

SPIS TREŚCI

Przedmowa	6
Wstęp	9
Doktor Marsha i jej odkrycie	10
Objaśnienia	15
Wyprawa 1: Odkryj wewnętrzne skupienie	18
Wyprawa 2: Trenuj odporność na stres	63
Wyprawa 3: Surfuj po morzu emocji	119
Wyprawa 4: Opanuj sztukę rozmowy	186
Doskonalenie umiejętności	256
Bibliografia	260