

SPIS TREŚCI



SŁOWO WSTĘPNE — dr Gay Hendricks	13
PODZIĘKOWANIA	17

Wstęp: Jak korzystać z tego podręcznika

Wstęp	21
-------------	----

Ty: Gratulacje z okazji życia

Teraz masz największą moc	25
„Żałuję, że nie wiedziałem...” — Jim Edwards	27
Możesz być teraz szczęśliwy	28
Życie nie musi być ciężkie	29
Jesteś za swoimi oczami	29
Twoje uczucia to ukryte myśli	30
Wszystko jest energią, którą kształtują Twoje myśli	31
Nie możesz powstrzymać własnych myśli, ale nie musisz również ich słuchać	31
Wszystko jest projekcją z Twojego wnętrza	32
Twoją naturą jest Twoje aktualne zachowanie	33
Skąd masz wiedzieć, czego chcesz	34
Dostajesz więcej tego, na czym się koncentrujesz	34
Wszystko, co powiesz po „Jestem”, definiuje to, kim się staniesz	35
Przyciągasz to, co kochasz, i to, czego nienawidzisz	35

Twoje ciało nie wymaga montażu	36
Piękne włosy, piękny dzień	36
Twoja pamięć nigdy nie będzie doskonała	37
Miłość	37
Seks	38
Jedzenie	38
Ćwiczenia	39
Trzy lekcje życia, które chciałbym dostać wcześniej — dr Paul Hartunian	39

*Wewnętrzne umiejętności:
Zrozumienie własnego potencjału życiowego*

Wszystko jest możliwe	43
Tworzysz swoją przyszłość za pomocą długopisu	43
Osiąganie celów jest łatwe	44
Twój umysł działa według własnych koncepcji	44
Jak poczuć się lepiej w ciągu jednej minuty	45
Uśmiech jest uniwersalnym gestem	45
Ćwiczenie: śmieć się jak dziecko, które prychnie mlekiem	46
Twój język może być atrakcyjny	47
Za każdym zachowaniem kryje się przekonanie	47
Odzyskaj wiarę w siebie: przestań mówić o sobie negatywnie, a zacznij pozytywnie — dr Joe Rubino	48
Trzy sekrety zarządzania własnym czasem	55
Drzemki są dobre	56
Wyzbyć się strachu — Cindy Cashman	56
Jak pokonać ukryte przeszkody, które powstrzymują Cię przed dostaniem tego, czego naprawdę pragniesz — Craig Perrine	62
Ten, kogo widzisz, jest tym, kim będziesz... — Kevin Hogan	66

Do wszystkiego! Kręć się! Kręć! Kręć!	
— Alan R. Bechtold	69
Żałuję, że nie wiedziałem tego, gdy byłem młodszy	
— Bob Scheinfeld	73
Wielcy filozofowie tylko prezentowali Ci swoje poglądy	75

Zewnętrzne połączenia: Troszczenie się o innych

Najcenniejsza lekcja w Twoim życiu — Chip Tarver	79
Twoje związki przyczyniają się do Twojego rozwoju	80
Twoi rodzice zrobili wszystko, co w ich mocy	81
Twoje dzieci będą tym, kim będą	81
Dzięki wsparciu możesz osiągnąć wszystko	82
Słuchanie — John Milton Fogg	83
To, co robisz, wpływa na ludzi będących kolejnymi	
ogniwami w łańcuchu	85
Ludzie lubią miłych ludzi	85
Ludzie chcą być kochani	86
Znajdź wzór do naśladowania, który pomoże Ci wydobyć	
z siebie najlepsze cechy	86
Jak zakończyć kłótnię	87
Jak radzić sobie z wrogiem	87
Mężczyzna, który zaoferował, że mnie pobije	87
Wszyscy przez coś przechodzą	89
Nieudane życie — Bill Harris	90

Rozwiązywanie problemów: Dbaj o siebie

Wszechświat zawsze mówi „tak”	95
Kiedy wyciągniesz naukę, nie będziesz potrzebował	
kolejnych doświadczeń	95
Dawaj to, co chcesz otrzymać	96
Będziesz miał takie wyniki, jakie powinienes mieć	96
To też minie	97

Nie bój się	97
To, czego się boisz, może być tym, czego szukasz	98
Bądź gotowy odkładać satysfakcję na później, żeby osiągnąć wspaniałe wyniki	98
Lekcja, która pomaga ominąć wiele wybojów na drodze życia — Ann Taylor	99
Cuda zdarzają się cały czas — bez wyjątków	105
Zagubienie to cudowny stan przed zrozumieniem	106
Im więcej bałaganu wokół Ciebie, tym więcej bałaganu w Tobie	106
Okno nocne to Twoja szansa na złożenie zamówienia	106
Duchy powitalne	107
Nie staraj się być doskonały	110
Doskonały taki, jaki jest — John Burton	111
To, jak się czujesz, naprawdę ma znaczenie — Mandy Evans	113
Wybaczenie — Jeremy Likness	116
Logika nie istnieje	118
Jak podejmować decyzje	119
Zawsze będziesz chciał mieć rację i rzadko będziesz ją miał ...	120
Nie wszystko, co słyszysz, jest prawdą	120
Ocena to nie jest zło — Bruce M. Burns	121
Słowa ranią	121
Zapowiadanie końca świata przedstawi Cię w złym świetle	122
Wszystko dzieje się teraz	122
Na co teraz jest czas?	122

