

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: W pogoni za satysfakcją	11
Jak zostałem trenerem mentalnym	21
CZĘŚĆ I	
CODZIENNOŚĆ	39
Spójrz na życie z właściwej perspektywy	41
Pewnego dnia umrę	42
Innym się udało, więc uda się też tobie	50
Porównuj się z samym sobą	51
Znajdź swoje wartości	53
Przykładaj się	59
Zakładaj, że będzie dobrze	67
Cel	75
Dlaczego cele są ważne?	77
Czym jest dobry cel?	80
Jak zdefiniować dobry cel?	86
Podjąć decyzję	99
Po drodze	111
Przypominaj sobie o celu	112
Siła cierpliwości	115
Jak radzić sobie z oporem materii	120
Tu nie chodzi o talent	133
Trening nie tylko dla ciała	144
Dialog wewnętrzny	165
„Tego słowa nie używam”	167
„Na co się dzisiaj cieszysz?” – o zadawaniu właściwych pytań	168
„Jestem asem” – o wyrażeniach nacechowanych emocjonalnie	173

CZĘŚĆ II

CHWILA PRÓBY	181
Wizualizacja	183
Bądź tym, kim pragniesz być	219
Tryb	231
Znajdź swój optymalny tryb	247
Bądź asem	255