

SPIS TREŚCI

Wstęp. Dlaczego siła woli nie działa	7
CZĘŚĆ I. TWOJE ŚRODOWISKO CIĘ KSZTAŁTUJE	17
1. Każdy bohater to produkt sytuacji. Siła otoczenia i jak ją zrozumieć	19
2. W jaki sposób Twoje środowisko Cię kształtuje. Mit siły woli	41
3. Dwa rodzaje środowisk wzbogaconych. Wysoki poziom stresu i wysoki poziom regeneracji	59
CZĘŚĆ II. JAK SPRAWIĆ, ABY SIŁA WOLI STAŁA SIĘ NIEISTOTNA	69
4. Zresetuj swoje życie. Podejmuj ważne decyzje poza środowiskiem własnej rutyny	71
5. Stwórz uświęconą przestrzeń. Zdefiniuj swoje codzienne środowisko, aby móc utrzymywać kurs	85
6. Usuń wszystko, co jest sprzeczne z Twoimi decyzjami. Eliminacja oznacza produktywność	97

7. Zmień swoje opcje domyślne. Spraw, aby pozytywne wybory stały się dla Ciebie automatyczne	115
8. Twórz impulsy zapobiegające autosabotażowi. Jak wykorzystywać planowanie porażek	137
CZĘŚĆ III. PRZENOŚ WYSOKĄ EFEKTYWNOŚĆ I SUKCES NA SVOJE ŚRODOWISKO	147
9. Wbuduj w swoje środowisko „funkcje wymuszające”. Dokonaj zmiany	149
10. Więcej niż dobre intencje. Jak dostosowywać się do nowych i trudnych środowisk	167
11. Dorastaj do swoich celów. Przenoś własną motywację na środowiska o wysokim ciśnieniu	187
12. Zmieniaj swoje środowiska. Dokonuj przekształceń w ich ramach na podstawie wykonywanej przez siebie pracy	215
13. Znajdź wyjątkowe możliwości współdziałania. Projektuj swój świat na podstawie tego, z kim pracujesz	229
14. Nigdy nie zapominaj o swoich korzeniach. Pamiętaj o środowisku, w którym zaczynałeś	245
Zakończenie. Niezależnie od tego, gdzie jesteś, możesz się zmieniać	255
Podziękowania	261
O autorze	264