

Wstęp 13

1. Pierwszy krok 23

Początek drogi

Marzenie

Przeprowadź ze sobą poważną i szczerą rozmowę

Wizja życia

Jak odblokować swój potencjał? Jak uwierzyć w siebie?

Samoakceptacja i analiza swojej obecnej sytuacji życiowej –
wyciąganie wniosków

Strefa komfortu, strefa dyskomfortu, strefa życia marzeń

Idź za głosem serca

2. Zmiana 49

1%

Pewność siebie – Bycie sobą

Własne zasady

Pasja

Jak przestać się przejmować opinią innych?

Autentyczność, szczerłość

Zmuś się – Idź na całość

Cel – pał. Osiągnij. Zrób to teraz, natychmiast!

Budowanie nawyków

Jak budować silną osobowość?

3. Świadomość 82

Jak myśli kształtują nasze życie? Jak zawsze panować nad swoim umysłem i wysyłanymi przez niego pułapkami w postaci złych myśli i zatapiania się w nich?

Kim jestem?

Jak zrozumieć siebie?

Subiektywna interpretacja

Podświadomość

Samokontrola

Wewnętrzne wojny – EGO

Zanurz się głębiej w siebie. Poznaj historię dzieciństwa, rodziców – szukaj wspólnego mianownika i wpływ na swoje zachowania, czyli Dziecko Cienia a wpływ na Twoją rzeczywistość

Walka z zapomnieniem o przeszłości połączona z lękiem przed przyszłością. Jak uwolnić się od przeszłości?

Jak przestać się w końcu martwić i zacząć żyć?

Jak rozwiązywać problemy?

Samospelniająca się przepowiednia – Prawo przyciągania

Jak radzić sobie z kryzysami, które ciągną się przez dłuższy czas? Zamartwianie się na zapas, panikowanie, wewnętrzny sabotażysta

Jak pozbyć się lęków i blokad?

4. Szczęście. Jak być szczęśliwym? 121

Pozytywne myślenie – Entuzjastyczne nastawienie

Odpowiedzialność

Samodyscyplina życiowa

Strach

Samotność w tłumie

Organizacja, planowanie, produktywność

Rutyna

Motywacja. Jak pokonać własne lenistwo

Postanowienia noworoczne – Rok

Nigdy się nie poddawaj

Zawziętość

Silna wola
Hejt
Empatia

5. Prokrastynacja, czyli koniec z odkładaniem rzeczy na później i miganiem się od działania 179

Słomiany zapal
Konsekwencja, determinacja, wytrwałość, cierpliwość,
poświęcenie a przyjemności i priorytety
Afirmacja – technika wizualizacji
Energia, regulacja snu, metoda na wstawanie bez budzika
Inspiracja – dwie osoby sukcesu, z którymi spędziłem dużo czasu
Rozmowa jest złotem
Patrz liczbami na świat, marnotrawstwo życia, czas najcenniejszą walutą – nowy punkt widzenia na Twoją przyszłość
Wyścig szczurów. Jak nie zwariować w dzisiejszym świecie?
Stres a choroby – jak sobie z nim radzić? Wzmacnianie układu odpornościowego
Jak nie wchodzić w toksyczne relacje – umiejętność rozpoznania osób z nieczystymi intencjami w stosunku do naszej osoby

6. Zrozumienie drugiej osoby – sztuka słuchania, sztuka współpracy 224

Brak ochoty na poznawanie ludzi, widzenie ich w czarnych barwach. O co zadbać, aby poczuć wewnętrzny spokój?
Anatomia narcyzmu i egoizmu
Sztuka negocjacji oraz bycie twardym negocjatorem, gdy druga strona gra nie fair
Jak wyprzedzić manipulatora?

Jak poradzić sobie po stracie bliskiej osoby? Jak poradzić sobie z rozstaniem?

O uzależnieniach – jak je pokonać? Jak rzucić papierosy raz na zawsze?

Intensywne myślenie

Jak czytać książki? Jak to robić efektywnie?

7. Rozwój duchowy 272

Przebudzenie

Medytacja – jak być w chwili obecnej?

Pomaganie innym, dawanie

8. O mnie. Moja historia cz.1. Początki moich zainteresowań fitnesssem/rozwojem osobistym – rok 2009. 279

Historia zdrowotna – Brak wzorców – Drugie życie

Dieta, trening, suplementacja. Zadbaj o swoje zdrowie.

Moja historia cz.2. Skąd wzięła się u mnie potrzeba pomagania i jak zostanie trenerem wpłynęło na polepszenie jakości mojego życia? Ciekawe historie.