

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	23
 Pierwsza postać bogactwa:	
ROZWÓJ. Krótki przegląd	29
1. Hołd dla własnej wielkości	33
2. Zmiana wewnętrzna pociąga za sobą zewnętrzną	37
3. Prowadzenie listy żalów wobec życia nie ma sensu	40
4. Czasem można coś zawalić	42
5. ROKAM	44
6. Jeśli chcesz zacząć, po prostu zacznij	46
7. Lęki są jak opowieści o duchach	49
8. Brzydkie słowo, z którego należy zrezygnować	51
9. Pora dorosnąć	53
10. Małymi krokami do wielkich sukcesów	55
11. Doceniaj własne rany	58
12. Wygrywa ten, kto najwięcej czyta	60
13. Spektakularny rozwój to zawsze dziwne uczucie	63
14. Oczekuj od ludzi tego, co najlepsze (a wtedy na ogół to właśnie dostaniesz)	65
15. Częściej jadaj sam	68
16. Rozsądek podpowiada: prowadź dziennik	70
17. Sprawcy twojej krzywdy wyświadczą ci przysługę	73
18. Kto zadaje się z klaunami, ten niech się spodziewa cyrku ...	76
19. Trzeba dbać o siebie, ale nie kosztem poczucia własnej wartości	77
20. Bądź tym, który mówi „tak”	79

Druga postać bogactwa:

DOBROSTAN. Krótki przegląd	81
21. Kąpiel w lesie.	85
22. Przeznaczenie nie jest zapisane w genach	87
23. Być może najkrótszy rozdział w historii działań na rzecz zdrowia.	89
24. Jedzenie jako lekarstwo	90
25. W obronie zdrowia umysłu	92
26. Medytacja w mikrodawkach	95
27. Praktyka opalania się bez ubrania	97
28. Nigdy nie zaszkodzi trochę się spocić	99
29. Trzydziestodniowe wyzwanie bezcukrowe	101
30. Detoks dopaminowy	103
31. Profesjonalizm spania	106
32. Na siłownię wchodź z zapałem, który chciałbyś wykazywać w życiu w ogóle	108
33. Mistrz sztuczek wszelakich	111
34. Co tydzień zrób sobie dzień „o jednym posiłku”	113
35. Śmiech to dłuższe życie	115
36. Oddychaj jak samuraj	118
37. Śpiewaj jak mnich	119
38. Samotność jako sposób na dobrostan	121
39. Wyżyny wdzięczności	123
40. Zimna woda zdrowia doda	126
41. Ćwicz się w sztuce dobrostanu ducha	128

Trzecia postać bogactwa:

RODZINA. Krótki przegląd	131
42. Opowieść o tym, jak moja matka rozprawiła się z gangiem moto- cyklowym	135

43.	Konto miłości.	137
44.	Patrz na świat oczami swoich bliskich.	138
45.	Rozkoszuj się drobnymi niespodziankami życia rodzinnego ..	139
46.	Nie chowaj urazy.	140
47.	Miłość bywa surowa.	142
48.	Twój partner to 90 procent twojej radości.	144
49.	Zasada trzech.	146
50.	Relacja z podróży.	147
51.	Pytanie o dziesięć tysięcy kolacji.	149
52.	Przeciwieństwa wcale się nie przyciągają.	151
53.	Małe dzieci jako wielki dar.	154
54.	Niektórych krzywd nie da się zaleczyć.	156
55.	Nie bądź popychadłem.	158
56.	Przywiązanie to nie to samo co miłość.	159
57.	Częściej przytulaj ludzi.	160
58.	Wspieraj ludzi.	161
59.	Zostań inżynierem pięknych chwil.	162
60.	Nie daje naprawdę ten, kto liczy na wzajemność.	165
61.	Niestosowne zachowania innych ludzi to nie twoja sprawa ..	167
62.	Słuchaj lepiej, niż mówisz.	168
63.	Pamiętaj, że nasz świat to twoja rodzina.	171

Czwarta postać bogactwa:

RZEMIOSŁO. Krótki przegląd.	173
---	------------

64.	Zakonnica z wiejskiego kościoła.	177
65.	Uważaj, żeby logika nie przestała ci magii.	179
66.	Szczęście trzeba sobie wykuć.	181
67.	Zacznij spisywać, co chcesz przestać robić.	184
68.	Nie wmawiaj sobie, że i tak nikt nie zauważy.	187
69.	Przychodź do pracy z ochroniarzem.	189
70.	Algorytm wirtuozerii.	190

71.	Twoją supermocą jest to, że potrafisz się uczyć	193
72.	Apetyt na książki	196
73.	Mistrz jako wieczny nowicjusz	199
74.	Twój Projekt X	202
75.	Ciężka praca to wspaniała praca	204
76.	Pierwsze szkice z założenia są fatalne	206
77.	Odpuść sobie naśladowanie bohaterów	208
78.	Bądź po prostu życzliwy	211
79.	Piątka na Dziś	214
80.	Myśl jak artysta	216
81.	Znajdź swoje własne GoldenEye	218
82.	Nie szczędź dodatkowego wysiłku	220
83.	Cierpliwość godna profesjonalisty	222
84.	Bądź jak pies, który dostał kość	224
85.	Ciesz się czasem, który marnujesz	226
86.	Metoda 60 sekund jako antidotum na prokrastynację	229
87.	Jeśli pracujesz, powinieneś cały czas zabiegać o to, żeby się doskonalić	231
88.	Pracuj dla magii, nigdy dla pieniędzy	233
89.	Bardzo nieobecny szef kuchni trzygwiazdkowej restauracji ..	235
90.	Życie jest ważniejsze niż praca	238

