

Spis treści

Podziękowania	9
---------------------	---

CZĘŚĆ I Zrozumienie

ROZDZIAŁ 1	
Możliwe, że jesteś oszustem	15
ROZDZIAŁ 2	
Jakim typem oszusta jesteś?	37
ROZDZIAŁ 3	
Nie ma lekarstwa (ale jest alternatywna droga)	55

CZĘŚĆ II Przemiana

ROZDZIAŁ 4	
Wyłączanie autopilota – dar obecności	79
ROZDZIAŁ 5	
Pamiętaj o swoim „dlaczego”, czyli po co ci to wszystko	95
ROZDZIAŁ 6	
Nie skupiaj się na wynikach	121

ROZDZIAŁ 7

Surowy wewnętrzny krytyk	139
--------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 8

Słyszeć, ale niekoniecznie słuchać	151
--	-----

ROZDZIAŁ 9

Strach, zwątpienie w siebie, wstyd i urok strefy komfortu	173
--	-----

ROZDZIAŁ 10

Pięć strategii unikania	195
-------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 11

Odnaleźć komfort w dyskomforcie	205
---------------------------------------	-----

CZĘŚĆ III

Pełnowymiarowe życie

ROZDZIAŁ 12

Razem możemy więcej. Budowanie społeczności i zmienianie świata	231
--	-----

ROZDZIAŁ 13

Samowspółczucie	257
-----------------------	-----

ROZDZIAŁ 14

Działaj i nigdy nie przestawaj	273
--------------------------------------	-----

O autorce	287
-----------------	-----