

Spis treści

Podróż

Wybierając Słońce.....	7
------------------------	---

Część I. Umysł	11
----------------------	----

1. Umysł Psychologiczny.....	12
------------------------------	----

2. Podzielona Planeta (część 1) <i>Zrozumieć siebie i swojego Szympansa</i>	19
--	----

3. Podzielona Planeta (część 2) <i>Zarządzanie Szympansem</i>	45
--	----

4. Księżyc Przewodnik (część 1) <i>Zrozumieć swój Komputer</i>	70
---	----

5. Księżyc Przewodnik (część 2) <i>Zarządzanie Komputerem</i>	87
--	----

6. Osobowość i umysł <i>Funkcjonowanie umysłu oraz jego wpływ na osobowość</i>	102
---	-----

Część II. Codzienne funkcjonowanie.....	117
---	-----

7. Planeta Innych <i>Rozumienie i budowanie relacji z innymi</i>	118
---	-----

8. Księżyc Stadny <i>Wybór grupy wsparcia</i>	135
--	-----

9. Planeta Komunikacji <i>Skuteczne porozumiewanie się</i>	145
---	-----

10. Planeta Prawdziwego Świata	
<i>Życie w zgodzie z otoczeniem</i>	170
11. Księżyc Doraźnego Stresu	
<i>Radzenie sobie ze stresem krótkotrwałym</i>	177
12. Księżyc Chronicznego Stresu	
<i>Radzenie sobie ze stresem przewlekłym</i>	193
 Część III. Zdrowie, sukces i szczęście	205
13. Planeta Cieni i Pas Asteroid	
<i>Dbanie o zdrowie</i>	206
14. Planeta Sukcesu i jej Trzy Księżyce	
<i>Podstawy sukcesu</i>	214
15. Planeta Sukcesu	
<i>Planowanie sukcesu</i>	241
16. Planeta Szczęścia	
<i>Praca nad poczuciem szczęścia</i>	265
17. Księżyc Pewności Siebie	
<i>Budowanie poczucia pewności siebie</i>	287
18. Księżyc Bezpieczeństwa	
<i>Budowanie poczucia bezpieczeństwa</i>	294
Oczekiwanie	
<i>Wschód słońca</i>	301
Dodatek A	
<i>Umysł Psychologiczny</i>	302
Dodatek B	
<i>Kompletny obraz Psychologicznego Wszechświata</i>	303
Podziękowania	304