



Spis treści

Słowo wstępne.....	13
Pięć Filarów Wyjątkowości	15
Rozdział 1	
Samokontrola	17
Czym jest samokontrola.....	20
Samodoskonalenie: filar wiedzy	22
Równowaga emocjonalna: filar stabilności.....	37
Sumienność: kluczowy wyznacznik sukcesu	52
Demonologia: analiza wad ciągnących w dół	59
Samodyscyplina: filar sukcesu.....	69
Korzyści płynące z samokontroli	86
Rozdział 2	
Obserwacja	95
Obserwacja: przekształcanie informacji w zrozumienie.....	97
Odzyskiwanie naturalnej zdolności	102
Układ limbiczny a świadomość	106
Świadomość sytuacyjna: kiedy obserwacja spotyka się z doświadczeniem	110

Jak doszło do tej katastrofy?	113
Świadomość oświecona: droga do wyjątkowego zrozumienia.	115
Przy takim podejściu umyka wiele cennych informacji.	121
Ciekawość: brama do oświeconej świadomości.	125
Obserwowanie sygnałów niewerbalnych.	133
Ćwiczenia na poprawę zdolności obserwacji.	140
Obserwacja prowadząca do zaangażowania.	152
 Rozdział 3	
Komunikacja	157
Zawsze się komunikujemy.	160
Zaangażowanie	163
Uznanie.	166
Prawość.	174
Prymat emocji	186
Tworzenie dobrych stosunków i wzajemnego zrozumienia .	192
Obecność	199
Dziesięć sposobów na wyrażenie więcej niewerbalnie	200
Metoda uzdrowiciela	209
 Rozdział 4	
Działanie	213
Działanie definiuje tożsamość.	216
Schemat Etycznego Działania	223
Gotowość do działania na wyjątkowym poziomie	238
Redefiniowanie bohaterów	242
 Rozdział 5	
Komfort psychiczny	245
Komfort psychiczny: pierwotna konieczność.	248

SPIS TREŚCI

Zaangażowanie: pomost wiodący do komfortu psychicznego	256
Empatyczny Model Interakcji Społecznych	261
Uśmierzanie strachu: zadanie, którego podejmują się wyjątkowi.....	282
Podsumowanie	295
Podziękowania	299
Bibliografia.....	303