

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	XI
--------------------	----

CZĘŚĆ 1: ŻYCIE SKUPIONE NA CELU I RADOŚCI

Rozdział 1. Podstawy koncentracji umysłu	3
Lekcja 1.1: Prowadzenie życia skupionego na celu	5
Lekcja 1.2: Przejęcie kontroli	9
Lekcja 1.3: Pragnienie, nadrzędna siła życiowa	15
Lekcja 1.4: Przytaczanie mocnych argumentów	19
Rozdział 2. Przygotowanie się do sukcesu	23
Lekcja 2.1: Życie należy przeżywać z radością	25
Lekcja 2.2: Manifestowanie życia, jakiego pragniesz	28
Lekcja 2.3: Śmierć, najsilniejszy bodziec	30
Lekcja 2.4: Prawo praktyki	38
Lekcja 2.5: Intencja i posłuszeństwo	46
Lekcja 2.6: Moc małych kroków	51

CZĘŚĆ 2: NIEPOJĘTY UMYŚŁ

Rozdział 3. Rozumienie umysłu	59
Lekcja 3.1: Najpotężniejsze narzędzie na świecie	61
Lekcja 3.2: Wielki sekret umysłu	66
Lekcja 3.3: Umysł jest jak pałac	74
Lekcja 3.4: Uwaga jest jak podróżnik	78

Rozdział 4. Energia podąża za uwagą	83
Lekcja 4.1: Waga terminologii.	85
Lekcja 4.2: Uwaga w życiu codziennym	88
Lekcja 4.3: Uwaga jest jak pies	94
Lekcja 4.4: Opowieść o energii	97
Lekcja 4.5: Magnetyczna siła emocji	101
Lekcja 4.6: Grzybnia umysłu	107

Rozdział 5. Kontrolowanie uwagi	113
Lekcja 5.1: Definicja celu nadrzędnego i celu szczegółowego .	115
Lekcja 5.2: Kierowanie uwagą w obrębie umysłu.	119
Lekcja 5.3: Wzbudzenie czujności uwagi	125
Lekcja 5.4: Oddzielenie uwagi	128
Lekcja 5.5: Zarządca uwagi.	135

CZĘŚĆ 3: SKRZYDŁA UMYŚLU

Rozdział 6. Niezmącona koncentracja	141
Lekcja 6.1: Proszę, nie odurzaj mnie	143
Lekcja 6.2: Definicja koncentracji	150
Lekcja 6.3: Rozproszenie uwagi – plaga umysłu	154
Lekcja 6.4: Wdrażanie skupienia w życie	160
Lekcja 6.5: Ustanawianie rytuałów koncentracji	169

Rozdział 7. Siła woli – największa siła życiowa	179
Lekcja 7.1: Definicja i zrozumienie siły woli	181
Lekcja 7.2: Trzy sposoby rozwijania siły woli	188
Lekcja 7.3: Włączanie siły woli w życie	194
Lekcja 7.4: Ustanawianie rytuałów siły woli	199
Lekcja 7.5: Źródło siły woli	205
Lekcja 7.6: Pogłębianie tematu	208

Rozdział 8. Rozważania nad koncentracją	213
Lekcja 8.1: Technologia i koncentracja.	215
Lekcja 8.2: Koła umysłu	223
Lekcja 8.3: Refleksje nad skupieniem.	228
Lekcja 8.4: Owoce skupienia.	233
Lekcja 8.5: Demitologizacja koncentracji	241

CZĘŚĆ 4: PANACEUM DLA UMYŚŁU

Rozdział 9. Czterej wrogowie.	251
Lekcja 9.1: Bycie obecnym – remedium	253
Lekcja 9.2: Główna przyczyna niepokoju	260
Lekcja 9.3: Pokonywanie strachu	267
Lekcja 9.4: Przewyciężanie lęku i stresu	273
Rozdział 10. Narzędzia w praktyce.	279
Lekcja 10.1: Niefortunne reakcje	281
Lekcja 10.2: Kłótnie mentalne	290
Lekcja 10.3: Zmiana zasad gry	295
Lekcja 10.4: W sercu biznesu	299
Lekcja 10.5: Koncentracja w biznesie	304
Zakończenie.	317
Podziękowania.	319