

SPIS TREŚCI

OD AUTORA	7
PROLOG: 35 NA MINUSIE I NIE MASZ DOKĄD UCIEC	9
1. STĄD DO SZALEŃSTWA	17
2. POKONYWANIE NAJWIĘKSZEJ PRZESZKODY: TWOJEGO ZWĄTPIENIA	45
3. POKONYWANIE PRZESZKÓD I TEST CIASTECZKOWY	67
4. ZMIENIANIE SKALI PORÓWNAWCZEJ	93
5. ZDOBYWANIE SPARTAŃSKIEJ SPRAWNOŚCI	109
6. ZMIENŃ SWOJĄ DIETĘ, ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE	131
7. RUCH W GÓRACH	159
8. WYMAZYWANIE GRANIC	183
9. PRZEMIANA: ZAWIĄZYWANIE NOWYCH WIĘZI	201
10. LINIA METY: STAJESZ SIĘ SPARTANINEM	223
DODATEK	243
PODZIĘKOWANIA	247