

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	5
CZĘŚĆ I. CZEGO PRAGNIESZ?	
Rozdział 1. Wspaniałe życie zaczyna się od wizji osobistej.....	11
Rozdział 2. Wspaniałe życie to życie zgodne z wyznawanymi wartościami.....	19
Rozdział 3. Moc osobista — znajdź ją i zatrzymaj.....	27
CZĘŚĆ II. JAK DBAĆ O SIEBIE?	
Rozdział 4- Piękno zrównoważonego życia.....	35
Rozdział 5. Wspaniałe życie minimalizuje stresy i zmartwienia.....	43
Rozdział 6. We wspaniałym życiu nie ma miejsca na wypalenie.....	55
Rozdział 7. Wspaniałe życie zaczyna się od zdrowego ciała.....	61
CZĘŚĆ III. JAK RADZIĆ SOBIE Z INNYMI?	
Rozdział 8. Jak rozwinąć wspaniałe umiejętności interpersonalne?.....	75
Rozdział 9. Charyzma — najważniejszy element sukcesu.....	85
Rozdział 10. Wywieraj wspaniałe pierwsze wrażenie.....	93
Rozdział 11. Poznawanie nowych ludzi to fundament wspaniałego życia.....	103
Rozdział 12. Wspaniałe życie łączy pokolenia.....	111
Rozdział 13. Czerp satysfakcję z zatrudniania i bycia zatrudnianym.....	119

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ IV. JAK POKONYWAĆ TRUDNOŚCI ŻYCIOWE?

Rozdział 14. Aby wieść wspaniałe życie — deleguj zadania!	131
Rozdział 15. Radzenie sobie z trudnymi ludźmi może przynosić wspaniałe rezultaty.....	137
Rozdział 16. Każdy konflikt może mieć wspaniałe rozwiązanie	145
Rozdział 17. Opanowanie w trakcie konfliktu to wspaniała cecha	151
Rozdział 18. Panowanie nad emocjami wspaniale nam służy	161

CZĘŚĆ V. ROZWIŃ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

Rozdział 19. Wielozadaniowość jest wspaniała — o ile jest skuteczna.....	171
Rozdział 20. Skupiaj się na upragnionej wspaniałości.....	179
Rozdział 21. Zorganizuj sobie wspaniałe życie.....	185
Rozdział 22. Wspaniale jest zdobywać przyjaciół i łączyć sobie ludzi.....	195

DODATKI

Dodatek A O autorze.....	201
Dodatek B Zasady Dale'a Carnegie'ego.....	205