

List do Czytelników	11
Rozdział 1 • Podejmuj ryzyko	15
Trzy powody, żeby skoczyć	15
Kto wykonuje Skok Ratunkowy?	17
Kto wykonuje Skok Okazji?	21
Kto wykonuje Skok z Martwego Punktu?	23
Spójrz, zanim skoczysz	27
Rozdział 2 • Doskonal swoje nastawienie	37
Odrzuć wymówki	39
Zwizualizuj swój sukces	47
Zakoduj wiarę w siebie	50
Nigdy nie przygotujesz się w pełni	53
Rozdział 3 • Zmieniaj lęki w paliwo	61
Spraw, żeby to, co wygodne, zaczęło uwierać	67
Zanurz się w dyskomforcie	72
Trenuj przyjmowanie odmowy	77
Polub to bardziej, niż się tego boisz	80

Rozdział 4 • Moc podejmowania decyzji	91
Sztuka podejmowania przemysłanego ryzyka	93
Unikaj nadmiaru informacji	95
Wyrwij się z pułapki „kiedy/wtedy”	99
Gotowość na 70 procent	101
Decyzje to początek, a nie koniec	104
 Rozdział 5 • Zdefiniuj, czym jest dla Ciebie sukces	113
Doprecyzuj, czego pragniesz	117
Czym „powinien” być sukces	120
Określ, co ma znaczenie	121
Pogódź się z przeszłością	123
 Rozdział 6 • Stwórz roczny plan osiągnięcia sukcesu	129
Twój plan powinien być ambitny (ale realny)	132
Opracuj plan najlepszy dla Ciebie	135
Nastaw się na sukces	139
Każda ścieżka prowadzi do innej ścieżki	140
 Rozdział 7 • Sztuka budowania sieci kontaktów	147
Znajdź mentora	151
Rozszerzaj sieć relacji	154
Buduj mosty, zamiast je palić	158
Siła dawania	162
Niech ludzie będą najważniejsi	163
 Rozdział 8 • Czerp ze swojej wewnętrznej siły	169
Budowanie odwagi emocjonalnej	171
Przewycięzać zwątpienie w siebie	176
Optymizm to wybór	179
Skakać w nieznane	183

Rozdział 9 • Przestań się przejmować tym, co myślą inni	189
Starania, by przypodobać się ludziom, to przegrana bitwa	190
Podkreślać, co pozytywne; eliminować, co negatywne	195
Jedyna opinia, która się liczy, to twoja	198
Odcinaj się od krytyków	201
Nigdy nie jest za późno, by skoczyć	204
 Rozdział 10 • Gotowi. Na miejsca. Skaczcie!	 213
 Przypisy	 215
Indeks	223
Podziękowania	229
O Autorce	231