

Spis treści

Przedmowa	9
Osoby – czterej sportowcy	10
Promotor dwunastu reguł	15
Igrzyska olimpijskie	17
Sekret trenera: załączek wielkiego marzenia	18

REGUŁA PIERWSZA	
Mistrz ciężko pracuje	25
REGUŁA DRUGA	
Mistrz jest świadomy	55
REGUŁA TRZECIA	
Mistrz ma wielkie marzenia	73
REGUŁA CZWARTA	
Mistrz odpowiedzialnie dąży do doskonałości	89
REGUŁA PIĄTA	
Mistrz ma wizję i konkretne cele	105
REGUŁA SZÓSTA	
Mistrz rzuca wyzwania	125
REGUŁA SIÓDMA	
Mistrz podejmuje działanie	139
REGUŁA ÓSMA	
Mistrz chętnie się uczy	157
REGUŁA DZIEWIĄTA	
Mistrz nigdy się nie poddaje	171
REGUŁA DZIESIĄTA	
Mistrz potrafi zachować spokój	185
REGUŁA JEDENASTA	
Mistrz żyje tu i teraz	197
REGUŁA DWUNASTA	
Mistrz oczekuje więcej	209
Posłowie	229