plateau ukrytego potencjału	471
Pasma samych porażek?	473
Konsekwencja ponad intensywność	475
Głos konsekwencji	476
Myślisz, że osiągasz 8	477
Charyzma dla początkujących	478
Śmierć na rozstaju	480
Droga nie wybrana	481
Całkowite zaangażowanie	482
Najlepsze wizje życia	483
Pełny obraz	483
Mikroskopy i teleskopy	484
Mistrzowie walczą do końca	485

