

# Spis rzeczy

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| <b>Przedmowa. Cybermotywacja</b>         | 11 |
| <b>Wprowadzenie. Nie masz osobowości</b> | 15 |
| 1. Ułóż się na łożu śmierci              | 19 |
| 2. Przeglódź się                         | 21 |
| 3. Wymyśl sobie mobilizujące kłamstewko  | 23 |
| 4. Skup się na celu do osiągnięcia       | 24 |
| 5. Do siódmych potów                     | 25 |
| 6. Uprość swe życie                      | 28 |
| 7. Szukaj utraconego złota               | 32 |
| 8. Naciśnij wszystkie włączniki          | 33 |
| 9. Wytycz sobie szlak dokonań            | 35 |
| 10. Szukaj rozwiązań nieoczekiwanych     | 36 |
| 11. Znajdź sobie klucz uniwersalny       | 37 |
| 12. Umieść swą biblioteczkę na kółkach   | 39 |
| 13. Dokładnie zaplanuj sobie pracę       | 43 |
| 14. Nadaj rozbieg myślom                 | 44 |
| 15. Zdaj się na „leniwy dynamit”         | 46 |
| 16. Wybierz sobie wybrańców              | 48 |
| 17. Naucz się swej roli                  | 49 |
| 18. Nie rób nic – usiądź sobie...        | 51 |
| 19. Użyj swej chemii mózgowej            | 53 |
| 20. Opuść szkołę średnią raz na zawsze   | 55 |
| 21. Naucz się przetwarzać samego siebie  | 57 |
| 22. Rozbij swój telewizor                | 59 |
| 23. Uwolnij swego ducha z klatki         | 61 |
| 24. Rozgrywaj własną grę                 | 61 |
| 25. Odkryj w sobie Einsteina             | 63 |

|     |                                    |     |
|-----|------------------------------------|-----|
| 26. | Zapanuj nad swym lękiem            | 65  |
| 27. | Stwórz sobie sposób postępowania   | 68  |
| 28. | Próbuj słuchać innych              | 70  |
| 29. | Rozwijaj siłę woli                 | 71  |
| 30. | Rozwiń swe przyzwyczajenia         | 73  |
| 31. | Odnajdź punkt wyjścia              | 75  |
| 32. | Stań się uczniem samego siebie     | 76  |
| 33. | Włącz procesor słowny              | 78  |
| 34. | Przeprogramuj swój biokomputer     | 79  |
| 35. | Otwórz się na teraźniejszość       | 80  |
| 36. | Bądź dobrym detektywem             | 82  |
| 37. | Wychodź poza siebie                | 84  |
| 38. | Naucz się wyłaniać z cienia        | 85  |
| 39. | Spiesz z pomocą sobie samemu       | 89  |
| 40. | Odnajdź swój cel duchowy           | 92  |
| 41. | Postaw na właściwą stronę          | 97  |
| 42. | Posługuj się mózgiem całościowo    | 98  |
| 43. | Idź za swą gwiazdą przewodnią      | 101 |
| 44. | Uruchom wszystkie siły             | 103 |
| 45. | Przywdziej maskę                   | 103 |
| 46. | Odkryj aktywne zrelaksowanie       | 106 |
| 47. | Uczyń dzień bieżący arcydziełem    | 107 |
| 48. | Raduj się swymi problemami         | 109 |
| 49. | Stale wzbogacaj swój umysł         | 111 |
| 50. | Spuść z tonu, zeskromniej          | 114 |
| 51. | Reklamuj siebie                    | 117 |
| 52. | Uwolnij swe myśli z klatki         | 120 |
| 53. | Nie zaprzestawaj myśleć            | 122 |
| 54. | Wznieć mądrą debatę                | 126 |
| 55. | Obracaj kłopoty w korzyści         | 128 |
| 56. | Rozpętaj burzę mózgu               | 132 |
| 57. | Stale moduluj głos                 | 134 |
| 58. | Poszerzaj granice swych możliwości | 136 |
| 59. | Odrzuć stare nawyki                | 138 |
| 60. | Już dziś stwórz arcydzieło         | 140 |

|     |                                      |     |
|-----|--------------------------------------|-----|
| 61. | Zanurkuj głęboko                     | 142 |
| 62. | Podporządkuj się dobremu trenerowi   | 144 |
| 63. | Spróbuj sprzedać swój dom            | 148 |
| 64. | Daj przemówić swemu duchowi          | 150 |
| 65. | Złóż obietnicę Księżycowi            | 152 |
| 66. | Zaaranżuj komuś miły dzień           | 153 |
| 67. | Pobaw się w „kółko graniaste”        | 154 |
| 68. | Rozpocznij grę                       | 158 |
| 69. | Obniż matczyną rangę                 | 161 |
| 70. | Patrz w słońce                       | 162 |
| 71. | Zagłębiaj się w siebie               | 164 |
| 72. | Wyrusz na wojnę                      | 165 |
| 73. | Odnajdź pięcioprocentowe rozwiązania | 166 |
| 74. | Sknoć coś                            | 169 |
| 75. | Ćwicz umiejętności wizjonerskie      | 171 |
| 76. | Bierz sprawy lekko                   | 173 |
| 77. | Służ innym i bogać się sam           | 175 |
| 78. | Zinwentaryzuj swe życie              | 177 |
| 79. | Wyznacz sobie cel szczególnie trudny | 180 |
| 80. | Zacznij od zmieniania siebie         | 181 |
| 81. | Dokładnie planuj swe działania       | 183 |
| 82. | Odmowę traktuj jak zapytanie         | 184 |
| 83. | Wyjedź sobie dokądś                  | 187 |
| 84. | Nastaw się na „ciszę w eterze”       | 189 |
| 85. | Zastąp strapienie działaniem         | 191 |
| 86. | W zawody z myślicielami              | 194 |
| 87. | Uzyskuj więcej radości               | 196 |
| 88. | Nie zaprzestawaj maszerowania        | 197 |
| 89. | Czytaj powieści detektywistyczne     | 200 |
| 90. | Przemyśl własną drogę wzwyż          | 202 |
| 91. | Wykorzystuj swe słabości             | 203 |
| 92. | Spróbuj stać się kłopotem dla siebie | 205 |
| 93. | Pomnażaj swe cele                    | 207 |
| 94. | Ucz się latać                        | 209 |
| 95. | Dbaj o wiarogodność swej wizji       | 211 |

|                                                |         |
|------------------------------------------------|---------|
| 96. Zbieraj siły do działań                    | 213     |
| 97. Łącz prawdę z pięknem                      | 214     |
| 98. Poczytaj sobie na głos                     | 216     |
| 99. Śmieć się bez powodu                       | 218     |
| 100. Spaceruj z miłością i śmiercią            | 219     |
| <br><b>Posłowie</b>                            | <br>227 |
| 101. Przekonaj się o sile myślenia negatywnego | 227     |
| <br><b>O autorze</b>                           | <br>231 |