

Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	9
1. Na dobry początek	15
2. Skrzynka z narzędziami	27
1. Odprężenie	28
2. Język ciała	32
3. Wygląd	48
4. Odczucia, myśli i głębokie przekonania	68
5. Wizualizacja, pamięć, wyobrażenia	87
6. Opanuj swoją rolę!	101
7. Rozmowa towarzyska	105
8. Kreatywność a pewność siebie – metoda kwintesencji ...	109
3. 63 dopalacze pewności siebie	123
Zakończenie	159