

Spis treści

I Success and Change	9
Czym jest psychologia sukcesu?	20
Dlaczego sukces?	32
Dlaczego nie osiągamy sukcesu?	42
Czynniki sukcesu	50
Z czego składa się człowiek?	54
Dualizm	61
2 Ego Management System	71
Ego	81
Role	85
Komponowanie osobowości	93
Mąż	95
Ojciec	101
Przedsiębiorca	104
Nauczyciel	106
Przyjaciół	107
Obserwator	108
3 Time Management	113
Wyższa inteligencja, czyli stany flow	124
Kim musisz się stać, by osiągnąć to, co chcesz?	132
Matryca stwarzania siebie	135
Cele	138
Jak zmierzyć postęp?	141

Motywacja	142
Dystraktory	147
4 Inteligencja emocjonalna	151
Dlaczego inteligencja emocjonalna jest tak ważna?	158
Czym są emocje?	159
5 Modelowanie	187
6 Epilog — przyszłość	199
Podsumowanie	202
Ćwiczenia	203
Klasyczny feedback	205
Test kamery	206
Racjonalna Terapia Zachowań	207
Znajdywanie przekonań	210
Różne perspektywy	211
Odzyskiwanie wyparcć	212
Technika trójkąta	213
Ściąganie masek	215
Ego Management System	216
Wizja, misja i cel	218
Stwórz siebie	219
Określanie celów	220
Mierzenie efektywności	221
Planowanie w retrospektywie	221
Motywacja	223
Budowanie nawyków	224
Eliminacja dystraktorów	226
Przeciwdziałanie sabotażom	226
Alternatywny przebieg zdarzenia	227
Ulepszanie	228
Zmiana emocji wyobraźnią	228
Zmiana emocji ciałem	229
Akceptacja emocji	229
Odzyskiwanie równowagi emocjonalnej	230
Modelowanie własnego geniuszu	232
Budowanie modelu	233