

SPIS TREŚCI

Do czytelnika 9

ZDECYDUJ, ŻE NIE PODEJMUJESZ DECYZJI: Wprowadzenie 11

SAMOŚWIADOMOŚĆ

TENDENCJE PRZEZNACZENIA, Z JAKIMI PRZYCHODZIMY NA ŚWIAT. Cztery tendencje 27

DLA KAŻDEGO INNE ROZWIĄZANIE. Różnice 44

PODSTAWY NAWYKÓW

PANUJEMY NAD TYM, CO MONITORUJEMY. Monitoring 59

ZACZYNAMY OD POCZĄTKU. Fundamentalne nawyki 73

JEŚLI COŚ JEST ZAPISANE W KALENDARZU – WYDARZY SIĘ. Planowanie 90

KTOŚ CIĘ WIDZI. Rozliczanie 108

NAJLEPSZY CZAS, BY ZACZAĆ

WYSTARCZY ZACZAĆ. Pierwsze kroki 121

TYMCZASOWE STAJE SIĘ STAŁE. Nowe rozdanie 134

JEDNOSTKA BADAWCZA. Grom z jasnego nieba 141

POKUSA, PRZYSTĘPNOŚĆ I WYMÓWKI

WOLNA OD FRYTEK. Wstrzemięźliwość 155

TRUDNO JEST UPRASZCZAĆ. Wygoda 165

ZMIENŃ OTOCZENIE, NIE SIEBIE. Niewygoda 176
POTKNIĘCIE MOŻE OCHRONIĆ PRZED UPADKIEM. Ochrona 182
DLACZEGO NIE TRZYMACY SIĘ DOBRYCH NAWYKÓW.
Szukanie furtek 192

POCZEKAJ PIĘTNAŚCIE MINUT. Odwracanie uwagi 206
BEZ KOŃCA. Nagroda 215

WŁAŚNIE DLATEGO. Przyjemności 226
SIEDZISZ? TO JAKBYŚ PALIŁ Dobieranie w pary 237

WYJĄTKOWY JAK KAŻDY Z NAS

OSIOŁKOWI W ŻŁOBY DANO. Jasność 249
ZAWSZE ROBIĘ WOKÓŁ SIEBIE ZAMIESZANIE. Tożsamość 262
NIE KAŻDY JEST TAKI JAK JA. Inni ludzie 271
NA CO DZIEŃ W UTOPII. Zakończenie 284

Przypisy 291

QUIZ: Cztery typy osobowości 303

DODATKOWE MATERIAŁY 307

LEPIEJ! ZAŁÓŻ GRUPĘ 309

Dla zainteresowanych tematem: 311

Podziękowania 315

O AUTORCE 317