

Zawartość

PRZEDMOWA	9
1. DRZEWO ŻYCIA.....	13
2. PRACA NAD SOBĄ	17
2.1. Poczucie własnej wartości.....	17
2.2. Własna godność – „Ja jestem godny”	17
2.3. Odbieranie sygnałów od innych osób	18
2.4. Praca nad sobą	18
3. TWOJA RACJA.....	23
4. ANALIZA BŁĘDU.....	25
5. PROBLEM	27
6. ENERGIA	29
7. CZAS.....	33
8. USŁUGI.....	49
9. UCZUCIA	55
10. EMOCJE.....	57
11. MÓZG	59
12. MYŚLENIE.....	79
12.1. Udar mózgu.....	90
13. MĄDROŚĆ	93
14. ZDROWIE	97
15. SEN.....	101
16. STRES.....	123
17. KAWA.....	135
18. HERBATA ZIELONA.....	145



19. CUKIER.....	147
19.1. MIÓD	150
19.2. SYROPY	150
20. SÓL.....	153
21. GŁOS	155
21.1. MOWA CIAŁA.....	156
21.2. SŁOWO	159
21.3. SŁOWA W PRACY	170
21.4. SŁOWA-ŚMIECI	177
21.5. KŁAMSTWO	179
22. PATRIOTYZM	183
23. HONOR	189
24. DOTYK.....	191
25. ZŁOŚĆ	195
25.1. GNIEW	196
26. LĘK	197
27. STRACH.....	201
28. CHCIWOŚĆ.....	203
29. POKORA	209
30. NADZIEJA.....	211
31. ROZTROPNOŚĆ	213
32. PYCHA.....	217
33. DUCHOWOŚĆ.....	223
34. PRZEBACZENIE	225
35. UŚMIECH.....	227
36. „PRZEPRASZAM”.....	233
37. AUTORYTET	243
38. DOBROĆ	247
39. SZACUNEK.....	259
40. MIŁOŚĆ	265
41. SZCZĘŚCIE	277
POSŁOWIE	289
BIBLIOGRAFIA	291