Piąta postać bogactwa:

PIENIĄDZE. Krótki przegląd.....		241
91.	Nie daj się wpędzić w pułapkę finansową Howarda Hughesa	245
92.	Świadomość braków, które nas bolą.....	247
93.	Witalność sprzyja finansom	252
94.	Sprytne posunięcie	254
95.	Multimilioner w bardzo pustej posiadłości	257
96.	Wdzięczność to taka jakby drukarka do pieniędzy	261
97.	Zobacz własne triumfy w cudzych zwycięstwach	263

98. Nawyki są ważniejsze niż IQ.	265
99. Używaj słów opisujących bogactwo.	267
100. Zasada antykokainowa Tracey Emin.	269
101. Wydawaj mniej, niż zarabiasz.	271
102. Wachlarz nawyków bardzo bogatych ludzi.	274
103. Rygor podwajania.	278
104. Zamiast dużo oglądać filmiki, zarabiaj duże pieniądze.	280
105. Po co robić coś, co ci nie daje szczęścia?	282
106. Rada dyrektorów świętej pamięci.	284
107. Wysiadywanie pomysłów.	286
108. Błogosławione pieniądze.	287
109. Opłaca się być dobrym.	289
110. Lider bardzo pokorny.	292
111. Inwestycja o największym zwrocie.	295
112. Pytanie za miliard dolarów.	297
113. W milczeniu kochaj tych, którzy cię nienawidzą.	299
114. Chciwiec nigdy nie będzie szczęśliwy.	301
115. Relacje, nie transakcje.	302
116. Moja lista dziesięciu najlepszych książek o pomyślności.	304
117. Chcesz zarobić milion? Pomóż milionowi!.	305

Szósta postać bogactwa:

SPOŁECZNOŚĆ. Krótki przegląd.	307
118. Wybierz pogodniejszą okolicę.	311
119. Idź w ślady swojego bohatera.	313
120. Dotrzymuj danego słowa.	314
121. Sojusz umysłów.	315
122. List, który nie przyszedł od Stephena Kinga.	316
123. Karma – rzecz praktyczna, nie mistyczna...	318
124. Spieszmy się kochać ludzi.	320
125. Po co mieć wrogów, skoro możesz mieć przyjaciół?	322

126.	Nie żałuj ludziom prezentów	324
127.	Postaw na charyzmę	327
128.	Spotykaj się z ludźmi osobiście	330
129.	Nigdy nie wiadomo, kim kto zostanie	331
130.	Życz ludziom dobrego dnia	333
131.	Rozmawiaj z dziwakami.	334
132.	Wykop studnię, zanim poczujesz pragnienie	335
133.	Nie bądź sługą własnego telefonu	336
134.	Niech inni czują się przy tobie wyjątkowo	337

Siódma postać bogactwa.

PRZYGODA. Krótki przegląd	339
--	------------

135.	Szukaj swojej niewidzialnej Panamy.	343
136.	Oglądaj filmy dokumentalne.	345
137.	Urlop cyfrowy	346
138.	Wypędź energetyczne wampiry	348
139.	Założ ogród	349
140.	Zostań poetą	350
141.	Wszystko rób wolniej	353
142.	Na rok zamień się w ducha	354
143.	Dopatruj się w swojej pracy pierwiastka tajemniczości.	356
144.	Wygrana na loterii pamięci	358
145.	Co trzy miesiące zrób coś, co cię przeraża	359
146.	Udawaj, że jesteś piratem	360
147.	Idź za głosem pasji	362
148.	Mniej biegłości, więcej tajemnicy	364
149.	Nie dosalaj jedzenia na zapas	367
150.	Szczęście to „sprawa wewnętrzna”	369
151.	Kompleksowy remanent	370
152.	Lista dziesięciu książek, które wprawiają mnie w zachwyt nad życiem	371

153. Scenariusz antybohaterski.....	372
154. Nie bądź starym marudą!.....	374
155. Znajdź swój metaforyczny Wolfgat.....	376

Ósma forma bogactwa:

SŁUŻBA. Krótki przegląd.....	379
-------------------------------------	------------

156. Działaj w imię sprawy większej od ciebie.....	383
157. Priorytetowy ostatni dzień.....	385
158. Ostatnie trzy życzenia Aleksandra Wielkiego.....	387
159. Lider bez tytułu.....	388
160. Moc obojętności.....	389
161. Serce mądrzejsze niż głowa.....	390
162. Niech zły dzień drugiego człowieka nie popsuje dnia tobie.....	391
163. Modlitwa o spokój ducha.....	393
164. Samotność jako nowy symbol statusu.....	395
165. Motto codziennej życzliwości.....	396
166. Kto robi coś dobrego, zawsze robi dobrze.....	397
167. O zapomnianych suwerenach.....	400
168. Dwa metry w zupełności ci wystarczą.....	401
169. Wnieć rewolucję miłości.....	404
170. Wyjście honorowe to zawsze lepsze wyjście.....	406
171. Ostatni posiłek – już dziś!.....	409
173. Trzy anonimowe dobre uczynki.....	411
173. Jesteś ważniejszy, niż ci się wydaje.....	413
174. Pogrzeb za życia.....	415
175. Żyj na całego, żebyś umierał wyczerpany do cna.....	417
Dołącz do ruchu Tego nie kupisz za pieniądze.....	419

Chcesz się jeszcze bardziej rozpedzić? Oto wszystkie

najpoczytniejsze książki Robina Sharmy.....	420
O autorze.....	421