

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
ROZDZIAŁ I: WYKORZYSTUJ POTĘGĘ NOWOŚCI	35
ROZDZIAŁ II: ZAANGAŻUJ ZMYŚŁY	59
ROZDZIAŁ III: BĄDŹ UWAŻNY	93
ROZDZIAŁ IV: NADAWAJ CHWILOM ZNACZENIE	117
ROZDZIAŁ V: PODKRĘCAJ EMOCJE	139
ROZDZIAŁ VI: SZUKAJ WYZWAŃ I ZDOBYWAJ SZCZYTNY	163
ROZDZIAŁ VII: OPOWIADAJ ANEGDOTY, ŻEBY WYPRZEDZIĆ KRZYWĄ ZAPOMINANIA	187
ROZDZIAŁ VIII: OUTSOURCUJ PAMIĘĆ	213
ZAKOŃCZENIE: PRZESZŁOŚĆ MA ŚWIETLANĄ PRZYSZŁOŚĆ	244