

Spis treści

Przedmowa	11
------------------------	----

Wstęp	15
--------------------	----

Rozdział pierwszy	23
--------------------------------	----

Co wiem o procesie zmiany?

Niezależnie od tego, ile masz lat, w pewnym momencie twojego życia ból wypchnie cię ze Strefy Komfortu i zmusi do opuszczenia Krainy Pobożnych Życzeń, by przekroczyć Bramę, która wiedzie do Krainy Spełnienia. Naucz się, jak porzucić przekonania krępujące cię pętami przeszłości, i pozwól, by twoje prawdziwe Ja poprowadziło cię tą ścieżką.

Rozdział drugi	47
-----------------------------	----

Kim jestem dzisiaj?

Niezależnie od tego, czy podoba ci się to, kim jesteś dzisiaj, musisz zacząć od tego właśnie pytania. Dlatego ważne jest, by być ze sobą całkowicie szczerym, zgłębiać historię swego życia, odkrywać wszystkie swoje dobre strony i mieć pewność, że podąża się za marzeniami swoimi, a nie innych.

Rozdział trzeci	66
-----------------------	----

Jak moja przeszłość wpłynęła na moje teraźniejsze życie?

Wydobądź to, co najlepsze, ze swojej przeszłości i przekonaj się, jak twoja rodzina, twoje doświadczenia, wybory, wartości i silne strony charakteru mogą pomóc ci w wyborze i spełnieniu teraźniejszych celów.

Rozdział czwarty	83
------------------------	----

W jaki sposób chcę zmienić swoje życie?

Wsluchaj się w swój głos wzywający cię do działania, odkryj cel, który pomoże ci dotrzeć tam, gdzie chcesz się znaleźć, rozważ pozytywne i negatywne strony realizacji tego celu, znajdź motywację do zmiany swojego życia i wyobraź sobie, jak będzie ono wyglądać, gdy ten cel osiągniesz.

Rozdział piąty	110
----------------------	-----

Jakie przekonania mogą sabotować moje cele?

W każdym z nas tkwią skrywany opór i nieuzasadnione przekonania wobec takich kwestii, jak sukces i porażka, wygrana i przegrana, pieniądze i czas, energia i odporność emocjonalna.

Rozdział szósty	130
-----------------------	-----

Jak bardzo jestem zdeterminowany, by zmienić swoje życie?

Miedzy twoją chęcią osiągnięcia sukcesu a gotowością, by zrobić wszystko, co będzie trzeba, by ten cel ziszczyć, stoi Brama Przemiany.

Rozdział siódmy	142
-----------------------	-----

Co może wspomóc moje wysiłki w pracy nad realizacją celu?

Ścieżkę do sukcesu należy pokonać małymi, miarowymi krokami, przy wsparciu rodziny i specjalistów, przy wykorzystaniu najwyższych przymiotów ludzkiego ducha, wizualizacji, symboli, afirmacji i motywacji, które będą przypominać ci o twoim celu i dodawać otuchy.

Rozdział ósmy	174
---------------------	-----

Co mogę zrobić, gdy utknę w martwym punkcie?

Droga do sukcesu po drugiej stronie Bramy Przemiany nigdy nie jest prosta. Jeśli będziesz nieuważny, możesz zabłądzić na jej zawitych szlakach, co będzie wymagało zweryfikowania twojego celu.

Rozdział dziewiąty	191
--------------------------	-----

Jak mogę podzielić się tym, czego się nauczyłem?

Droga do zmiany zaprowadzi cię niemal do tego samego punktu, w którym zaczynałeś swą wędrówkę, jednak bogatszy w wiedzę i doświadczenie będziesz mógł pomagać innym w ich podróży.

Aneks	195
-------------	-----

Czy jestem perfekcjonistą?