Optymalna wydajność: Brać z życia to, co najlepsze

Indiańska mądrość: dwa wilki	127
Nie bój się prosić o pomoc	127
Aby się zmienić, spal mosty	128
Co powinieneś robić, gdy się boisz — dr Larina Kase	128

Mój odziedziczony strach przed finansową ruiną	
— dr Robert Anthony	130
Czy grasz rolę ofiary? — Nerissa Oden	135
Jak dostać pracę	137
Zaopiekuj się zwierzątkiem	138
Choroba to wołanie Twojego ciała	139
Płać podatki	139
Ulubione pytanie Twojego umysłu może doprowadzić Cię do szaleństwa	140

Szczegółowe wytyczne: Co musisz wiedzieć o innych

Ludzie idealizują przeszłość, narzekają na teraźniejszość i boją się przyszłości	143
Ludzie nigdy nie kwestionują swoich przekonań, więc nie próbuj ich zmieniać	143
Ludzie będą mówić „tak”, jeśli Ty zaczniesz do nich mówić „tak”	144
Ludzie robią różne rzeczy tylko dlatego, że dzięki temu czują się dobrze	144
Ludzie zapłacą każde pieniądze za to, żeby zmienić swoje samopoczucie	145
Ludzie chcą być szczęśliwi. Kropka	145
Ludzie reagują na pochlebstwa	146
Ludzie nigdy nie będą się z Tobą kłócić, jeśli nie będziesz im udowadniał, że nie mają racji	146
Ludzie zawsze działają z pozytywnych pobudek, nawet jeśli ich zachowanie jest negatywne	147
Ludzie będą reagować na Ciebie, jeśli pozbędziesz się swojego ego na rzecz ich własnego	147
Ludzie chcą, żeby okazywać im uznanie	148
Ludzie wciąż odczuwają niedostatek	148

Wszyscy coś zbierają — książki, naparstki,	
rachunki — chociaż mogą temu zaprzeczać	149
Ludzie nie zerwą ze złym przyzwyczajeniem,	
dopóki nie zacznie ono sprawiać im bólu	149
Ludzie robią wszystko, co zechcesz, jeżeli nie będą mieli	
nic przeciwko Twojej prośbie. Rozwiej ich wątpliwości,	
a nie odmówią Ci	150
Ludzie czują, że ktoś ich kontroluje, i desperacko szukają	
sposobu na odzyskanie władzy	150
Ludzie wykonują polecenia, dzięki którym czują się lepsi	150
Ludziom bardzo zależy na tym, co myślą inni	151
Ludzie działają z wyrachowania, bez względu na to,	
co mówią, i na to, co Ty myślisz	152
Ludzie nieświadomie reagują na Twoje	
nieświadome zamiary	152
Ludzie nigdy nie zmieniają swoich emocji i podstawowych	
pragnień — zmieniają się tylko ich ubrania i narzędzia	153

Właściwe wykorzystanie: Definiowanie życiowego celu

Możesz mieć cokolwiek zechcesz — dopóki tego nie chcesz	157
„Rag” zamiast „Rage” — Mark Joyner	157
Szalona mądrość — Blair Warren	158
Starzenie się może być wyborem	160
Pieniądze to energia	160
Marketing nie jest złem	161
Porażka to nie śmierć	164
Jak radzić sobie ze śmiercią	165
Jedyna rzecz, na którą możesz liczyć	165
Sekret uzdrowiciela — w jaki sposób ten sekret może zmienić	
Twój związek — William Wittmann, pedagog, LMP	169
Trzy sekrety — Marc Gitterle, dr med.	174

Wymagany montaż: Kreowanie własnej przyszłości

Prawie każdy pierwszy krok jest dziwny	181
Nie uciekaj — Bill Hibbler	181
Nowy sposób na to, żeby łatwo osiągać cele	185
Kręcenie kołem ruletki w celu osiągnięcia samospelnienia — dr Rick Barrett	188
Dziesięć destrukcyjnych przekonań na temat pieniędzy (i jak je pokonać) — Dan Klatt	194
Twój umysł jest instrumentem ubóstwa i dobrobytu — Randy Gage	197
Kiedy złe rzeczy przytrafiają się dobrym ludziom	198
Wszystko, co robisz, przyniesie Ci sukces	199
Życie jest krótkie — Jillian Coleman	200
Podręcznik właściciela, który chciałbym dostać w dniu narodzin — Pat O'Bryan	202
<i>Aude aliquid dignum</i>	206
O AUTORZE	208