

Spis treści

Wstęp	8
Rozdział 1 Zmień swój umysł	11
Rozdział 2 Czym jest NLP	23
Ćwiczenie 1: Muzyka filmowa	34
Ćwiczenie 2: Rama obrazu	36
Ćwiczenie 3: Okrag doskonałości	40
Rozdział 3 Jak zdobyć motywację	50
Ćwiczenie 4: Co sprawia, że wydarzenie jest atrakcyjne	64
Ćwiczenie 5: Zwiększanie motywacji	67
Ćwiczenie 6: Generator nowego zachowania	71
Rozdział 4 Odkrycie własnej misji	74
Ćwiczenie 7: Jesteś uczniem	78
Ćwiczenie 8: Odnajdź swoją życiową pasję	84
Ćwiczenie 9: Badanie najgłębszych wartości i zasad ..	85
Ćwiczenie 10: Rozwinięcie wielkiej wizji	90
Ćwiczenie 11: Odnalezienie odpowiedniego kierunku dla twojej wielkiej misji	92
Ćwiczenie 12: Podporządkowanie się misji	94
Rozdział 5 Osiąganie celów	101
Ćwiczenie 13: Ulubiony bohater	105
Ćwiczenie 14: Odkrycie indywidualnych ról do twojej misji	110
Ćwiczenie 15: Odnalezienie ról zawodowych w twojej misji	112
Ćwiczenie 16: Odnalezienie ról osobistych i rodzinnych w twojej misji	113
Ćwiczenie 17: Odnalezienie ról społecznych w twojej misji	115
Ćwiczenie 18: Tworzenie fascynującej przyszłości	124
Ćwiczenie 19: Ustalenie planu	125

Ćwiczenie 20: Szybka powtórka	127
Ćwiczenie 21: Podjęcie działania	128
Rozdział 6 Nawiązywanie kontaktów i silnych związków z ludźmi	130
Ćwiczenie 22: Spraw, by ludzie stali się częścią twojego celu	134
Ćwiczenie 23: Ustalenie celów relacji z ludźmi	136
Ćwiczenie 24: Dopasowywanie głosu	142
Rozdział 7 Potężne strategie przekonywania	150
Ćwiczenie 25: Odnajdowanie sygnałów spójności i niespójności	162
Ćwiczenie 26: Tworzenie wewnętrznego dopasowania ..	167
Rozdział 8 Eliminowanie lęków i fobii	172
Ćwiczenie 27: Asocjacja i dysocjacja	177
Ćwiczenie 28: Oglądanie filmu od końca	179
Ćwiczenie 29: Szybka technika pokonywania fobii ...	182
Ćwiczenie 30: Przyjmowanie pozycji DRUGIEGO	187
Ćwiczenie 31: Neutralny obserwator	189
Rozdział 9 Budowanie pewności siebie	193
Ćwiczenie 32: Przystrojenie wewnętrznego głosu	198
Ćwiczenie 33: Zamiana frustracji w elastyczność	205
Rozdział 10 Wysoka samoocena i poczucie własnej wartości	214
Ćwiczenie 34: Podnoszenie własnej samooceny	218
Ćwiczenie 35: Autobiografia	222
Ćwiczenie 36: Błyskawiczny wzór	231
Ćwiczenie 37: Umiejętne reagowanie na krytykę	239
Rozdział 11 Pozytywne nastawienie	244
Ćwiczenie 38: Przyjęcie pozytywnego nastawienia umysłowego	257
Ćwiczenie 39: Odszukanie własnej linii czasu	260
Ćwiczenie 40: Niszczyciel decyzji	262

Rozdział 12	Osiąganie szczytów swoich możliwości	. 266
Ćwiczenie 41:	„Błyskawiczny wzór” dla wzmocnienia poczucia własnej mocy	273
Ćwiczenie 42:	Wdrukowanie szczytowego zachowania	278
Ćwiczenie 43:	Wyzwalanie perspektywy nieograniczonych osiągnięć	284
21-dniowy Program	Nieograniczonych Osiągnięć	... 291