

Spis treści

Mantra dla obrażonych	5
To książka dla nieustraszonych!	12
Manifest Skalskiej	15

ROZDZIAŁ 1

UMYSŁ JEST KRÓLEM! PRZYWRÓĆ MU WŁAŚCIWE MIEJSCE	23
Jajko mądrzejsze od kury, czyli co ważniejsze: umysł czy ciało?	25
Umysł jest jak mięsień – wymaga treningu	38
<i>Zeszyt ćwiczeń</i>	49
Nie jesteś już dzieckiem, nie bądź też głupcem	66
Używaj zręcznych środków	74
Intelekt idzie na emeryturę!	76
Ty zamawiasz i ty płacisz	84

ROZDZIAŁ 2

POJEMNIK BEZ DNA, CZYLI TWOJA GŁOWA ZMIĘŚCI WSZYSTKO	87
Podwójne życie	88
<i>Zeszyt ćwiczeń</i>	97
Cudowna bezmyślność	114
Odchudź swoją głowę	117
To, co widzisz, jest złudzeniem – oceny	121
Jesteś szczęściarzem czy pechowcem?	127
Modele w twojej głowie	132
O naszych ukrytych talentach dramatycznych	138
Czekasz na tę jedną chwilę... oczekiwania	148
Chciałabym, ale się boję – wątpliwości	152

Zrzuc zbędne przekonania	157
Namierzamy popularne przekonania	166
Przekonania, z którymi się zetknęłam	172
Ograniczające przekonanie 1:	
Życie to walka	176
Ograniczające przekonanie 2:	
Na wszystko, co wartościowe, muszę ciężko zapracować.....	180
Ograniczające przekonanie 3:	
Mężczyźni są nieprzewidywalni, podobnie jak życie.....	184
Ograniczające przekonanie 4:	
Życie nie jest takie proste	189
Ograniczające przekonanie 5:	
Są inni lepsi, zdolniejsi.....	195
Czym karmisz swój umysł?.....	204
Działania, które powodują niestrawność.....	206
Zeszyt ćwiczeń	209

ROZDZIAŁ 3

WYLECZ SIĘ Z POKUSY BYCIA IDEALNĄ	225
Pozwól sobie na szczęście!	226
Przestań szukać winnych	229
Używaj zręcznych środków.....	235
Wszystko zaczyna się od zaufania	238
Ideały, jeśli nawet istnieją, są nudne.	
Wybierz prawdę	241
Nabałaganiaś? Posprzątaj!	
O tym, jak porządkować swoje życie	243
Nie szukam słów poprawnych, lecz prawdziwych.....	249

