

Spis treści

Wprowadzenie	7
Przedmowa	9
Zanim zaczniesz	15
Rewolucja Gimnastyki Umysłu – Innercise	19

Część I: Poznaj swój mózg

1. To nie twoja wina:	
Dlaczego osiągnięcie twoich celów było tak trudne	27
2. Poznaj Goryla:	
Jak twoje dwa mózgi cię zatrzymują	37
3. Aktualizacja do Mózgu 2.0	
Używanie Gimnastyki Umysłu – Innercise do zmiany przełącznika neuroplastyczności	51
4. Wzmocnij swój mózg:	
Używanie Gimnastyki Umysłu – Innercise do napinania trzech podstawowych neuromięśni	67

Część II: Opanuj swoje myśli i emocje

5. Walka z Gorylem:	
Pięć zmian Gimnastyki Umysłu – Innercise	87
6. Nawyki:	
Od autopilota do świadomej kontroli	105

7. Strach:	
Twoje paliwo do sukcesu	125
8. Przekonania i historie	
Od ograniczających opowieści do potężnych eposów ..	149
9. Stres i lęk	
Od cierpienia do surfowania	179
10. Nastawienie:	
Od negatywności do pozytywności	201

Część III: Opanuj swoje zachowanie

11. Twój mózg i cele	
Pielęgnuj sukces i unikaj pułapek dzięki celom przyjaznym dla mózgu	223
12. Sporządź plan	
Karmienie mózgu sukcesem	243
13. Twój Rytuał Gimnastyki Umysłu – Innercise	
Codzienna praca z Gimnastyką Umysłu – Innercise	257
14. Ty, Ostateczna Granica	275
Jak uzyskać pomoc?	285
Podziękowania	289
Przypisy	291